

Otevíráme: Slavte s námi

Navštivte naši
novou prodejnu dm
Nákupní park Bělidla,
Pavlovická 272/18,
Olomouc
a získejte 20%* slevu
na celý nákup.

OD 14.11.
DO 17.11.2024

-20%*

NA CELÝ NÁKUP

PEVNÁ TAŠKA
K NÁKUPU**
ZDARMA

* Sleva 20 % na celý nákup platí od 14.11. do 17.11.2024 pouze
v dm Nákupní park Bělidla, Pavlovická 272/18, Olomouc.
Více informací najdete na dm.cz/olomouc.

** Množství je kusově omezené.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



PAUL MESCAL PEDRO PASCAL CONNIE NIELSEN DENZEL WASHINGTON

GLADIATOR II

V KINECH OD 14. LISTOPADU

metro



První včelařka

Sania Zehra, mladá dívka ze Srinagaru **v indickém Kašmíru**, je tamní **první ženou, jež se věnuje včelaření**. Rozhodla se zachránit **rodinnou tradici** chovu včel a spolu s otcem se snaží tuto náročnou práci zvládnout i během zimy. Ve výšce **1600 metrů nad mořem** totiž teploty klesají hluboko pod nulu, což je pro včelaření **velmi náročné**.

Česká kupní síla

Kdy konečně doženeme Západ? Ani 35 let po sametové revoluci si za své peníze nekoupíme totéž co obyvatelé západní Evropy. Za poslední rok totiž, po letech mírného přiblížování, poklesla reálná kupní síla českého průměrného platu. Ioni jsme zaostávali o 16 procent za průměrem EU, letos je to ale už o 25 procent.

STRANA 2

Sudetský dům

Štěpánu Javůrkovi vychází 22. listopadu závěrečný díl trilogie Sudetský dům III. „V dějinných událostech 20. století jsou kořeny současného stavu našeho regionu, jeho problémů, silných i slabých stránek. Já svůj region miluji, a proto se zajímám o jeho historii,“ říká Javůrek v rozhovoru.

STRANA 4



Dělnický sen

Volkswagen modernizoval svůj model Caddy pro pracanty. Vedle spalovací klasiky v podobě naftového dvoulitru a jedna pětiky TSI přidal i plug-in hybridní variantu, přičemž umožňuje dojezd čistě na elektrinu až 122 kilometrů. My jsme ale vyzkoušeli naftovou klasiku. Táhne dobře a ještě je úsporná.

STRANA 12



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Kupní síla se propadla. „České“ peníze oslabily



Po měnové reformě v roce 1953 byl krystalový cukr za 12 korun.



Televizor Tesla 4001A se vyráběl v letech 1953 až 1957. Prodával se za 2000 korun. Průměrný plat byl tehdy necelých 1200 korun. MAFRA



Spartak stál v 50. letech 35 tisíc korun. 2x WIKIMEDIA COMMONS

Zchudli jsme a je to pravda, protože to psali v novinách. Máme se opravdu špatně?

Dobrá zpráva neprodává. Jak ukazuje poslední průzkum společnosti NIQ & GfK, každý z nás přišel za poslední rok v průměru o tolik (viz box), že by si za to pořídil ne zcela „chudý“ zájezd k moři all inclusive, minimálně ve čtyřech hvězdičkách.

Do toho přibýly informace o zvyšujícím se počtu domácností, které se ocitly v energetické chudobě kvůli vysokým cenám zemního plynu a elektřiny.

Pro cukr krystal s pětistovkou v kapse

Pokud si dobře prohlédnete fotografie k tomuto článku, zkuste si podle cen uvedených

ho zboží spočítat, kolik by stály nyní, kdyby se mechanicky vynásobili jejich ceny současnými průměrnými výdělky. Kilogram krystalového cukru byste si odnesli z obchodu za 444 korun. Nejlevnější televizor byl stál asi 74 tisíc korun a auto z kategorie nižší střední třídy nebo i níže by nás vyšlo na 1,4 milionu korun. U auta by to byl asi nejmenší skok.

Vraťme se ale k údajům o propadu kupní síly české koruny podle výše uvedeného průzkumu. „Pokles průměrné kupní síly v České republice je dán především poklesem kurzu české koruny vůči euru,“ upozorňuje na správné čtení dat Šimon Dvorský z GfK. Tím se dostala na 75 procent průměrné kupní síly v rámci celé Evropské unie. Ovšem rok předtím jsme dosahovali 84 procent unijního průměru kupní síly. Což už stojí za zaznamenání. Dávne předpovědi z počátku

devadesátých let o tom, že doženeme vyspělé země za deset let, se zase nenaplnují.

Největší boháči žijí v Praze 1

Ačkoliv kupní síla v rámci celého Česka poklesla nejvíce v Praze (o osm procent), hlavní město jako celek zůstává bezkonkurenčně nejbohatším regionem země. „V roce 2024 byla průměrná kupní síla v Praze o 32,2 procenta vyšší, než průměr republiky,“ konstatuje Zdeněk Bárta, výkonný ředitel GfK. Před druhým nejbohatším regionem Česka, kterým je Praha-západ, má Praha náskok téměř 27 procent.

V metropoli také žijí ti nejmovitější. Českým Beverly Hills je nejmenší městská část Praha 1. „Průměrná kupní síla se zde pohybuje na hodnotě dosahující téměř 165 procent celostátního průměru, ještě o 32 procent více, než je pražský průměr,“ konstatuje Bárta. PAVEL HRABICA

PENÍZE FUČ

718

O tolik eur ročně klesla za poslední rok kupní síla lidí v České republice. V přepočtu na koruny to představuje bezmála 18 240 korun, které se nám kvůli inflaci vypařily z peněženek.

2/3

Ani ne taková je kupní síla obyvatel obce Bílá Voda na Jeseníku v porovnání s českým průměrem. V Praze jsou na tom nejhůř ti, co žijí na sídlišti Řepy a v Radotíně. Ti mají kupní sílu nižší o více než 26 procent. PH

PIVNÍ POČTY

Češi rádi přepočítávají své peníze na to, kolik si za ně pořídí piva.

- V sedmdesátých letech byl půllitr piva v obchodě za 1,70 koruny. Brali jsme tehdy 2656 korun hrubého.
- V pololetí 2024 byla hrubá mzda 45 tisíc korun a v obchodě stála pilsne 25 korun. PH

Stát kontroluje spermie

Totalitní režimy nepříznávají problémy a pochybení. Když se v 80. letech zdražovalo dětské oblečení, zdůvodňovali to propagandisté v televizi a v novinách tím, že nám levné oděvy pro nejmenší vykupují cizinci. Nikdo tehdy neřekl, že ekonomika na to nemá.

Tento týden schválila ruská Státní дума zákon, který zakazuje propagaci bezdětného životního stylu. Trestry za to, že budete v médiích, v knihách, filmech nebo v reklamě propagovat život bez dítěte, jsou drastické. Občan může zaplatit v přepočtu téměř sto tisíc korun, státní zaměstnanec dvojnásobek a fir-

my si musejí pro tento případ připravit více než milion korun. Rusko totiž vymírá, navíc přichází o mladé, a tudíž plodné muže i ve válce.

Nyní přikročil ruský stát k dalšímu kroku. Začal mapovat plodnost obyvatelstva. Podle Moscow Times prošly na začátku listopadu kontrolou v ordinacích specialistů více než tři miliony lidí. Mužů i žen. Prohlídky byly zabaleny do kontroly mnoha jiných „parametrů“, ale muži musejí dodat i vorek vlastních spermií. U žen se zase mapovaly možné zdroje infekcí, které souvisí s plodností.

Vláda nařídila, aby letos prošlo takovou kontrolou ve

všech oblastech země šest milionů obyvatel ve věku 18 až 49 let. Ačkoli se zdůrazňuje dobrovolnost, současně se klade důraz na občanské uvědomění. V nemocnicích a na poliklinikách se vyvíjejí náporná agitace. Do zapadlých vesnic a odlehlejších oblastí dokonce vyjíždějí agitační skupiny, ne nepodobné národním skupinám v éře kolektivizace vesnice.

V roce 2023 klesla porodnost v Rusku o více než tři procenta, je to nejméně od roku 1999. Podle poslední prognózy OSN by mohlo žít v Ruské federaci v roce 2100 asi 112 milionů obyvatel. V současnosti to je okolo 146 milionů. ČTK, AP a PH

KRÁTCE

Nikdo ho nechce

Úřad pro zastupování státu ve věcech majetkových vypsal třetí kolo elektro-nické aukce zámku Štítný u Prahy. Vyvolávací cenu úřad snížil o dalších 800 milionů korun na 1,7 miliardy korun. Nižší je dražební kauce, bude 20 milionů proti předchozím 25 milionům. Předchozí dva pokusy o prodej zámku v září a říjnu skončily neúspěšně, nikdo nesložil požadovanou dražební kauci. V prvním kole chtěl stát za Štítný 3,3 miliardy korun, ve druhém snížil cenu na 2,5 miliardy.

Elektrorekord

Celosvětový prodej elektromobilů se v říjnu zvýšil meziročně o 35 procent na rekordních 1,72 milionu. Příspěl k tomu hlavně vysoký růst v Číně, mírný růst zaznamenala také Evropa. Vyplývá to z údajů, které dnes zveřejnila výzkumná společnost Rho Motion. Říjnový prodej překonal rekord ze září o 50 tisíc aut. Údaje zahrnují plně elektrické vozy a plug-in hybridy, tedy hybridní vozy s možností dobíjení. Za leden až říjen se prodej elektromobilů zvýšil o 24 procent na 13,3 milionu. ČTK



Pro turisty

U Krásné u Aše vzniká zpevněná cesta k nejzápadnějšímu bodu Česka. Tudy vede oblíbená Stezka Českem. Úřady chtějí zamezit vstupu turistů na soukromé pozemky. **ČTK**



Sníh by se měl vrátit za pár dní

Se zpožděním jen dvou dní od pranostiky svatého Martina do Česka včera dorazilo husté sněžení. První milimetry sněhu se snáší v Krkonoších, v Krušných horách nebo na Ještědu, ale zase rychle tají. Sněžení dorazilo i do části Prahy. Dnes meteorologové čekají oteplení. V dalším týdnu se však opět ochladí, a to kvůli prohlubující se tlakové níži, která bude proudit z Atlantiku. „Čekáme srážky, ve středních a vyšších polohách opět smíšené srážky a sněžení ke konci týdne. V podstatě se zopakuje situace z toho aktuálního,“ dodal meteorolog Štefan Handžák s tím, že bude silně foukat. **IDNES.cz**

SKIAREÁLY JEDOU

Několik horských areálů už spustilo svá sněžná děla.

- Díky technologii Snowfactory, která zajišťuje skvělé sněhové podmínky i při vyšších teplotách, zahájí **Moninec** zimní sezonu už v neděli. O den dříve se otevře Burton snowpark závodem, který je součástí Českého poháru ve snowboardingu a závodníci zde budou bojovat o titul mistra České republiky.
- Hlavní krkonošská lyžařská střediska v Královéhradeckém kraji využila poklesu teplot k přípravě sjezdovek na nadcházející zimní sezonu. Skiareál **Špindlerův Mlýn** poprvé od minulé zimní sezony spustil sněžná děla. Ke zkoušce zasněžovacího systému přistoupil také východokrkonošský SkiResort Černá hora – Pec. Největší krkonošský skiareál plánuje oficiálně zahájit sezonu 7. prosince hudebním festivalem.
- Na zimu se také chystají v **Železném Rudě** na Klatovsku, největší rekreační oblasti v Plzeňském kraji. Tam bude v zimní sezoně jezdit zdarma skibus. Poprvé vyjede v polovině prosince. **MET a ČTK**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

Pierot

• 175 g • 100 g = 8,52 Kč
bez Aplikace / 6,80 Kč Aplikace



22.90 **-48%**
11.90
BEZ APLIKACE **14.90**

Máslo

• 250 g • 100 g = 19,96 Kč
▼ 49,90 Kč



MAXIMÁLNĚ
4 ks
v den

BĚŽNÁ CENA
64.90

49.90

Pilsner Urquell 6pack

• světlý ležák • 6 × 0,5 l • 0,5 l = 28,84 Kč
• 1 l = 57,68 Kč ▼ 173 Kč



BĚŽNÁ CENA
219.-

173.-

1 ks za 28,84 Kč

BĚŽNÁ CENA
97.90

48.90

BEZ APLIKACE **54.90**



Hellmann's
405 ml

• 100 ml = 13,56 Kč bez Aplikace / 12,08 Kč Aplikace
▼ 54,90 Kč

Zewa Toaletní papír

• 3vrstvý • 8 rolí • 1 role = 8,74 Kč
bez Aplikace / 7,49 Kč Aplikace



69.90 **-14%**
59.90
BEZ APLIKACE **69.90**



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 6. 11. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/nehporazitelne. Ceny platí v prodejnách Albert od 13. 11. do 19. 11. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

FRAJER

„Příběhy a osobní zážitky lidí jsou tím nejcennějším zdrojem informací“

Co kniha, to bestseller. Štěpánu Javůrkovi vychází 22. listopadu závěrečný díl trilogie Sudetský dům III. Zatím mu vyšlo v nakladatelství Moba pět knih – Nebe nad Perninkem, Sudetský dům I, II, Krušnohorské osudy a Chaloupky, ta byla první a vyšla roku 2021. Všechny se dočkaly dotisků, některé z nich i dalších vydání. Dosud se prodalo více než 100 tisíc výtisků jeho knih a v hlavě už sprádá plány na sepsání dalších...

„Mám v hlavě dva příběhy a každý z nich je úplně jiný. Právě jsem ve fázi přemýšlení, na kterém z těchto dvou příběhů začnu co nevidět pracovat,“ říká spisovatel a ředitel Destinační agentury Krušnohoří Štěpán Javůrek.

Ve své románové trilogii Sudetský dům se věnujete době válečných a poválečných let. Co vás na této době přitahuje? Vycházíte například i z rodinné historie?

V dějinných událostech 20. století jsou kořeny současného stavu našeho regionu, jeho problémů, silných i slabých stránek. Já svůj region miluji, a proto se zajímám o jeho historii. To je jediný důvod, proč se těmto tématům tak intenzivně věnuji. Částečně přitom vycházím i z rodinné historie. Můj pradědeček odešel nedobrovolně v roce 1938 z pohraničí do Lysé nad Labem. Tak poznal prababičku, vzali se, narodila se jim dcera a po válce se vrátili do Sudet, zabrali dům a začali nový život... Jeden z tisíců příběhů, které se zde odehrávaly...

Příběh končí v roce 1968, krátce před invází vojsk Varšavské smlouvy a navazující normalizací, která pro mnoho lidí znamenala konec nadějí. Nejedním čtenář si jistě položí otázku, jak by se hrdinům Sudetského domu v této době žilo. Nelákalo vás provést postavy románu i tímto obdobím?

Každý příběh má svůj začátek a také konec. Nepovažoval jsem za rozumné natahovat příběh Smolíkových dál, za srpen 1968. Nemohu mluvit o tom, jak kniha končí, protože bych leccos z děje třetího dílu prozradil, a tak řeknu jen jedno. S hlavními



Spisovatel a ředitel Destinační agentury Krušnohoří Štěpán Javůrek

ARCHIV Š. J.

hrdiny této trilogie jsem strávil více než tři roky svého života a za tu dobu mně přirostli k srdci. Nebylo jednoduché se s nimi rozloučit.

Na besedách diskutujete se čtenáři. Jaké jsou jejich reakce? Najdou se i čtenáři, kteří polemizují, nebo dokonce hájí „staré dobré časy“? Vyprávějí vám lidé své příběhy?

S tím se samozřejmě také setkávám. Nikomu jeho názor neberu, jen se vždy snažím hájit ten svůj pomocí faktů, argumentů, svědectví a pramenů. Před listopadem 1989 vládl v této zemi zločinný režim, který morálně, kulturně a hospodářsky devastoval celou společnost. Tento svůj názor říkám, aniž bych měl potřebu někoho urážet. Nikdy nemám problém s kýmkoli vést polemiku, když je v mezích slušnosti. K druhé části otázky – lidé mně samozřejmě své příběhy vyprávějí. Příběhy a osobní zážitky lidí jsou tím nejcennějším zdrojem informací.

Sledujete současnou českou literaturu? Máte nějaké literární vzory, ať už současné, nebo klasické?

Současnou českou literaturu sleduji a práce českých auto-

rů si moc vážím. Hlavně si ale vážím každého, kdo něco tvoří, kdo dokáže jít s kůží na trh... Mám pocit, že česká literatura plodí mimořádně kvalitní autory v každém období a současná literatura není výjimkou. Je několik českých autorek/autorů, jejichž knihy i já sám doslova hltám.

„Svůj region, Krušnohoří, miluji, a proto se zajímám o jeho dějiny. Částečně přitom vycházím i z rodinné historie. S hlavními hrdiny trilogie jsem strávil více než tři roky svého života a za tu dobu mně přirostli k srdci. Nebylo snadné se s nimi rozloučit.“

ŠTĚPÁN JAVŮREK, SPISOVATEL

Máte nějaké rituály, které vám pomáhají? Nebo jste ten typ, který dokáže psát téměř kdekoli?

Já píši kdekoli a kdykoli. Klidně u toho může hrát televize, hudba, někdy píši v přírodě, jindy obklopen lidmi. Když začnu psát, soustředím se jen na text a je mně jedno, kde zrovna jsem. Na psaní používám obyčejný a levný notebook, to z toho důvodu, že často píši na místech, kde se notebook velmi rychle ušpiní, nebo rovnou zničí.

Prozradíte, co teď chystáte? Navážete v něčem na Sudetský dům, nebo vás inspirace táhne jinam?

Mám nyní v hlavě dva příběhy a každý z nich je úplně jiný. Jeden vypráví o podobné době jako trilogie Sudetský dům, bude se odehrávat v rozmezí let 1945 až 1953. Je to příběh komunisty, hrdiny 2. světové války, který se po roce 1948 stává součástí obudné mašinérie, vlastní rodině navzdory. Druhý příběh se odehrává v 90. letech 20. století a prolínají se v něm události balkánských válek s revolučním životem v českém pohraničí. Právě jsem ve fázi přemýšlení, na kterém z těchto dvou příběhů začnu co nevidět pracovat.

IBE

CO BUDE DÁL?

Příběh Sudetského domu III začíná v roce 1959 a končí rokem 1968, krátce před invází vojsk Varšavské smlouvy. Nastává doba společenských změn. Mnozí se vrací z komunistických kriminálů. Staré rány a křivdy se však stále ozývají...

- Kniha naposledy vypráví o podhorské vesnici Skláře. Téměř deset let je František Smolík oddělen od své rodiny ostnatým drátem kriminálu. Ve Sklářích si Jarmila musí sama poradit s péčí o rodinu, neustále pronásledovanou komunisty, František pomalu ztrácí naději, že se ještě někdy dočká shledání... MET



ZÍSKEJTE BEZ ČEKÁNÍ: HIT NA SILNOU EREKCI NYNÍ JEN ZA 0 Kč!

Získejte zpět sílu a 100% sebevědomí v ložnici

GEL ZDARMA PRODLUŽUJE EREKCI O 38 MINUT

📞 Švýcarský tým vědců rozdává **1000 balení ZDARMA**. ZAVOLEJTE, než vás někdo předběhne!

Švýcarský Institut intimního zdraví poprvé v historii zpřístupňuje svůj revoluční objev široké veřejnosti: přírodní gel, který vám navrátí to nejdůležitější - ocelovou připravenost až 5krát za sebou a zdravou chuť na vášnivý sex. V rámci mezinárodní vědecké spolupráce bylo do České republiky zasláno 1 000 balení preparátu zdarma. Jeden z nich bude váš, pokud rychle zavoláte. Rozhoduje pravidlo: „Kdo dřív přijde, ten dřív mele!“

Máte pocit, že vaše energie a výkonnost v posteli už není taková, jaká bývala? Nejste sami. Studie ukazují, že až 52 % mužů starších 40 let se potýká s erektilní dysfunkcí. Nyní se však můžete z těchto chmurných statistik vyškrtnout a prodloužit si sexuální mládí o dalších 10-15 let. Testy inovativního preparátu to přesvědčivě prokázaly: muži, kteří použili švýcarský hit, překonávají postelový výkon třicátníků.

Funguje během pouhých 6 minut – přirozeně a bez vedlejších účinků

To je jen jeden z mnoha důvodů, proč se stal švýcarský objev pro silnou erekci skutečným hitem mezi více než 167 000 muži v západní Evropě. Složení založené na pečlivě vybraných přírodních výtažcích se dokonale vstřebává do těla, je bezpečné a od 1. použití vám umožní vrátit se k aktivnímu životu v ložnici.

EROTICKÉ Č. 1 nyní ZDARMA

- ✓ Sebevědomí.
- ✓ Energie.
- ✓ Spolehlivost.

Získejte zde: **296 183 047**

Během noci nevyměknete

Okamžitá tvrdost a velkolepé intimní prožitky, které vydrží až o 38 minut déle. A poté... připravenost na další intenzivní styk. Až 5x za sebou během jednoho večera! Takto funguje gel vyvinutý speciálně pro muže. Byl oceněn na 14 vědeckých sympozii a není divu: bez problému bojuje proti úporné impotenci a dělá sexuálního guru úplně z každého. Na velikosti penisu, věku nebo zdravotním stavu ani v nejmenším nezáleží. 299/300 anonymně dotazovaných žen bez váhání označilo uživatele tohoto gelu za nejlepší milence, které v životě měly.

Ložnici budete dominovat od 1. použití. Tyto údaje hovoří samy za sebe:

- » 98% mužů znovu získalo plnou kontrolu nad svou erekcí.
- » 99% uživatelů si užilo o 38 minut delší sblížení.
- » 100% respondentů zažilo v posteli svobodu a sebejistotu.
- » Každý uživatel tohoto intimního gelu by jej doporučil svému známému.



VAŠE TAJNÁ ZBRAŇ pro příjemný večer Získejte ZDARMA S DISKRÉTNÍM DORUČENÍM

Objednávka, kterou obdržíte, bude pečlivě zabalena tak, aby nebyl odhalen její obsah. Jen vy budete vědět, co se skrývá uvnitř. Kurýr, kterého si předem domluvíte, vám ji doručí osobně do rukou.

Chcete, aby byly i vaše zážitky v ložnici nezapomenutelné? **Požádejte o BEZPLATNÉ BALENÍ** gelu, který zpevňuje penis, prodlužuje sex a poskytuje neuvěřitelné potěšení pro dva. Nedovolte, aby vás někdo předběhl!

Odborník potvrzuje:

„Švýcarská kvalita a účinnost vám zajistí 100% kontrolu nad časem stráveným v posteli“



SWISS INSTITUTE OF INTIMATE HEALTH

Prof. Lukas Keller, specialista na urologii a andrologii ze Švýcarského institutu intimního zdraví, doporučuje gel, který okamžitě bojuje proti poruchám potence a prodlužuje sex.

Jeho účinky jsou okamžité - po aplikaci proniknou účinné látky do pokožky během pouhých 6 minut a zvýší průtok krve do penisu. Výsledek? Extrémně silná erekce! Co se týče pohodlí při používání, tento gel předčí tabletky - nemusíte se obávat délky užívání ani gastrointestinálních vedlejších účinků. Více než 95% mužů se v ložnici cítí sebejistě již po 1. použití. Díky

jednoduchosti, rychlosti a účinnosti vám umožní prodloužit intimní chvíle - pokaždé až o 38 minut - a získat tak maximální potěšení.

1 z 1000 balení zdarma bude vaše!

Zavolejte na číslo uvedené na této stránce a požádejte o bezplatné balení intimního gelu. Tvrdá erekce, nad kterou máte 100% kontrolu, potěšení v očích mnoha sexuálních partnerů... Který muž by to nechtěl? A co je nejdůležitější, odted už nemusíte mít nacpanou peněženku ani rozkrok, abyste dokázali vždy 5krát za sebou poskytnout rozkoš a zapůsobit svým sebevědomím v posteli. Kampaň organizovaná Švýcarským institutem pro intimní zdraví je jednorázová a nebude se opakovat. Máte tak jedinou šanci získat produkt v tržní hodnotě 1200 € zcela ZDARMA. Neotálejte a zajistěte si hodiny kvalitního sexu již dnes - bez nákladů.

„Udělal z mého penisu luxusní objekt touhy“

Stačilo jen 6 minut po aplikaci, kdy začalo moje mužství fungovat správně a spolehlivě jako švýcarské hodinky. Žádné tablety ani pumpy se s tímto gelem nemohou srovnávat, a to jsem jich vyzkoušel spoustu.



Bruno, 45 let, Jičín

„Mám v rozkroku ocelový kolos a nemusím se bát o své srdce ani žaludek“

Nečekal jsem, že by něco přírodního mohlo překonat účinnost modrých pilulek. Můj sex je nyní výjimečný: dlouhý, intenzivní, končící mnohonásobnou, hojnou ejakulací. Dělal si, co chci a kdy chci.

A nemusím polykat žádnou chemii.



Bohdan, 51 let, Hodonín

„Sexuální síla, kterou hledáte - bez kompromisů!“

Doporučuji každému, kdo se léta vyhýbal milování kvůli měknutí, neúplné erekci nebo předčasné ejakulaci. Žádné vedlejší účinky, jen čistá spokojenost. Od té doby, co používám tento gel, mám sex 5-8krát týdně!



Leoš, 38 let, Třebíč

PRODLOUŽENÍ SPOKOJENOSTI V POSTELI O 38 MINUT 100% PŘÍRODNÍ A ZDARMA

ZAVOLEJTE: 296 183 047

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 06.12.2024 r., obdrží **100% REFUNDACI OD VÝROBCE!**

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

Bez cizích jazyků může kariéru mladého sportovce narazit

Z pohledu vrcholového sportu jsou dovednosti sebeřízení, plánování času a plnění úkolů klíčové pro sladování tréninků s individuálním vzdělávacím plánem.

Výborná jazyková vybavenost je jedním z klíčových předpokladů pro úspěšnou aklimatizaci mladých sportovců při zahraničních angažmá. Pokud se hráč není schopen v novém prostředí dobře domluvit se spoluhráči, trenéry a lidmi v okolí, může se jeho kariérní rozvoj výrazně zkomplikovat a přestup skončit nezdarem. Ideální je proto již od brzkého věku nepodceňovat důležitost dovedností na tomto poli a věnovat jim odpovídající čas.

Mladí talentovaní sportovci jsou v dnešní době zpravidla již od nejútlejšího dětství připravováni na budoucí vrcholovou kariéru. V rámci ní se zejména v případě kolektivních sportů, jako je fotbal či hokej, často již v teenager-ském věku stěhují z vlasti do zahraničí. Klíčová je pro ně tedy dobrá znalost cizích jazyků, která může hrát v rámci aklimatizace na nové prostředí klíčovou roli.

„Znalost jazyků v čele s angličtinou je pro možnost prosazení se mimo tuzemsko zcela zásadní. Především u evropských hráčů očekávají v zahraničí základní komunikační znalost v angličtině pro maximálně rychlou adaptaci v prostředí, v týmu i v samotném sportovním či tréninkovém procesu. V neposlední řadě dnes v případě přestupů chtějí kluby nové posily co nejlépe poznat,“ upozorňuje Pavel Pillár, ředitel komunikace agentury Sport Invest.

Samozřejmostí jsou tak osobní setkání s trenérem, sportovním vedením či generálním manažerem. Bez jazykových dovedností, a tedy s nutností využití tlumočnicka, přichází hráč o možnost



Mladí sportovci se cizím jazykem často musí domluvit se spoluhráči nebo s trenérem.

PROFIMEDIA

přirozené osobní interakce, což má významný vliv na první dojem, který zanechá. „Zejména u mladších mluvčích je v podobných situacích typická nejistota a plachost. Často převládá strach z toho, že nebudou schopni hovořit správně bez chyb. Člověk tak raději přestane mluvit úplně, což je ale vždy ve výsledku horší,“ vysvětluje Simona Škurková, ředitelka jazykové školy Lingua Centrum.

Cizí jazyky zároveň na sportovce již nečekají pouze při přestupu do zahraničí. „I české prostředí se v tomto směru stále výrazněji internacionalizuje a v řadě špičkových tuzemských klubů napříč sportovními odvětvími dnes působí zahraniční trenéři či asistenti,“ doplňuje Adam Kyselica, předseda spolku Future Stars. V případě individuálních sportů, jako je tenis nebo golf, je pak spolupráce se zahraničními kouči zcela běžná.

Škola versus sport

U sportovně talentované mládeže však často dochází ke vzniku třetích ploch mezi aktivitou, které se věnují, a školními povinnostmi. Přespříliš časté absence, kupříkladu již na prvním stupni základní školy, mohou podle odborníků znamenat nejen mezery v učivu včetně angličtiny, ale i problémy v rámci přirozené socializace. „Jednotná škola má svůj smysl především v so-

cializaci dítěte. Nejde jen o kolektiv a vztahy v něm, ale i vytváření návyků nějakého režimu, povinností a jejich plnění, časového harmonogramu a budování schopnosti plánovat a řídit podle toho sám sebe,“ popisuje Miroslav Hřebecký, programový ředitel společnosti EDUin.

Z pohledu vrcholového sportu jsou podle Hřebeckého právě dovednosti sebeřízení, plánování času a plnění úkolů klíčové pro sladování tréninků s individuálním vzdělávacím plánem. „Pokud má žák tyto dovednosti vybudované, dosáhne mnohem větší výkonnosti a pracovní efektivity, i když je oproti běžným spolužákům ve škole méně. Naopak sportovec bez těchto návyků je odsouzen takřka zákonitě ke studijnímu nezdaru a je otázkou, zda se absence smyslu pro režim a plnění povinností neodrazí časem i na sportovní kariéru,“ dodává odborník z EDUin.

Důležitost mimoškolní výuky

Právě na úrovni jazykových dovedností se častěji absence mohou v negativním smyslu podepsat nejviditelněji. Podle Pavla Pillára jsou sice současné schopnosti mladých sportovců na poli cizích řečí lepší než v případě jejich generačních předchůdců, přesto je žádoucí rozvíjet v tomto směru své dovednosti i nad rámec školní výuky.

„Současná mladá generace se s výukou jazyků setkává nejpozději na prvním stupni základní školy a základní výbava je v drtivé většině případů samozřejmostí. Na druhou stranu stále není standardem přidávat si nad rámec školních povinností a zdokonalit se opravdu na úrovni plynulé komunikace,“ uvádí.

Spoustu cenných jazykových dovedností může sportovec získat, pokud se již od mládí pravidelně účastní sportovních turnajů a zápasů v zahraničí. „Zahraniční turnaje bývají obecně skvělou příležitostí pro zdokonalení jazykových dovedností mladých sportovců. Stejně tak důležité jsou i zkušenosti s jiným kulturním prostředím, které mohou být vzhledem k budoucí profesionální kariéře rovněž velice cenné,“ uvádí Adam Kyselica, jehož organizace Future Stars v Brně pořádá mezinárodní turnaje v různých sportech.

Alternativu pro mladé talenty při zlepšování dovedností v cizích řečech v rámci mimoškolní výuky představují jazykové kurzy. „Běžná školní výuka mnohdy nestačí na to, aby se člověk v teenager-ském věku v zahraničí plnohodnotně domluvil. Tím spíš, pokud se z důvodu sportovních akcí žák hodin ve větší míře neúčastní,“ vysvětluje Simona Škurková.

Při vzdělávání studentů z řad mladých sportovců je podle ředitelky jazykové školy strategie mírně odlišná od ostatní mládeže. Lektori se totiž více zaměřují na sportovní terminologii a domluvu mezi hráči či s trenéry. Zároveň se intenzivněji věnují tématům, jako je cestování, stěhování, a se studenty pracují na zlepšování organizační slovní zásoby.

Kromě angličtiny mají podle Simony Škurkové mladí sportovci zájem i o další jazyky. „Hráči často v mladém věku přesně netuší, kam budou jejich první kariérní kroky v rámci přestupu do zahraničí směřovat. Angličtina je díky svému postavení samozřejmě základem, zájem je však i o němčinu,“ uzavírá.

METRO

KRÁTCE

Zakladatelka časopisu či projekt Medici

Letošními vítězi studentských Cen Jana Opletala se stali zakladatelka a šéfredaktorka časopisu Gymnázia Boženy Němcové v Hradci Králové Soňa Kleinerová, dále studentka 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Anna Krejčová, která přišla s nápadem pomoci ukrajinským uprchlíkům, tedy projektem Medici – Hlavní nádraží, a Vasil Kapustej, student Právnické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Cenu za občanskou angažovanost získal za vytrvalou a pravidelnou pomoc své rodné Ukrajině. Laureáty vyhlásili v pražském Divadle X10. Ceny pojmenované po studentovi, který utrpěl smrtelné zranění při protinacistické demonstraci v roce 1939, se předávaly podvanácté.

ČTK

POPCORN

I hodina dějepisu může chutnat, přidejte whisky

Udělejte si malý výlet do Irska, ucítíte vanilku.

Hned na úvod pro vás máme špatnou zprávu. Festival Whisky Life! Prague jste propásli. Konal se na začátku listopadu. Pokud máte ale jen trochu rádi whisky, určitě se příští rok stavte a úplně nejlépe uděláte, když se zúčastníte i jedné z řízených degustací. My to udělali a bavily nás ochutnávky i celý příběh.

Jeho průvodcem byl Kevin Pigott. Globální whisky ambassador Tullamore D.E.W. klame tělem. Mladík s vášní pro poezii umí totiž i krásně básnit o whisky.

Úisce beatha neboli „voda života“ se v Irsku pálí již po staletí a prsty v tom mají misionářští mniši. Při své snaze přinést křesťanství ze Středního východu do pohanských zemí se jim podařilo předat své znalosti výroby parfémů a esencí z místních rostlin místním obyvatelům. Těm netrvalo dlouho, než zjistili, že právě s touto dovedností lze vyrobit lahodný elixír.

Zajímavý je příběh i samotné Tullamore D.E.W. Palírna vznikla v hrabství Offaly



Whisky a čokoláda? Zkuste to!

METRO

v roce 1829. Destilát je známý hlavně díky procesu míchání, který vznikl tak trochu náhodou. „V době, kdy se irská whisky začala potýkat s vysokými daněmi na destilaci, se v Tullamore uchýlili k inovativním technikám mí-

chání různých druhů whisky, aby dosáhli potřebné chuti a kvality, a přitom dokázali optimalizovat výrobní náklady. Naše palírna tehdy přišla s unikátním blendem, který kombinuje tři základní druhy irské whisky: single malt,

grain a pot still,“ popisuje Pigott a v ruce už drží degustační sklenku a v ní trochu single pot still whisky. Destilát zraje v americkém dubu, voní po ovoci a zaujme olejnatou texturou.

To druhá ochutnávka odpovídá v sudech ze španělského dubu, kde dřív ležela cherry. Také proto má single malt whisky tmavší barvu. Oceníte i karamelové tóny.

Jako třetí pozvedá Kevin Pigott single grain whisky. Méně výrazná chuť u průhledné whisky vůbec neurazí. Devětašedesátiprocentní destilát ale rozhodně zaujme.

Sladkou tečkou je ochutnávka dvanáctileté Tullamore D.E.W., a to nejen proto, že si před ní dáváme ještě čokoládu. Příjemně suchý závěr s trvajícím lehkými citronovými a sladkými tóny končí naši ochutnávku.

Poradí nám Kevin Pigott na závěr, jak si nejlépe vychutnat whisky? Ambassador krčí rameny. „Vy Češi si dáte pivo, když koukáte na sport, víno se zase nejlépe kombinuje s jídlem. S whisky je to jiné, na tu si musíte najít správný moment,“ radí Pigott a v očích má jiskru. Těžko říct, zda z něj mluví básník, nebo ty čtyři ochutnávky. **MAH**

INZERCE

Při financování se Škoda Financial Services nyní získáte ke standardním benefitům i tři servisní prohlídky a přezutí zimních nebo letních pneumatik zcela zdarma.

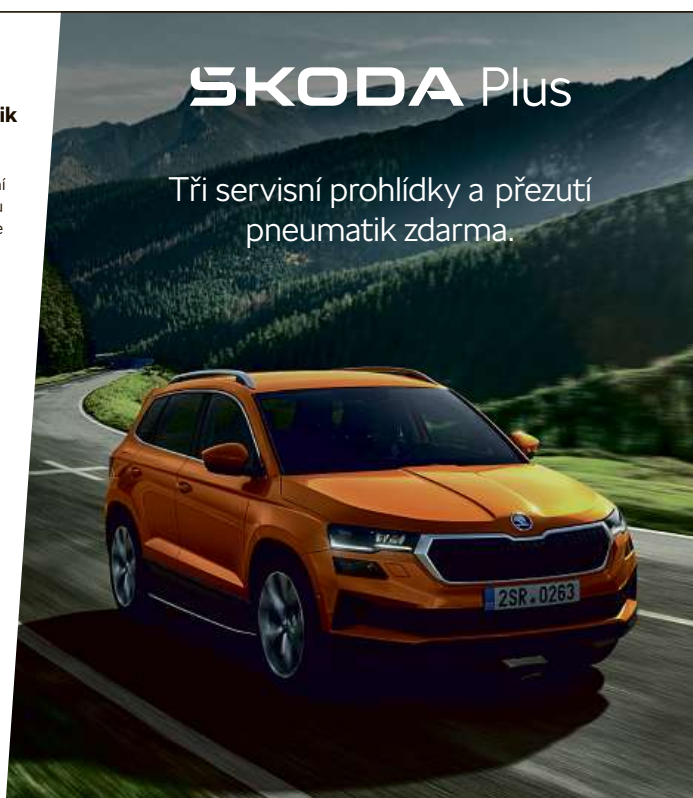
Nabídka se vztahuje na vozy Škoda do sedmi let stáří od první registrace a platí pouze po dobu financování vozu. Čerpání poukazu je možné ve všech autorizovaných servisech Škoda v ČR. Poukaz se vztahuje na akci Škoda Plus – Chytře (3 servisní prohlídky a přezutí).

ŠKODA Financial Services

Váš autorizovaný partner programu Škoda Plus:

UNICAR, spol. s r.o.
Vítkovická 2744/36
702 00 Ostrava
Tel.: 595 694 054
www.unicar.cz

UNI
car



CHTĚL BÝT JINÝ

Daniel E. Williams, pod kterým se palírna Tullamore D.E.W. rozrostla, miloval vlkodavy.

- Když převzal vedení podniku, chtěl něco jiného než honosné štíty a erby, které obvykle používaly značky whisky jako své identity. A tak nechal vytvořit originální kresbu irského vlkodava, která je součástí lahví dodnes.

ČESKÁ STOPA

V medové whisky používá irská palírna český med.

- Roli hrálo i to, že čeští včelaři patří ke světové špičce. „Zjistili jsme, že med z Česka má dobrou reputaci, a to díky vysoké kvalitě a hlavně skvělé přírodní chuti,“ vysvětluje Kevin Pigott, globální whisky ambassador Tullamore.

Lepší deska z technického konopí než z dřevotřísky?

Vědci testují výrobu nábytku i z dalších materiálů, například z kukuřice, slunečnice, řepky nebo lnu.

Desky pro výrobu nábytku vyrobené z technického konopí jsou mnohem pevnější než klasické dřevotřískové desky. Zjistili to vědci z Ústavu designu a nábytku a Lesnické a dřevařské fakulty Mendelovy univerzity v Brně. Technické konopí navíc roste rychleji než dřevo, nepotřebuje technické ošetření a z rostliny se využívá pouze část. Odborníci testují i využití dalších alternativních materiálů pro výrobu nábytku, informovala vysoká škola.

„Jeden hektar konopí pohltí čtyřikrát více CO₂ v porovnání se dřevem, na jednom hektaru naroste čtyřikrát víc

hmoty. Doba, za kterou konopí naroste, může být 80 dní, zatímco u dřeva se bavíme o 40 až 120 letech. Navíc je to odolná rostlina, která nepotřebuje pesticidy ani herbicidy,“ uvedl vedoucí ústavu Milan Gaff.

Technické konopí se pěstuje kvůli semínkům, při sklizni se zužitkuje maximálně horní metr rostliny, která vyrůstá do výšky dvou až tří metrů. Pro výrobu desek se zužitkuje právě zbytek po sklizni.

„Stonky konopí jsou sušené, naimpregnované sójovým škrobem, slisované a zapecené, případně ještě impregnované olejem. Z konopí a dalších alternativních materiálů vyvíjíme tři typy desek: dřevotřískovou z malé frakce pod pět milimetrů, další z frakce pod osm centimetrů nebo z celých stonků. Každá má své výhody a nevýhody, oproti klasické dřevotřískové



Při sklizni se zužitkuje maximálně horní metr rostliny.

PROFIMEDIA

desce jsou ale tyto mnohem pevnější, vhodné pro stavební účely i na nábytek,“ dodal Gaff.

Vědci testují výrobu nábytku i z dalších materiálů, například z kukuřice, slunečnice, řepky nebo lnu. Z materiálů běžně dostupných v Česku

má konopí nejlepší vlastnosti. „Konopí je jeden z materiálů budoucnosti a jedna z mála cest, kterou máme vzhledem ke zvyšující se poptávce. Většina nábytku vyrobeného v dnešní době je recyklát druhé nebo třetí generace, na kterém je nalepe-

ný na povrchu dekorační materiál. Udržitelnost je ale omezená, s opakovanou recyklací se zhoršují mechanické vlastnosti i hustota materiálu, jelikož součástí produktu jsou i ropné produkty a lepidla,“ konstatoval vedoucí ústavu. **ČTK**

Sametová revoluce s Popelkou

V Roce české hudby zahraje Česká filharmonie na Koncertech pro svobodu a demokracii 16. a 17. listopadu výlučně hudbu českých skladatelů.

Na programu bude předehra k opeře Dvě vdovy Bedřicha Smetany, Fantazie pro housle a orchestr g moll Josefa Suka, Rapsodie – koncert pro

violu a orchestr Bohuslava Martinů a Sinfonietta Leoše Janáčka. Poprvé v Praze bude Českou filharmonii řídit Petr Popelka. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

DVA VOUCHERY NA NOVÝ

AKČNÍ FILM GLADIÁTOR II



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo hraje roli Marcínuse?

A) Paul Mescal
B) Pedro Pascal
C) Denzel Washington

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Gladiator. 3 výherci získají 2 volné vstupenky na nový akční film Gladiátor II. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz.

Nemovitosti - poptávka

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

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



Vesmírná pastorála Orbital

Britskou literární Bookerovu cenu za beletrii získala britská spisovatelka Samantha Harveyová za krátkou novelu Orbital, jež pojednává o pobytu astronautů na Mezinárodní vesmírné stanici. Svůj pátý román, který začala psát za lockdownu během pandemie covidu-19, Harveyová označila za „vesmírnou pastorálu“. Odehrává se během 24 hodin na palubě ISS a vedle běžných úkolů a povinností šestice astronautů, dvou mužů a čtyř žen, sleduje také jejich hlubší úvahy a myšlenky o Zemi, Bohu či nových existenčních hrozbách, jako je klimatická změna. **ČTK**

Investiční novinka: Co je to DIP?

Spousta lidí se nechce spoléhat jen na státní důchod a na stáří se zajišťují již během aktivního života. Jednou z možností je takzvaný DIP, což je zkratka pro dlouhodobý investiční produkt.

Cílem dlouhodobého investičního produktu je aktivně zhodnocovat finanční prostředky tím, že se pravidelně investují do různých investičních nástrojů (například akcií, dluhopisů a podílových fondů). DIP je navíc státem

podporovaný – podobně jako penzijní spoření či životní pojištění – příspěvky do něj lze odečíst z daňového základu.

Dlouhodobý investiční produkt lze sjednat u regulovaných subjektů, jako jsou banky, investiční společnosti či obchodníci s cennými papíry. Tyto instituce klientům pomohou vybrat vhodný investiční plán podle individuálních potřeb a možností.

Jsou prostředky pojištěny?

Je důležité vědět, že DIP není klasický vklad v bance. U Garančního systému finančního trhu – instituce, jež zajišťuje ochranu vkladů, jsou pojištěny pouze finanční prostředky, které má zákazník uložené na peněžním účtu k DIP (zpravidla sběrném účtu poskytovatele DIP, který pro zákazníky



DIP je podporovaný státem podobně jako penzijní spoření nebo životní pojištění.

vede u jím zvolené banky, přičemž tento sběrný účet je pojištěn proti krachu dané banky). Prostředky již vložené do investičních nástrojů však u Garančního systému finančního trhu pojištěny nejsou.

Ještě více informací

Do určité míry mohou být investované prostředky chráněny Garančním fondem obchodníků s cennými papíry, který je ze zákona povinen vyplácet částečné náhrady zá-

kazníkům obchodníků s cennými papíry v situacích, kdy obchodníci nejsou schopni plnit závazky vůči svým klientům. Více informací je uvedeno na webu Garančního fondu: www.gfo.cz.

MET

Kryptoměny jsou jenom pro zkušené investory



Bitcoin, nejznámější kryptoměna

2x PROFIMEDIA

Digitální kryptoměny, z nichž jsou nejznámější bitcoin nebo ethereum, se staly populární investiční volbou díky svému potenciálu na vysoké zhodnocení vložených financí.

Lidé investují do kryptoměn z několika důvodů: mohou chtít diverzifikovat své portfolio, chránit své úspory před inflací nebo jednoduše využít příležitosti, které tento nový trh nabízí. Investice do kryptoměn však nejsou bez rizika.

Nahoru dolů

Kryptoměny jsou známé svou extrémní volatilitou – jejich hodnota může během velmi krátké doby (i několika hodin) dramaticky vzrůst, ale stejně rychle může i klesnout. Tato nestabilita může být způsobena mnoha faktory, jako jsou změny v regulacích, technologické inovace nebo jednoduše spekulace na trhu.

Velkým rizikem v rámci investic do kryptoměn je také bezpečnost – jde o virtuální měny, které jsou často terčem hackerů. Ztráta digitálních aktiv, pokud nejsou dobře zabezpečena, může být nenávratná. Důležité je rovněž vědět, že prostředky v kryptoměnách nejsou garantovány zákonným pojištěním vkladů.

Minimalizujte riziko, poraďte se s poradcem

I přes tato rizika mohou kryptoměny nabídnout zajímavé investiční příležitosti, pokud se k nim přistupuje s opatrností a informovaností. Je důležité důkladně si promyslet své investiční cíle a limity, investici řádně diverzifikovat (řádne je rozložit) a konzultovat své plány s finančním poradcem. Tak můžete minimalizovat rizika a případně využít výhody, které kryptoměny nabízejí.

MET

Kdopak vám to volá? Finanční šmejdi!

Označení šmejdi se vžilo pro lidi nebo firmy, kteří se snaží nepoctivými způsoby získat vaše peníze. Často působí velmi přesvědčivě a používají různé triky, aby vás nalákali například na investiční nabídky, které slibují rychlý a snadný zisk.

Jejich skutečným cílem je ale oklamat a přivést vás o úspory.



Jak je poznat?

Není vždy jednoduché finanční šmejdy rozpoznat, ale existují určité signály, na které je dobré si dát pozor. Prvním varováním může být přehnaný příslib vysokých výnosů bez jakéhokoli rizika. Podvodníci často tvrdí, že jejich investice jsou „zaručené“ a „bezpečné“, což je v investičním světě velmi podezřelé. Dalším varovným znakem je tlak na rychlé rozhodnutí. Pokud vás někdo nutí investovat okamžitě a nedává vám dostatek času nabídku zhodnotit, promyslet nebo se tře-

ba poradit i s někým jiným, měli byste být obezřetní. Podvodníci často používají složité nebo nejasné termíny, aby vás zmátli a zamaskovali skutečný charakter investice.

Jak se bránit?

Nejlepší obranou proti těmto taktikám je informovanost, zachování chladné hlavy, rozvaha a opatrnost. Nikdy nepodléhejte tlaku a nenechte se přemluvit k rychlému rozhodnutí. Vždy si dejte čas na to, abyste si nabídku pečlivě prostudovali a konzultovali ji s finančním poradcem nebo s někým, komu důvěřujete.

Pečlivě si ověřte firmu nebo osobu, která investici nabízí. Prohledejte recenze, zjištěte, zda je daná společnost registrována u příslušných úřadů, a pátrejte po referencích. Pokud se vám něco zdá příliš dobré na to, aby to byla pravda, pravděpodobně se nemýlíte. Své peníze investujte jen do důvěryhodných a známých produktů a pamatujte, že každá investice má svá rizika.

Budte opatrní a nenechte se nachytat. Zákonné pojištění vkladů u Garančního systému finančního trhu se vztahuje pouze na případy, kdy se vaše finanční instituce dostane do problémů. Nepokrývá situace, kdy vás šmejdi oboří o peníze.

Tipy, jak zajistit, aby vaše úspory byly v bezpečí, najdete na webu www.jaktotedaje.cz.

Informace o zákonném pojištění vkladů naleznete na webu Garančního systému www.gsft.cz

PLAY

Kamarádky

Až budu stará babka, chci být jako ty paní, co denně potkávám v parku. Je to rozmanitá skupinka starších žen s malými pejsky. Chodí po parku, povídají si a jejich psi pobíhají nebo poklidně kráčí kolem nich. Většinou jedna z nich něco vypráví a ostatní do toho skáčou se svými postřehy nebo povídání přerušují povely pro psy. Vždycky mě hrozně potěší, když je vidím. A vzpomenu si na dokumentární sérii Jak se dožít stovky: Tajemství modrých zón, ve které publicista Dan Buettner rozkrýval tajemství několika oblastí na různých místech planety,

A hádejte, co se doporučuje jako účinná prevence Alzheimerovy choroby.

kde se lidé dožívají neobvykle vysokého věku – a hlavně ve zdraví. Sice se už objevily zprávy, že data o dlouhověkosti obyvatel „modrých zón“ nejsou zase tak moc spolehlivá, nicméně to, co prokazatelně zvyšuje šanci na dlouhý život ve zdraví, platí pořád. V Japonsku i na Kostarice, v Americe i v Řecku – tam všude jsou starší lidé spokojení a zdravější, pokud udržují zdravé vztahy s přáteli a rodinou, pokud se nepřestanou hýbat, neztrácejí flexibilitu, balanc a sílu a pokud mají každý den důvod vstát z postele a žít. A hádejte, co se doporučuje jako účinná prevence Alzheimerovy choroby – mít dostatek pohybu a udržovat si sociální i mentální aktivitu. Procházky s kamarádkami a pejsky za každého počasí jsou skvělý důvod vypravit se ven, a ještě je to příjemná fyzická, sociální a mentální aktivita. Jaké z toho plyne poučení? Ženy, investujme už nyní do vztahů se svými přítelkyněmi a sousedkami. Ve stáří se budeme navzájem potřebovat. Tady jde o zdraví!

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

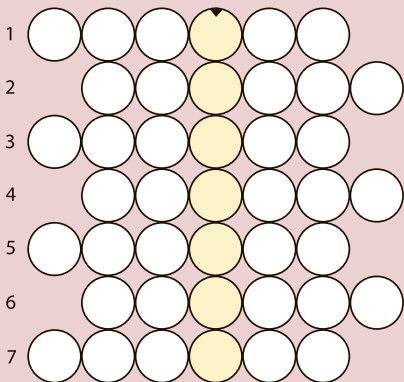


3	2	7	5	4	8	6	1	9	3
8	3	1	9	5	7	6	2	4	
9	6	4	1	2	3	8	7	5	
5	1	2	8	6	9	4	3	7	
4	8	7	5	3	2	9	6	1	
6	9	3	7	1	4	2	5	8	
3	4	8	6	9	5	7	1	2	
7	5	9	2	4	1	3	8	6	
1	2	6	3	7	8	5	4	9	
9	4	5	7	2	8	1	3	6	
7	8	1	6	3	9	2	4	5	
6	3	2	1	5	4	8	7	9	
8	1	6	4	9	7	5	2	3	
5	2	7	8	6	3	9	1	4	
3	9	4	2	1	5	7	6	8	
2	6	8	5	4	1	3	9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

LUŠTĚNKA: LIBEREC
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Slova na vylustění začínají na stejné písmeno.



- 1. chem. prvek zn. O
- 2. kdo kritizuje
- 3. postava z Divokého západu
- 4. ťukat
- 5. malá Klára
- 6. drahocenný předmět
- 7. samec krůty

@mojemetro



Metrotagové příběhy Čiči Máji začaly před měsícem zcela náhodně, když jsme na tomto místě otiskli první „kočičí“ kresbu. Z Máji se už pozvolna stává fenomén, chodí nám její další a další příběhy a podobizny. Dneska vybíráme kosmicky bláznivou čičinu od Kikí Duškové.

#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!



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

POČASÍ

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

Teplotní rekordy: ↓ -6,7 °C (1983) ↑ 18,4 °C (2010) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1

20.15 **Lovci hlav (4/6)**
Pomsta. Seriál (Nor., 2022). Hrají: A. G. Boyum, I. Giaverová, M. B. Silset, M. Wallström

21.00 **Toulky Českem budoucnosti IV**
Herní a hráčářský průmysl

21.25 **Máte slovo s M. Jílkovou**
Tváří v tvář problému. Živě s M. Jílkovou

22.25 **Na stopě**

22.50 **Grantchester VIII (3/6)**
Detektivní seriál (VB, 2023)

23.45 **Do konce (1/6)**

ČT2

20.00 **Tajemství faraonů (4/6)**
Záhadný Achnaton

21.00 **Naše lázně (3/10)**
Janské Lázně

21.30 **Nejkrásnější treky Evropy (11/11)**
Slovinsko

22.00 **Děti z naší školky**

22.30 **Kennedyovi: Fatální ambice (1/2)**

23.15 **Vládcí vesmíru**

01.00 **Mumbai: pekelná megapole**

NOVA

20.20 **Jedna rodina**
Jak uspat dítě. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: P. Zedníček, T. Kostková, I. Chmela, V. Matějovský

21.40 **Bachelor Česko (2)**
Drama ve vile na sebe nenechalo dlouho čekat. Ne všechna děvčata si padla do oka...

22.50 **Na vaší straně**
Nejste na to sami. Jsme tu proto, abychom bojovali za vaše práva

23.35 **Mentalista IV (19, 20)**
Krimiseriál (USA, 2011). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang

PRIMA

20.15 **Kamarádi (8)**
Rodinný seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Chocholatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel

21.35 **Inkognito**
V zábavné show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu

22.45 **Honeymoon – líbáanky k nepřežití**

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

00.35 **Policie v akci**

ÓČKO

19.00 **YouTube Chart**

19.30 **Party ride**

21.00 **Top 4 Kítkat Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka

21.15 **Hot hity**
Žhavé klipy

22.00 **Naked Attraction Italy**
Italská verze nahé seznamky!

22.30 **Virtuální svět TV**
Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 **Óčko flirt**

Plechový sen kurýrů i pracantů

**Nafta do kamen?
Ne, do dodávky!**

Volkswagen modernizoval svého dělníka – model Caddy. Vedle spalovací klasiky v podobě naftového dvoulitru a jedné pětiky TSI přidal i plug-in hybridní variantu, přičemž baterie o kapacitě 19,7 kWh umožňuje dojezd čistě na elektřinu až 122 kilometrů.

My jsme ale v krátkém redakčním testu sáhli po klasice. Nafták je přece v dělnické dodávce stále nejoblíbenější variantou. Volkswagen Caddy Cargo dostal výkonný, ale přesto velmi úsporný naftový



Do Caddy se vejde 11,4 metru krychlového nákladu.

motor. Má 90 kW a řekne si jen šest litrů nafty na sto kilometrů, tedy při jízdě, kdy vezete pouze řidiče a vzduch.

Potěšilo nás že, šestistupňový manuál byl spřažen s pohonem všech kol 4Motion. Cena nejlevnější verze vychází na 509 tisíc bez DPH.

HOP



Užitečná hmotnost vozu je solidních 708 kilogramů, což je na tak malou dodávku krásný výkon. A vypadá docela k světu, že? 2x METRO

Francouzský šarm na kolech

Atraktivní a odvážný design mu sluší, stejně tak ultramoderní interiér. Výbavu asistenčních systémů mu může závidět i konkurence z vyšších segmentů. S Peugeotem 208 také objevíte kouzlo palubních technologií. Neocenitelného pomocníka pro každý den pak najdete v 3D on-line navigaci. Kromě nejlepší cesty vzhledem k aktuálnímu provozu vám poradí, i kde zaparkovat či nejlevněji natanakovat. Umí také předpovídat počasí a varuje před nebezpečnými úseky. Pořídíte si ho s benzinovým, hybridním či elektrickým pohonem za cenu od 399 tisíc! Pětiletou záruku dostanete zdarma.

Náš tip: Právě teď můžete využít i mimořádně výhodné financování s 0% úrokem!

MET



PEUGEOT

INZERCE

Tudy cesta nevede

Staré baterie a pneumatiky **nepatří** do lesa, ani příkopů.

Staré baterie a pneumatiky, které často považujeme jen za odpad, mohou být ve skutečnosti cennými surovinami, **které lze znovu využít**. Přitom jejich recyklací nejenže chráníme životní prostředí před znečištěním, ale také šetříme přírodní zdroje a snižujeme potřebu těžby nových surovin.

Zapojte se s námi do ochrany životního prostředí a staré automobilové baterie a pneumatiky odevzdávejte v místech zpětného odběru k recyklaci.

Každý takový krok přispívá k ochraně našeho životního prostředí.



Pro více informací navštivte internetové stránky zpetnyodber.eu

PORSCHE
ČESKÁ REPUBLIKA



SPORT

KRÁTCE

Český pár dostal divokou kartu

Plážoví volejbalisté Ondřej Perušič a David Schweiner si zahrají na finálovém turnaji Pro Tour v Dauhá pro deset nejlepších týmů sezony. Mistr světa dostali divokou kartu. Finále seriálu,

které se v katarské metropoli uskuteční od 4. do 7. prosince, se zúčastní popáté. Jejich maximem je stříbro z roku 2021. Perušič se Schweinerem letos odehráli jen šest turnajů Beach Pro Tour a ve světovém žebříčku klesli na 22. místo. Naposledy ovládli srpnový turnaj nejnižší kategorie Futures.

Chtějí Neymara

Po návratu do brazilské fotbalové ligy chce FC Santos přivést zpět do týmu hvězdného útočníka Neymara. Nejdražší fotbalista historie, který opustil klub v roce 2013, působí od loňska v Saúdské Arábii. Kvůli vážnému zranění kolena za

al-Hilál nastoupil pouze v sedmi soutěžních zápasech. Nyní je znovu zraněný. Bývalý klub zesnulé fotbalové legendy Pelého si rok po premiérovém sestupu zajistil návrat do nejvyšší soutěže pondělním vítězstvím 2:0 na hřišti Coritiby dvě kola před koncem druhé ligy. **ČTK**

Do dražby

V aukční síni Sotheby's se bude ode dneška v New Yorku dražit poslední ferrari sedminásobného mistra světa formule 1 Michaela Schumachera. V nabízeném voze Ferrari 248 F1 si slavný pilot v roce 2006 dojel pro pět vítězství, nicméně z titulu se tehdy radoval Španěl Fernando Alonso. Dosud poslední Schumacherovo dražené ferrari z roku 2003 se předloni prodalo za 13,1 milionu eur (tehdy 318,8 milionu korun). **ČTK**



ČÍSLO DNE

50

Argentinské úřady se zabývají podezřením, zda start populárního influencera v prvotní soutěži utkání v dresu Deportivo Riestra nesouvisel s ilegálními sázkami. Klub nasadil streamera Ivána Buhajeruka alias Spreena na úvodních 50 sekund duelu. **ČTK**

Vrátí se Smetana do ligy?

Trenéra chce deváté Slovácko.

Novým koučem fotbalistů Slovácka by se měl stát Ondřej Smetana, který kvůli tomu po roce opustí Ružomberok. S informací přišel server Šport.sk. Slovenský klub dostane za uvolnění českého trenéra kompenzaci, která podle serveru iSport.cz činí 2,5 milionu korun.

Smetanu by mohl na lavičce šestého týmu v tabulce slovenské ligy nahradit jiný český trenér Radim Kučera. „Je jedním z kandidátů,“ uvedl generální ředitel MFK Ružomberok Ľubomír Golis na adresu bývalého kouče Baníku Ostrava, Jihlavy či Teplic, který vede v druhé lize Prostějov.

Dvaatřicetiletý Smetana dosud v české nejvyšší soutěži trénoval Baník Ostrava v letech 2021 a 2022. Ružomberok loni v říjnu převzal na os-

mém místě a nakonec s ním postoupil do Evropské ligy a vyhrál Slovenský pohár.

U fotbalistů Slovácka skončil před dvěma týdny Roman West, který před sezonou převzal mužstvo po úspěšném Martinu Svědíkovi. Tým pak pod vedením asistentů Jana Palinka a Jana Baránka vybojoval cennou výhru 1:0 nad Plzní a je devátý v neúplné tabulce. K dobru má zápas v Olomouci, který byl v sobotu odložen kvůli mlze. **ČTK**



Ondřej Smetana

MAFRA

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOŠT 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



Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZEŇSKÁ DOVOLENÁ

Dopřejte si nezapomenutelnou dovolenou v lázeňském stylu.

**SLEVA
20 %**



TIP

na vánoční dárek

DARUJTE ZDRAVÍ
SVÝM BLÍZKÝM



7 NOCÍ
(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE
(možnost dokoupení
plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
obědů a večeří

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

02.02.-09.03.2025

		cena se slevou	standardní cena
		7 nocí	7 nocí
PAWLIK - AQUAFORUM ****			
Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou			
Komfort - B	1/2	14 560	18 200
Komfort - B	1/1	15 568	19 460
Superior - B	1/2	14 840	18 550
Superior - B	1/1	16 128	20 160
BELVEDERE ***			
Komfort	1/2	11 200	14 000
Komfort Plus	1/2	11 928	14 910
Superior	1/2	13 048	16 310
Apartmá	1/2	12 040	15 050
Apartmá Plus	1/2	13 048	16 310
LUISA ***			
Standard	1/2	9 520	11 900
Standard Plus	1/1	9 800	12 250

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

**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
AQUAFORUM**
Spa Resort Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle,
Belvedere, Tři lilie,
Dr. Adler, Luisa a Metropol:
pondělí - pátek

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

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt. Nabídka není kombinovatelná s jinými akcemi a slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť. 1/2 = dvoulůžkový pokoj, 1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217717

