

metro

Byl originální, vtipný, a navíc vlastenec. Ale ze všeho nejraději měl Vojtěch Náprstek své Pepičky.

STRANY 8 a 9

INZERCE

LEPŠÍ ČESKO

ANO SUDÉ LIP

NAJDETE UVNITŘ

Zadavatel a zpracovatel: hnutí ANO 2011

Půlka absolventů učilišť má problém s textem

Nejnižší úroveň čtenářských dovedností má v Česku **52 procent** dospělých Čechů se **základním vzděláním**, což je jen o 11 procent více než u **absolventů učilišť**. **STRANA 4**

INZERCE

ČERNÁ KOČKA PŘES CESTU PRÝ NOSÍ SMŮLU

NEDEJTE NA POVĚRY

A VSAĎTE NA PÁTEK 13.

PÁTEK 13., KDY JINDY ZKUSIT ŠTĚSTÍ V LOTERII

spórtka

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

Moja slaví dvacetiny

Slavná gorilí samička Moja včera oslavila ve Španělsku své dnešní dvacáté narozeniny. Zástupci Zoo Praha jí spolu s představiteli Zooparku Cabárceno předali speciální dárek – hlavolam naplněný pochoutkami. Příběh prvorozené české gorily odvypráví i fotografická výstava, jejíž vernisáž proběhne v pražské Rezervaci Dja zítra od 11 hodin.

MET



Thajsko s dětmi

Že cestovat s dětmi na vlastní pěst po celém světě je nemožné? To vyvracejí dva cestovatelé, Matouš Vinš a Pavla Trávníčková. Jejich životy se propletly mimo jiné při tvorbě nedávno publikované knihy Travel Tips, ve které čtenářům poskytují rady při cestování. Zeptali jsme se obou cestovatelů na jejich zážitky z cestování právě s dětmi. V rozhovoru mimo jiné prozradili, co je k cestování přivedlo.

STRANA 20

NEWS



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Dekarbonizace v Česku. U lidí panují spíše obavy

Přejít k čistým zdrojům energie je pro nás důležité, ale bojíme se, že za ně bude více platit. Tvrdíme to v průzkumu.

Role státu v regulaci energetiky je zásadní, avšak pro Čechy není jasné, jak přesně by měl při jejím řízení postupovat. Sice považují za důležité přejít od fosilních paliv k čistším zdrojům energie, ale až 91 procent respondentů v tuto chvíli neuvažuje o změně typu zdroje pro topení, vaření či ohřev vody. Důvod? Obávají se, že takový krok povede k růstu cen energií. Vyplývá to z nového průzkumu veřejného mínění výzkumného týmu Knowlimits, který zjišťoval postoj Čechů k dekarbonizaci.

O využívání alternativních zdrojů alespoň částečně uvažuje 46 procent respondentů, 35 ho vylučuje. Trochu více žen uvedlo, že by rády přešly na alternativní zdroje, ale nemají na to peníze. „Snížení emisí budov patří k nejdůležitějším opatřením evropského Green Dealu v boji proti klimatické změně. Asociace podniků topenářské techniky nicméně odhaduje, že v Česku stále funguje až čtvrt milionu kotlů první a druhé emisní třídy, a to navzdory zákazu platnému od 1. září. České domácnosti tedy stojí teprve na začátku této cesty a z jejich aktuálních postojů čteme, že se na ni zatím ani moc vydat nechťejí,“ říká Zdeněk Kubena, šéf výzkumu Knowlimits.

Pouze 24 procent respondentů projevilo zájem připlatit si za odběr zelené energie, přičemž největší podíl zájemců pochází z nejmladší věko-

vé kategorie 15–24 let. Do budoucna plánují změnu typu energie zejména vysokoškolsky vzdělaní lidé.

Přesto je při výběru dodavatele pro spotřebitele klíčová především cena, její fixace, jasné smluvní podmínky a historie dodavatele, zatímco původ energie a environmentální aktivity hrají jen okrajovou roli.

Většina respondentů přitom považuje Česko za středně, až těžce ekologicky znečištěné. Pro většinu lidí je přechod z fosilních na alternativní zdroje „středně důležitý“. Podle respondentů by fosilní paliva měla být především nahrazena jadernou energií, kterou na první místo umístilo 41 procent lidí. Respondenti také často zmiňují solární energii.

Aktuální průzkum veřejného mínění se uskutečnil na přelomu dubna a května a zúčastnilo se ho 1049 lidí. **MET**

SLIBY MUSÍME PLNIT

Česko se jako člen EU zavázalo snížit emise skleníkových plynů o 55 procent do roku 2030 a být uhlíkově neutrální do roku 2050.

- Naplnění tohoto cíle vyžaduje odklon od fosilních paliv a přechod na čisté zdroje energie. Přesto se zdá, že současná situace těmto ambicím příliš nenařává: zatímco veřejná podpora zavádění ekologických zdrojů narůstá, zájem v českých domácnostech není příliš velký.
- V současné době topí plynem, uhlím nebo dřevem v lokálních topeništích polovina českých domácností. Centrální vytápění díky fosilním palivům využívá 30 procent domácností.

INZERCE

„Práce u nás v pojišťovně mi dává volnost. S čistou hlavou jedu za svým cílem na cestách i v práci.“

Jsem Odvážná

Kateřina, 48 let

Uplatněte svůj talent i vy na jedné z poboček ČPP. Nabízíme HPP a řadu benefitů.

www.cpp.cz/kariera

iDNES.cz

S námi víte víc



České i z exotických zemí

Stovky modelů historických autíček z tehdejšího Československa, dalších států Evropy, ale také z Japonska nebo Číny jsou k vidění v Hranicích na Přerovsku. Václav Blážek sbíral hračky od mala. Nyní má 16 tisíc modelů. Nechybí například ty plechové ze 70. let. **ČTK**



KRÁTCE

Poutník křesťan v syrském vězení

Tisíce lidí v podzemních věznicích našli vzbouřenci po útěku bývalého prezidenta Sýrie Bašára Asada. Mezi nimi byl také Američan, křesťanský poutník. Ve vězení strávil sedm měsíců.

ců, chytli ho, když pěšky z Libanonu a bez povolení vstoupil na území Sýrie.

Meta „čistí stůl“ s Trumpem

Americká technologická společnost Meta Platforms, která vlastní sociální sítě

Facebook nebo Instagram, poslala inauguračnímu fondu Donalda Trumpa milion dolarů. Firma Marka Zuckerberga se snaží vylepšit pošramocený vztah s nastávajícím prezidentem. Trump před volbami Zuckerbergovi pohrozil, že ho potrestá, pokud se pokusí „jít proti němu“. **ČTK**

Boj o „houbový řízek“

Vegetariánská jídla nesmí mít název pro ta z masa. Rozhořela se kritika.

Houbový řízek nebo květákový karbanátek v restauracích je v ohrožení, tvrdí to projekt Rostlinně. Reaguje na plán ministerstva zemědělství zakázat označení pro masitá jídla názvy typu burger, řízek, párek, klobása nebo steak. Ta by měla být užívána pouze u jídel živočišného pů-

vodu. Vyhláška, která má údajně přispět k lepší informovanosti spotřebitele, vyvolává vlnu kritiky. Navržená opatření by tvrdě zasáhla výrobce, prodejce i restaurace a způsobila značný zmatek mezi spotřebiteli. „Pojmenování jako sójový párek nebo bedlový řízek jsou pro spotřebitele zavedená a srozumitelná. Jejich zákaz je absurdní. Navíc hrozí pokuty restauracím, které je budou dál používat na menu. To je byrokratická šikana, ne ochrana spotřebitele,“ řekla vedoucí projektu Rostlinně Lucie Roškoto-

vá. Navrhovaná vyhláška podle ní způsobí zmatek mezi spotřebiteli a vážně zasáhne české výrobce i českou kulturní tradici. Novelu vyhlášky kritizuje také Svaz obchodu a cestovního ruchu.

Ministerstvo zemědělství ale považuje tyto obavy za zbytečné. U zažitých názvů jako kapustový karbanátek nebo bedlový či houbový řízek je jasné, že nedochází ke klamání spotřebitele. Rozhodovat o názvech má podle serveru TN.cz Státní zemědělská a potravinářská inspekce případ od případu. **MEET**

INZERCE

Legendární turnaj pro mladé hráče McDonald's zahajuje novou éru

Největší fotbalový turnaj pro žáky prvního stupně základních škol, který spojuje lásku ke sportu s nezapomenutelnými zážitky, pokračuje i v tomto roce. Také vaše dítě může zažít něco výjimečného díky McDonald's Cupu, který za čtvrtstoletí své existence rozhybal už neuvěřitelných 1,6 milionu žáků z 65 000 škol z celé České republiky. Letošní ročník bude ještě výjimečnější díky velké novince.

McDonald's Cup zahajuje svou 26. sezónu, ve které mohou na zeleném trávníku zazářit žáci prvního stupně všech základních škol a užít si neopakovatelnou atmosféru a ducha fair play. Turnaj vytváří prostor, kde se setkávají mladí sportovci, jejich trenéři, učitelé i rodiče. Jeho součástí se může stát i vaše dítě – akce totiž dává příležitost všem žákům bez ohledu na jejich sportovní zkušenosti, sociální skupinu a poprvé i pohlaví. Školy se mohou do turnaje přihlásit do 31. ledna 2025.



Turnaj, který chutná po zážitcích

Díky zapojení své školy mohou žáci v týmech prožít zážitky, emoce a pevná pouta spojená se sportem, který je nejlepší metaforou života. I když každý pochází z jiného prostředí a má jiné názory, dokáže najít způsob, jak spolupracovat na dosažení společného cíle. Na hřištích se děti učí nejen střílet góly, ale také podporovat jeden druhého, respektovat pravidla a společně slavit úspěchy. To vše po boku učitelů a rodičů, kteří jsou velkou oporou při důležitých okamžicích v jejich životě. A kdo ví – možná právě na tomto turnaji začnou své cesty budoucí fotbalové hvězdy.

Významný milník pro posílení rovnosti

McDonald's Cup se stal nejen symbolem kvalitního školního sportu, ale také přátelství, komunity, respektu a inkluze, což jsou hodnoty, které dlouhodobě vyznává a podporuje i značka McDonald's, generální partner turnaje. Akce nyní vstupuje do nové éry a přináší několik novinek. Od teď až do konce ledna 2025 se školy mohou přihlašovat do 26. ročníku, který slibuje nejen pokračování tradice, ale také důležité kroky k posílení rovnosti a inkluze. Podmínkou účasti v kategorii A pro mladší žáky (1.–3. ročník) je, aby se do týmu poprvé zapojila alespoň jedna dívka. Tento krok vpřed ukazuje, že sport patří všem. „McDonald's Cup není jen o fotbale – je to příběh o spojování lidí, budování charakteru a vytváření nezapomenutelných okamžiků. Jsem nadšená, že letošní ročník činí další krok k větší inkluzi a otevírá dveře všem dětem bez rozdílu. To je přesně ten typ změny, kterou dnešní sport potřebuje,“ říká Lucia Poláčeková z McDonald's. „Když vidíme, jak turnaj za 25 let své existence zapojil už 1,6 milionu dětí, uvědomujeme si, že nejde jen o čísla – jde o skutečné příběhy, přátelství a sny, které se zde rodí. A s novinkou povinného zapojení dívek do týmů mladší kategorie píšeme další důležitou kapitolu této úspěšné historie.“

Zápasy začnou na jaře a velkolepé finále se uskuteční 2.–3. června 2025 v Teplicích. Soutěžit se bude v kategoriích A (1.–3. ročník), B (4.–5. ročník) a M pro žáky z malotřídek.

Více informací najdete na www.mcdonaldscup.cz



Každý čtvrtý Čech má problém porozumět obsáhlejšímu textu

V rámci mezinárodním srovnání dosáhlo Česko průměrných výsledků ve čtenářských dovednostech a schopnosti adaptivně řešit problémy. Horší výsledky však zaznamenali absolventi výučních oborů bez maturity.

Porozumět delšímu textu dělá problém každému čtvrtému obyvateli Česka ve věku od 16 do 65 let. Jedná se přibližně o 1,7 milionu lidí, kteří například umí najít jednoduchou informaci v krátkém textu, jako je telefonní číslo v inzerátu, ale mají potíže pochopit delší text nebo se

orientovat na webech s více stránkami.

Nízká úroveň v čtenářské dovednosti se přitom často pojí s nízkými dovednostmi i v dalších dvou zkoumaných sférách a naopak. Velmi nízkou úroveň numerických dovedností má pětina dospělých od 16 do 65 let. Nízká schopnost adaptivně řešit problémy se pak projevila u necelé třetiny dospělých ve stejné věkové kategorii.

Češi si v Mezinárodním výzkumu dospělých (PIAAC), který se konal v letech 2022 a 2023 a zúčastnilo se ho 31 zemí, vedli v mezinárodním srovnání podobně jako před deseti lety. Česko je tak v mezinárodním srovnání průměrné a zaostává například za Finskem či Švédskem.

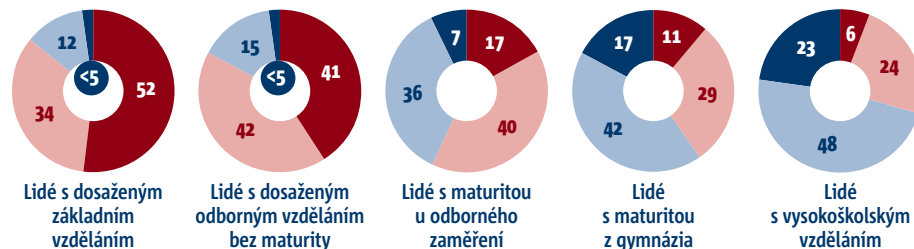
Tragická bilance učňáků

Horších výsledků však dosahovali absolventi výučních oborů bez maturity. Mezi lid-



Nejnižší úroveň čtenářských dovedností má v Česku 52 procent dospělých Čechů se základním vzděláním, což je pouze o 11 procent více než u absolventů učiliště. PROFIMEDIA

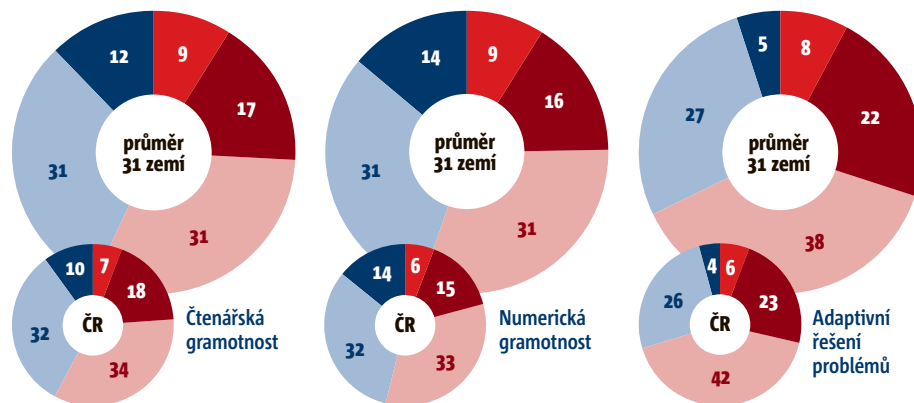
ČTENÁŘSKÉ DOVEDNOSTI PODLE VZDĚLÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICE U LIDÍ VE VĚKU OD 25 DO 65 LET (V PROCENTECH)



Úroveň 1 a nižší je velmi nízká úroveň dovedností, která komplikuje plnohodnotnou účast na životě společnosti. Úroveň 4 a vyšší představuje velmi vysoké dovednosti – umožňuje zvládnutí velmi náročných komplexních úkonů při zpracování informací.

● úroveň 1 a nižší
● úroveň 2
● úroveň 3
● úroveň 4 a vyšší

PRŮMĚRNÉ SKÓRE DOSPĚLÝCH VE VĚKU OD 16 DO 65 LET VE ČTENÁŘSKÉ GRAMOTNOSTI, V NUMERICKÉ GRAMOTNOSTI A V ADAPTIVNÍM ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ (V PROCENTECH)



V průzkumu figuruje 31 zemí včetně ČR. Výše úrovně znázorňuje míru dovednosti/schopnosti – čím je tedy úroveň nižší, tím je nižší i schopnost jedince či skupiny.

● pod úroveň 1
● úroveň 1
● úroveň 2
● úroveň 3
● úroveň 4 a vyšší

Zdroj: Mezinárodní výzkum dospělých PIAAC

V dospělosti se mohou dále prohlubovat rozdíly čtenářských dovedností. Ty se více rozvíjejí v povoláních, kde se uplatňují absolventi vysokoškolského studia nebo maturanti, většina absolventů učňovských oborů ve své profesní praxi čtenářské dovednosti nerozvíjí,“ vysvětlil důvod nelichotivých výsledků pro deník Metro Karel Kovář, náměstek ústředního školního inspektora České školní inspekce (ČŠI).

Čtenba knih u mladých není v kurzu

Podle Kováře se také v posledních letech změnila a dále mění struktura volného času dětí a mládeže. „Průběžně tak klesá i čas, který děti věnují čtení knih a časopisů a naopak roste čas strávený na digitálních technologiích. I proto je řada programů na podporu čtení, jako je například Noc s Andersenem, které se snaží tyto trendy zvrátit,“ řekl a zmínil, že Česká školní inspekce opakovaně upozorňuje, že úroveň čtenářské gramotnosti je základním předpokladem.

Výsledky průzkumu také analyzuje ministerstvo školství. „Česko má vysoký podíl vyučených. Například ve školním roce 2023/2024 nastoupilo do učňovských oborů bez maturity 30 procent žáků, kteří mají omezené možnosti pokračovat v dalším vzdělávání,“ podotkl mluvčí resortu Patrik Kubas.

Ten dále uvedl, že již po prvním cyklu výzkumu z let 2011 až 2012 odborníci doporučovali, aby Česko zvýšilo dostupnost maturitního i všeobecného vzdělání, pokud se chce blížít vyspělým ekonomikám.

Alarmující výsledky

Podle koordinátorky výzkumu v Česku Michaely Röschové je výsledek u vyučených lidí alarmující. „A to ze dvou důvodů. Zprvu má značná část dospělých se středoškolským vzděláním právě vyučení bez maturity. Zadruhé úroveň testovaných dovedností je u vyučených blíže dovednostem dospělých se základním vzděláním než středoškolákům s maturitou,“ přiblížila. Jen pro srovnání – nejnižší úroveň čtenářské gramotnosti má v Česku 52 procent Čechů se základním vzděláním, což je o 11 procent více než u absolventů učiliště. Výsledky tak podle Röschové nenavěštějí, že by učiliště dobře připravovala studenty na nynější dobu.

Méně oborů na školách

Resort Mikuláše Beka (STAN) pro zlepšení dovedností představil Strategii 2030+. „Jde například o inovaci oborové soustavy či revizi rámcových vzdělávacích programů. Zároveň ministerstvo připravilo nový obor Lyceum, který doplní nabídku oborů všeobecného vzdělávání,“ informoval Patrik Kubas. Součástí změn je také zetištění počtu nabízených oborů na středních školách – těch je nyní zhruba 280. Cílem změn, k nimž by mohlo dojít v roce 2029, je zpřehlednění studijní nabídky a lepší příprava na profesní život.

Podle sčítání lidu v roce 2021 mělo střední vzdělání včetně vyučení bez maturity 31 procent obyvatel Česka starších 15 let, středoškolské vzdělání s maturitou a vyšší odborné vzdělání 32,5 procenta a vysokoškolské vzdělání 17,6 procenta lidí. LUK

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na vý-

nosech z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stanete se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv **EFI Hotelu**, viz. www.efihotels.com.

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos
9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok
Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

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

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52



+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65



+420 515 555 525



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

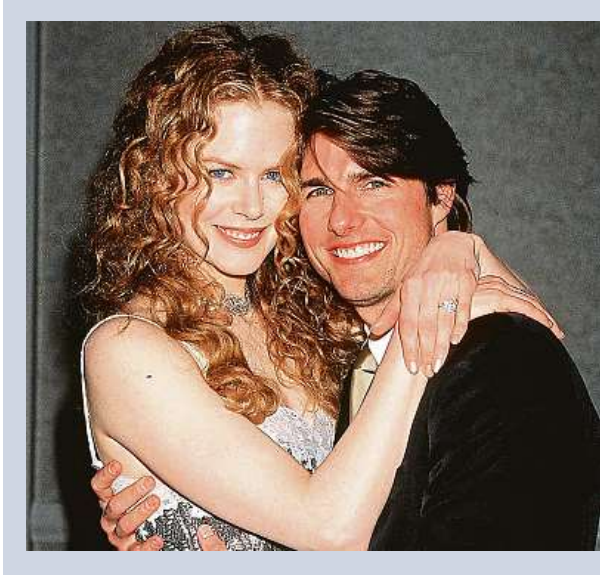
Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🌿 V Podzámčí vyhříváný venkovní bazén s terasami
- 🧖 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlázovnou
- 🍷 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 👥 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce



Račice I. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz



Rozkvetla

Slavná herečka Nicole Kidman následuje svou kolegyni Demi Moore a ve zralém věku se před kamerou svléká. A to v erotickém thrilleru Babygirl, který měl premiéru v Los Angeles. Hraje v něm vysoce postavenou manažerku, jež podvádí manžela. Na premiéře vypadala jako nevinnost sama. Vedle Moore nebo Sharon Stone je jednou z hereček, které se ve své kariéře nebály jít do intimních scén. V roce 1998 v tomto duchu hrála ve filmu Spalující touha, kde si hlavní roli stříhla se svým tehdejším partnerem Tomem Cruisem. MET



Za hvězdami i do nového obchodu



Známy řetězec otevřel další moderní prodejnou. ALBERT.CZ

Řetězec Albert roste. Další moderní hypermarket byl otevřen v Jindřichově Hradci v OC Hvězdárna. Centrum dostalo název podle nedaleké Hvězdárny a planetária profesora Františka Nušla. Zákazníkům nový obchod nabízí širokou škálu produktů s důrazem na čerstvé a zdravé potra-

viny. Podobně jako ostatní nové prodejny Albert je vybaven nejmodernějšími technologiemi a nabízí zdravé, udržitelné a lokální produkty na jednom místě. Během následujících několika týdnů po otevření tu nakupující s aplikací Můj Albert získají 10procentní slevu na celý nákup.

Tipy, jak neplýtvat

Přebytečné zásoby nepoletí do koše.

Celosvětovým trendem je také přemýšlení o tom, jak zbytečně neplýtvat například potravinami. Pryč už jsou ty doby, kdy přebytečné zásoby po svátcích letěly do koše. Plýtváme ale i jinak – třeba tím, že se bráníme upcyklin-

gu a recyklaci. Vánoce se velmi často ze svátků klidu, pohody a setkávání přelijí do jednoho velkého plýtvání. Jsou tak skvělou příležitostí, jak to doma zkusit udržitelněji. A většinou se tomu dá velmi snadno předejít – ať už lepším plánováním, nebo třeba využitím nových trendů. Chcete mít letos svátky víc „neplýtvací“? Vyzkoušejte několik tipů. MET

JÍDLA V KOŠI

91

Podle statistik každý Čech v průměru vyhodí 91 kilogramů potravin. Je to jedna třetina našeho odpadu. MET

BALENÍ DÁRKŮ PODLE JAPONCŮ. PUSINKY, BABIČKY, CHIPSY ZE SLUPEK

Tipy, jak šetřit.

- **Balte po japonsku.** Tam dárky balí do šátků a látek furošiki, každý dárek se tak promění v malé umělecké dílo. Vracíme se i ke schovávání vánočních papírů, jako to dělávaly naše babičky.
- **Pečte beze zbytku!** Stop vysychajícím bílkům v chladničce!

Kromě pusinek je můžeme využít na odlehčenou omeletu. Klidně dejte do mrazáku, vydrží až půl roku.

- **Ani slupka nazmar!** Ze zeleninových slupek můžete připravit výborné domácí chipsy, na něž vám bude stačit jen trocha soli a koření. Směs zeleninových zbytků poslouží také jako základ vývaru, který si

jednoduše zmrazíte a využijete třeba v lednu, až se vám nebude chtít složitě vařit.

- **Plánování šetří čas i peníze.** Chcete-li mít letošní Vánoce „bezezbytkové“, začněte plánováním. Sepište si seznam jídel, která budete vařit. Zapomněli jste na to, že přijde návštěva? Vyřešit to může aplikace Nesněženo. MET

INZERCE

BIOMEDICA

limitovaná edice

BIARTHO PROTEIN KOLAGEN Drink

DÁREK mini MIXÉR

Doplňek stravy se sladidlem

4KERAHAIR

limitovaná edice

4KERAHAIR

5 KERATINEM

DÁREK mini MIXÉR

Doplňek stravy se sladidlem z rostliny stévie

MARINE KOLAGEN Drink

limitovaná edice

DÁREK 4KERAHAIR

Teplotní doplněk stravy se sladidlem z rostliny stévie

naše kolageny

K zakoupení v lékárnách nebo na www.bio-medica.cz

Sázava u Čechů zůstává nejoblíbenější

Zájem o vodní turistiku ve středních Čechách roste. Řeka Sázava letos zažila rekordní návštěvnost, oznámila ve své zprávě Středočeská centrála cestovního ruchu (SCCR). Sázavu letos splulo 85 tisíc vodáků, což je o 6 tisíc více než v loňském roce. Návštěvnost se zvedá i v okolí vodních cest. Turisté tak využívají široké nabídky výletů, návštěvy památek nebo služeb v okolí vody.

Ve středních Čechách jsou příznivé podmínky pro vodní turistiku. Díky splavné Labsko-vltavské vodní cestě má destinace nejdelší síť vodních cest v Česku. V regionu je 501 kilometrů splavných vodních cest i vodáckých řek.

Vodní nádrže Slapy a Orlík nabízí široké možnosti trávení vícedenní dovolené, provozování vodních sportů a koupání. Obdobně je tomu na polabských pískovnách. Českým fenoménem je vodácká

tradice spojená s trampin-gem. Ve středních Čechách mají ideální podmínky řeky Sázava a Berounka s bohatou nabídkou kempů a půjčoven.

Kromě řeky Sázavy i příležitostní vodáci objevují atrak-

tivní úseky řeky Jizery, a to okolo Mnichova Hradiště nebo Mladé Boleslavi. Jen letos zde plulo 1200 vodáků. Nárůst o 20 procent vykazuje i další středočeská řeka Berounka, kterou letos splulo

přes 36 tisíc vodáků. „Na Berounce a Sázavě také dochází k postupnému zlepšování infrastruktury pro vodáky, a to jak v kempech, tak na řece samotné,“ říká šéf SCCR Jakub Kulhánek.

MET

INZERCE

TÉMA. Když léky „zdivočí“



V pořadníku na léky mají Češi běžně přichystaných pět až osm pilulek na den. V rámci EU jich po Maďarsku a Francii spotřebujeme nejvíce. Lidé užívající pravidelně více léků by si však měli dát pozor na takzvané lékové interakce. Jde o změnu účinku léku v případě, že je nevhodně užíván současně s jiným. Působení léčiva může pak zesílit či naopak oslabit. Užívá-li člověk denně více než pět léků, stoupá kvůli jejich vzájemnému ovlivňování riziko nežádoucích účinků nad 30 procent. A s každým dalším lékem se dále zvyšuje. Účinek léků mohou ale měnit i současně konzumované potraviny, nápoje či bylinky. „Obzvláště nebezpečná může být kombinace léků na spaní, proti úzkosti nebo proti depresi s alkoholem,“ říká přední český odborník v oblasti farmacie, lékárník a vedoucí konzultačního centra pro lékové interakce Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně Marek Lžičar. Nežádoucí účinky léčiv jsou podle světových statistik příčinou až 10 procent hospitalizací. Na co si dát největší pozor? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

Pá-Ne

OD 13. 12. DO 15. 12.

super
prodloužený
víkend

KUPÓN NA SLEVOU V APLIKACI

-25%

PLECHOVKOVÁ
PIVA

● Aktivovat za 10 bodů

**KRAHLÍK
Zabijačková
sekaná
100 g**

-47%
~~18,90~~
9,90

**ORION
Tyčinka
v čokoládě
různé druhy
42 g/45 g
(=100 g 28,67)**

AKCE!
pouze
12,90

**CARPE DIEM
Trstinový cukr
Demerara
1 kg**

AKCE!
pouze
34,90

**Geriffelte
SALZ
CHIPS**

AKCE!
pouze
19,90

**MASCHIO
Prosecco DOC
perlivé víno
Itálie
0,75 l láhev
(=1 l 118,40)**

AKCE!
pouze
88,80

**LITOVEL
JOSEF
Pivo
světly ležák
0,5 l vratná láhev
(=1 l 27,80)**

AKCE!
pouze
13,90

**DOBROTÝ
BABIČKY
KLÁRY
Listové těsto
400 g
(=100 g 3,73)**

AKCE!
pouze
14,90

**COLGATE
Zubní pasta
Total Whitening/
Visible Action
75 ml
(=100 ml 53,20)**

AKCE!
pouze
39,90

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

FRAJER

VOJTA NÁPRSTEK A ČTYŘI



Na karikatuře předčítají Náprstkovi psi petici za svobodu. 2x JIŘÍ FILÍPEK

Někdo se stane slavným proto, že cosi vynalezne, další tím, že překoná sportovní rekord, a výjimkou nebývají ani ti, kteří úspěšně zvládnou neobvykle šikovně provedenou krádež. Občas se to povede i tomu, kdo se řídí zásadou „dobrým být a jiné blažiti“, neboť „toť úkol člověka“.

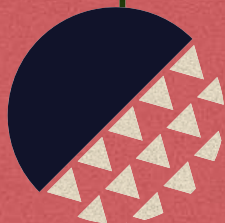
Vojta (1826–1894), mladší synek paní Anny Náprstkové, byl odmala svéhlavý. Na gymnáziu začal snít o tom, že se bude věnovat orientalistice, ale paňmaminka rázně prohlásila: „Jednou je tu rodinná firma, takže rychle zapomeň na to, že by ses toulal kdesi v dala-

vách.“ Proti tomuto příkazu se sice mladík nedokázal vzepřít, roku 1846 se zapsal na právnickou fakultu, ale aby byl z matčina dosahu, začal ji studovat na vídeňské univerzitě. Jeho docházka na přednášky však byla spíše podprůměrná, navíc se v roce 1848 zapletl do politiky, a když na něj byl vydán zatykač, odlupl pro jistotu do Ameriky. Na cestu se vydal s dívkou Katynkou, do níž se zamiloval, a spolu strávili nejen dvouměsíční plavbu, ale i část z deseti Vojtových „amerických let“. Chuděra paňmaminka zpočátku nic netušila, protože synek jí o svém útěku neřekl, a teprve z Hamburku jí poslal 17. října 1848 třicetistránkový dopis. V něm ji ujišťoval, že vše, čemu se za velkou louží naučí, se bude snažit „do vlasti přenést“, a prosil ji o odpuštění.

Paní Anna dosáhla pouze toho, že po čase se v Americe rozešel s Katynkou, kterou nepovažovala za vhodnou partnerku pro svého syna. (Ovšem stejný pohled měla i na ostatní dívky, které jí Vojta přišel představit.) Utajovaný

INZERCE

Člověk
v tísni



Neudělejte o Vánocích botu, darujte Skutečný dárek místo zbytečného

Například osivem uděláte větší radost než lžičkami z NDR, protože zrní pomůže obstarat jídlo potřebným.

Vybírejte z více než 40 dárků. Nově třeba pomoc postiženým povodněmi v Česku, psychologickou podporu mládeži nebo vzdělání dětem na Ukrajině.

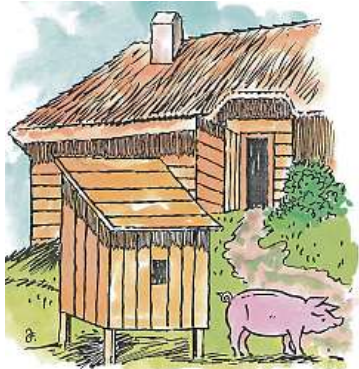
Nakupujte Vánoční dárky
na dobročinném e-shopu:

Skutečný dárek.cz



www.skutecnydarek.cz

PEPIČKY



Venkovská toaleta mohla Pražany zaskočit.

útěk mu nedokázala dlouho odpustit, a dokonce mu přestala posílat peníze na podporu. Jenže po čtyřech letech ji zloba přešla, a protože se jí po Vojtovi už stýskalo, obnovila finanční zaslídky.

Zanedlouho se začalo stýskat i „uprchlíkovi“ – a díky tomu mohl 25. února roku 1858 znovu projít vraty domu U Halánků na Betlémském náměstí.

Obětavá Pepička a její brízky

Dvaatřicetiletý Vojta se po svém návratu z Ameriky neměl k tomu, aby se zapojil do rodinné firmy. (Toho se ujal starší bratr František, který poslušně absolvoval na pražské technice pivovarnictví.) Jen co se trochu rozkoukal po městě, začal zúročovat poznatky, které získal během svého desetiletého pobytu v Americe.

Vlastenecky nalaďený se vrhl na podporu rozvoje průmyslu, v němž preferoval produkty usnadňující práci v domácnosti, aby ženám zbyl čas i na vlastní vzdělávání. V Americe totiž viděl, že tamní ženy nezůstávají pouze doma, ale vykonávají řadu významných funkcí, zatímco v Praze se zmohly „jen na dýchánky u bábovky“.

K Náprstkovým novým tuzemským aktivitám se přidala brzy po návratu i láska. Zamiloval se totiž do Pepičky neboli Josefy Křížkové (1838–1907), jedné z dcer sladovnického mistra od Halánků, která tu bývala krámskou. Ona jeho lásku opětovala, ale poprvé se políbili až o čtyři roky později. Když po několika letech sebral Vojta odvahu, a zeptal se paňmaminky, zda by si Pepičku mohl vzít, pozhennání nedostal.

Svatba se konala po 17 letech

Své „ano“ si řekli teprve 25. února roku 1875, dva roky po smrti paní Anny, a jelikož devětačtyřicetiletý ženich byl ateista, brali se pouze na Staroměstské radnici. Jak novomanželka vzpomínala, po návratu z obřadu „šli oba do obchodu. Chasa měla oběd jak se říká dvojnásobný a my obědvati jako obyčejně. Zato ale obdrželi naši lidé každý nějakou částku v penězích a knihy na památku.“

Pepička nebyla rozhodně příkladem emancipované ženy (i když prý vyřídilku měla), dělala, co svému muži na očích viděla, a snažila se zachovat chod domu a firmy tak, jako tomu bylo za paňmaminky Anny. Na manželovo přání dokonce například nadávala koninou ryby, které nakupoval pro labutě žijící na rybníčku před dnešním hlavním nádražím, protože jim město pře-

PERLIČKY

Vojta Náprstek sice nechoval psa, přesto se snažil omezit nařízení o pohybu psů na ulici pouze na vodítka. Proto mu Pražané říkali „přítel psů“.

- Náprstek nerad viděl, že se Pražané na léto stěhovali „do stísněných nehygienických prostor na venkově“. Nechal proto nakreslit různé typy vesnických záchodků, které měly každého zájemce o dovolenou na venkově odradit. JAS

stalo přispívat na stravu. A u Halánků zůstalo vše při starém i poté, co paní Josefa roku 1894 ovdověla.

Pražané si paní Pepičky vážili a oceňovali to, že se věnovala charitě, spolupracovala kuchařské a měšťanské dívčí školy, a vychovala prý pět adoptivních dcer, sirotek ze sociálních ústavů. Díky ní vzniklo i nové oddělení muzea. Roku 1877 totiž přišla do výčepu U Halánků jakási venkovanka nakoupit lihoviny a Pepička si všimla kusu látky, již obalila lahve. Zjistila, že je to zbytek ženského čepečku vyšíváního uzlíčkovou technikou – a to byl začátek oddělení nazvaného Práce našich matek, které bylo „nejúplnější naší sbírkou krojovou“ ukazující lidové výšivky, krajky a podobně. Měla také velkou zásluhu o to, že Americký klub dam pokračoval ve své činnosti.

Paní Josefa Náprstková vyslovila přání, aby po své smrti měla pohřeb žehem, stejně jako o třináct let dříve její manžel. Zemřela 13. září roku 1907, a jelikož tento způsob pohřbu byl povolen československými zákony teprve roku 1919, musely být i její ostatky dopraveny ke kremaci do německé Gothy. Urny obou byly umístěny do muzea.

Kde se vzaly další tři Pepičky?

Šlo o brízky, které u Halánků našly domov. První maličký stromek si Pepička přivezla z výletu do Šárky spolu s velkou kyticí lučních květů, zasadila ho na stříšku altánku stojícího na dvoře domu, ale protože kořeny prorostly střechou, dala brízku nazvanou Pepička I. zasadit do země.

Stromek však napadli škůdci, takže musel být vykopán. Nahradila ho nová brízka přivezená ze zahradnictví Bříství v Nymburka nazývaná Pepička II., která byla vysazena za deštivého větrného dne 12. října roku 2011 do středové části dvorku. Měla jsem možnost být při tom, ráda na to vzpomínám, jen mi bylo trochu líto členů chlapeckého sboru, kteří při té slávě přivítali brízku krásným zpěvem, i když zmokli.

Pepička III., brízková dcera Pepičky I., se nečekaně vysemenila na dvorku Náprstkova muzea.

Povídání o Vojtovi Náprstkovi a jeho rodině zpracovala novinářka a spisovatelka Stanislava Jarolímková na základě kapitoly své knihy *Co v průvodcích o Praze nebývá a čerpala také z rubriky Pražské okénko Stanislavy Jarolímkové, které pro ni založila Kristýna Maková na webovém portálu Praha křížem krážem. V obou materiálech naleznete k tomuto tématu další zajímavosti. STANISLAVA JAROLÍMKOVÁ*

PENNY.

Vánoce, jak si račte přát

VAŠE VOLBA



PLATNOST STŘEDA 18. 12.



KIWI
1 ks

2,⁹⁰
~~9,90~~

70%

PLATNOST 14. 12.-15. 12.



POMERANČE
volné
cena za 1 kg

14,⁹⁰
~~49,90~~

70%

PLATNOST 11. 12.-18. 12.



MERCI TOGETHER*
175 g
100 g 28,51 Kč

49,⁹⁰
~~**99,90~~

50%

↓ Nejmenší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

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

Poznejte Mozarta



Živý obraz

MET

Zážitkové muzeum v centru Prahy obohatí nejen děti.

Jen co jsem vešla dovnitř, omámila mě atmosféra pozdního baroka. Připadala jsem si jako v době Mozartově – což jsem vlastně skoro i byla. Vešla jsem však do dveří nového interaktivního Mozartova muzea v původní budově na pražském Malostranském ná-

městí. Když jsem postupovala dál, chvílemi mi připadalo, že jsem Wolfgangu Amadeovi tak nějak nablízku. „Celým muzeem provází Mozartův vnitřní hlas, který namluvil herec Karel Dobrý.“

V muzeu se nachází několik živých obrazů, jež vznikly ve spolupráci se studiem Pokrok. Návštěvníci se tak mohou seznámit s Mozartovým otcem v podání Martina Brožka, Antoniem Salierim v podání Karla Dobrého nebo s Marií Terezií, kterou ztvárnila Barbora Vaculíková,“ prozradila muzikoložka a ředitelka muzea Eva Velická.

Mozartův metal?

Při prohlídce jednotlivých etap Mozartova života si můžete zadirigovat a prožít vzrušení jako při pražské premiéře opery Don Giovanni, zahrát si na cembalo podle pokynů Mozartova otce Leopolda či se pokusit pobavit císařovnu Marii Terezií. Konec konců i to jsem si zkusila. Expozice je rozdělená do tří částí. Když jsem procházela tou

první, mívala jsem Mozartovo dětství a cestování. Ve druhé jsem viděla, jak se Wolfgang aktivně věnuje skládání hudby, a ve třetí jsem nahlédla do konečné fáze jeho života.

Celým muzeem navíc zněla původní Mozartova hudba doplněná v závěru expozice o moderní zpracování ve stylu žánru hip hopu, reggae či metalu. Hudební nahrávky vznikaly pod taktovkou sboru, orchestru a sólistů dirigenta Varhana Orchestroviče Bauera.

Dirigent ve virtuální realitě

Co mě uchvátilo snad nejvíce, bylo propojení hudebního génia s technologiemi, interakcí a umělou inteligencí. V jedné ze zmíněných částí je možné zkusit si dirigovat pomocí virtuální reality. Návštěvníci se také mohou seznámit s dějem čtyř nejznámějších Mozartových oper skrze videa. Při průchodu expozicí na mě dokonce začaly mluvit postavy na zdech – zážitek obohacují takzvané živé obrazy. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

KOLIK STOJÍ LÍSTKY?

Muzeum nabízí i možnost získání personalizovaných fotografií a videozáznamů.

- Expozice je otevřena každý den od 10 do 20 hodin.
- Cena vstupenky činí pro dospělého 399 korun, pro děti, studenty a seniory 290 korun. Pro rodinu 2 + 2 lístek stojí 900 korun. **TES**

ZELENÁ LÉKÁRNA

ANTISTRESS

je přírodní uklidňující přípravek, který zmírňuje stres, depresivní stavy a usnadňuje usínání.



(doplněk stravy)

Žádejte ve svých lékárnách.

WACHO s.r.o., tel.: 724 781 350-1
wacho@volny.cz, www.wacho.cz

INZERCE

PF 2025



čstecký kraj

Šógunův popravčí má jedinou práci. Testovat meče na lidech

Skvělý japonský komiks přináší jedenáct příběhů, v nichž není nouze o krev, násilí nebo sex.

Není to tak dávno, co produkční společnost FX divákům naservírovala seriál Šógun. Tvůrci podle románové předlohy Jamese Clavella nechali nahlédnout do prostředí dalekého Japonska na přelomu 16. a 17. století. Kdo by chtěl do této kultury proniknout ještě více, má jedinečnou možnost v podání komiksu Šógunův popravčí, kterou nedávno uvedlo na trh nakladatelství Crew.

Jedná se o mistrovské dílo. A přestože jednotlivé příběhy Jošicugua, Asaemona Jamady třetího jsou smyšlené, vycházejí ze skutečných událostí. Není to čtení pro děti.



Nakladatelství Crew milovníkům komiksů a historie naservírovalo skvělou mangu Šógunův popravčí. V jedenácti kapitolách popisuje příběh muže, který oficiálně testoval meče pro šóguna. Na mrtvých či živých odsouzencích.

4x CREW

Ostatně hlavní hrdina je oficiální šógunův otameši. To znamená, že pro šóguna testuje kvalitu mečů, a to přímo na tělech živých nebo mrtvých odsouzenců. Už z tohoto předpokladu je zřejmé, že kniha je plná krve, násilí

nebo sexu, ale na druhou stranu i soucitu.

Kniha je ve stylu mangy, tedy komiksu, který vznikl v Japonsku v 19. století. Nabízí jedenáct kapitol s černobílými kresbami z pera Gosekiho Kodžimy podle scénáře Ka-

zua Koikeho. To jsou mimo chodem autoři proslulé série Vlk samotář a mládě. Kniha obsahuje řadu poznámek, které čtenáře uvádějí do kontextu tehdejší japonské společnosti, může si tak udělat poměrně jasný obrázek, jak

fungoval běžný život v době japonského šógunátu.

Aby dojem byl ještě silnější, rovněž české vydání se čte nezvykle odzadu a zprava doleva. Kniha v překladu Anny Krivánkové obsahuje i návod, jak ji číst.

VILÉM JANOUŠ

INZERCE

Autobaterie za skvělé ceny

Již od **1 799 Kč** vč. DPH

SKODA E-Shop



Celou nabídku objevíte na eshop.skoda-auto.cz.

I malá náplast dokáže velké věci



40,-



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

POPCORN

Grinchův „táta“ měl problémy kvůli ginu

Než Dr. Seuss vytvořil zlého skřítku, kritizoval Adolfa Hitlera.

Je chlupatý a zelený a všichni se ho bojí. Tedy alespoň v knihách a filmech. V reálném světě ho naopak každý miluje. Zlý skřítek Grinch se na nás mračí z hrníčků, mikin, triček i čepic. Ale věděli jste, že ho stvořil americký autor knih pro děti a karikaturista píšící pod pseudonymem Dr. Seuss?

Theodor Geisel se narodil v roce 1904 v americkém Springfieldu. Jeho otec zde vedl rodinný pivovar, který však musel kvůli prohibici zavřít. Kvůli ní měl problémy i Geisel mladší. Během studia na Dartmouth College ho totiž přistihli, jak se spolužáky na pokoji pije gin, což bylo v době prohibice nezákonné. Jako trest mu bylo zakázáno podílet se na mimoškolních aktivitách včetně práce na školním humoristickém časopise. Aby mohl pokračovat v psaní, začal Geisel používat pseudonym Dr. Seuss.

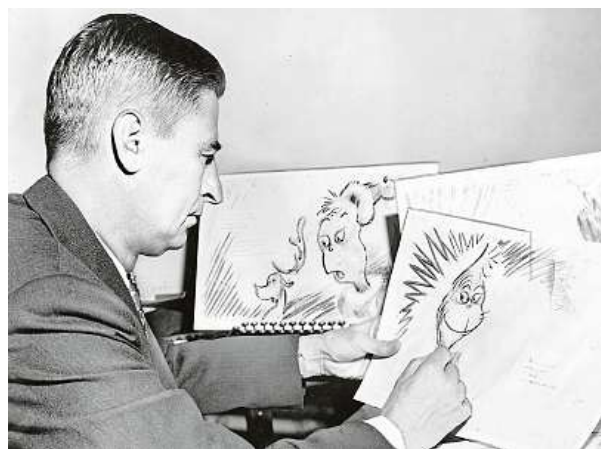
Ve studiu pokračoval na Lincoln College v Oxfordu, kde chtěl získat doktorát z anglické literatury. Tam se také seznámil se svou budou-

cí manželkou, která ho přesvědčila, aby se věnoval spíše ilustraci. V roce 1927 studium ukončil bez titulu a začal posílat své kresby a texty do časopisů, nakladatelství a reklamních agentur. Jeho první publikovaná karikatura se objevila 16. července 1927 v časopise The Saturday Evening Post. Poté se přestěhoval do New Yorku, kde získal práci v humoristickém časopise Judge. Následně se začal prosazovat i v reklamě, což mu vydělalo peníze na cestování.

Jeho první knižní publikací byla sbírka dětských vtipů, kterou ilustroval. Geisela úspěch povzbudil k tomu, aby napsal a ilustroval vlastní slabikář, ve kterém vystupovala „zvláštní zvířata“. Kniha však u nakladatelů neuspěla.

Jeho kariéru následně ovlivnila druhá světová válka, během níž se věnoval politickým karikaturám. Na paškál si bral například Adolfa Hitlera nebo Benita Mussoliniho. V roce 1943 dokonce Geisel vstoupil do armády a vedl Oddělení animace první filmové jednotky.

Po válce se vrátil k psaní dětských knih. Jeho asi nejznámější dílo bylo vydáno v roce 1957. Veršovaná kniha Jak Grinch ukradl Vánoce! byla několikrát adaptována pro film či televizi. **MAH**



Theodor Seuss Geisel při práci na Grinchovi

2x PROFIMEDIA

JIM CARREY GRINCHE NENÁVIDĚL



Jim Carrey v masce

V roce 2000 vyšel rodinný film Grinch s Jimem Carreym v hlavní roli. Film získal Oscara za nejlepší kostýmy.

- Namaskovat Jima Carreyho na zeleného skřeta zabralo vždy několik hodin a herec to od první chvíle nesnášel. O natáčení koluje perlička, že producent snímku Brian Grazer znal agenta CIA, jehož zaměřením bylo naučit další agenty, jak vydržet mučení. Ten Carreyho vycvičil snášet dlouhé hodiny maskování.

INZERCE

PÁTEK 13. KDY JINDY ZKUSIT ŠTĚSTÍ?

18+ HRAJ S ROZUMEM

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

EURO JACKPOT

Do Štědrého dne zbývá 12 dní!

Přes 1 300 DRUHŮ VÁNOČNÍCH OZDOB A DEKORACÍ.

Všechny za pohádkově
nízké AKČNÍ CENY.

Unikátní koncept stylových
Vánoc v moderních i klasických
vánočních stylech:

**TRADIČNÍ /
SEVERSKÝ /
SAMETOVÝ / BÍLÝ.**

U nás pořídíte nejen všechny
oblíbené vánoční ozdoby, ale
i takové, které jinde nenajdete
a které dodají
Vaším svátkům
jedinečný
nádech.

**STOJÍCÍ
SKŘÍTEK**

Výška 60 cm

680 Kč

340 Kč



Čerstvé dánské jedle

- Prvotřídní výběrová kvalita
- **Nejoblíbenější** na trhu
- Garance čerstvosti
- **Dokonalý vzhled**, bohatá pravidelná koruna
- 60 až 80 jehliček na cm²
- Až 3 cm **dlouhé jehličky**, tmavozelené a husté
- Podmanivá **vůně lesa**
- Jedle z Dánska mají **širší kmeny**, proto udrží více živin a **déle vydrží**
- Jehličky s třívrstvou strukturou **lépe odolávají suchému vzduchu** v pokoji
- **Více minerálů** díky dánské půdě

469 Kč



Výška	Typ	Cena (Kč)
100–150 cm	Premium	469
150–200 cm	Standard	679
	Premium	839
200–250 cm	Premium	1 099
	Exclusive	1 599

OŘEZ STROMKU ZDARMA!

Stromy na plantáži vybírá tým odborníků a vybraných vedoucích prodejen pod **dozorem českého dendrologa**. Označuje jen ty kusy, které splňují naše **nejpřísnější kritéria**. A přesně ty pak dodáváme do Vašich domácností.



1 299 Kč

599 Kč

CHYTRÝ STOJAN

Kmen se automaticky
zafixuje pomocí kovového
mechanismu – sklíčidla

Nové... LIMČÍ VOČI STROMKŮ

10 druhů stromků s výškou až 210 cm

- JEDLE NORDICKÁ • BOROVICE KRÁLOVSKÁ
- JEDLE SKANDINÁVSKÁ • JEDLE DELUXE

- NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE VÝROBY – laserové řezání, vstřikování PE a PVC materiálů a přísné testování odolnosti

- REALISTICKÉ VĚTVY A JEHLIČI – 3D technologie napodobuje každou jehličku i větev, takže stromek vypadá jako živý. Kombinace měkkého PVC a realistiky tvarovaných PE větví dodává stromku autentický vzhled.

- RYCHLÉ SLOŽENÍ – chytrý konstrukční systém „cvak-cvak“ umožňuje snadné sestavení i rozložení
- REVOLUČNÍ SYSTÉM QUICK SET™ – stačí jednoduše spojit jednotlivé části stromku a předem nainstalovaná svítýlka se po připojení okamžitě rozžáří. Zapojení je snadné a rychlé – bez nepřehledných kabelů a zbytečného nepořádku (vybrané modely).

- STABILITA – pevné kovové stojany zajišťují dokonalou stabilitu stromku a jsou součástí každého balení

VÁNOČNÍ
KVĚTINA
ø 24 cm

199 Kč
99 Kč

VONNÁ SVÍČKA VE SKLE

Různé
vůně, 170 g

320 Kč
160 Kč



VÁNOČNÍ PORCELÁN



SADA VÁNOČNÍCH
TALÍŘŮ THUN 8 ks

4 mělké ø 27 cm, 4 hluboké ø 22 cm,
design exkluzivně pro Mountfield.
V nabídce také hluboká mísa.

4 680 Kč
1 990 Kč

JELEN

Výška 36 cm

1 320 Kč
660 Kč

KOVOVÉ SÁNĚ

Výška 21 cm

1 000 Kč
500 Kč



ANĎEL
Z MANGOVÉHO
DŘEVA

Výška 46 cm

680 Kč
340 Kč

KOVOVÁ LUCERNA

Výška 20 cm,
LED dioda



920 Kč
460 Kč

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

KOVOVÝ STOJAN
ZDARMA

Mountfield

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

otevřeno i v neděli

Německo hlásí prý nejstarší křesťanský nálezn severně od Alp

Archeologové i frankfurtský primátor Mike Josef hovoří o senzaci.

Rozluštěný text na papírovém svitku uvnitř nalezeného amuletu ze 3. století obsahuje chválu na Ježíše Krista. Německo hlásí údajně nejstarší křesťanský archeologický nálezn severně od Alp. Amulet archeologové našli u kostry v hrobě na archeologickém nalezišti ve Frankfurtu nad Mohanem.

Nalezený předmět je malý, ale jeho význam je o to větší, napsala agentura DPA, podle níž měl kostlivec stříbrný amulet pověšený na krku. Podle vědců bude mít nálezn dopad na dějiny křesťanství v severní Evropě. Archeologové i frankfurtský primátor Mike Josef hovoří o senzaci. „První křesťan severně od Alp byl Frankfurtan,“ řekl šéf magistrátního odboru plánování Marcus Gwechenberger.

Podle expertů je amulet nejranější křesťanský archeologický nálezn severně od Alp. Objeven byl už v roce 2018 při vykopávkách ve frankfurtské městské části



Papírový svitek z amuletu ze 3. století objevený při vykopávkách ve Frankfurtu

ČTK

Praunheim, kde kdysi bylo římské město Nida. Právě v jednom ze zdejších hrobů archeologové našli kostru, která měla na krku stříbrný amulet o velikosti 3,5 centimetru. Muž byl pohřben někdy mezi lety 230 a 270.

V papírové roličce se nacházela tenká stříbrná fólie s nápisem, který byl rozluštěn až letos. Fólie byla tak křehká, že by se při rozvinutí rozpadla. Frankfurtští experti proto požádali o pomoc Leib-

nizovo archeologické centrum v Mohuči o pomoc. Místní odborníci svitek „digitálně rozvinuli“ s pomocí počítačového tomografu, řekla frankfurtská radní pro kulturu Ina Hartwigová. Podle ní museli vědci téměř nečitelný text rozklíčovat „jako puzzle“. Latinský text o 18 řádcích obsahuje chválu na Ježíše Krista, mimo jiné slova: „Svatý! Svatý! Svatý!“

Podle Markuse Scholze, profesora archeologie a dějin

římských provincií na frankfurtské Goetheho univerzitě, jde o nejstarší svědectví o křesťanství severně od Alp. Takové amulety, takzvané fylakterie, mají ochraňovat svého nositele, vysvětlil Scholz. Ve 3. století, kdy byli křesťané ještě pronásledováni, bylo riskantní se k tomuto náboženství hlásit. „Pro jednoho muže z Frankfurtu ale byla jeho víra zjevně tak důležitá, že si ji vzal do hrobu,“ řekl Scholz.

ČTK

KRÁTCE

Svátek gurmánů bude opět v dubnu

Ve dnech 4. a 5. dubna 2025 se v pražském O2 universu opět uskuteční gastronomický festival Makro Czech Gastro Fest 2025. Letos pod heslem „Společně, kvalitně, úspěšně, s nadšením“ propojí tento třetí ročník špičky české gastronomie s hosty ze zahraničí a přinese jedinečné kulinářské zážitky pro profesionály i širokou veřejnost. Hlavními ambasadory festivalu budou opět Zdeněk Pohlreich a Karel Kový Kovář.

Karin Ann zabodovala na Spotify Glow

Československá zpěvačka Karin Ann si připsala další mezinárodní úspěch. Společnost Spotify, která streamuje hudbu, ji vyhlásila za nejstreamovanějšího umělce svého globálního playlistu GLOW. Ten má 1,1 milionu odběratelů. Umělkyně, která letos vydala kritikou oceňované album through the telescope a dostala se i na titulku britského časopisu NME, uzavírá letošní rok vydáním coveru Wicked Game od Chrise Isaaka. **MET**

INZERCE

THE BIGGEST ABBA TRIBUTE SHOW IN THE WORLD

ABBAMANIA

THE SHOW

20TH ANNIVERSARY TOUR

WITH ORIGINAL ABBA - BAND MUSICIANS

WITH THE SYMPHONIC ROCK ORCHESTRA

WITH THE ABBAMANIA BAND

29. 3. 2025 O2 UNIVERSUM PRAHA

semml.de O2 universum Bestsport ticketmaster ticketportal IDNES Premium



Prof. Jin-ho Park, uznávaný odborník v oblasti biomedicínského inženýrství a revmatologie, popularizátor průlomové terapie kloubů hydrolyzovaným kolagenem. Získal více než 30 prestižních ocenění a je ředitelem mezinárodního týmu ortopedických specialistů, kteří již 5 let cestují po celém světě, aby pomáhali tzv. beznadějným případům.

„Čeští revmatici potřebují skutečnou pomo“

Jmenuji se profesor Jin-ho Park a doposud jsem navštívil 46 hlavních měst, abych zjistil, jaká je úroveň ortopedických terapií. Řeknu to na rovinu: **způsob, jakým se ve vaší zemi „zachraňují“ poškozené klouby, je skandální.** Ve skutečně moderních zemích se již více než 12 let používají mnohem účinnější řešení, která jsou navíc velmi pohodlná, rychlá a nezatěžují pacientův organismus. Zbavit se kýly meziobratlových plotének, zvrátit dysplazii kyčelního kloubu, zmírnit příznaky RA, zmenšit revmatické nádory - k tomu **vůbec nepotřebujete injekce ani několikastupňovou rehabilitaci v nemocnici!**

„Geniální všelék na klouby - v Koreji ho používají všichni“

V mé rodné Jižní Koreji neustále vyvíjíme převratné technologie a zároveň zůstáváme věrni osvědčeným doporučením čínské medicíny. Právě z této jedinečné kombinace vznikl **přípravek č. 1 proti poranění vazů, kloubních pouzder, plotének a kostí.** Bylinný přípravek s hydrolyzovaným prvotřídním kolagenem začíná již od prvního podání spojovat popraskanou kloubní chrupavku, pomáhá trojnásobně zvýšit produkci kostní impregnace synovie a zklidňuje zánět ve svalch a vazech. Výsledek je hmatatelný a viditelný pouhým okem již **za 26 dní - silné, pružné klouby** a zvýšený rozsah pohybu až o 76 %!

„Pro účinnou ortopedickou terapii neexistuje žádná věková hranice!“

„V určitém věku artróza postihne každého a člověk se s ní prostě musí vyrovnat.“ - Tento nesmyslný mýtus zřejmě čeští pacienti po padesátce slyšají velmi často. Ohromilo mě rozhořčení. V Koreji máme stárnoucí populaci a stoletý člověk běhá po schodech s batohem na zádech a cvičí bojová umění v parku. Nikomu se nelámou záda ani kolena. To vše díky vynikajícímu přípravku, který

KOREJSKÝ VĚDEC JE ZDĚŠEN:

„Nemohu uvěřit, že se v České republice renovují nemocné klouby tak zastaralým způsobem! Je čas na ortopedickou revoluci!“

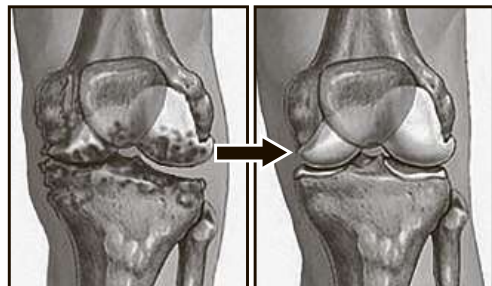
Mám pro vás ZDARMA BALÍČEK přípravku, který

OBNOVUJE KLOUBY ZA 26 DNÍ

Konečně vám přestanou prskat kolena a bolet páteř!

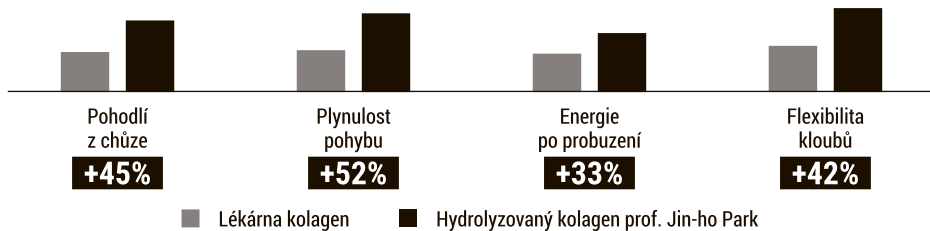
obsahuje kolagen identický s lidským kolagenem. Díky tomu průběžně doplňuje případné defekty v kloubní struktuře a **prodlužuje mládí celé kostry o 30-40 let!** I vy můžete obnovit každý z 200 kloubů ve svém těle. Po dohodě s klinikou v Soulu dávám k dispozici až 100 balení přípravku ZDARMA pro Českou republiku!

„Vím, že tento vzorec vás postaví na nohy - zjistíte to ZDARMA“



Na světě již existuje prostředek, který dokáže spojit chrupavku jako biologické lepidlo a odstraňuje bolest kloubů pětikrát rychleji než steroidní injekce. To pro vás musí být šokující. Možná tomu ani nemůžete uvěřit? To respektuji. Sám jako vědec - s více než 30letou praxí - jsem skeptik a žádnou novinku nepřijímám nekriticky a každý objev si důkladně ověřuji. Proto **vám nabízím ZDARMA BALÍČEK** ultramoderního kolagenového přípravku. Testujte jej tak dlouho, jak budete chtít - bez jakýchkoli nákladů a závazků. Nemusíte se prokazovat žádnými certifikáty ani nic posílat. Stačí, když nám zavoláte!

Odborné ošetření obnovuje kondici. Aplikujte ji doma!



„Nejlepší obnova kloubů bez nákladů - Češi si to zaslouží“

Česká republika je krásná. Během svých čtených vědeckých sympozií jsem zde navštívil mnoho míst a obdivoval nádhernou přírodu, města, která se tak dobře vzpamatovala z čtených globálních krizí, a především mě dojmali sami Češi - laskaví, stateční a stále se posouvající vpřed. S úctou před vámi skláním hlavu a chci vám ze všech sil pomoci, protože vím, že jste dosud byli v otázce svého zdraví odkázáni sami na sebe... Proto vaší zemi věnuji zdarma balíček 100 balení senzačního kolagenového přípravku. Díky tomuto přípravku si více než **1,2 milionu seniorů a lidí po úrazech může užívat dlouhé procházky, běhání, péči o děti či vnučata nebo pletí na zahradě.** Nezabrání jim v tom ani revma, ischias nebo jiná postižení.

I vy **budete nezastavitelní.** Zavolejte na telefonní číslo uvedené na této stránce a požádejte o bezplatný kolagenový přípravek na opravu kloubů. Po 26 dnech si za toto moudré rozhodnutí poděkujete!

KLOUBY JAKO NOVÉ - BEZ KLINICKÉHO ZÁSAHU

K O M U N I K A C E

Na lince důvěry požádejte mého distributora, aby vám ZDARMA zaslal balíček senzačního kloubního formulé, kterou napsal profesor Jin-ho Park.

Pro 100 osob byla zajištěna bezplatná kúra nejlepším kolagenem na trhu.

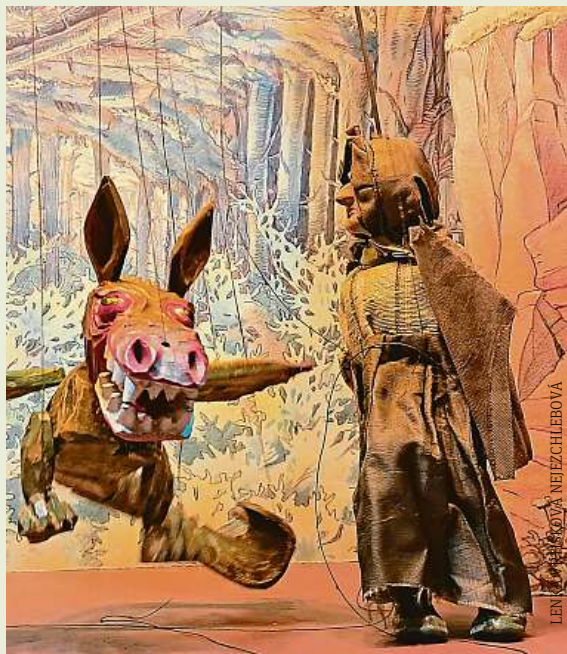
Pospěte si, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

OKAMŽITĚ ZAVOLEJTE: 519 790 349

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



NABÍDKA PLATÍ DO: 03.01.2025



Kašpárek a drak

Děti od čtyř let mohou zítra v 16 hodin zajít na tradiční loutkové divadlo. Pohádka, v níž nechybí Kašpárek, drak ani princezna, se hraje v jógovém centru Little Spirit Nest v ulici Ve Smečkách 22 v centru Prahy. Veškerý výtěžek z akce poputuje na dobročinné účely. Na facebookové stránce studia najdete i další akce nejen pro děti.

Melancholie, Lokálka a Metallica

Vydejte se zítra na unikátní hudební večer do Hostovic.

Duo Jan Černý (akustická kytara) a Martin Petřík (trubka) se zítra večer zjeví nejenom s přepracovanými skladbami od Metalliky, ale tentokrát vám i s několika jedinečnými hosty představí svou Melancholic Garage. A to hlavní – dvojice hudebníků v tento večer pokřtí svůj dlouho připravovaný nehupební projekt.

Koncert se odehraje v Lokálce Hostovice, nově zrekonstruované restauraci ve tři sta let staré budově, která se nachází poblíž vlakového nádraží Hostovice. „A protože to bude pořádná vánoční jízda



Lokálka Hostovice zítra představí duo Černý – Petřík. METRO

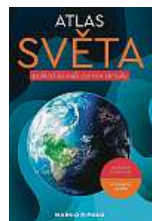
a krásný večírek, večer završíme adventním koncertem našeho hosta, kterým je hostivická star Martin Hrubý z kapely Bůhví. Jsme rádi, že přijal pozvání na tuto občasně melancholickou záležitost. Hudby, tance a skvělé energie bude spousta. Těšíme se na vás, startujeme v půl osmé večer,“ říká Jan Černý. **HOP**

Nejste vánoční typ? Nevadí, pojdte sem

Neděle, pražský klub Roxy, start v osmnáct hodin. Na Stříbrnou neděli se tu uskuteční jediná tuzemská zastávka evropského turné European Tour Fall 2024, jež spojuje dohromady deathmetalové Dying Fetus, deathcorové Chelsea Grin a Despised Icon a portlandské Vitriol. Zajížděte, tady Ježíška či Santu zaručeně nepotkáte. **HOP**

Objevte svět v mapách

Komplexní Atlas Světa představuje svět v neaktuálnějších mapách kontinentů, zemí a oceánů. Pro snadnou orientaci je připravený rozsáhlý rejstřík. Atlas je věrným společníkem pro malé i velké zeměměřiče, kteří chtějí prozkoumávat Zemi. Více na www.marcopolo-club.cz.



INZERCE

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOST NA
CELÝ ROK**

mfdnes.cz/darek

OBJEDNÁVEJTE NA 225 555 522 NEBO
NA NAŠICH STRÁNKÁCH **MFDNES.CZ/DAREK**.
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

DNES



Portmonka

**Věrnostní karty
a kupóny v mobilu**

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



LÉKÁŘSKÉ OBJEVY 2022:

Naslouchátko je přežitek? Průlomový objev britských vědců otevřel cestu k revoluci V KÚŘE VEŠKERÝCH PORUCH SLUCHU!

Obnovují 100% sluchové výkonnosti a jejich technologie je 88krát levnější než nákup většiny sluchadel. **Za 28 dní – bez operace:** zesílíte nejdůležitější zvuky, lidskou řeč, odstraníte nežádoucí hluk a tinnitus!

Skupina britských vědců se rozhodla vyhlásit válku výrob-
cům naslouchátek. Díky této metodě už přes 300 tisíc
Evropanů zanechalo drahých a neúčinných způsobů
boje s nedoslýchavostí. Klinické studie prokázaly, že
během 4 týdnů obnovuje slyšení plného rozsahu zvuků – od
šepotu po vysoké tóny.



Sestra žije v Anglii už řadu let, náplasti
mi poslala jako dárek. Říká „Janičko,
zkus si je, tady většina mých známých
už dávno rezignovala na naslouchátka,
zesilovače a další zázraky, používají
jenom tyto náplasti. Pokud nebudou
fungovat, tak to beru na sebe“. Z naslouchátka jsem
měla zranění na uších, tak jsem je zkusila. Uplynuly
3 týdny od doby, co jsem začala tyto diskretní náplasti
nalepovat. Všimla jsem si, že když stojím zády do tele-
vize, slyším všechno hlasitě, a zvuk je čistý jako nikdy.
V životě by mě nenapadlo, že se technologie takhle po-
sumula vpřed. **Jana D. (73 let) z Pardubic**

„Nemáme nejmenší pochybnosti – díky biomedicín-
ským náplastem zase uslyšíte výraznou lidskou řeč, zpěv
ptáků za oknem, zvuky rozhlasu a televize, částku k úhradě
v obchodu a každé slovo vyslovené za přepážkou na úřadu.
Budete dokonale rozumět těm, kteří mluví tiše a nevýraz-
ně. Uslyšíte všechno a všech kolem sebe, dokonce
i z větší vzdálenosti. Máte už dost toho, že neslyšíte, co
říkají ostatní?

Díky speciální formuli náplasti začnete slyšet výrazně, automa-
ticky a bez žádného úsilí – nežádoucí šumy a praskání na pozadí
budou navždy pryč! Inteligentní nano polarizátory zesílí totiž
důležité zvuky a odstraní ty zbytečné, jako je pouliční hluk, řukání
podpatků sousedky za dveřmi bytu, cinkání příborů v restauraci
nebo shon lidských rozhovorů.



Naslouchátko je naprostá veteš! Stále
mi vypadávalo z uší, navíc ta všech-
na praskání a pištění dováděla mě
k šílenství! Riskovala jsem s náplastmi
a úpímně... Pohlídí při nošení úžasné,
fungují, i když spím, v davu znovu slyším
výrazně, rádio v kuchyni také. Nosím je teprve třetí týden
a už jsem zvědavá, co bude dál. **Iveta P. (62 let) z Belušic**

1 Na rozdíl od dočasných způsobů boje s poškozením sluchu, jako
například zesilovače nebo drahá naslouchátka, která fungují
pouze během nošení, tato inovační metoda je obrovský průlom.
Podstatné v této metodě je, že se regenerace poškozených slucho-
vých buněk koná dokonce i několik hodin po odstranění náplasti,
také během spánku.

2 Je vhodná pro osoby s každou vadou, bez ohledu na věk
nebo pohlaví. Byla vytvořena jak pro lehké nedoslýchavé,
tak pro neslyšící, lidi, kteří nosí naslouchátka, zesilovače anebo
trpí tinnitem.

3 Biomagnetické náplasti mohou odstranit dlouhodobé a velmi
vážné úbytky sluchu. Aktivují systém obnovy sluchové so-
ustavy a donucují organismus k zahájení procesu automatické
regenerace buněk. **Citelné zlepšení je viditelné dokonce i několik
desítek hodin po první aplikaci. Po cca 30 dnech může po-
užívání náplasti vést k celkovému obnovení sluchové výkonnosti
a způsobit návrat k stavu, který lze srovnat s výkonem 25letého**



Na fotce vlevo vidíme směřující dolů poškozené vláskové
buněk v hlemýždi, které vznikly kvůli zničení sluchových
buněk. Poškození tohoto druhu blokuje volný tok zvuk-
ových signálů a způsobuje jejich nečitelný příjem. Slyšíme
slabě a nevýrazně. Po kúře se struktura vlásků obnovila,
získala zpět svoji korektní, vertikální polohu. Příjem a reg-
istrace zvuků probíhá správně, zvuk je silný a čistý.

Biomagnetické náplasti jsou určeny pro **všechny, kteří trpí sluchovou poruchou:**

► **lehkou a těžkou nedoslýchavostí;** ► **tinnitem;** ► **ty, kteří nosí naslouchátko nebo zesilovač;**
► **jsou malé a díky tělové barvě diskretní a takřka neviditelné;** ► **perfektní jak pro ženy, tak
muže;** ► **používání je 100% bezpečné, nezpůsobuje odřeniny nebo podráždění.**

člověka. Ve výsledku se komfort slyšení zvětšuje dokonce o 53%,
regenerují se sluchové buněk a schopnost zachytit šepoty a hlasy
v davu se zlepšuje téměř 14krát.

Opravdu to fuguje? Je to účinné?

Díky řadě studií se podařilo bezpochyby dovést účinnost této
metody. Byla patentovaná a dodnes ji používají hlavně soukromá
laryngologická střediska pro profesionální hudebníky, kteří denně
pracují se sluchem.

V provedených klinických testech bylo potvrzeno, že nově
odhalená bio stimulující formula náplasti má účinnost téměř
97%. Osoby mezi 39.-94. rokem života, které se zúčastnily
studie, potvrdily redukci šumení v uších (působeného hlavně
dlouholetou prací v hluku) ve srovnání se stavem před začátkem
studie, 14krát lepší schopnost zachytit šepoty a hlasy v davu,
a také nepopíratelné a radikální zlepšení slyšitelnosti lidské řeči,
hrajícího rozhlasu a televize. Dotázaní, kdy naposledy slyšeli tak
dobře, v 95% případů odpovídali – „mezi 24. a 35. rokem života“.

Genialitu účinnosti nové, biomedicinské formuly popisuje
ředitel výzkumného střediska, Christopher Washington:

Odhalili jsme, že polarizace elektromagnetické síly umožňu-
je obnovit a donutit ke správné činnosti vláskové buněk, jež
jsou zodpovědné za registraci a příjem přicházejících k nám
zvuků. Výsledky provedených studií šokovaly i nás samých, ale
také jasně ukázaly, že pravidelné nošení „Neodymium2000“
v rozhodné většině případů umožňuje získat zpět i do 100%
sluchové výkonnosti za pouze pár týdnů. Znamená to, že až



98,2% uživatelů prohlásilo 14krát vyšší účinnost, než v případě
88krát dražšího naslouchátka, zesilovače sluchu, nepohodlně
a obtížně použitelných olejů nebo nebezpečných injekcí do
ušních bubínků.

Stačí, že diskretně nalepíte náplasti za ucho a budete je pra-
videlně nosit. Vlny značnou proces intenzivní regenerace ušního
kanálku a vláskových buněk. Obvykle už po několika dnech násle-
duje zlepšení. Začnete zachycovat čím dál tím víc zvuků. Při výrobě
„Neodymium2000“ byla použita nanotechnologie – technologie
používaná mj. k produkci kosmických lodí nejnovější generace.
Díky tomu problém nedoslýchavosti mizí, dokonce i v těch nej-
těžších případech. Paní Jana z Pardubic, vedoucí firmy, která se
zabývá výrobou autodílů, a paní Iveta z Belušic, kdysi učitelka
hudby, mluví o tom, jak biomedicinské náplasti změnilý jejich
život (**viz rámeček**).

Začněte zase slyšet výrazně a to 88krát levněji než s naslouchátkem!

Biomedicinské náplasti dobývají zahraniční trhy. Velice se jich váží
obyvatelé četných zemí jako třeba Velká Británie, Norsko, Japon-
sko, Polsko, Finsko, Švédsko, dokonce i nejnáročnější Německo!
Po dlouhém očekávání je výrobek konečně dostupný také v České
republice. Malé, diskretní, pohodlné a cenově přístupné! Díky
speciální nabídce je můžete koupit o 70% levněji. „Neody-
mium2000“ jsou prodávány pouze po telefonu. **Náplasti nelze
sehnat v obchodě nebo lékárně. Množství sad je omezené
– rozhoduje pořadí objednávek.**

100%

ZDARMA pro lidi narozené v letech 1920-1985

Prvních 50 lidí, kteří zavolají do **16.12.2024**, obdrží sadu
nákupu **20 biomagnetických náplastí**, podporujících eliminaci hluchotných
procesů a obnovu sluchových
buněk **úplně ZDARMA!**

ZAVOLEJTE:

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod. (Normální místní připojení bez příplatků)

555 441 776

„Děti otevřou dveře tam, kam bychom sami nešli“

Dva cestovatelé, Matouš Vinš a Pavla Trávníčková, se svými rodinami cestují po světě. Jejich životy se propletly mimo jiné při tvorbě nedávno publikované knihy *Travel Tips*, ve které čtenářům poskytují rady při cestování. Zeptali jsme se obou cestovatelů na jejich zážitky z cestování právě s dětmi. V rozhovoru nastínili, jak začali cestovat, a mimo jiné prozradili, zda je náročné cestovat s dětmi.

Kde se vzala vaše vášeň k cestování?

Matouš Vinš: Cestoval jsem od malička s rodiči po Česku a pak mě na základce začal táta brát i na výlety po Evropě, hlavně za uměním. Jak to šlo, začal jsem na cesty vyrážet sám, nejčastěji stopem. Už tehdy jsem si uvědomil, že mě nejvíc baví poznávat lidi a jejich životní příběhy. V osmnácti letech jsem vyrazil do Skotska, projel ho za měsíc skoro celé stopem

a přivydělával si hraním na ulicích. Od té doby jsem už hledal možnosti, jak cestovat co nejvíce.

Pavla Trávníčková: Na vysoké jsem letní prázdniny pravidelně trávila na polích v Anglii. Do farmářských prací se místní příliš nehrou, a tak se na jedné z farem vytvořila komunita Čechů a Slováků. Čas na polích jsme si krátili povídáním. Někteří z party tam byli už poněkud starší – každý rok od května do srpna pracovali v Anglii, aby zbytek roku cestovali. Tehdy mě to nesmírně inspirovalo a rovnou jsem se vydala s kamarádkou stopem po Anglii až do Skotska. Díky jedné studentské organizaci jsem už měla spoustu přátel z celého světa, a tak jsem si po škole dala cíl cestovat. Vyrázila jsem na roční cestu do Asie – a v podstatě už se z ní nikdy nevrátila.

Vyznačujete se mimo jiné tím, že oba cestujete po světě s dětmi. Itálie, Thajsko... Kde se ta myšlenka vzala?

MV: Už za deset let na cestách sám a pak s partnerkou jsem potkal spoustu rodin s většími i hodně malými dětmi. Někteří cestovali „běžně“ na dovolenou, někteří klidně vyrazili na rok do světa jako celá rodina a vždy se na měsíc až tři někde usadili. I díky tomu mi bylo jasné, že příchodem potomka se sice cestování trochu změní, ale vůbec to nemusí znamenat, že cestovat přestaneme. V současnosti například trávíme měsíc v Turecku.

PT: Moje starší dcera je můj nejlepší cestovatelský par-

ťák. Zatímco manžel často kouká do telefonu, my dvě se společně díváme z okýnka a obdivujeme svět kolem nás. Baví mě s ní trávit čas a chci jí toho předat co nejvíc. Mladší dcera je sice neposedá a cestování s ní je větší výzva, ale i tak mi to za ty chvíle únavy stojí. Už jen proto, že pocházejí z multikulturní rodiny, je pro mě důležité, aby si vytvořily vlastní pohled na svět a nenechaly se svázat zažitými stereotypy.

Je opravdu cestování na vlastní pěst s dětmi tak náročné?

MV: Už dlouho se snažím lidem přiblížit myšlenku pomalého cestování. Nehnat se za atrakcemi, památkami a zážitky, ale nechat si prostor pro hlubší poznání destinace, kontakt s místními lidmi a drobné náhody, které ve výsledku většinou přinesou ty nejlepší zážitky. Nejlepší je připravit se na to, že nestihnete vůbec nic z toho, co byste vy jako dospělí chtěli. Ve výsledku budete mile překvapení. Vlastně velmi pravděpodobně stihnete vidět mnohem víc než bez dětí. V tom je podle mě ta krása – koukat na svět dětskýma očima a s jejich zvědavostí. Navíc vám otevřou dveře do míst, kam byste jinak neměli šanci se podívat.

PT: Cestování na vlastní pěst s dítětem je vždy náročnější a úplně jiné než sólo cestování nebo cestování v páru. Přestupy na letištích jsem s dcerou často trávila na eskalátorech nebo se samolepkami v rohu místnosti. Člověk se musí přizpůsobit, maximálně připravit a nemít

příliš velká očekávání. Jak říká Matouš – i tak toho zažijete spoustu, jen to bude jiné.

Matouši, vydal jste se s ročním dítětem do Thajska. Můžete cestu nějak přiblížit?

Thajsko je pro mě druhý domov, byla to proto logická první vzdálená destinace s naším Štěpánkem. Vyrázili jsme na měsíc, z toho pár dní v Bangkoku, skoro dva týdny na ostrově Ko Samui a zbytek v mém milovaném Chiang Mai na severu. Měli jsme celkem obavy z dlouhého letu, ale noční přímá linka z Vídně se ukázala jako skvělá volba a syn oba lety víceméně celé prospal.

Když se přesuneme k vaší společné tvorbě, nedávno jste vydali knihu. Prozradíte čtenářům cestovatelské tipy?

MV: Ten za mě nejzásadnější jsem už zmínil – zpomalte. Jestli můžu přidat další, bude to – buďte vlídní a projevujte vděčnost. Vrací se vám to. Už jen úsměv, prosím a děkuji často stačí k tomu, abyste zanechali dobrý dojem a otevřeli si dveře k mnohem příjemnější interakci. Jak se říká, karma je zdarma.

PT: Kromě praktických tipů o letenkách, vízech, platebních kartách a dalších nezbytnostech, které pomáhají předejít problémům na cestě i nečekaným výdajům, se knihou prolíná koncept cestování vstřícného k místním. Já sama jsem svého manžela poznala na indonéské vesnici, kde jsme ani jeden nemluvíli jazykem toho druhého. Můj oblíbený tip tedy zní – buďte jako místní. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



Matouš Vinš



Pavla Trávníčková

2x ARCHIV

INZERCE

maxa

Pátek 13. MŇÁÁÁU.

Je tam 50 milionů.

Vsad'te si dnes!

Na maxa.cz nebo na pobočkách

Chance

Tipstort

GECO

(B) Kuponářstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

POZNÁMKA: Bezplatný přípravek regeneruje uši a oči. Vyzvedněte si ho bez čekání ve frontě!

Český misionář **rozdává ZDARMA** „zázrak, který zachraňuje sluch a zrak“ za 22 dní

Již 19 000 lidí mluví bez naslouchátka a čte bez brýlí

NA SKLADĚ ZBÝVÁ 1000 VOLNÝCH BALENÍ!

ZAVOLEJTE SI O JEDEN Z NICH

Úplná obnova sluchového orgánu a 98,7% potlačení hučení v uších a 2x ostřejší zrak - tak funguje unikátní přípravek, který z Tanzanie přivezl český misionář otec Timotej. „Přípravek na bázi sametu vzpřímeného je skutečným darem pro nervovou soustavu. Od té doby, co ho užívám, slyším zřetelně i šepot za zády a obraz před očima se mi také přestal třítit!“ - říká. Zachraňte i vy svůj sluch a zrak za pouhých 22 dní! ZAVOLEJTE si o balíček produktů zdarma.



Toto opatření je odpovědí na modlitby neslyšících a nevidomých

K tomu, abychom dokonale slyšeli i tak slabé zvuky, jako je skřípání myši, nebo bez problémů přečetli drobné písmo, není potřeba žádné složité vybavení nebo postupy, říká otec Timotej. Člověk dostal do vlnku zázračný přírodní poklad - výtažek z květů aksamitníku. Ten chrání nervové buňky ve vnitřním uchu a v oku a umožňuje již po 22 dnech opět jasně slyšet a vidět jako za starých časů.



Přesvědčil jsem se o tom, když jsem sám potřeboval účinný prostředek proti hučení v uších, ztrátě sluchu a úporným bolestem hlavy spojeným s poruchami zraku. Tyto problémy se právě v Tanzanii - pod vlivem stresu, vyčerpání a nedostatku kontaktu s rodnou řečí - dramaticky prohloubily. Lidé mi museli křičet do ucha, abych vůbec něco slyšel, a po setmění jsem byl slepý jako krtek. Už tehdy jsem usoudil, že se budu muset zanedlouho vrátit do České republiky. Tehdy mi místní léčitel přinesl odvar z aksamitníků a po jeho užití jsem se cítil, jako by mi někdo odecpal uši a vymyl oči!

Přípravek na dokonalý sluch a zrak ZDARMA

Zavolejte, než vás někdo předběhne:

519 790 343

Zbývá 1000 balení!



VÝBĚR ODBORNÍKŮ 2024

Domácí přípravek posiluje sluch 7krát a rozšiřuje zorné pole

Použití vyvššeného sametového prostředku je skvělé ve své jednoduchosti. Nemusíte se na něj nijak připravovat ani využívat lékařský dohled. Říká otec Timotej: Užíval jsem ho jednou denně se snídání a už po třech týdnech jsem uvítal neuvěřitelnou úlevu:

- ✓ Úplné ustání tinnitu
- ✓ Zvýšení rozsahu slyšení z 12 000 na 14 000 Hz
- ✓ 2x zostření zraku
- ✓ Snížení bolesti hlavy z únavy očí
- ✓ Zbavení se slzení a suchých očí
- ✓ Úleva od závratí a poruch rovnováhy
- ✓ Zvyšuje koncentraci a zlepšuje paměť



1 telefonát a 0 (NULA!) Kč - to je vše, co potřebujete, abyste získali přístup ke geniálnímu receptu, který v České republice šíří otec Timotej. Má ochranný a regenerační účinek na uši i oči. Chrání sítnici a makulu oka před degenerací a pomáhá obnovovat řasinkové buňky vnitřního ucha. Chcete se nadobro vrátit do světa svěžích barev a rozmanitých, výrazných zvuků za pouhých 22 dní? Zavolejte si o 1 z 1000 balení ZDARMA geniálního přípravku na bázi sametky vznešené. Akce platí pouze do vyprodání zásob!

VĚDCI SOUHLASÍ: „Jedná se o průlom v boji proti smyslové demenci.“

Receptura, kterou u nás šíří otec Timotej, podporuje prokrvení mozku a zvyšuje jeho výkonnost až o 65 %. Díky tomu lépe interpretuje signály přicházející z očí a uší a vy vidíte a slyšíte 2-5krát jasněji!



Odborník na posilování nervového systému



„Zvonění v uších ustalo po 19 dnech.“

Pomohl mi až tento speciální přípravek, který mi dal otec Timotej prostřednictvím svého přítele. Díky tomuto přípravku vím, že na světě jsou možné zázraky: praskání a pískání v uchu se mi postupně začalo zklidňovat, až nakonec po 19 dnech úplně zmizelo.

Jaroslava, 69 let, Znojmo



„Mám opět funkční oči.“

Složení je opravdu skvělé. Jen díky němu mě už oči nepálí, neslí a nemlží se. Už mě netrápí bolesti hlavy a vidím tak dobře, že jsem se vrátila ke svému milovanému háčkování. Ani po hodině se mi zrak neunaví.

Alena, 58 let, Jihlava



„Měl jsem úplně ohluchnout... Toto opatření to včas zastavilo!“

Formule se sametovým vzorem se ukázala být spásou. Znovu normálně slyším hlasy lidí, programy v televizi a dokonce i kapání vody z kohoutku! Je to už šest měsíců a já se cítím jako úplně nový člověk.

Oldřich, 72 let, Písek

Prostředek pro efektivní sluch a zrak - vyzvednout ZDARMA

Nezáleží na tom, co bylo příčinou vaší hluchoty nebo zrakového postižení: práce v hlučném prostředí, prodělaná nemoc nebo zralý věk už nemusí znamenat nevyhnutelný pád do ticha a tmy. Místo toho si již

za pouhých 22 dní můžete opět vychutnávat své milované hity z rádia, sledovat filmy a seriály bez chřastění a bez sezení s nosem v televizi. Na telefonním čísle uvedeném na této stránce čeká **1 000 bezplatných přípravků** zázračného remedia od otce Timoteje. Požádejte o 1 z nich. Pospěšte si, protože kdo dřív přijde, ten dřív mele!

Ani oči, ani uši už vás nezklamou. Zjistěte to ZDARMA za pouhých 22 dní!

Zavolejte: 519 790 343

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 03.01.2025, obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

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

NATIVE

ADVERTORIAL

Zdravé a veselé přeje Salveo!

Zakladatelky přírodní lékárny radí, jak si užít svátky bez nemoci.

Jana a Stáňa, kamarádky, které si splnily sen. Před 30 lety otevřely v Praze voňavou bylinkovou lékárnu. Nabízejí v ní ty nejkvalitnější přípravky, jež na trhu s přírodními doplňky stravy a kosmetikou najdete. Na poličkách mají přes 10 tisíc produktů a každý den radí zákazníkům, jak je co nejlépe využít. Zeptali jsme se na jejich příběh a na tipy, jak si během hektických svátečních dnů udržet zdravé tělo a klidnou mysl.

Jak vznikla myšlenka otevřít v Praze přírodní lékárnu?

Jana: Několikrát jsme byly svědky uzdravení našich blízkých nebo zlepšení jejich zdravotního stavu díky přírodním produktům. Prály jsme si tyto poklady z přírody dostat mezi lidi a ukázat jim jejich sílu. U nás přípravky nejen prodáváme, ale hlavně li-



Jana a Stáňa

SALVEO

dem radíme, jak si správně vybrat. Ať už na prodejně, nebo v on-line poradně, kterou najdete na našem e-shopu www.salveo.cz.

Jaké doplňky u vás najdete?

Stáňa: Vybírat můžete z přípravků obsahujících bylinky, medicínální houby, přírodní minerály, vitaminy, enzymy, probiotika a prebiotika, superpotraviny, bioinformatika, gemmoglukany a mnoho dalšího.

Jaké přírodní doplňky jsou teď oblíbené? A které se hodí jako dárek pod stromeček?

QR KÓD SALVEO



e-shop, napište do poradny nebo nám rovnou zavolejte. Také se za námi můžete stát v kamenné bylinkárně v Praze. Rádi vám pomůžeme vybrat to pravé!

Jak se o sebe starat v době vánočních svátků?

Stáňa: Zdraví je tím nejcenějším, co máme. Takže to, že si na chvíli dopřejeme pauzu, je daleko důležitější, než kolik druhů cukroví napечeme nebo jak poctivě naklidíme. Provoňte své domovy esenciálními oleji! Krásně vás zrelaxují, podpoří trávení a pročistí dýchací cesty. Sáhnete třeba po borovicí, mandarince nebo eukalyptu. Dopřejte si také zdravé mlsání. Zkuste třeba amalaki s třtinovým cukrem nebo aronii v čokoládě. Své udělá i lahodný šálek teplého voňavého čaje.

Chcete svým blízkým nadělit zdraví z přírody? Zastavte se v prodejně nebo objednávejte na www.salveo.cz. Do obchodu vezměte tento výtisk Metra, na e-shopu napište do poznámky k objednávce kód SALVEO. Získáte slevu 5 % na celý nákup.

INZERCE

DÁRKY PRO CELOU RODINU POD JEDNOU STŘECHOU



 **salveo**
PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA



Objednávejte na: www.salveo.cz
Nebo nás navštivte na adrese: Vinohradská 1999/110, Praha 3

PYL BRUSINEK

pro pevný měchýř a zdravé močové cesty

Vylepšená lékařská formule proti inkontinenci moči má tuto jednu pozoruhodnou složku, kterou se vědci z celé Evropy snaží vyvinout již po staletí. Pyl brusinek - částice vysrážené během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěšňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použití dalších opatření. „Absolutní revoluce v urologii,” uvádí WHO.

Brusinky se již po staletí používají v medicíně při onemocněních močových cest - jejich antimikrobiální účinky byly opakovaně potvrzeny klinickými studiemi, ale způsob, jakým se získávají, a forma, v níž se podávají do těla - čaje, bylinné tablety - stále nestačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinence, opakované záněty močového měchýře, časté močení, ochabnutí močové trubice, bolest a pálení při močení - pro tyto a všechny další nepříjemné potíže je zapotřebí mnohem silnější, lepší a intenzivnější zbraně. A právě o tomto přípravku dnes mluví celá Evropa. „Dosáhli jsme převratného objevu,” potvrzují odborníci Zdravotnické organizace a dávají k dispozici pro všeobecnou distribuci **revoluční prostředek s brusinkovým pylem**,

„Klinická pozorování potvrzují, že inovativní přípravek proti inkontinenci moči vykazuje bezprecedentní účinnost (99,8%) při přirozeném buněčném utěsnění močové trubice a potlačení hyperaktivity močového měchýře. Jedná se o první takto účinnou záchranu pro osoby trpící inkontinencí moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocněním močových cest až o 72%”.



Konrád Novák,
MedicReporters,
odborník na urologii

Urologický koktejl na míru pro 21. století ↓



který potlačuje nekontrolovaný únik moči a bojuje proti jakémukoli typu úniku moči během 12 hodin.

Složení pro utěsnění močového měchýře 5v1

Kompletní složení je samozřejmě chráněno patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmínkách - byly zveřejněny. Na nedávné konferenci BioMedica ve Stockholmu bylo potvrzeno použití specializovaného pylu z plodů brusinek ve výrobku. Toto „**urologické zlato**” - jak ho nazývají odborníci, posiluje stěny močového měchýře až o 87% již po 1. užití, zcela blokuje přilnavost bakterií E.coli ke stěnám močových cest a utěšňuje močovou trubici, **čímž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje falešný tlak na močový měchýř**, spojený s bolestí, štipáním, pálením a nepříjemnými pocity.

Inovativní formule proti inkontinenci s pylem brusinek

MEDYCZNY HIT 2024 na:

► stresové a urgentní inkontinenci moči ► opakovaným zánětům

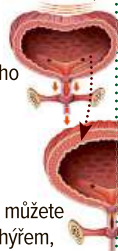
močového měchýře ► litiáze a potížím s ledvinami ► častému močení a poruchám prostaty.

Konec inkontinence moči již po 12 hodinách

Za méně než jeden den se zbavíte potíží spojených s únikem moči a nebudete již pociťovat neustálé nutkání na močení. Konec běhání na toaletu každých 10 minut skrz bolestivých pár kapek moči. Konec opakovaných zánětů močového měchýře, pálení a nepohodlí. Přesně tak funguje inovativní blokátor úniku moči, který jen v testovací fázi

Přípravek číslo 1 na inkontinenci moči:

- Zabráňuje samovolnému, nekontrolovatelnému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinencí moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodlužuje dobu, po kterou můžete být s plným močovým měchýřem, až o 1,5 hodiny - bez úniku moči!
- Odstraňuje bolest, pálení, bodání, nepohodlí a časté močení
- Posiluje imunitu a předchází infekcím močového měchýře



Chcete zastavit nepříjemný samovolný únik moči během 12 hodin?

PRODUKT DOSTANETE ZDARMA NA TELEFONNÍM ČÍSLE: 516 803 596

Léčivá formule z brusinek je pouze nyní na zkoušku za 0 Kč!



„Už žádný stud a mokré skvrny na spodním prádle”

Čtyři roky jsem se potýkala s inkontencí moči, nosila pleny, utrácela astronomické částky za další a další léky, které mi jen dočasně ulevily od zánětu močového měchýře. A zde stačily dvě dávky přípravku a samovolný únik moči zcela zmizel. Znovu jsem získala kontrolu nad močovým měchýřem. Získala jsem zpět **NORMÁLNÍ** život, děkuji!

Dagmar, 37 let, Brno



„Časté močení ustoupilo po 1. užití”

Je to jediný prostředek, který zmírňuje trapnou inkontinenci - a to jsem jich vyzkoušel spoustu. Ráno jsem ho užil a večer bylo po problému. Zbavil jsem se nočního častého močení, problémů s prostatou a získal zpět fantastický intimní život. Paráda,

Hanuš, 44 let, Hradec Králové

pomohl již více než 8700 lidem v boji proti inkontinenci moči, onemocnění ledvin nebo problémům s prostatou a menstruačním cyklem. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví, jaká je příčina - v každém případě **získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem bez nutnosti operace močové trubice.**

PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU!
Zažádejte si o blokátor inkontinence za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 03.01.2025, získá od výrobce **100% UHRAZENÉ ČÁSTKY ZPĚT!**

Tešíme se na rozhovor s vámi: Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžný místní hovor bez dalších poplatků

ZAVOLEJTE: 516 803 596

Vypořádejte se s inkontencí moči během 12 hodin

PLAY

Před stromečkem

Na začátku prosince se začne plnit rádiový éter vánočními písněmi. Někde se začíná hrát od 1. prosince, někde od Mikuláše. Začne to jednou písničkou za hodinu a před samotnými svátky se to na nás začne sypat ve velkém.

Tak je tomu všude na světě. Snad jen v některých aktivistických zemích se už nemluví o písních vánočních, ale o písních zimních, aby nebylo uraženo nekřesťanské obyvatelstvo planety. Má to svou výhodu, protože najednou se mezi obvyklými vánočními songy může objevit skladba, která není o Vánocích,

**” K drsnému
rocku se
kouzlo
Vánoc hodí
jen v určité
míře.**

ale jen tak o něčem hezkém.

My na RockZone 105,9 jsme zdrženliví, protože k drsnému rocku se kouzlo svátků hodí jen v určité míře. K českým Vánocům patří české vánoční písně a budme upřímní, těch dobrých domácích rockových vánočních kousků je, co bys na prstech jedné ruky spočítal. Ostatně, i v pohledu na celou pop-music z ptačí

perspektivy najdeme tak jednou za dva nebo tři roky dobrou vánoční písničku, která přežije bez úhony i do dalších let. Necikářova Půlnoční, Vánoce na míru Ewy Farné či pověstný duet Richarda Krajča s Karlem Gottem, to jsou vzácné výjimky.

I Vánoce jednou skončí a s nimi i éra vánočních písní. Většina rádii je utne hned po svátcích a spěchá k bujařejšímu Silvestru. Z výzkumů víme, že určitému okruhu lidí by neškodilo, kdyby se hrály až do Tří králů, ale většina má toho věčného oslavování stromečků, rodiny pohromadě, dětských klouzaček a dalších podobných témat až po krk.

ROCKZONE
PEPY VLČKA



@mojemetro



Zkušenost s panelákem má v Česku skoro každý obyvatel většího města. Hranaté králikárny se začaly v 21. století hromadně vylepšovat, dostaly i zateplení, a hlavně barvy. Deník Metro neváhal a vyhlásil na svém Facebooku a Instagramu soutěž o **nejhezčí panelák**. Soutěž už jde do finále, o váš lajk bojuje deset nejparádnějších paneláků. Mrkněte se a hlasujte!

#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!

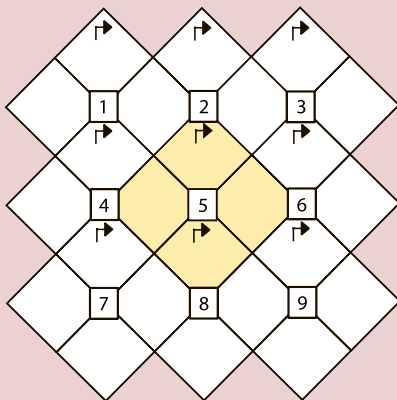
2	3	1	7	5	8	6	4	9
7	9	5	6	4	1	2	3	8
6	4	8	2	3	9	5	1	7
1	7	9	8	6	2	4	5	3
8	5	6	4	1	3	7	9	2
3	2	4	9	7	5	1	8	6
9	8	7	5	2	4	3	6	1
5	6	3	1	8	7	9	2	4
4	1	2	3	9	6	8	7	5
8	9	5	7	2	3	1	6	4
4	7	1	6	9	5	2	8	3
2	3	6	1	8	4	7	9	5
5	1	2	4	9	7	3	8	6
7	8	3	9	5	2	6	4	1
9	6	4	8	3	1	5	2	7
3	5	7	5	4	8	3	1	6
6	2	7	5	4	8	3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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: ŠÍJE

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- okopanina
- nám patřící
- silné provazy
- tuhý podpalovač
- tajenka
- čísli
- část chodidla
- jm. herečky Švandové
- Čínská lid. republika



KOMIKS RED MEAT
A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW



K DOSTÁNÍ NA
WWW.OBCHOD.CREW.CZ
A U DOBRÝCH KNIHKUPCŮ.

RED MEAT

nesnesitelná lehkost bliti

Z tajných archivů
Maxe Cannona



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES

-1/3 °C

ZÍTRA

-1/3 °C

NEDĚLE

0/4 °C

PONDĚLÍ

4/8 °C

Teplotní rekordy: -18,3 °C (1808) 14,3 °C (2000) Bio:

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na
sloupek na: [www.facebook.com/
denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

ČT1

20.20 Perinbaba a dva světy

Pohádka (ČR/SR, 2023). Hrají: L. Frlajs, V. Frištík, I. Romančík st., R. Štúr. Režie J. Jakubisko

22.05 Všechnopárty

Zábavná talk show Karla Šípa

23.00 Světáci

Komedie (ČR, 1969). Hrají: J. Sovák, V. Brodský, J. Libíček, J. Bohdalová, I. Janžurová

00.45 Maigret

Detektivní seriál (Fr./Belg./Švýc., 2000). Hrají: B. Cremer, A. Brasseur, C. Siholová, M. Duchaussoy

02.20 AZ-kvíz

ČT2

20.00 Černý tulipán

Dobrodružný historický film (Fr./It./Šp., 1964). S šarmem a lehkostí připravuje muž v masce bohaté o peníze i čest. Hrají: A. Delon, V. Lisiová, D. Addamsová, A. Tamiroff. Režie Christian-Jaque

21.55 Podraz

Krimikomedie (USA, 1973). Rozdali si karty s podsvětím. Hrají: R. Redford, P. Newman, R. Shaw, Ch. Durning

00.05 Letecké katastrofy

Let do záhuby. 23. února 2019 letěl nad Mexickým zálivem let Atlas 35-91

NOVA

20.20 Šťastný nový rok 2: Dobro došli

Romantická komedie (ČR/SR, 2021). Hrají: T. Pauhofová, A. Lišková, Z. Norisová, G. Marcinková. Režie J. Kroner

22.30 Vánoční Kameňák

Komedie (ČR, 2015). Hrají: V. Vydra, D. Morávková, M. Dejdar, A. Bendová. Režie F. A. Brabec

00.20 Mentalista VI (15, 16)

Krimiseriál (USA, 2013). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang, O. Yeoman

02.00 Na vaší straně

PRIMA

20.15 Máme rádi Česko

Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit

22.00 Máme rádi Česko

23.50 Ano, šéfe!

Svůj byznys rozjel Adolf Hanousek na místě, a které nikdo nestál

01.00 Námořní vyšetřovací služba IV (19, 20)

Krimiseriál (USA, 2006). Hrají: M. Harmon, M. Weatherly

02.55 Castle na zabít V (7, 8)

ÓČKO

16.00 Smartmania

16.05 Óčko hity

17.00 New Music Radar

18.00 Top 4 Kítkat Óčko chart

18.15 Óčko hity

19.00 YOUTUBE CHART: ITÁLIE

19.30 O Black Party

21.00 Party ride

22.00 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

ROZDÁVÁME ZDARMA 120 kusů

senzorického sluchového zesilovače
FonixREPAIR
pro zlepšení a obnovu sluchu!

NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

Pokud jste se narodili před rokem 1973 a chcete znovu normálně slyšet:

- ☒ aniž byste museli utrácet horentní sumy za sluchadla,
- ☒ bez čekání měsíce na návštěvu lékaře,
- ☒ bez účtenek, receptů nebo žádosti o pomoc,
- ☒ a také se jednou provždy zbavit šumu v uších, hučení a pocitu ucpaného ucha...

...vyzvedněte si senzorický zesilovač sluchu *FonixREPAIR*, který Vám náleží, a který díky inteligentní technologii automaticky zesiluje důležité zvuky, eliminuje nežádoucí hluk a řeší všechny problémy se sluchem.

Na skladě čeká **120 kusů** nejnovějšího modelu senzorického zesilovače sluchu *FonixREPAIR* připravených na odeslání. Rozdáváme je ZCELA ZDARMA – na principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ – každému, kdo má být jen malé problémy se sluchem a zavolá do **16.12.2024**.

Datum narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Zesilovač sluchu *FonixREPAIR* je jediný na trhu dostupný zesilovač s novou senzorickou technologií, která se přizpůsobuje prostředí a stupni ztráty sluchu. Každý, kdo používá tento senzorický zesilovač, začíná okamžitě vše dokonale slyšet. Jeho uši vnímají jasné, hlasité a výrazné zvuky, bez ohledu na to, jaká je příčina jeho problémů se sluchem. Inteligentní senzorický procesor AVD-873 pomocí speciálního algoritmu zesiluje důležité zvuky (řeč, televize) a tlumí nepodstatné zvuky (zbytečný hluk, jako např. bouchání dveří, hluk motoru, klepání). Díky tomu budete výborně rozumět každému slovu během rozhovorů, zachytíte hlasy v davu, na rodinné oslavě a uslyšíte

také, co říká souseď odnaproti. Opět se Vám bude příjemně poslouchat rádio, sledovat televizi, či telefonovat se svými blízkými. Také návštěva obchodu či pošty už nebudou pro Vás žádným problémem.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, jaký byl kdy vyroben lidem ve svém odvětví s celosvětovým působením. Tělová barva znamená, že přístroj je diskretní a díky své anatomické konstrukci netlačí na ucho, nepřekáží, ani nevypadává z ucha. Navzdory malým rozměrům je vybaven pohodlným ovládáním hlasitosti. V sadě dostanete sadu 3 silikonových vložek různých velikostí, díky kterým zesilovač dokonale přizpůsobíte svému uchu.

Proč ROZDÁVÁME senzorický zesilovač sluchu FonixREPAIR?

Nejsme charitativní organizací. Očekáváme, že tato propagační akce upoutá výraznou pozornost v celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových klientů.

**Tato příležitost je garantována
pouze do: 16.12.2024.**

Senzorický zesilovač sluchu *FonixREPAIR* nebude dostupný v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ VOLAJÍCÍCH. Doporučujeme spěchat a okamžitě zavolat na číslo: **296 849 644**, abyste to stihli dříve než se vyčerpají BEZPLATNÉ zásoby.

UPOZORNĚNÍ: limit je 1 zesilovač na domácnost.

Ďolíček vylepší za 350 milionů

Zápasy se budou na vršovickém stadionu hrát i během rekonstrukce.

Prvoligový fotbalový klub Bohemians 1905 by chtěl na konci příštího roku začít s modernizací stadionu. Rekonstrukce Ďolíčku by měla vyjít na 300 až 350 milionů korun. Hotovo by mělo být do pěti let.

Bohemians v listopadu získali dlouhodobý pronájem stadionu na dalších 60 let, mohou se proto pustit do potřebných úprav Ďolíčku, který již přestává stačit současným požadavkům. Kvůli nevyhovujícím parametrům museli klokani loni v létě hrát domácí zápas v kvalifikaci Evropské konferenční ligy proti Bodö/Glimt v azylu na Letné, kde sídlí Sparta.

EVROPSKÁ ÚROVEŇ

Zrekonstruovaný stadion má splňovat parametry pro pořádání mezinárodních zápasů.

- Stadion by měl nově splnit normy UEFA. To znamená, že by se zde po rekonstrukci mohla hrát předkola i skupiny evropských pohárů.

Současná kapacita Ďolíčku je 6300 míst. Nově vznikne takzvaná jižní tribuna za brankou u tramvajové zastávky a celý stadion bude propojen. Klub počítá se zachováním výšky stávající hlavní tribuny, podle níž by se měl přizpůsobit zbytek arény. Za tribunou vznikne přístavba, zachováno by ale mělo zůstat takzvané náměstíčko, kde se scházejí fanoušci. Klokani se

při projektování jedné z tribun částečně inspirovali stadionem La Bombonera v Buenos Aires, kde sídlí slavný klub Boca Juniors.

„Nově by kapacita měla být 7795 diváků na sezení včetně skyboxů. Uvažujeme i o tom, že by severní a jižní tribuna měly takzvaná safe standing místa, tedy místa na stání. Tím by se kapacita zase navýšila a mohli bychom se dostat až na 9500 míst,“ přiblížil ředitel klubu Darek Jakubowicz.

Přestavba proběhne v pěti etapách a klub neplánuje, že by se během jejího trvání načas přesunul do azylu na jiný stadion. „Nepočítáme s tím, že by klub musel hrát nějaké zápasy mimo Ďolíček. První zásah do chodu bude až při rekonstrukci hlavní tribuny. Tam budeme muset řešit hlavně přesunutí sportovního zázemí,“ uvedl Jakubowicz. **ČTK**

ČÍSLA DNE

18

Osmnáctiletý indický šachista Dommaradžu Gukeš porazil v závěrečné 14. partii zápasu o titul mistra světa obhájce Ting Li-žena z Číny a je nejmladším šampionem v historii. Gukeš překonal rekord Garriho Kasparova, který se v roce 1985 stal poprvé šampionem ve 22 letech.

2

Srbští fotbalisté budou mít ve dvou nejbližších domácích zápasech v soutěžích UEFA uzavřenou část hlediště, jejich fanoušci nesmějí na dvě utkání venku. Rozhodla o tom disciplinární komise UEFA kvůli chování srbských příznivců při listopadových zápasech Ligy národů proti Švýcarsku a Dánsku. **ČTK**

KRÁTKÉ

Nymburk hlásí návrat střelce

Kapitán basketbalové reprezentace Vojtěch Hruban oblékne znovu dres Nymburka, do týmu českého mistra se zkušený křídelní hráč

a vyhlášený střelec vrací po dvou a půl letech. Vedení klubu se rozhodlo tým posílit po postupu do osmifinále Ligy mistrů. Pětatřicetiletý Hruban naposledy působil v italském Scafati, s Nymburkem podepsal smlouvu do konce sezony.

Nejsou důkazy

Švédská prokuratura zastavila kvůli nedostatku důkazů vyšetřování údajného znásilnění, které se podle médií týkalo fotbalové hvězdy Kyliana Mbappého. Útočník francouzské repre-

zentace a Realu Madrid byl v říjnu ve Stockholmu s přáteli během pauzy ve španělské lize. Od té doby čelil podezření ze znásilnění a sexuálního napadení. O zastavení vyšetřování informovala prokuratura, aniž hráče jmenovala.

Jsou v semifinále

Basketbalisté Atlanty s českým reprezentantem Vítém Krejčím si zahrají semifinále Poháru NBA. Ve čtvrtfinále hraném v rámci sezony NBA zvítězili na palubovce New Yorku 108:100. **ČTK**

Dakarský veterán

Nejdelší přípravu na Rallye Dakar má za sebou motocyklista David Pabiška. V lednu se v Saúdské Arábii představí ve slavné soutěži již po šestnácté, popáté bude bojovat v kategorii Original by Motul pro jezdce bez asistence. „Za ty roky už vím, že spousta věcí se nesmí řešit teď. Dakarský chleba se musí kousat po kouskách a nepřemýšlet moc dopředu. Už jsem se setkal se spoustou kluků, kteří to nedali psychicky,“ řekl devětatřicetiletý Pabiška, který se na Dakaru objevil poprvé v roce 2007. Startoval tak v Africe, v Jižní Americe a teď i v Arábii, kde se soutěž pojedje po šesté. **ČTK**



Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

• Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplatím dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupím Vaší nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730

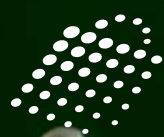
Koupím spoluvlastnický podíl na jakékoli nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11



NEJLEPŠÍ DÁREK JE DÁRKOVÁ KARTA 2.-24.12.



+ VÍCE INFO ZDE



Futurum