

IGY
20 • L E T

igycentrum.cz

metro®

ÚTERÝ 17. PROSINCE 2024 Č. 242 • WWW.METRO.CZ

PROŽIJTE
**SNOVÉ
VÁNOCE**
S IGY!



Dárkové karty IGY pořídíte
na infostánku nebo na igycentrum.cz



**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM
~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz

metro



Hra na oliheň ožila v metru

Napínavý seriál od Netflixu vtrhnul do stanic **pražského metra**. Cestující nejen fasovali noviny, ale také si zahráli se **známými tvářemi** korejskou hru **ddakji**.

Pod budoucí silnicí je vesnice z doby kamenné

Archeologové hlásí unikátní nález. Pod trasou budoucího Pražského okruhu našli osm dlouhých sloupových staveb starých sedm tisíc let. Některé nálezy dokládají i přítomnost tehdejší nobility.

STRANA 4

Když jsou vaši rodiče monstra

Streamovací služba Netflix přišla s animovanou pohádkou Zakletí. Režie se ujal ostršílený matador John Lasseter, který má za sebou takové trháky, jako jsou například Toy Story: Příběh hraček nebo Auto. Jak si ovšem poradil s příběhem dívky, jejíž rodiče jsou monstra?

STRANA 6

Jak na stres?

Kortizol, známý také jako stresový hormon, může při dlouhodobém zvýšení negativně ovlivnit zdraví a psychický stav. Snížení jeho hladiny je klíčové pro lepší zvládnutí stresu, kvalitnější spánek a celkovou rovnováhu těla a mysli. Co je důležité dodržovat, abyste se vyhnuli stresu a využili stresový hormon správně?

STRANA 7

Postoupí, či ne? Žabiny zabojují

Basketbalistky Žabin sehraji dnes klíčový zápas nadstavby euroligové skupiny E s francouzským týmem Landes. Jedině vítězství jim zaručí naději na další postup, který se v šestičlenné skupině bude týkat čtyř celků. Český vicemistr je ve skupině poslední.

STRANA 10



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Simpsonovi baví už 35 let a odpočívát nehodlají

Umějí si dělat legraci z čehokoli. Seriál si už utahoval z policie, školství i církve.

Animovaný seriál Simpsonovi, jehož první díl se na obrazovkách objevil před 35 lety, 17. prosince 1989, zůstává stálíci v dnešní pestré nabídce televizní zábavy. Kreslení hrdinové, jimž dal jejich tvůrce Matt Groening do vínku žlutou pleť a vykulené oči, jsou nejdéle vysílaným animovaným programem v historii a co do výdrže se jim nemůže rovnat ani žádný další komediální seriál. Ze Simpsonových je tak celosvětový fenomén.

Původně vznikli v roce 1987 jako série pěti desítek krátkých skečů v dnes už pozapomenuté Show Tracey Ullmanové. A týden před Vánocemi

1989 – ovšem v závěrečných titulcích stojí 1990 – se v éteru objevil první 20minutový díl. Pravidelné vysílání pak začalo o měsíc později. Oblíbený tatka Homer, pečlivá mamka Marge, uličník Bart, šprtka Líza a nejmladší Maggie ale tehdy vypadali trochu jinak než dnes. Co ale zůstává tři a půl dekády téměř beze změn, je přístup tvůrců seriálu k humoru. Simpsonovi si totiž umějí dělat legraci z čehokoli, seriál si utahoval z vlády, policie, školství i náboženství. Přesto se ale odborníci shodují, že Simpsonovi jsou vlastně normální rodina, kde se všichni mají rádi a jeden bez druhého nedá ani ránu. Co jiného jim ale také zbývá ve městě, kde je starosta úplatný, policie v lepším případě neschopná a za moc nestojí ani televize. „Neúcta k autoritám“ stojí za popularitou žluté rodinky, na druhou stranu ale občas přinese i problémy. **ČTK**

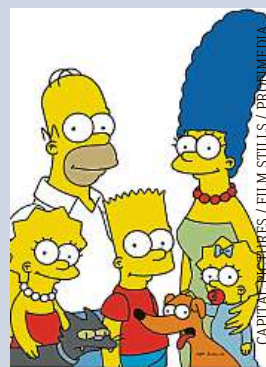
OBLÍBENÍ I U HUDEBNÍCH A FILMOVÝCH HVĚZD

Díky kontroverzím patří Simpsonovi k nejúspěšnějším pořadům televize Fox.

- Na svém kontě mají řadu ocenění, včetně více než tři desítek cen Emmy, a znají je diváci po celém světě. Seriál je i velmi dobrý obchodní artí-

kl. Nikdo asi přesně nespočítá, kromě managementu studia, kolik přesně Fox díky nim vydělal, odhady se ale pohybují v miliardách amerických dolarů.

- Herci, kteří namlouvají originální znění, si přijdou odhadem na 400 tisíc dolarů (9,5 milionu korun) za epizodu. Kromě nich v seriálu promlouvala řada populárních osobností, účinkování v Simpsonových se stalo důkazem popularity hudebníků, herců i politiků. Líza se dala věst k buddhismu Richardem Gremem a Barta učil jezdit na skateboardu slavný Tony Hawk. Jako hosté tu vystupovaly kapely Red Hot Chili Peppers či Aerosmith, ale i Elton John, Daniel Radcliffe, Ed Sheeran nebo Wayne Gretzky. **ČTK**



INZERCE

Nemovitosti - poptávka

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

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



Po záplavách zase do školy

Děti, které žijí v oblastech, které v září postihly záplavy, se vrátily do školy. Včera se konal první den výuky v modulární škole dočasně nahradí velkou vodou poškozenou budovu. **ČTK**

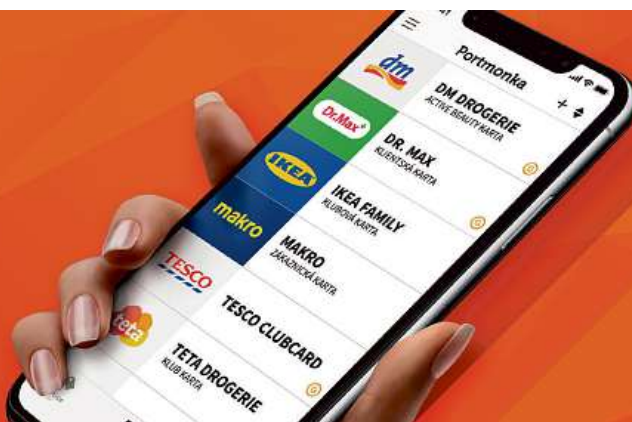


Portmonka

Věrnostní karty a kupóny v mobilu

Download on the App Store

GET IT ON Google Play





JEŽEK

SONIC 3

OD 26. 12.
VE VAŠEM KINĚ

SEGA

SonicTheHedgehogMovie.com
#SonicMovie3

@SonicMovie

UNIVERSAL PICTURES
AND SEGA OF AMERICA, INC.

Moderní pravěk byl za Prahou

Archeologové v trase plánované stavby Pražského okruhu učinili řadu unikátních objevů.

Jihovýchodní oblast kousek za Prahou je z pohledu dávné historie velmi bohatá. Archeologové během záchranného výzkumu v souvislosti s dostavbou Pražského okruhu u obcí Lipany, Kuří a Nupaky přinesli četné nálezy datované od mladší doby kamenné až po vrcholný středověk. Objevili tady osm dlouhých sloupových staveb starých zhruba 7 000 let. Z dalších nálezů lze zmínit část vesnice z doby halštatské, včetně dokladů



Dokumentace sloupových jam dlouhého domu (na snímku vlevo). Archeologové tady našli i skleněné korálky.



2x ARÚ AV ČR

přítomnosti výše postavených členů společnosti. Na sídlišti se podařilo doložit výrobu nástrojů či zpracování kovů.

Pravěké sídliště s dílnou

Osm dlouhých sloupových staveb je předběžně datovaných do konce neolitu až počátku eneolitu, tedy do druhé poloviny 6. tisíciletí před naším letopočtem. Na sídlišti se vyskytovaly i běžné sídlištní skladovací a odpadní jámy. „Četné kamenné sekerky či sekeromlaty, jejich polotovary, vývrtky ze sekeromlatů, nepovedené výrobky navíc dokládají přítomnost místní

dílny na zpracování broušené kamenné industrie,“ říká Monika Psohlavcová, šéfká výzkumu tohoto úseku z Archeologického ústavu AV ČR.

Každodennost i významný člen halštatské komunity

Archeologové také prozkoumali část vesnice z pozdní doby halštatské/časné doby laténské (5. století před naším letopočtem). V tomto období byly domy částečně zahloubené do země – odkryto bylo deset polozemnic, ale i množství dalších sídlištních jam, žlábků a pozůstatků nadzemních konstrukcí. Vedle hrubší kuchyňské keramiky se dochovalo i jemnější stolní keramické zboží, v některých případech opatřené působivou kolkovou výzdobou.

Každodenní život dále dokládají přesleny, drobné železné a bronzové nástroje i hliněné či skleněné korálky. Pozoruhodný je nález ouška z kylixu – oblíbené nádoby k pití vína v adriatické oblasti, který společně se skleněnými korálky dokládá kontakt zdejších obyvatel se Středomořím. S nálezem bronzových koňských ozdob tak do svědčuje přítomnost výše společensky postaveného člena

zdejší pozdně halštatské/časné laténské komunity.

Za doklad kovozpracovatelské výroby lze považovat poměrně četné fragmenty strusky (vedlejší produkt vznikající při tavbě kovů) nebo část keramické dyzny. „Dyzna byla součástí měchu použitého pro vhánění vzduchu do zařízení tak, aby se zvýšila teplota. Nejčastěji právě při zpracování kovů,“ doplňuje Psohlavcová.

Hluboké jámy možná souvisely se zlatem

V další části zkoumaného úseku odborníci odkryli několik desítek jam nejčastěji kruhového průměru o rozměrech dva až pět metrů. „Je velmi pravděpodobné, že tyto jámy souvisely přímo s těžbou zlata ve štěrkopískových terasách Pitkovického potoka. Tato předběžná interpretace vychází z konzultace s našimi předními montánními archeology a geology, nahrává jí však i skutečnost, že se lokalita nachází zhruba 15 kilometrů vzdušnou čarou od Jílového u Prahy, které bylo historicky nejdůležitějším českým zlatým dolem, hlavně pak pro 13. až 14. století,“ upřesňuje Psohlavcová. **MET**

ARCHEOLOGICKY BOHATÁ OBLAST

Připravovaná trasa D1 – Běchovice vede oblastí, kterou procházeli a osidlovali lidé už od pravěku, a tak ji nejdříve musejí prozkoumat archeologové. Výzkum vede pražský Archeologický ústav AV ČR ve spolupráci s Ústavem archeologické památkové péče středních Čech a společností Osina Archo.

- Archeologové ve spolupráci s Ředitelstvím silnic a dálnic

se záchranným archeologickým výzkumem v trase plánované stavby Pražského okruhu v úseku D1 – Běchovice pokračují. Od května bylo prozkoumáno více devět tisíc archeologických objektů.

- Nový úsek Pražského okruhu propojí dálnice D1, D11 a D10, čímž uleví přetížené Jižní spojnici, Štěrbolhorské radiále a dalším dopravním tahům

v Praze. Po jeho dokončení v roce 2027 by se měla odklonit kamionová doprava z vnitřních částí města, což přispěje k lepší dopravní situaci i kvalitě života místních obyvatel. Pražský okruh, klíčová dopravní stavba České republiky, bude po svém dokončení měřit 83 kilometrů a propojí deset dálnic. Aktuálně je v provozu zhruba polovina jeho délky. **MET**

INZERCE

SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

VOLNOU VSTUPENKU PRO DVA NA NOVOU AKČNÍ KOMEDII JEŽEK SONIC 3



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje postava herce Jima Carreyho?

A) Doktor Shadow
B) Doktor Knuckles
C) Doktor Robotnik

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: SONIC. 3 výherci získají volnou vstupenku pro dva na novou akční komedii Ježek Sonic 3. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz.

**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



ADVERTORIAL

Novoroční předsevzetí, které má smysl: Začněte plánovat na penzi sobě i dětem

Už přemýšlíte, jaké předsevzetí si do příštího roku dáte? Co takhle něco, co bude mít zásadní dopad na vaši budoucnost?

V nejisté ekonomické situaci a s otázkami kolem státního důchodového systému je nejvyšší čas vzít svou budoucnost pevně do vlastních rukou.

Očekává se, že důchody v budoucnu budou pokrývat jen nezbytné životní náklady. Již dnes dosahuje průměrná penze něco málo přes 20 000 korun, avšak životní náklady seniorů jsou mnohem vyšší. A zatímco dnes důchod nahrazuje starobním důchodcům průměrně 50 % z toho, co průměrný senior dříve vydělával, v dalších letech se tento náhradový poměr propadne. V budoucnu státní důchod nahradí necelých 30 % příjmů. Spolehat se výhradně na stát proto představuje čím dál větší riziko. „Lidé si začínají uvědomovat, že je stát finančně v důchodu moc nepodporí. Hledají nové způsoby, jak se finančně zabezpečit. A jedním z těch, který se nabízí

a zároveň je státem podporovaný, je penzijní spoření,“ vysvětluje Jana Zelinková, předsedkyně představenstva Generali penzijní společnosti.

Zajištění budoucnosti

Existuje mnoho způsobů, jak si na důchod naspořit, ale ne všechny jsou efektivní. Při uchovávání peněz v hotovosti nebo na běžném či spořicímu účtu sebere většinu zisků spolehlivě inflace a nízké úroky. Pokud chcete mít skutečnou jistotu, vyplatí se sáhnout po penzijním spoření. To nabízí široké spektrum výhod – od státního příspěvku a daňových úlev po možnost dlouhodobého zhodnocování, které vám pomůže

čelit inflaci a budovat stabilní finanční polštář na klidné stáří. A že máte do penze daleko? To není argument. Nikdy není příliš brzy začít šetřit na důchod. Mnoho lidí odkládá spoření s tím, že nemají dostatek prostředků. Pravdou ale je, že i menší částky mohou přinést velké výsledky, pokud začnete včas. „Čím dříve začnete, tím větší rezervu na stáří si vytvoříte. Vyplatí se odkládat již od mladého věku, například spolu s nástupem do prvního zaměstnání. Není nutné hned od začátku na penzijní spoření posílat vysoké částky. Klidně stačí i pětisetkoruna. Tak, aby střadatel dosáhl na státní příspěvek,“ doplňuje Jana Zelinková.

Na penzi můžete spořit i dětem

Myslíte si, že penzijní spoření je vždy určeno pouze na důchod? To je častý mýtus. S dětským penzijním spořením u Generali Penzijní společnosti zajistíte dětem nejen dobrou penzi, ale i snadnější vstup do života. Vložené peníze včetně připsaných výnosů lze totiž vybrat už po dvou letech.

Jak takové spoření může

Co vám může přinést doplňkové penzijní spoření?

Mnoho lidí si myslí, že na spoření nemají dostatek prostředků, ale začít můžete i s malými částkami. Důležité je myslet na dlouhodobý horizont, který z vašich úspor udělá v budoucnu silnou finanční oporu. Více naleznete na: www.generalipenze.cz.

- **Státní příspěvek:** až 4 080 Kč ročně (340 Kč měsíčně při vkladu 1 700 Kč za měsíc)
- **Daňové odpočty:** S daňovým odpočtem ušetříte na daních až 7 200 Kč ročně

vypadat? Pokud dítěti začnete spořit už od narození 1 700 korun měsíčně, naspoříte spolu se státním příspěvkem za 18 let při zhodnocení 4,49 % 678 587 korun. Bez ztráty státních příspěvků můžete vybrat třetinu vkladů, tedy zhruba 226 tisíc korun. Ty váš potomek může v osmnácti letech použít na studium, zařízení bytu, při začátku podnikání anebo na

akontaci hypotéky, pokud bude chtít bydlet ve vlastním.

Nebyli byste sami, kdo takto svým dětem spoří na lepší budoucnost. Podle nedávného průzkumu Generali České pojišťovny od agentury IPSOS více než 3/4 českých rodin investují nebo spoří pro své děti v rámci alespoň jednoho finančního produktu: 62 % českých rodin takhle šetří dětem na „vylétnutí z hnízda“ a dalších 51 % na studium a vzdělávání. To potvrzuje, že rodičům záleží na tom, aby se jejich děti měly v budoucnu dobře. Klíčové je však zvolit takový finanční produkt, ve kterém budou peníze uloženy správně a nebudou ztrácet na hodnotě.

Čekat se nevyplatí

Důležité je při přemýšlení o budoucnosti myslet i na to, jak budoucnost budete financovat. Vyvážený a zdravý rodinný rozpočet začíná u dlouhodobého plánování. Nečekejte proto na ideální okamžik a začněte budovat svou finanční budoucnost ještě dnes. S Generali Českou máte možnost začít snadno a online.

Parní vlak září do noci

Tak tohle je něco: na anglické trati Watercress Line v hrabství Hampshire jezdí jedna z parních lokomotiv vánočně nazdobená. Kombinace světel a lokomotivy vypadá skvěle. V zemi, která je považována za kolébku parních lokomotiv, se jedná se o velkou atrakci. **PROFIMEDIA**



UNIKÁTNÍ NÁDRAŽÍ

1,43

Praha a České dráhy podepsaly kupní smlouvu k budoucí Nákladové nádraží Žižkov a okolním pozemkům. Město oblast koupí od státního dopravce za 1,43 miliardy korun. V památkově chráněné budově město plánuje vybudovat školu, byty, kulturní centrum, komerční prostory či kanceláře. V okolí developeri postaví čtvrt pro 20 tisíc lidí. Funkcionalistická budova nádraží, která byla postavena mezi lety 1934 a 1937 je od roku 2013 památkově chráněná. Nádraží sloužilo dlouhá desetiletí především k zásobování Prahy potravinami či uhlím. Využívalo se ale také na vývoz zboží z Prahy. Svému původnímu účelu neslouží už téměř čtvrt století. Udělení ochrany přecházely dlouholeté boje místních obyvatel a aktivistů proti záměru developerů objekt zbořit. Zachránit unikátní stavbu se jim nakonec podařilo. **ČTK**

NEJVĚŠÍ BITVA

80

Dnes je to přesně 80 let od největší letecké bitvy nad územím tehdejšího protektorátu Čechy a Morava za 2. světové války. Bylo sestřeleno osmnáct amerických bombardérů B-24 Liberator, jedna Flying Fortress B-17, šest spojeneckých a kolem pěti desítek německých stíhaček. Hlavním dějištěm se stalo nebe nad Hanou a severem Olomouckého kraje. Cílem této mohutné letecké formace bylo bombardování a zničení továren na výrobu syntetických paliv v Odertalu a Blechhammeru v nynějším Polsku. Při přeletu nad naším územím v oblasti mezi Olomoucí a Přerovem napadli americká letadla německí stíhači, kteří proti nim odstartovali až z okolí Berlína. Celkem to bylo asi 100 stíhacích letadel typu Messerschmitt a Focke-Wolf elitní stíhací eskadry, určené k obraně německé říše. **ČTK**

Britové bez piva!

Panika na ostrovech, lidé vypili Guinness.

Některé hospody a bary v Británii týden před Vánocemi prodávají pivo Guinness na předělu, a to kvůli nedostatku tohoto irského tmavého moku. Podniky v panice vykupují zásoby v naději, že jim o svátcích toto pivo nedojde. Vliv na nedostatek má i zvýše-

ná popularita irského piva mezi mladými lidmi a také ženami, napsal britský web Independent. Někteří hospodští říkají, že už vyčerпали všechny zásoby.

Pivnice Old Ivy House v Londýně proto minulý týden zavedla pivo Guinness na předělu. I tak ale má tohoto piva nedostatek. Hostinská Katie Davidsonová řekla, že zavedli předělové kartičky, které zákazníkům dovolují

koupit si jednu pintu (zhruba půl litru) piva Guinness, ale jen v případě, že si už předtím koupili dva jiné drinky. Podobně jsou na tom hostinští v dalších britských městech.

Šéfka pivovaru Joyce Heová uvedla, že prodej zvýšil také virální trend pití tohoto piva. Mladí lidé se snaží na jeden lok vypít tolik piva, aby se hladina ve sklenici ustálila uprostřed písma G. **ČTK**

Zakletí od Netflixu je rutinní animák se špetkou originality

Nová pohádka ne-směla chybět v rubrice Strážce streamu.

Náctiletá princezna vyrazí do divočiny hledat způsob, jak zvrátit mocnou kletbu, kvůli které se její rodiče proměnili v obří monstra. Tak zní základní námět animované pohádky Zakletí, která, a nedivil bych se tomu, ušla vaší divácké pozornosti. Měli byste to napravit a zhlédnout příběh o odvážné mladé princezně, jež se musí v útlém věku chtít nechtě ujmout nejen vlády, ale i starání se o dvojici všezhravých nenechavých rodičů? Odpověď zní ano. Ale jen tehdy, pokud budete koukat s někým pod deset let. Netflixovský animák Zakletí (Spellbound) neprodukoval žádný nováček, nýbrž bývalý dlouholetý šéf pořad skvělého studia Pixar, John



V originále dabuje hlavní hrdinku Rachel Zegler. V českém znění se ji ujala Andrea Holá.

Lasseter. Kromě toho, že fůru zdejší produkce, ehm, produkoval, má coby režisér na kontě takové poklady jako Toy Story: Příběh hraček, Auta či Život brouka. Když se tedy tenhle chlápek k nějaké značce přitulí, a tím nenarážím na jeho relativně nedáv-

nou kauzu, kdy vyšlo najevo, že měl kolegyně z firmy obtěžovat tím, že je příliš často objímal, výsledek obvykle stojí za to.

Navzdory jeho účasti je však Zakletí sice sympatická, ale bohužel rutinní animovaná pohádka. Objevuje se v ní



Režisérka Vicky Jensen se po dvaceti letech vrací k režii animovaného filmu.

však několik fajn nápadů, které mě osobně potěšily. A dceři tuhle animovanou pecku pouštím pravidelně. A kdy jindy zařadit pohádku, když ne v předvánočním čase.

Příběh za příběhem

Možná se pletu, ale poslední slušný animák pro děti, který jsem na obrazovkách streamovacího giganta s červeným enkem ve znaku viděl, byla loňská Nimona. Snímek pro mě osobně měl vše na svém místě. Dostatečně sympatickou ústřední rusovlasou dívku, jež dokáže měnit podobu a proměňovat se prakticky v cokoliv, příběh odehrávající se ve futuristické verzi středověku i jakýs takýs metaforický přesah v podobě faktu, že měl děj snímku odrážet útrapy mladých trans či obecně queer lidí. Já to v tom, přiznám se, tehdy neviděl.

Prostě mě to bavilo už ve svém prvoplánu. Kolega šel naopak ještě dál a nedávno mi o tomhle filmu tvrdil, že je o tom, kterak dívka dostává svou první menstruaci. Nejspíš si ze mě děláš srandu.

Více či méně skryté poselství lze však snadno dohledat i při koukání na Zakletí. Posuďte sami. Příběh této animované pohádky se odehrává v magické zemi, kde hrdinové křižují po nebi na obřích létajících kočících hybridech, zpívají si u toho a za vraty královského zámku se schovává doslova příšerný průsvih.

Respektive dva. Král a královna se totiž kvůli kletbě relativně nedávno proměnili v obří monstra. Jejich dospívající dceři Ellian se na začátku filmu ještě relativně dobře daří tajit jistou, ehm, monstrózní, indispozici královského páru před zbytkem říše, nakonec však tajemství

neodvratně praskne. Co tedy s tím? Ellian se ve společnosti rádce Bolinara vydává na pouť, na jejímž konci má ideálně najít řešení, jak rodiče proměnit zpátky na lidské osoby. Jestli tady nejde o pohádkově pojaté vyprávění o složitosti lásky rodičů k dětem, i o metaforu toho, že je dospívání klíčovou dobou, kdy si mladý člověk od sebe nadobro oddělí své vztahy s rodiči od těch, které mají máma s tátou mezi sebou, tak už nevím.

Ve stínu konkurence

Je nezpochybnitelné, že chce Zakletím Netflix konkurovat Disneyu a Pixar. Ambice měl streamovací gigant jako již tradičně velké. S výsledkem ale tak nějak došel na půl cesty. Zakletí totiž v pravém smyslu není ani tolik animovaný snímek pro celou rodinu, jako spíš pro malé holčičky, které mají rády, když je to hezky barevné, zpívá se tam a hlavní hrdinky jsou cool. Nic proti tomu, mojí dceři se výsledek, jak už jsem psal výše, líbil a líbí. Její sympatie k látce se neodvíví od toho, kdo animoval, produkoval či napsal scénář, zajímá ji především pocit, jaký se Zakletí má, a ten je evidentně dobrý.

Mně osobně na tomhle animáči potěšilo krom originálního nápadu, který jsem trochu vyspoileroval v titulku tohoto textu, také neproplánovitost některých scén. Třeba když to vypadá, že si dva „rádcové“ budou chtít uzmut moc nad královským trůnem pro sebe, a pak nic takového neudělají. Takové momenty mě těší.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Nová formule stabilizuje hladinu cukru v krvi a snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění za 14 dní

ZBAVTE SE CUKROVKY!

Už vás nebaví návaly hladu a výkyvy nálad? Nemáte dost sil jít nakoupit nebo sehnat léky z lékárny? Máte problémy s nadváhou a hypertenzí? Hrozí vám specialisté vážnými komplikacemi, jako je diabetická noha a ateroskleróza? Můžete se jim vyhnout. Hyperglykemický bioreduktor umožní vašemu tělu využít 91% glukózy v těle a obnoví schopnost slinivky břišní správně hospodařit s krevním cukrem.

Přesvědčte se o účinnosti přípravku, kterému důvěřuje 16 834 Čechů. I vy můžete získat balíček zdarma a užít si tyto fantastické výsledky:

- 1 Až o 91% nižší krevní cukr
- 2 Zlepšené fungování hormonu inzulínu
- 3 Zlepšení funkce slinivky břišní a stabilizace hladiny glukózy v krvi
- 4 3,7násobné snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění

ZASTAVTE VÝKYVY GLUKÓZY!

Pouze do 20.12.2024 může prvních 20 lidí získat balíček hyperglykemického bioreduktoru v hodnotě 2500 Kč **ZDARMA!**

100% bezpečný způsob, jak snížit hladinu cukru v krvi

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

„Hladina cukru se zlepšila za 3 dny a po 14 dnech byly všechny hodnoty naprosto skvělé. Nemám hlad, netrápí mě neustálé vyčerpání, mám více energie a přestala mě bolet záda.“

Laura, 72 L, Plzeň

„Doktor si údivem promnul oči nad výsledky mé morfologie, po cukrovce nebylo ani stopy.“

Richard, 48 L, Pardubice

Specialista na diabetes

„Přípravek je 100% bezpečným řešením pro pacienty s diabetem 1. a 2. typu. Pečlivě vybrané ingredience účinně obracejí změny v buňkách a regulují správné hospodaření organismu s energií. Obnovená citlivost na hormon inzulín obnovuje rovnováhu a zabráňuje vstupu cukru do krevního oběhu. To vše je založeno na nejvyšší kvalitě přírodních extraktů.“

VYZOUEJTE ZA O Kč!

Zavolejte dnes: 555 441 782

Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžný místní hovor)



ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Jaká je cesta ke snížení stresu a větší pohodě?

Existuje ne jeden hormon, který ovlivňuje to, jak se cítíme.

Kortizol, známý také jako stresový hormon, může při dlouhodobém zvýšení negativně ovlivnit zdraví a psychický stav.

Snížení jeho hladiny je klíčové pro lepší zvládnání stresu, kvalitnější spánek a celkovou rovnováhu těla a mysli. Co je důležité dodržovat, abyste se vyhnuli nadměrnému stresu a využili stresový hormon správně?

K čemu je dobrý stres?

Kortizol je steroidní hormon, který je produkován nadledvinami.

Když se uvolňuje do krevního oběhu, působí na mnoho různých částí těla a může po-

moci tělu reagovat na stres nebo nebezpečí, zvyšovat metabolismus glukózy v těle, kontrolovat krevní tlak a zmírňovat záněty.

Kortizol je také potřebný pro reakci boj nebo útěk, což je zdravá a přirozená odpověď na vnímané hrozby.

Proč se hladina zvyšuje?

V našem prostředí jsou věci, o kterých si možná ani neuvědomujeme, že jsou stresory. Práce dlouho do noci, diety, nadměrné cvičení, kofein a sladkosti – to vše zvyšuje každodenní stresovou zátěž našeho těla.

Výsledek tohoto stresu může ovlivnit vše od energetických zásob až po fyzický vzhled a zvýšit riziko některých vážných zdravotních problémů.

Je tedy zřejmé, že musíme najít způsoby, jak snížit hladinu kortizolu, aby náš hormonální systém fungoval tak,

jak byl navržen. Náš kortizol toho má na starosti opravdu hodně. Když je hladina kortizolu v nepořádku, nastává dominový efekt, který ovlivňuje další hormony a tělesné funkce.

Jak snížit kortizol

Odstranit ze svého života všechny zdroje stresu je nemožné. Můžeme se však naučit, jak snížit hladinu stresových hormonů pomocí nových návyků, které pomáhají tělu reagovat na stres. Vyvážení stresu a relaxace je toho klíčovou složkou.

Mezi nejlepší způsoby, jak přirozeně snížit hladinu kortizolu, patří metody péče o sebe sama, které pomáhají uvolnit tělo i mysl.

Spánek jako klíč k pohodě

Sedm až osm hodin kvalitního spánku každou noc je zlatým standardem pro optimální zdraví a je silným prostřed-

kem ke snížení hladiny kortizolu. „U nedostatečného spánku hraje klíčovou roli civilizací faktor. Stres je v dnešní době téměř na každém kroku. Stres na sebe vyvíjíme, pokud od sebe čekáme, že zvládneme zcela vše. Bere me si toho na sebe hodně v práci, domácnosti a také z hlediska finančního zabezpečení rodiny,“ říká David Buchta, propagátor zdravého životního stylu a zástupce značky Feminus.

Pokud se dlouho do večera cítíte pod napětím, zkuste ztlumit světla a vypnout telefony, monitory a televizory alespoň hodinu před spaním.

Modré světlo z elektronických zařízení narušuje cyklus spánku a bdění známý jako cirkadiánní rytmus a ztěžuje usínání. Nahrade te Netflix knihou, teplou koupelí nebo relaxační hudbou, která vám pomůže se uvolnit a připravit se na spánek. **MET**

INZERCE

TÝDENÍK

TÉMA

**VYCHÁZÍ
KAŽDÝ
PÁTEK**

**Proč chybějí léky?
A které asi zdraží?**

**Cukrářka Burianová:
Kouzla dávných receptů**

12.2023

17. listopadu 2023 / 38 Kč / www.tema.cz

**PLASTICKÝ CHIRURG
PROF. ANDREJ SUKOP:**

- O faceliftech i operacích víček
- A „dědičné“ rakovině prsou

Herec Příkazký: Volha, Rapl a vysoké podpatky

Vědec Titěra: O strachu a inteligenci včel

17.2023

11. dubna 2023 / 38 Kč / www.tema.cz

TÉMA

Konec malých automobilů. Do dvou let

I Fabia asi skončí • Ostatní auta podraží • Celá pravda o elektromobilech

10.2023

3. srpna 2023 / 38 Kč / www.tema.cz

TÉMA

**Prof. MUDr.
VENCOVSKÝ:
O záhadách,**

PLAY

Oráč

Několikrát do roka se mi stane, že obdržím pozvání k návštěvě vzdělávacího zařízení. Už jsem četl pohádky ve školce, kde moje vzezření u některých dětí nevzbuzovalo úplně nadšení, občas provedu přednášku pro vyšší odbornou či přímo vysokou školu, nejčastěji však touha po mé osobě vyvěrá ze škol středních. Obvykle si prohlédnu učebny, kabinety, ředitelnu, podebatuji s náhodnými profesory a na závěr se posadím a besedujeme. Zvědavé mládeži pak popisuji svůj život s důrazem na to, jak se stalo, že z lenocha, neznaboha a mladíka veskrze budižkničemu se

” Zkrátka je to celá alchymie, a ne jen nudné ježdění sem a tam po poli!

stal někdo, koho stojí za to pozvat do školy na besedu. Naposledy jsem zavítal do GSOŠ v Podbořanech. Přivítal mě pan řídící a vyšli jsme na průzkum celého areálu, ve kterém se ukrývalo množství pracovišť. Nahlédl jsem instalatérštinu, opravný nejrůznějších zemědělských strojů a zařízení, zamaloval jsem si s malíři, proníkl ke kuchařům, jakož i k cukrářům... Ovšem doslova šok měl přijít až posléze! Když jsme procházeli kolem jedné haly, projel kolem nás traktor, který řídil jakýsi mladík. „To je náš reprezentant!“ pronesl hrdě můj doprovod. A tak jsem se dozvěděl, že existuje mistrovství Evropy, ba i světa ve sportovní orbě, že máme orání jednoradličné, dvojradličné i víceradličné, že je brázda nesená nebo tažená, zkrátka je to celá alchymie, a ne jen nudné ježdění sem a tam po poli! A tak držme našemu borci, Kryštofu Markovi, pěsti i palce, aby na nadcházejícím ME v Anglii vybojoval některou z medailí a my si zase pospolu mohli na náměstí zakřičet: „Mistři! Mistři!“

JAKUB KOHÁK
JEDNORADLIČNÍ



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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KOŠÍK

LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – ŘÍŠ, TES

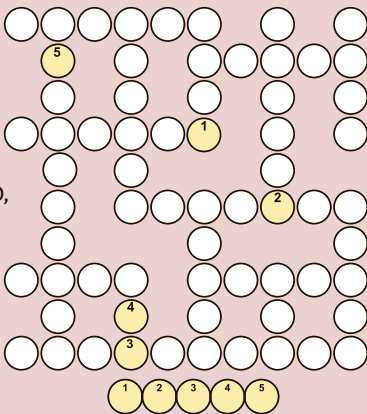
4 – LAIK, LANO,
OČAŘ

5 – ALENA, APAČI,
ČETBA, OVCÍN

6 – BZUČÁK, JEZERO,
NEVČAS, ŽURNÁL

7 – SVOBODA

10 – UKAZOVÁČEK,
ZKUŠENOSTI



@mojemetro



Jak se blíží Vánoce a konec roku 2024, začíná se v našich maillech kupit přání všeho nejlepšího a klidných Vánoc. Výjimkou nejsou ani naše redakční maily či rubrika Hlídač, prostřednictvím které posíláte nejen fotky z aktuálního dění, ale i Metrotag. Všem moc děkujeme, tuto kresbu nám poslala Iva Mistrová.

#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!

Stripoff..... Jakozen

Předvánoční čas se nám už kulturně etabloval jako období...



... spěchu, stresu a překotného nakupování co nejvíce věcí.



U nás v klášteře se touto dobou v klidu, pohodě a velmi zvolna některých věcí zbavujeme.



Snad vám to nějak pomůže při hledání vnitřní rovnováhy...



honza-smolik.com

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

POČASI

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
7/11 °C	5/9 °C	7/11 °C	2/6 °C

Teplotní rekordy: -23,8 °C (1788) 12,0 °C (2015) Bio:

NAPADÁ VÁS VTI PNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.05 Černí baroni Komédie (ČR, 1992). Hrají: P. Landovský, O. Vetchý, J. Schmitzer, M. Donutil. Režie Z. Sirový 21.45 Rozpuštěný a vypuštěný Komédie (ČR, 1984). Hrají: J. Zahajský, M. Brodský, R. Hrušínský, B. Holířová. Režie L. Smoljak 23.09 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 23.10 Legendární historky Účinkují: V. Menšík, M. Horníček, J. Sovák, J. Hlaváčová 00.05 AZ-kvíz	20.00 Zvoník u Matky Boží Historické drama (Fr./It., 1956). Krásná cikánka a nešťastný Quasimodo – nesmrtelný příběh Victora Huga. Hrají: G. Lolobrigidová, A. Quinn, J. Danet, A. Cuny. Režie J. Delannoy 22.05 Komisař Maigret zuří Krimidrama (Fr./It., 1963). Hrají: J. Gabin, F. Fabianová, P. Frankeur, M. Constantin. Režie G. Grangier 23.30 Hra o jablko Komédie (ČR, 1976). Hrají: D. Bláhová, J. Menzel, E. Steimarová, J. Kodet. Režie V. Chytilová	20.20 Přání Ježíškovi Romantická komedie (ČR, 2021). Pětice mužů a žen na Štědrý den zjistí, že život umí nadělovat tvrdé lekce. Hrají: J. Dušek, A. Goldflam, M. Hádek, E. Holubová. Režie M. Ferencová 22.40 FBI (21) Nečekaný objev. Krimisériál (USA, 2018). Hrají: M. Peregrymová, Z. Zák, E. Noelová, J. Sisto 23.40 Mentalista VI (19, 20) Krimisériál (USA, 2013) 01.40 FBI (21)	20.15 Po čem muži touží Komédie (ČR, 2018). Šéfredaktor Karel má rád je takové ženy, které s ním stráví noc. Hrají: A. Polívková, J. Langmajer, T. Pauhofová, M. Hádek. Režie R. Havlík 22.20 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla. Každý týden nové rozhovory se známými a zajímavými osobnostmi a nová porce zábavy 23.25 Ano, šéfe! 00.35 Policie v akci	14.00 1Charted 15.00 Radio Top 30 17.00 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 YOUTUBE CHART: MEXICO 19.30 Óčko hity 21.00 Hot hity 22.00 Naked Attraction Iberia 22.30 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

Postup, či ne? Žabiny čeká rozhodující zápas

České basketbalistky jsou ve skupině zatím poslední.

Basketbalistky Žabin sehraji dnes klíčový zápas nadstavby euroligové skupiny E s francouzským týmem Landes. Jediné vítězství jim zaručí naději na další postup, který se v šestičlenné skupině bude týkat čtyř celků. Český vicemistr je ve skupině poslední, dvě dosavadní výhry získal v první fázi proti Olympiakosu Pireus. V prvním kole nadstavby prohrál rozdílem osmi bodů (68:76) v Itálii se Schiem.

„Pokud chceme pomýšlet na postup do vyřazovací fáze, musíme zvládnout všechna domácí utkání nadstavby. Jdeme tedy do zápasu s Landes s cílem zvítězit,“ řekl trenér



Basketbalistky týmu Žabiny Brno čeká rozhodující zápas.

ČTK

Žabin Viktor Pruša. Do cesty se týmu v úterý v hale na Vodově, která je pro Euroligu domovským stánkem Žabin, postaví vítěz skupiny A Basket Landes z jihozápadní Francie.

„Ve Schiu jsme hráli s vysoce organizovaným a takticky vyspělým celkem. Nyní se

zase spíše potkáme se silovým a hodně fyzickým pojetím basketbalu, které je podobné Mersinu a Bourges ze základní skupiny,“ uvedl Pruša. „Největší hvězdou Landes je pivotka Luisa Geiselso-derová, která je základním stavebním kamenem němec-

ké reprezentace,“ dodal. Cesta ke kýžené výhře povede znovu přes maximální nasazení a bojovnost, tedy faktory, které Žabiny zdobí celou sezonu na mezinárodní scéně. K tomu ale potřebují zlepšit největší slabinu posledních týdnů, a to nízké procento střelecké úspěšnosti. „Ta vychází z kvality a celého pojetí tréninků, hodně jsme se na to po návratu z Itálie zaměřili a věřím, že zlepšení se projeví už v úterý proti Landes,“ dodal Pruša.

Zápas začne v 17 hodin. Ve středu se odehrají další duely skupiny E Mersin-Schio a Bourges-Salamanca. Zbývající čtyři kola jsou na programu hned ve čtyřech lednových týdnech. Druhý český tým v Eurolize pražský USK přivítá ve druhém duelu nadstavby Polkowice ve středu od 19 hodin.

Ve Strakonících si zkrátí čekání na dárky při Vánoční ceně

Zatímco venku už dost možná vodní plochy potáhne ledový škrálop, v krytém plaveckém bazénu ve Strakonících bude ve čtvrtek 19. prosince teplo a pořádně živo.

Zamíří sem totiž zástupci různých generací, aby se zapojili do Vánoční ceny Plave celá rodina, která k adventu na jihu Čech patří už dobrých padesát let. Akce se stala opět v tomto roce součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina

MAFRA. „Jak název napovídá, vítáme všechny vyznavače plavání bez ohledu na věk.

Naše akce je především o tom, abychom dokázali uprostřed předvánočního shonu zvolnit a strávit pár hodin času se svými blízkými – a navíc při sportu. Před rokem se zapojilo 150 plavců z třiceti



rodin a letos očekáváme, že by účast mohla být podobná,“ řekl Jiří Volák z pořadajícího sportovního oddílu TJ Fezko Strakonice. Za dobu svého konání už má Vánoční cena svůj zajetý

2016 a starší, následně bude čekat ročníky 2017 a mladší trať 25 metrů. Po nich se na 100 metrech představí dospělí a závěr bude patřit tříčlenným rodinným štafetám na 25 metrů, kde

je podmínkou, aby se zapojily minimálně dvě různé generace.

„Už se stalo tradicí, že nakoupíme trochu cukroví, někdo donese také vlastní na ochutnání, a tak to je vlastně taková naše vánoční plavecká besídka. Scházet pochopitelně nemohou koledy, za jejichž doprovodu lze přeplavat bazén jen za svitu podvodních světel se svíčkou v ruce, a slavnostní překvapení na závěr. Zcela v souladu se zavedenými zvyklostmi si pak 22. prosince mohou účastníci dojít vyzvednout cenu v podobě kapra,“ popsal Jiří Volák.

Foto: Archiv Tipsport Sportuj s námi

VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

Sportování je sázka na jistotu a hlavní výhrou je zdraví. Zapoj se do největšího seriálu sportovních akcí v Česku. Čeká tě přes 500 akcí ve více než 60 sportech.

www.tipsport-sportujsnami.cz

Tipsport
Sportuj s námi



PARTNEŘI PROJEKTU
TIPSPORT SPORTUJ
S NÁMI

Tipsport

iDNES Premium

Radiožurnál
Český rozhlas