

ĎÁBELSKÁ EREKCE

CO STOJÍ
ZA TO



metro®

STŘEDA 18. PROSINCE 2024 Č. 243 • WWW.METRO.CZ

Darujte letos k Vánocům dárek, po kterém touží všichni!
Vsadte na nejnovější generaci přípravku CLAVIN® PLATINUM.

Ve složení tohoto doplňku stravy naleznete směs speciálně vybraných účinných látek STIMULIN® obsahující mj. L-arginin, L-citrulin a především Tribulus terrestris a Crocus sativus.

Ty mají velmi příznivý účinek na prokrvení penisu a erekci a vyznačují se rychlým nástupem účinku.

Napomáhají také k výraznému zintenzivnění sexuálního prožitku a posílení libida.

Kvalitní erekce*

Intenzivní prožitek*

Posílení libida*

*Účinnost Clavin zajišťuje/obsahuje mj. L-arginin, L-citrulin, selen, zinek a navíc Tribulus terrestris a Crocus sativus, které zlepšují erekci a sexuální prožitek.

Žádejte v lékárně! ■ www.clavin.cz

VLASOVÉ

HNOJIVO

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK



PODPOŘTE RŮST A HUSTOTU VLASŮ

Vlasové hnojivo je oblíbená značka produktů pro podporu růstu, hustoty a kvality vlasů, omezení jejich vypadávání a lámání. Řada obsahuje jak výživu, tak šampon a sérum, přičemž je možné přípravky užívat jak samostatně, tak jejich efekt synergicky zvyšovat vzájemným kombinováním.

Výživa v podobě tablet s unikátní kombinací látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Množství aminokyselin, MSM, křemík, síra a vysoké dávky biotinu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu.

Péče s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** přináší účinnou pomoc při nadměrném vypadávání, řídnutí a poškození vlasů.

Šampon je ideální pro pravidelné a dlouhodobé užívání.

Bezoplachové sérum představuje maximálně koncentrovanou vlasovou péči s rychlým a výrazným nástupem účinku i při intenzivních problémech s vypadáváním, řídnutím a kvalitou vlasů.

Vyzkoušejte také kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo.

Žádejte v lékárnách a zdravých výživách.

www.VlasoveHnojivo.cz

metro



OD 26. 12. VE VAŠEM KINĚ



Luňák má stále naději

Zoo Brno odchovala dvě mláďata kriticky ohroženého **luňáka hnědého**. Podle zařízení jde o **první** zaznamenaný **odchov** tohoto druhu v zoologických zahradách v **Česku**.

Dobře placené dobrodružství

Natália Šafranková se s přítelem přihlásila do cestovatelské soutěže World Travel Hackers. Byli vybráni, dostali 10 tisíc eur a vydali se až do Střední Ameriky. Kdy jim šlo o život, kde a jak ušetřili, co o sobě zjistili? Dozvíte se v rozhovoru s Natálií. **STRANY 4 a 5**

„Herectví je k muzice super brigáda“

Simon Opp je český zpěvák, textař, herec a model. Má na kontě několik singlů. Nedávno vydal debutové EP pojmenované Dance With Somebody. Jak se mu daří kombinovat všechny své profese? **STRANA 6**

Marvelovky od Sony končí

Marvelovky od Sony našly nové tržební i kvalitativní dno. Snímek Lovce Kraven, který aktuálně řadí v kinech, má nejhorší start z celého univerza. Není proto divu, že se slavné studio rozhodl ukončit produkci snímků o spidermanovských záporácích. **Strana 10**

Tenisté vyzvou Jižní Koreu

Čeští tenisté odehrají kvalifikaci Davisova poháru proti Jižní Koreji v Ostravě-Porubě. Utkání se uskuteční 31. ledna a 1. února příštího roku ve zrekonstruované RT Torax Areně s kapacitou tři tisíce míst. Předprodej vstupenek začne v pátek. **STRANA 18**



Propadla se do jeskyně

Náročná operace. Sto metrů dlouhý tunel je příliš úzký.

Italští záchranáři by do dnešního večera měli vytáhnout zkušenou speleoložku z jeskyně, která je více než půl ki-

LABYRINT PROPASTÍ

Propast Bueno Fonteno na severním břehu jezera Iseo na severu Itálie je labyrint jeskyní, podzemních chodeb, vodopádů a jezer o celkové délce 50 kilometrů.

- Podle listu The Guardian představuje výzvu i pro ty nejzkušenější speleology. Byla objevena teprve v roce 2006 a zatím nebyla prozkoumána ani polovina.

ČTK

lometru pod zemí. Dvaatřicetiletá badatelka Ottavia Pianová v sobotu spadla a zranila se při expedici, která měla zmapovat neprozkoumanou větev jeskyně Bueno Fonteno severovýchodně od italského Bergama. Ve stejném jeskynním systému přitom spadla již loni, kdy si zlomila nohu a zůstala zaklíněná v hloubce 150 metrů celé dva dny. Po nejnovějším incidentu se Pianová lékaři v týmu záchranářů svěřila, že se speleologií končí.

Abý ji záchranáři vyprostili, použili malé množství výbušnin. Největší překážku nyní představuje sto metrů dlouhý tunel, který je příliš úzký na to, aby se do něj vešla nosítka, na nichž je Pianová kvůli několika zlomeninám upoutána. Záchranáři pracují na rozšíření tunelu, operace je ale složitá a časově náročná. Komplikuje ji hloubka jeskyně a chybějící kompletní mapa oblasti.

ČTK



Italská speleoložka zůstává v jeskyni, nekonečné hodiny v temnotě, při teplotách blízkých nule a vysoké vlhkosti. 2x PROFIMEDIA

Pražská zoo slaví velké úspěchy

Dvě gorily nížinné, jeden orangutan sumaterský, vzácný luskoun krátkoocasý či první mládě vombata obecného v Česku patří k nejvýznamnějším letošním odchovům pražské zoo. Minulý pátek se navíc v zahradě narodil ohrožený gibbon stříbrný.

V trojské zahradě se letos narodilo 436 savců a vylíhlo se 378 ptáků a 211 plazů. Rozmnožila se zhruba třetina všech chovaných druhů, tedy 187 druhů. Na vánoční prázdniny připravila zoo pro návštěvníky zlevněné vstupné, od 23. prosince do 3. ledna tak mohou do areálu koupit vstupenku za 100 korun.

V lednu se pražské zoologické zahradě narodila v expozici Dja gorilí samička Mobi, jejíž matkou je desetiletá samice Duni a babičkou slavná Moja, první gorila narozená v Česku. Jméno mláděti navrhly děti z afrického Kamerunu. Podle zástupců zoo se Duni projevuje jako svědomitá, někdy až přepětlivá matka, což je zřejmě tím, že Duni je prvorodičkou. „Mobi už vedle sání mateřského mléka čile ochutnává zeleninu, která padá dospělým gorilám při krmení od pusy, a také okusuje vět-

ve,“ uvedl mluvčí zoo Filip Mašek. V dubnu se pak narodilo druhé mládě gorily nížinné, samička Gaia. Na svět ji přivedla pětinasobná matka Kijivu, která je babičkou Duni. Podle Bobka se zkušenost Kijivu projevuje na výchově, která je o poznání benevolentnější než u Mobi. Gorilí mláďata si spolu nyní hrají.

Mládě ohroženého primáta gibona stříbrného, jehož pohlaví zatím chovatelé neznají, mohou návštěvníci vidět v expozici u matky, která ho nosí na břiše. Mezi významné odchovy patří také druhý luskoun krátkoocasý. „Letos narozená, už druhá samička je potvrzením zdárného chovu zvířat, která proslula svou choulostivostí a také smutným prvenstvím, nyní patří mezi nejvíc ilegálně obchodované tvory světa,“ sdělil Mašek. V září přišla na svět samička vačnatce vombata obecného, v Česku první narozené mládě tohoto druhu. Mezi významné odchovy patří i narození dvou malých savců, běrcounů Petersových, o jejichž životě v mládí se tolik neví, do určité doby totiž tráví čas pod zemí.

ČTK



Česko má kus nové moderní dálnice

Ridičům se otevřelo 48 kilometrů nového úseku dálnice D4 mezi Příbramí a Pískem. Cestu mezi těmito městy má zkrátit minimálně o 20 minut. Dálnice uleví obcím, kterými se dříve projíždělo. Dostavba D4 je prvním dopravním projektem, který v Česku vznikl spoluprací soukromého a veřejného sektoru. Celou dálnici sleduje 193 kamer, z toho 22 dálnici a zbytek odpočívadla. Jejich záběr lze měnit. Součástí kamerového systému jsou i kamery, které analyzují dopravní proud a měří rychlost. Systém měření rychlosti je ale automatický, do toho operátoři na dispečinku nezasahují. Součástí dálnice je také sklad s automatizovaným systémem plněním soli do sil a sypačů, které dokážou měřit teplotu vozovky a podle toho dávkovat posyp.

ČTK



Po kávě extrémně zdražuje také kakao

Cena kakaa se včera na světovém trhu vyšplhala na další rekord. Termínový kontrakt na kakao se na newyorské burze dostal do blízkosti 12 tisíc dolarů (zhruba 286 tisíc korun) za tunu, od začátku roku je cena vyšší o více než 180 procent, píše server CNBC. Ceny kakaa tlačí vzhůru obnovené obavy z nepříznivého počasí a omezené sklizně v západní Africe. Ta se na celosvětové produkci kakaa podílí zhruba třemi čtvrtinami. Podle analytiků z nizozemské bankovní společnosti ING zaznamenal trh s kakaem v sezoně 2023/24 nejvyšší převis poptávky nad nabídkou

za více než 60 let. Analytik trhu komodit v bance ING Warren Patterson nedávno uvedl, že vyhlídky pro novou sezonu jsou sice příznivější, stále však panují obavy ohledně vývoje počasí v západní Af-

rice a jeho možných dopadů na produkci. „Prognózy nyní ukazují, že produkce v západní Africe, která se na globální produkci podílí z více než 70 procent, se zvýší. Jsou tu však rizika kvůli současnému

špatnému počasí,“ tvrdí Patterson. Dodal, že příští rok se ceny kakaa budou zřejmě držet na historicky vysokých úrovních, což podle něj bude nezbytné, aby se poptávka dál výrazně nezvyšovala.

Kakao je další surovinou, která extrémně zdražuje. Kvůli nepříznivému počasí v Brazílii a Vietnamu bude málo kávy. Do vysokých cen se také promítá enormní potřeba. **ČTK**

INZERCE

DÁLNIČE BEZ PAPIŘU

8

Ani po osmi letech po otevření není úsek dálnice D8 přes České středohoří zkolaudovaný. Dálnice jako silniční těleso je podle policie bezpečná. Stavbu několikrát napadlo hnutí Děti Země. Podle něj má D8 přes České středohoří nevhodně vybranou trasu. Už v roce 2005 před rizikem půdních sesuvů varovali také geologové. Což se také v několika případech stalo. **ČTK a MET**

Pirát potopil Prahu 5

Prahu 5 zná každý řidič, který žije v metropoli anebo do ní míří. Tato část hlavního města má nové vedení. Stalo se tak po odchodu exradního a člena strany, která prochází velkými změnami – Pirátů – Štěpána Rattaye. Vládnoucí koalice tak ztratila křehkou většinu. Opozicí byla odvolána také starostka Radka Šimková (Praha 5 Sobě). Do čela se tak na pátou městskou část po letech vrací ODS. Nová rada zatím nemá starostu. Kromě Prahy 5 Sobě a Pirátů ve vedení páté městské části skončilo také hnutí SEN 21. Důvodem odchodu Rattaye byly neshody kvůli rozpočtu Prahy 5 pro příští rok a další komplikované jednání s tehdejšími radními. Pátá městská část, která má zhruba 86 tisíc obyvatel, zahrnuje dopravně zkoušené oblasti, jako jsou Hlubočepy, Košíře, Motol, Radlice, Smíchov a části Jižní Prahy. Pod Prahu 5 také spadá část centra metropole, tedy Malá Strana a Břevnov. **ČTK**

EXCELENTNĚ NEPORAZITELNĚ

49⁹⁰

Ananas velký
• 1ks

extra velký

Coca-Cola/Fanta
• 1,5 l
• 1l = 19,94 Kč
bez Aplikace / 17,94 Kč Aplikace
▼ 29,90 Kč

BĚŽNÁ CENA 45.90

26⁹⁰

BEZ APLIKACE **29⁹⁰**

Albert Sváteční vánočka
• ručně zaděláno, čerstvě upečeno
• 400 g • 100 g = 12,48 Kč
bez Aplikace / 9,98 Kč Aplikace

49⁹⁰ -20%

39⁹⁰

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

▼ Nejnížší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNĚ - produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 11.12.2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNĚ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/nejporazitelně. Ceny platí v prodejnách Albert od 18. 12. do 24. 12. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

POPCORN

MEXIKO JE FAJN, ALE VYH

Pět týdnů cestování po světě, 10 tisíc eur a sdílení cestovatelských tipů a triků prostřednictvím sociálních sítí. I takhle může vypadat nejlepší letní brigáda, která nese název World Travel Hackers (WTH). Jedním z tuzemských šťastlivců, kteří se WTH zúčastnili, je Natália Šafránková, která vyrazila do světa – konkrétně do Mexika, Guatemala a Kostariky – se svým přítelem Filipem.

Představte mi princip World Travel Hackers. A jak jste se vlastně o WTH dozvěděla?
WTH na mě „vykouklo“ nejspíš na Instagramu. Už jsem o něm teda věděla dříve, minulý rok se tam přihlašovala jedna moje známá, takže jsem to měla nějak v povědomí. Nicméně společnost Kiwi, která WTH pořádá, vybrala 10 dvojic z celého světa na základě tří videí, jež jsme postovali na sociální síť.

Jaká je filozofie a poslání celého WTH?
Základní filozofie je, že Kiwi hledá odvážné cestovatele, kteří by se nebáli na měsíc

opustit svůj každodenní život a vydat se na cestu do neznáma. Když jsme byli vybráni, mohli jsme si pak zvolit jakýkoliv kontinent, kam jsme se chtěli vydat. Hlavní a téměř jedinou podmínkou bylo, že to musí být minimálně na měsíc a z naší cesty jsme museli natočit 15 krátkých videí a čtyři dlouhá. Videá jsme pak mohli odesílat v průběhu naší cesty, nebo až když se vrátíme.

Adeptů byly ovšem desítky. Řekněte mi, v čem tkvěl úspěch vašich spotů?
Naše videa jsme se snažili dělat trochu jinak než ostatní. Samozřejmě jsme se podívali, jaká videa vytvořili předchozí WTH aspiranti a přišlo nám, že bychom to zvládli udělat i lépe. Všichni totiž postupovali dost stejně – tedy že se podívali na minulý WTH a tak trochu to okopírovali – představili se a monotónně přednášeli, proč zrovna oni jsou výborná volba. Šli jsme jinou cestou. Rozhodli jsme se do toho vložit špetku našeho skromného humoru a natočit krátká, dynamická,

ale výstižná videa. Celé jsme to pojali tak trochu „nenásilně“, že jsme se nikterak moc nevtírali, abychom byli vybráni, ale kladli jsme důraz na to, aby porota z Kiwi sama dospěla k názoru, že i oni chtějí nás.

Dostali jste budget 10 tisíc eur s tím, že kolik utratíte, tolik utratíte. Kolik dnů jste celkem cestovali? A proč jste si vybrali zrovna Střední Ameriku – Mexiko, Guatemala, Kostariku?

Cestovali jsme celkem 32 dnů, pokud počítáme den odletu z Česka a příletu zpět, ještě jsme strávili pár dní cestováním po letištích a stihli jsme si stříhnout i den v Madridu, který jsme si za den celý prošli. Nicméně vybrali jsme si Mexiko na základě toho, že i my sami vyhledáváme trochu adrenalin, zároveň teď už ale víme, že ta země není zas až tolik nebezpečná, pokud zrovna nejdete k nějakému náhodnému Mexičanovi z ulice, který si vás pozve domů, a po asi hodině jeho monologu o tom, jak je Rusko skvělá země a Putin dobrý

vůdce, přijde ze svého pokoje s regulární pistolí. To je ale jiný příběh. Mexiko a Kostarika byly náš sen nejen kvůli překrásné přírodě a výbornému jídlu, ale i kvůli lidem, kteří jsou prostě úplně jiní.

A co vaše nejpikantnější zážitky?

Jak už jsme zmínili výše, zážitek s pánem z ulice a jeho střelnou zbraní byl jedna z mála chvilí, kdy jsme měli strach o náš život. Takhle to zní fakt bláznivě, ale ta situace nakonec byla jen úsměvná. Abychom ušetřili nějaké peníze, často jsme spali u náhodných lidí přes aplikaci Couchsurfing. To je taková aplikace, která spojuje cestovatele, kteří pak nabízejí svůj byt dalším cestovatelům zdarma. A právě tomu pánovi jsme sdělili informaci, že další noc bychom se měli přemístit do nějaké vzdálenější části města, z čehož on i jeho bratr, který tam seděl s námi, byl značně nespokojen. Prý se jedná o část města, kam se i oni bojí jezdit a turisty tato městská část nespátí ani z dálky. Udělal tak opravdu geniální



Cestovatelka Natália Šafránková s přítelem Filipem



Guatemala. V pozadí se do výše 3760 metrů n. m. tyčí sopka Áqua.

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Číšník/Servírka - Bronzo Hotel Brno. Nadšení pro práci s lidmi, chuť vytvářet zážitek pro hosty. Znalost přípravy kávy, komunikativnost, příjemné vystupování, spolehlivost, zodpovědnost, práce na směny, A.J. Tel: 602 587 453, E-mail: job@hotelbronzo.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/CVKCS6



Hotel Bronzo

Datový analytik (SQL/PBI/AI), zkušenosti s analytikou, znalosti analytických nástrojů, schopnost specifikovat požadavky, získat potřebné informace, reporty, interpretace výsledků. Ondřej Dolejš, tel: 734 872 294, E-mail: aaaaauto@datacruit.net

Více na www.jobdnes.cz/detail/EO1PBB

AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Administrativní pracovník/ice v Oddělení E-receptů SŠ/VOŠ, uživatelská znalost PC MS Office-zejména Excel, Word, databáze a práce s mobilními aplikacemi výhodou, pečlivost, samostatnost, svědomitost, loajalita, odolnost vůči stresu. Email: andrea.golova@sukl.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/LCAURN



Státní ústav pro kontrolu léčiv

Zemědělství, lesnictví

COMPLIANCE ENGINEER (40-60.000 Kč)

Pomocní pracovníci v rostlinné výrobě

Ošetrovatel telat (M/Ž)

administrativní pracovník/pracovnice

OŠETŘOVATEL / OŠETŘOVATELKA DRŮBEŽE SMÍŘICE III

Více na www.jobdnes.cz

NĚTE SE CHLÁPKOVI S PISTOLÍ

vtípek, na který do konce života nezapomeneme. Vstal od stolu, a aniž by řekl jediné slovo, odešel do svého pokoje. No a zbytek už znáte. Vrátil se se zbraní v ruce, jež následně položil na stůl, prý abychom se měli jak bránit. Další vtipný zážitek se odehrál v Kostarice. Bydleli jsme v krásném hostelu, kde jsme sdíleli kuchyň s jednou starší paní z Německa. Večer jsme si uvařili večeři a šli jsme normálně spát, ale asi jsme jaksi zapomněli zavřít dveře a v noci se nám někdo vloupal do kuchyně. Filip mě asi ve tři v noci vzbudil, že z kuchyně slyší nějaké zvuky, já, ještě rádně rozespálá, jsem na to v prvních chvílích nikterak nereagoval a rozhodla se, že to zkusím ignorovat a situace se nějak vyřeší. Zvuky ovšem nepřestávaly, a tak jsem se vzchopila a vydala se zachránit naše životy. Bohužel jsem po ruce neměla žádnou zbraň, tak jsem se chopila jediného aspoň trochu tupého předmětu, co jsem našla. Ráno jsem si strašně přála, aby tam byly kamery, pro-

tože ta představa, jak rozespalý Filip ve tři v noci vychází z pokoje, v jedné roce mobil, kterým si svítil, a v druhé bota, kterou měl utlouct nepříteli. Když jsme se rozhodli vkročit do kuchyně, viděli jsme jen všude strašný nepořádek a všude roztahané naše jídlo. Vykradli nás mývalové.

Na čem jste nejvíce ušetřili?

Ubytování a jídlo – stačí se vyhýbat turistickým místům a snížit svůj standard – například pomocí couchsurfingu nebo různých hostelů, kde je třeba sdílet s někým koupelnu, kuchyň, pokoj nebo úplně všechno.

Čeho zpětně litujete, co byste udělali jinak?

Možná bychom si to přece jen více naplánovali a strávili méně času na některých místech, ale bohužel jsme se často rozhodovali i podle ceny letenek do našich dalších destinací a museli jsme někde strávit více dní, i když tam už nebylo tolik co dělat. A taky bychom si příště možná zavřeli dveře od naší kuchyně, proto-

že vstávat ve tři v noci, abychom odrazili útok mývalů nebyl zrovna příjemný zážitek.

Jaké byste dali rady všem cestovatelům, kteří cestují bez cestovky?

Nebojte se chaosu. Nebojte se nemít žádný plán. Nebojte se nejistoty. Všechno se vždycky nějak vyřeší. Low cost cestování je tak nějak o tom, že někdy prostě skončíte na místech, kam vás cestovky nikdy nezavedou a to je to pravé cestování. Cestování není o tom, dojet si někam do hotelu a celé dny se válet na lehátkách. Cestování je o tom, projet si ta místa, kam se dovolenkaři nikdy nepodívají. Cestování je o nasání cizí kultury – s cestovkou se většinou podíváte jen na místa, které fungují hlavně jako byznys, kde z vás chtějí vytáhnout co nejvíce peněz. Tohle je samozřejmě i v Mexiku, někdy ale stačí popojít pár ulic za nablýskané hotely a poznáte tu pravou, autentickou kulturu. A často jen za zlomek ceny, kterou byste zaplatili tam.

DAVID HALATKA



Na motovýletu v hloubi Mexika

3x ARCHIV NŠ

INZERCE

Hledáme letecké konstruktéry!

Pro naše kanceláře v Praze, Brně a Velké Bíteši hledáme talentované konstruktéry, kteří se budou podílet na vývoji a výrobě moderních proudových motorů a pohonných jednotek.

Podílejte se na zajímavých projektech i vy.



Naskenujte QR kód pro více informací nebo nás kontaktujte na +420 566 822 935.



PBS GROUP



**UJÍDEJTE
BEZ OBAV**

**ZASE ZNOVU PO ROCE
MÁME VŠE
NA VÁNOCE**



Activia
Jogurt bílý
4x 120 g, 2 druhy
100 g = 9,98 Kč

-34%
47⁹⁰
72⁹⁰



Nowaco
Obalovaný sýr
200 g
100 g = 19,95 Kč s Klubem/
37,45 Kč bez Klubu

-47%
39⁹⁰
běžná cena 74⁹⁰

Nabídka platí od 18. 12. do 24. 12. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

„Někdy od muziky utíkám k herectví“



Simon Opp je sice známý i jako herec, ale nyní se chce více věnovat také hudbě.



Své nové EP pokřtil v Roxy. 2x BRAINZONE

Simon Opp je český zpěvák, textař, herec a model. Má na kontě několik singlů. Nedávno vydal debutové EP pojmenované Dance With Somebody, které produkoval anglický producent Steve Lyon, jenž spolupracoval například s Depeche Mode nebo s The Cure, a nahrávalo se v londýnském Panic Button Studiu.

Jestli se mu daří kombinovat všechny své profese a jak často ho teď lidé budou vídat jako zpěváka na koncertech, prozradil v rozhovoru pro deník Metro.

Jak byste popsal své nedávno vydané album?

Popsal bych ho jako průlet žánry, ve kterých se cítím muzikantsky dobře. Žánry, ve kterých bych se chtěl dál zlepšovat. Vlastně je to takový souhrn muziky, na kterou se ode mě můžou posluchači těšit i v budoucnu.

Na jeho produkci se kromě českého producenta Honzy Gajdoše podílel i anglický producent Steve Lyon, jaká s ním byla spolupráce?

Celkově bylo nahrávání v Panic Button Studiu v Londýně pecka. Jsem moc vděčný svému labelu za takovou příležitost. Bylo to naprosto profesionální, ale zároveň strašně vřelý prostředí. Všechno to sedlo jako prdel

na hrnec. Když jsme tam byli s producentem a mým manažerem Honzou Gajdošem, Stevem a londýnskými muzikanty a všechno to začalo, byl to skvělý a moc pěkný rock 'n' roll.

Jste zároveň autorem většiny textů na EP. Kde čerpáte inspiraci?

Většinu mých textů ovlivňují ženy. Ať už ženy, se kterými jsem se střetl milostně, anebo ženy, které jsou v mém životě prostě důležité. Třeba moje babička, které jsem věnoval písničku Fair Lady.

Vnímáte se jako rocker. Co si myslíte o české rockové scéně? Je na ní v současné době někdo, koho obdivujete?

Myslím si, že navzdory tomu, že my Češi jako národ jsme rockeři, tak mi připadá, že tu pořád sedí na bidýlku takoví ti staří mohykáni a nic nového moc nevzniká. Všechna čest, ale asi to tu budu muset trochu rozjet a dodat tomu žánru mladou krev. (smích)

Věnujete se také herectví. Je to obor, kde byste se chtěl více rozvíjet, nebo se budete soustředit spíše na hudební kariéru?

Hudba je pro mě stoprocentně na prvním místě, ale i k herectví cítím určitou náklonnost. Někdy od muziky tak trochu utíkám k herectví. Je to stejné, jako když už nemůžete poslouchat melodickou muziku, tak si místo ní pustíte třeba podcast, tak nějako to mám s herectvím. Zároveň pro někoho, kdo chce uspět v showbizny-su, je herectví k muzice super brigáda. Snad mě teď nepostaví herci na pranýř, ale je to tak. (smích)

Na co se od vás fanoušci mohou příští rok těšit?

Na jaro a léto bookujeme koncerty, s kapelou už se nemůžeme dočkat. A také připravujeme další singly. **IBE**

KRÁTCE

Pohádky, rozhovory,
koncerty i pečení

Český rozhlas o Vánocích a na Silvestra nabídne sváteční pohádky, premiéry her a audioknih, dokumenty, výjimečné rozhovory i vánoční pečení. Vrcholem adventu na stanici Vltava bude přímý přenos z největšího sborového koncertu Tisíc hlasů adventu z Obecního domu v Praze. Server mujRozhlas nabídne štedrodení premiéru díla Tři zlaté klíče Petra Sise.

Vlny za milion

Snímek Vlny režiséra Jiřího Mádlů vidělo v Česku a na Slovensku dohromady milion diváků. V tuzemských kinech, kde měl premiéru před čtyřmi měsíci, zaznamenal bezmála 826 tisíc návštěvníků, na Slovensku, kde byl uveden o dva týdny dříve, ho zatím vidělo téměř 175 tisíc lidí. V premiéře byl snímek Vlny uveden na letošním festivalu Karlovy Vary, kde režisér Mádl získal cenu Modrá kostka za mimořádný umělecký výkon. **ČTK**

Do kina. Sál
ovládli nudistéVe Španělsku proběhlo
netradiční promítání.

Dvě kina v Barceloně a Valencii v neděli uspořádala neobvyklé filmové projekce, každé z nich se účastnilo asi 50 diváků – nudistů. Do sálu vešli oblečení, pak se svlékli a posadili do křesel, aby zhlédli nový španělský film Tú no eres yo (Ty nejsi já). Informoval o tom deník El País. Podle něj se takové představení mělo konat i v Madridu, kde ale bylo zrušeno.

Akci iniciovala skupina nadšenců nudismu, která si zahrála kompars v jedné ze scén v nedělní promítaného filmu označovaného jako vánoční thriller. Podmínkou pro účast na představení bylo přijít do sálu v oblečení

a až uvnitř se svléknout a také si dát na křeslo ručník, jako na pláži. Každý si mohl zvolit, zda bude nahý zcela či částečně. Mnozí z diváků, z nichž většina byli muži, si nechali boty a ponožky.

„Nudismus je víc než jen odložit oblečení, odkládáme i stud a to, co nás tíží,“ řekla deníku El País Ángela, která se zvláštní projekce také účastnila. Film byl podle ní cool a napínavý.

Nudistické promítání pozitivně zhodnotil i Segimon Rovira z katalánského klubu naturismu. „Pro nás naturisty je zcela přirozené být nahý v přírodě, v horách, na pláži, ale v zimě to nejde, tak organizujeme návštěvy výstav či muzeí,“ řekl Rovira. „Chceme, aby nahota byla brána přirozeně, a snažíme se ji oddělit od sexuálních konotací,“ dodal. **ČTK**



**Mrož
Sorbet**

460 ml
více druhů
100 ml = 15,20 Kč

**NAŠE
CENA**

69⁹⁰



**Santa Maria
Tortilla**

371 g
100 g = 15,61 Kč

-39%

57⁹⁰
94⁹⁰



Basmati

**Rýže extra dlouhá
prémiová kvalita**

800 g
100 g = 9,11 Kč

-37%

72⁹⁰
114⁹⁰



Kofola

2 l
více druhů
1 l = 13,45 Kč

-33%

26⁹⁰
39⁹⁰

Nabídka platí od 18. 12. do 24. 12. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS



M. ODDFISH NEŠLEHOVÁ

Od střelby uplynulo 12 měsíců

Před Vánoci uplyne rok od tragických událostí v pražském Klánovickém lese a na Filozofické fakultě UK v Praze. Režisérka Markéta Oddfish Nešlehová se v dokumentu Jak to, že se svět nezastavil společně s pozůstalými zamýšlí nad tím, jak překonat bolest ze ztráty. Snímek uvede v sobotu 21. prosince ve 20 hodin ČT2. Ve stejný den připomene památku obětí i přímý přenos koncertu z kostela Nejsvětějšího Salvátora v 15 hodin na ČT1 a kontinuální zpravodajské vysílání ČT24. Režisérka v průběhu roku natáčela s rodinami obětí, přežívší studentkou, děkankou Filozofické fakulty UK Evou Lehečkovou (na snímku u pietního místa), dalšími zástupci univerzity a také s knězem Markem Orko Váchou. **MET**

Do Štědrého dne zbývá 7 dní!

Čerstvé dánské jedle

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

469 Kč



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

OŘEZ STROMKU ZDARMA!

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

1 299 Kč
599 Kč

CHYTRÝ STOJAN
Kmen se automaticky
zafixuje pomocí kovového
mechanismu – skličidla

VÁNOČNÍ PUNČOCHA
Výška 50 cm

540 Kč
270 Kč

VÁNOČNÍ KVĚTINA
ø 20 cm

120 Kč
49 Kč

VONNÁ SVÍČKA
Hmotnost 310 g,
Skořicové hvězdičky
s pomerančem

420 Kč
210 Kč

JELÍNEK Z RATANU
Výška 32 cm

780 Kč
390 Kč

Nový design... JIMĚNÍ VOČI STROMKŮ

10 druhů stromků s výškou až 210 cm

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

• NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE VÝROBY – laserové řezání, vstříkování PE a PVC materiálů a přísné testování odolnosti

• REALISTICKÉ VĚTVĚ A JEHLIČÍ – 3D technologie napodobuje každou jehličku i větev, takže stromek vypadá jako živý. Kombinace měkkého PVC a realisticky tvarovaných PE větví dodává stromku autentický vzhled.

• RYCHLÉ SLOŽENÍ – chytrý konstrukční systém „cvak-cvak“ umožňuje snadné sestavení i rozložení

• REVOLUČNÍ SYSTÉM QUICK SET™ – stačí jednoduše spojit jednotlivé části stromku a předem nainstalovaná světýlka se po připojení okamžitě rozžáří. Zapojení je snadné a rychlé – bez nepřehledných kabelů a zbytečného nepořádku (vybrané modely).

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

Přes 1300 DRUHŮ VÁNOČNÍCH
OZDOB A DEKORACÍ.
Teď všechny SE SLEVAMI
50-70 %!

Unikátní koncept stylových Vánoc v moderních i klasických vánočních stylech:
TRADIČNÍ / SEVERSKÝ / SAMETOVÝ / BÍLÝ.
U nás pořídíte nejen všechny oblíbené vánoční ozdoby, ale i takové, které jinde nenajdete a které dodají Vaším svátkům jedinečný nádech.

Ukázka ozdobené
Borovice královské



KERAMICKÝ VLÁČEK
Délka 25 cm, s LED osvětlením

940 Kč
470 Kč



SEVERSKÝ ANĐEL S FLÉTNOU
Keramický, výška 72 cm,
LED diody

1 800 Kč
900 Kč



KOVOVÉ SÁNĚ
Výška 21 cm

1 000 Kč
500 Kč

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

VÁNOČNÍ PORCELÁN



SADA VÁNOČNÍCH
TALÍŘŮ THUN 8 ks
4 mělké Ø 27 cm, 4 hluboké Ø 22 cm,
design exkluzivně pro Mountfield.
V nabídce také hluboká mísa.

4 680 Kč
1 990 Kč



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

otevřeno i v neděli

Mountfield

Hamlet bez Hamleta. Končí komiksový Sonyvesmír

Ve známém filmovém studiu tváří v tvář nepříznivým tržbám snímku Lovec Kraven ohlásili konec své superhrdinské éry. Poslední hřebíček do rakve vysněného univerza spidermanovských záporáků ale nezaťloukl zdaleka jeho nejhorší zástupce.

Je to sedm let, co slavné filmové studio Sony oficiálně představilo nový fikční vesmír ze světa komiksů Marvel Comics spojených s postavou Spider-Mana, a to pod názvem Sony's Marvel Universe. Mezi tuzemskými fanoušky se pro tento svět vžilo spíše označení Sonyverse. Tenhle nápad už od počátku připomínal koncept Hamleta bez Hamleta známý ze hry Divadla Jára Cimrmana. Šlo totiž o to, točit filmy o záporácích ze světa slavného pavou-

čího superhrdiny, zároveň se v nich ale o téhle postavě skoro vůbec nemluvalo, natož aby se zde fyzicky objevila. Bylo to tedy podobné jako ve zmiňované Shakespearově hře v podání cimrmanovského souboru, v níž herci poněkud kostrbatými dialogy zakrývali skutečnost, že se Hamlet ve svém vlastním příběhu nejen neobjeví, ale ani není do role nikdo obsazen.

Nyní je ovšem se Sonyversem nadobro šmytec. Studio si líže rány po drtivě nízkých tržbách své komiksové novinky Lovec Kraven, a je jasné, že tudy již cesta dál nepovede. Je dobře, že si to místní hlavouni uvědomili. Fandové to vědí už pěkných pár let. Ne-li odjakživa.

Venom a spol.

Než rozebereme aktuální situaci kolem marvelovských hrdinů od studia Sony, je nutné stručně vysvětlit, kdo je kdo. Disney, který vlastní studio Marvel, nemá práva, jak už jsem nakoukl výše, na filmového Spider-Mana. Obě studia nicméně v posledních letech spolupracují na spidermanovských filmových sólovkách, když ale v kinech dojde na filmy o jiných hrdinech ze světa pavoučího hrdiny, točí, respektive je donedávna točilo, výhradně studio Sony. A skoro nikdy to nedopadlo kvalitativně, a v poslední době ani finančně, příliš dobře. Předloňský propadák Morbius s Jaredem Letem v hlavní roli upířího antihrdiny se marně chystal úspěšného marvelovského stébka. Ve-



Jedenáctimilionový start lovců v USA je ostuda. 4x SONY PICTURES

nom 2: Carnage přichází (2021) sice nebyl propadák, fanoušky komiksového záporáka, který je za normálních okolností úzce spjat právě se Spider-Manem, ale skalní fanddy nudil. Letošní Venom: Poslední tanec pak sice nepropadl, oproti předchozím pokračováním však zklamal.

Za největší průšvih se dá kvalitativně i tržebně označit Madame Web s Dakotou Johnson v hlavní roli pavoučí telepatky. Lovec Kraven s tváří Aaronu Taylora-Johnsona, který se nyní pere v kinech s pytláky, je rovněž kvůli sla-



Venom: Poslední tanec nudil méně než jednička a dvojka.



Muskulatura Jareda Lety snímek Morbius nezachránila.

bému scénáři k smíchu jak divákům, tak kritikům. Za mě je to škoda. Film jsem zhlédl před pár dny a při správném rozpoložení vás pobaví více než všichni Venomové a Morbiové dohromady.

Smrt nejen pro Ela Muerta

V Sony už naštěstí, jak jsem již nadnesl výše, před pár dny ohlásili konec téhle zoufalé superhrdinské éry. Nezbyvá než doufat, že brzy nepřijdou z dalším kreativním způsobem, jak ještě efektivněji prznit marvelovské postavy. Jako další pozitivní rozhodnu-



Dakota Johnson byla jako Madame Web tragická.

tí studia z posledních let vidím ještě zařízení výroby snímku El Muerto. Mělo jít o příběh mexického wrestlera, který v komiksových sešitech jednou málem odmaskoval Spider-Mana. Obličej měl tomuhle neznámému záporákovi z druhé ruky propůjčit hudebník Bad Bunny. Protože by se ale, jak jsme si již vysvětlili výše, pavoučí hrdina ve filmu objevil jen těžko, je jen dobře, že to tak dopadlo.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

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

Nemovitosti - poptávka

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

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOST NA
CELÝ ROK**

mfdnes.cz/darek

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

DNES



Psychologická hra v laboratoři



Vynálezce Prokopa ztvární Ondřej Černý, dále účinkuje Týna Průchová.

MANA

Vršovické divadlo MANA uvádí Čapkův Krakatit: příběh o pokušení a poznání.

Slavný, nadčasový a strhující příběh vynálezce, který si až příliš pozdě uvědomí, jaký dopad na svět může mít jeho objev ničivé traskaviny zvané Krakatit. Čapkův příběh, který divákům nabídne drama i idylu, vášně i obyčejnost prostých lidských citů, hru démonů i laskavost andělů, má na vršovické scéně divadla MANA premiéru ve čtvrtek 9. ledna. Vynálezce Prokopa ztvární Ondřej Černý, dále účinkují Týna Průchová, Lukáš Jurek a Marek Frňka. „Prokopův boj je o poznání, ale i o morálních hranicích,“ říká dramaturgyně divadla Věra Mašková. „Čapek nám připomíná, že každá síla, kterou vypustíme do světa, může mít nezměrné důsledky.“ Premiéra inscenace v režii renomovaného divadelníka Doda Gombára připomíná i výročí Karla Čapka, který se narodil právě 9. ledna před 135 lety.

Setkání s osudovou láskou

Čapkův román je i po sto letech od svého vzniku stále aktuální. Inscenace zachycuje příběh člověka na jeho cestě mezi dábským našeptáváním a vábením boží věčnosti. „Celé představení odehrají čtyři herci a jedna tanečnice. Inscenace je pojatá jako psychologická hra, kde laboratoř inženýra Prokopa není jen místem experimentů, ale i zrcadlem jeho rozervané mysli,“ vysvětluje dramaturgyně Věra Mašková. „Příběh ukazuje zápas muže s mocným světem, kde zisk a moc znamenají víc než morálka nebo dokonce zachování života na Zemi. Zápas je komplikovaný i se-

tkáním s osudovou láskou, která může být opravdová, ale může být také velkou lží,“ říká Mašková, podle níž hraje v inscenaci důležitou roli i hudba Gabriely Vermelho. „Čapek kladé důraz na moment odpovědnosti člověka za to, co vytváří a uvádí v život. A nejedná se jen o sílu, jako v případě traskaviny Krakatit, ale o určitou volnou energii, která může pomáhat, ale také strašlivě škodit,“ dodává dramaturgyně

Příběh člověka, který chtěl příliš mnoho

Hlavním hrdinou je inženýr Prokop. Jeho cesta začíná velkým objevem – extrémně silnou výbušninou zvanou Krakatit. Zatímco mocní lidé touží po jejím využití, on sám se děsí možných důsledků. Jeho zápas je ale komplikovaný vášnivou a osudovou láskou k tajemné Princezně, která je i součástí mocenské hry. „Prokop je umanutý,“ popisuje herec Ondřej Černý svoji postavu. „Ať už tvoří, hledá, či miluje. Zároveň je nepoddajný, tvrdohlavý. Touží po velkých věcech, které ho ale zároveň děsí,“ říká Černý.

Divadlo v Čapkově blízkém sousedství

Divadlo MANA je místem, které uvádí Čapkova díla pravidelně. Na repertoáru vršovické scény jsou kromě Krakatitu i inscenace inspirované životem spisovatele. Je to například hra Čapek a Ve dvě na Kodaňské nebo titul Matka. „Karel Čapek je pro nás inspirací, je symbolem první republiky a hodnot, které se i my snažíme udržet při životě. Vila bratří Čapků se navíc nachází v Praze 10, kde sídlí i naše divadlo, což nás k němu ještě více přibližuje,“ vysvětluje Věra Mašková.

MET

PENNY.

Vánoce hezky česky.



MAX 20 Kč osobě/den

PLATÍ POUZE V NEDĚLI 22. 12.

19,90
~~31,90~~

37%

PILSNER URQUELL
světlý ležák
0,5 l | 1139,80 Kč
■ 25,90 Kč
záloha na lahev 3 Kč

PLATNOST 18. 12.-23. 12.



KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZEKY
chlazené | cena za 1 kg

99,90
~~216,90~~

53%

PLATNOST 19. 12.-23. 12.



BANÁNY V ČOKOLÁDĚ
45 g | 100 g 28,67 Kč | ■ 12,90 Kč
v limitované nabídce také v bílé čokoládě 42 g za 12,90 Kč

12,90
~~24,90~~

48%

MAX 12 Kč osobě/den



16,90
~~37,90~~

55%

BANÁNY
cena za 1 kg



15,90
~~23,90~~

33%

TRVANLIVÉ MLÉKO BONI
plnotučné, 3,5 % tuku
1 l | ■ 16,90 Kč

■ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

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

Jako první transgender Češka přivezla šerpu a titul

Česká rodačka Martina Sobková se před měsícem na stránkách magazínu Metro podělila o svůj sen stát se respektovanou modelkou. Nyní je držitelkou dvou titulů z prestižních soutěží krásy.

„Uff, zase někdo otravuje s těmi transgender lidmi?“ Pokud cedíte mezi zuby podobnou hlášku, raději si přečtete některý z mnoha dalších zajímavých článků v dnešním vydání deníku Metro. Šestatřicetiletá Martina Sobková, se kterou vyšel na stránkách magazínu deníku Metro minulý měsíc obsáhlý rozhovor, si totiž coby historicky první transgender žena přivezla ze světové soutěže Miss Trans Star International v brazilském Sao Paulu titul Miss Evolution (dá se přeložit jako Miss Vývoj).

„Jsem neskutečně vděčná za to, že jsem mohla být součástí tohoto fantastického dobrodružství. Tato soutěž mi dala víc než jen zkušenosti a poznání nového místa. Získala jsem zde spoustu přátel z celého světa, a hlavně poznala sebe samu. S klidným svědomím mohu říct, že nikdy jsem nebyla více pyšná na to, že jsem trans než v okamžiku, kdy jsme všechny holky stály na stagi. Bylo to naprosto fantastické,“ říká Sobková.

Tvrdá konkurence

Titul Miss Evolution je udělován dívce, která se během soutěže nejvíce posunula a svým přístupem inspirovala ostatní a která má potenciál být další Miss. Jedná se o jeden z šesti doprovodných titulů. „Mám neskutečnou radost, že se mi titul podařilo před několika dny získat. Byla jsem v soutěži s dalšími šestadvaceti dívkami. Mnohé z nich zde měly vlastní týmy a se soutěžením už měly spoustu zkušeností,“ upřesňuje Sobková, která se do Sao Paula vydala na rozdíl od ostatních dívek sama.

Tři hodiny spánku

„Některé soutěže týmy umožňují, jiné ne, tato na nich byla postavená. Měnili jsme outfity v průměru třikrát denně, k tomu make-up i účes musely být neustále na úrovni, asi jako když jdete na ples. Toto vše dělat sama bylo neskutečně vyčerpávající, ale jsem za tu zkušenost nesmírně vděčná. I když jsme v prů-



Martina Sobková má ze svých titulů velkou radost. M. S. ARCHIV

měru spala kolem tří hodin denně,“ dodává pro Metro transmodelka Sobková s tím, že na prestižní soutěži, jak doufá, prokázala, že v české kotlině vyrůstávají osobnosti, které mohou zazářit na mezinárodní úrovni.

MISS STAR

Miss Star International je soutěž krásy pro transgender ženy. Poprvé se konala v roce 2007 v Madridu a v roce 2010 se přesunula do španělské Barcelony.

- Vítězka každý rok obdrží titul a odměnu. JAR

Odlíšný přístup

Sobková se také s deníkem Metro podělila o své postřehy z odlíšného přístupu k trans lidem v jihoamerických a asijských zemích.

„V těchto oblastech je přístup k trans lidem jiný než u nás. A stejně tak i vnímání trans lidí jako takové. Zatímco u nás spousta lidí dokončí tranzici a pak prakticky žijí v klidu, ideálně, aby nikdo nevěděl, že jsou trans, v těchto zemích je to jinak. Trans lidé otevřeně mluví o tom, že jsou trans. Nestydí se za to. I když je to třeba překrásná žena, tak je hrdá na to, že je trans. Nebere to jako handicap. V tom se podle mě evropská mentalita liší,“ vysvětluje Sobková.

Velké plány

Nyní by Sobková ráda aktivně působila v rámci transgender komunity a pomáhala

trans ženám rozvíjet své sny. „Z vlastní zkušenosti vím, že transgender ženy chtějí být hezké, ale někdy nevědí, kde začít. Já sama čelila stejným obtížím. Nevěděla jsem, jak se líčit, česat, oblékat. S tím vším bych chtěla nyní trans ženám pomoci. Zároveň bych jim chtěla předat ale také to, co mě učí modeling, ať už se jedná o jemnost pohybu, či celkové vnímání sebe sama,“ upřesňuje Sobková a doufá, že se na ni budou trans ženy s důvěrou obracet.

Sobková začala s modelingem teprve letos, a to ve svých 35 letech v rámci soutěže MJ Top Model, kde získala před pár týdny titul Progress Queen. Příští rok by se ráda zúčastnila nejprestižnější soutěže pro transgender osoby Miss International Queen. Ta se koná koncem příštího roku.

„Soutěž se dá svou úrovní a průběhem porovnat s Miss Universe, akorát je určena trans ženám. V účasti mi nyní brání věkový limit. Příští srpen mi bude třicet sedm let a věkový limit je třicet šest. Nyní mi tedy nezbývá, než doufat, že mi udělí výjimku,“ uzavírá pro deník Metro Sobková.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

iDNES
Premium

Max
Standard
v ceně
iDNES
Premium

**max**

NEOMEZENÝ OBSAH NEOMEZENÁ ZÁBAVA
ZAČNĚTE SLEDOVAT S **iDNES.cz**

Uplatněte do 28. února 2025. 3 měsíční přístup k předplatnému Max Standard jako součásti předplatného iDNES Premium, poté se předplatné automaticky obnoví za v danou dobu aktuální cenu (219 Kč/měsíc), nebude-li zrušeno před jeho obnovením. Nabídka není dostupná po dobu trvání předplatného Max, může být aktivována po ukončení předplatného služby Max. Nemůže být kombinována s jakoukoliv jinou nabídkou. Platí Podmínky pro užití voucherů. Jen pro starší 18 let. Nemusí být dostupné všechny tituly. Platí podmínky.

©2024 HBO Europe s.r.o. Max is property of Home Box Office, Inc. All Rights Reserved

Nehrané porno nabírá dech

Zkušené ženy, kolegyně, mormonky i ikonický plivanec. To jsou pornografické trendy roku 2024.

Kliků na pornoweby jsou miliardy, všechny za sebou nechávají otisk. Vypovídají o sexuálních fantaziích, ale i o tom, jak jsou ovlivněny společenskými trendy, popkulturou, běžným životem. Návštěvy na porno serveru Pornhub s koncem každého roku analyzuje jeho datový tým. Shrnuje nejpoptávanější žánry, nejoblíbenější herečky, nejnovější trendy. Udělal to i letos.

Maminy nevyjdou z módy

Inventura Pornhubu je pestrá, ovšem vyniká v ní jedna konkrétní kategorie. A zasluží si vyzdvihnout i proto, že do popředí vystupuje ve výročních výzkumech serveru Pornhub již řadu let. V roce 2024 přitom ovládla škatulka MILF, která stereotypizuje ženy jako „maminy, s nimiž bych chtěl mít sex“, žebříček nejsledovanějších kategorií. Skončila první, před análním sexem a japonským pornem.

Jenže bodovala i v jiných soupiskách. Na druhém místě, za hentai pornem a před klipy s filipínskými herečkami se umístila v seznamu seřazeném podle slov, která se nejčastěji zadávala do vyhledávače. „Data dokládají, že návštěvníci a návštěvnice mají rádi sexy, sebevědomé, zralé ženy, které se nebojí říct si o to, co chtějí.“ komentuje Pornhub trvalý úspěch.

Sekce takto stylizovaných žen se přitom propsala i do nových trendů, které byly podle výzkumu pro rok 2024 určující a nesly se jim jako nejvýraznější. V této oblasti se

však kategorie MILF spojila s dalšími charakteristikami, které z porno terminologie docela vybočují. Naznačuje to již první spojení, po němž lidé na porno serveru pátrali, dalo by se přeložit jako slušná, obyčejná MILF.

Normálnost a všednost totiž byly jedněmi z trendů, které porno serverem letěly, jakoli to může znít nemístně.

Uměřenost.

A mindfulness

Naprostým vítězem mezi novými trendy bylo totiž spoje-

ní „zdrženlivé touhy“. A i další vyhledávané výrazy se nesly v obdobném duchu: mnoho variací na obyčejnost, normální sex, tradiční sex, včetně o něco specifitějšího spojení „tradiční šaty“. Jako by porno obecně po letech hltání nejbizarnějších fantazií doklopýtávalo k tomu, co aspoň trochu připomíná realitu.

Ve vyhledávacích se tak střídala slova „skutečný“, „autentický“, rok 2024 však měl v oblíbě i „sex s respektem“ a „etické porno“.



Julia Ann, „uměřená“ pornohvězda

Exceloval však ještě jeden výraz, mnohem specifitější. Nemohl skrýt, že do porna doputoval z docela jiné sféry. Rok 2024 zažil boom vyhledávání termínu „mindfulness“. Ano, všímavost, vědomá přítomnost, která atakuje svět již po docela mnoha let v oblasti meditací, dorazila i do pornografie. Jako vědomá rozkoš, vědomý sex. Nebo též „vědomé vedení k ejakulaci“. Velmi rozdílné světy se propojily.

Mormoni i plivanec

Ovšem i další vyhledávané termíny, které inventura vyhlásila za trendy roku 2024, našly inspiraci mimo říši pornografie.

Předně se do vyhledávání zapsala americká reality show Tajný život mormonských žen o skupině influencerů z náboženské komunity. Vyhledávání na porno serveru inspiroval název cyklu bezezbytku. Jednak návštěvníci a návštěvnice vytěžili název společenství, vyhledávala se spojení jako mormonský sex, mormonský misionář, mormonská trojka. A jakkoli to zní vykloubené, nezapadlo ani slovo „žena“. Porno statistiky vykazaly zájem o amatérskou ženu, tradiční ženu, paroháčovu ženu, výměnu žen. S definitivním popandemickým návratem do kanceláří podle komentáře k výzkumu souvisí zájem o vyhledávání slov jako kolegyně, sex v kanceláři, orgie v práci, nevěrná kolegyně, flirt v práci.

Do porno serveru se zapsala i olympiáda a mnohé její sporty, porno svět rovněž dobyl animovaný obsah. A nakonec tu bylo spojení „Hawk Tuah“, které se váže na výjimečnou, ikonickou, virální scénku, při níž kdysi neznámá slečna Halley Welchová vysvětlovala, co dovádí muž k šílenství. Její spontánní, skoro nevinný, cudný, protože žertovný výstup mohutně ovlivnil i vyhledávání na Pornhubu, včetně mnoha velmi popisných variací. **IDNES.cz**

99Vím, kde najdu pro své dítě to nejlepší66

Značka dm

VEGAN

babylove
sensitive
šampon
250 ml
37⁹⁰ Kč
15,16 Kč za 100 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 30.08.2024 37,90 Kč
11.01.2023 39,90 Kč

babylove
ultra sensitive
tělový a masážní olej
250 ml
59⁹⁰ Kč
23,96 Kč za 100 ml
▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 30.08.2024 59,90 Kč
24.10.2023 69,90 Kč

dm

**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

Moje dm-app
dm.cz



Kendra Lust, typická představitelka MILF herečky

2x PROFIMEDIA



Halley Welchová, Hawk Tuah girl

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



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

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

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

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

Investorské benefity

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

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos

9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok

Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

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

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

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



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52



+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65



+420 515 555 525



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



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



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

Češi rádi pomáhají druhým, nejčastěji materiálně

Vyslechnout druhé a poradit jim však nechce více než čtvrtina z nás.

Pro Čechy je přirozené pomáhat potřebným, a to nejen v předvánočním čase, ale především v průběhu celého roku, jak vyplývá z průzkumu projektu Neviditelní. Nejpodstatnější považují respondenti pomoc při přírodních katastrofách a nečekaných událostech, ať už ve finanční podobě (56 procent), nebo nefinanční (37 procent). Nejčastější formou pomoci je u Čechů materiální podpora, k níž se hlásí 82 procent dotázaných. Penězi pomohou více než tři čtvrtiny Čechů. K psychické podpoře ve formě naslouchání a poskytování rad se hlásí 74 procent dotázaných.

Solidarita stoupá s mírou vzdělání

Jak ukazuje průzkum projektu Neviditelní, Češi jsou solidární a druhým rádi pomohou. Finanční dar nejčastějším nadacím a projektům poskytuje 75 procent respondentů, ve velké většině bez ohledu na fázi roku. Na finanční podporu potřebným se v závěru roku více soustředí jen každý desátý Čech. Obecně jsou většími přispěvatelkami ženy, solidarita však stoupá také se vzděláním. Peníze poskytuje bez ohledu na roční období 87 procent vysokoškoláků, naopak 44 procent lidí se základním vzděláním nikomu nepřispívá.

„Závěr roku je čas, kdy si hodně lidí vzpomene a chce přispět na dobročinnou akci. My se snažíme pomáhat celý rok a poskytovat spíše kontinuální pomoc, spolupracujeme s neziskovými organizacemi v rámci projektu Neviditelní, které se věnují především lidem, kteří propadají sociální systémem, ale i naši

zaměstnanci pomáhají nejrozličnějším způsobem během celého roku,“ popisuje přístup k pomoci druhým Jana Pikardová, koordinátorka projektu Neviditelní ze společnosti Provident Financial.

Nejvíce při katastrofách

Za nejdůležitější oblasti finanční podpory považují

Češi přírodní katastrofy a nečekané události (56 procent), následuje pomoc nemocným (40 procent) a dětem a mládeži (32 procent). Nefinanční pomoc, ať už se jedná o potraviny, oblečení, hygienické potřeby či přímo dobrovolnictví, považuje při přírodních katastrofách za prioritní 37 procent dotázaných. Ten-

to druh pomoci je dle zhruba třetiny respondentů potřeba i u podpory seniorů a témat spjatých s ochranou přírody a životního prostředí (27 procent). Finanční dary seniorům považuje za prioritní zhruba každý pátý. „Finanční podpora je klíčová nejen pro náš provoz, ale především pro samotné seniory. Díky penězům od dárců jsme schopni alespoň částečně kompenzovat služby, na které by někteří senioři ze svých důchodů nedosáhli. Z praxe víme, že si naši klienti velmi cení podpory založené na pravidelném kontaktu,“ říká Michaela Jirsová ze Života 90.

Rezervy v pravidelnosti

Materiální pomoc poskytují 82 procent Čechů, k nějaké formě dobrovolnictví se hlásí 69 procent. Psychickou podporu a naslouchání zvládají téměř tři čtvrtiny lidí. Ačkoli někomu něco darovat je neoblíbenější formou, pravidelně tak činí jen čtyři respondenti ze sta. Pokulháváme také u pravidelných plateb, které na pomoc druhým posílá jen devět procent Čechů. Přitom takový příspěvek je pro neziskové organizace a projekty často klíčový pro jejich provozuschopnost a přežití.

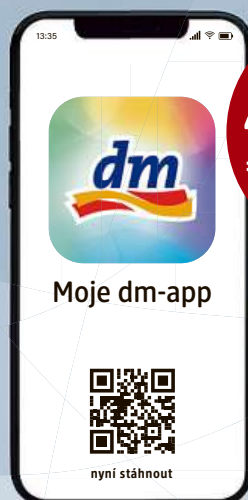
„Samozřejmě jsme velmi vděční za jakoukoli podporu. Díky podpoře pravidelných víme, že nám na účet dojde každý měsíc určitá suma peněz, s níž můžeme hospodařit a využít ji při plánování našeho dlouhodobého fungování,“ osvětluje fungování neziskových organizací Michaela Jirsová.

MET

INZERCE

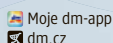
„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Hello, Dolly!

Městské divadlo v Mostě v pátek uvede premiéru jednoho z nejslavnějších muzikálů Hello, Dolly! Inscenace slibuje zvukný swingový doprovod. Na divadelních prknech v Mostě se komedie bude hrát poprvé. Jde o šestou premiéru sezony. Hlavní roli ztvární Petra Jungmanová, režie se chopil Pavel Ondruch. Do příběhu zakomponoval problémy tehdejší doby, tedy například boj za ženská práva. **ČTK**



Einaudi představí nové album

Italský klavírista a skladatel Ludovico Einaudi, autor soundtracků k filmům jako Nedotknutelní, vystoupí 29. května v O2 universu. Naživo představí nové album pojmenované The Summer Portraits, které je „věnované všem našim létům a všem našim krásným okamžikům“.

Nahrávka se třinácti skladbami, která čerpá z osobních vzpomínek vyvolaných sluncem, létem,

prázdninami s rodinou a nedávným návratem do Turína, města, kde strávil dětství, vychází 31. ledna 2025.

Naposledy Einaudi vystoupil v Praze před dvěma roky a koncert byl vyprodán za dva týdny, podobně jako jeho předchozí tuzemská vystoupení.

Vstupenky na sezení budou v prodeji v sítích Ticketmaster a Ticketportal od zítřejších 10 hodin. **MET**

PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

Vánoční trhy

Je dobré, že tradice vánočních trhů se rozrůstá a dnes už na ně narazíte prakticky na každém významnějším náměstí. Je také skvělé, že kromě nejrozumnějších výrobků a dárek rukodělných, tradičních, folklorních či regionálních též můžete leccos ochutnat. Na trzích přece vždy bývá dobrým zvykem nabídnout například svařáček, k zakousnutí párečky, halušky, na rožni pečenou šunku a konečně i ten zpropadený a tolik oblíbený a libě do dálky vonící trdelník, jenž se mylně vydává za typickou staročeskou specialitu. Romantické vánoční trhy prostě musí být! Minulý týden jsem se na jednom z nejprestižnějších pražských náměstí však úplně zhrozil z obřích odpadkových košů, přetékajících použitými tácky, špinavými ubrousky a plastovými kelímky. Návštěvníci trhu je už neměli kam odhodit. Věřím tomu, že většina trhovců platí vyšší nájem, než by si přáli a snaží se tedy co nejvíce prodat, aby si vylepšili rozpočet. To, že město není schopno zajistit v rámci svého rozpočtu odpovídající úklid veřejných prostor, vyzdobených předvánočním stylem, že je „zaskoče-no“ nebývalým nárůstem odpadků, to neberu! A kdybych byl trhovcem, budu mít pocit, že ten, kdo mi pronajal prostor k podnikání, mi kazí kšeft! Návštěvníkům pochopitelně estetický dojem. Vzhledem k tomu, že jsem tohle zažil obklopen barokem, gotikou a krásou, kvůli které se sem denně valí tisíce turistů, přišlo mi to líto a trochu pokazilo dojem z těch poetických trhů a tolik potřebné předvánoční pohody.

Na jednom z pražských náměstí jsem se úplně zhrozil z přetékajících košů na odpadky.

PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA

POČASÍ

DNES

5/9 °C

ZÍTRA

7/11 °C

PÁTEK

2/6 °C

SOBOTA

1/5 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,4 °C (1788) ↑ 12,9 °C (1989) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

ČT1

20.10 **Lovci (8/8)**
Lov. Mysteriózní krimiseriál (ČR/SR, 2024). Hrají: P. Kříž, J. Kolesárová, I. Gogál

21.10 **Tankový prapor**
Černá komedie (ČR, 1991). Hrají: L. Vaculík, R. Skamene, M. Donutíl. Režie V. Olmer

22.29 **Výsledky losování Šťastných 10**

22.30 **Možná přijde i kouzelník**
O. Kaiser, J. Korn a J. Lábus uvádějí další díl zábavného cyklu

23.50 **Na cestě po Západofríských ostrovech**

ČT2

20.00 **Někdo to rád horké**
Komedie (USA, 1959). Nikdo není dokonalý, ale tento film ano! Slavná komedie nominovaná na šest Oscarů. Hrají: J. Lemmon, T. Curtis, M. Monroe, J. E. Brown. Režie B. Wilder

22.05 **Kam se poděla sedmá rota?**
Válečná komedie (Fr./It., 1973). Když bojovat, tak s plným žaluďkem a bez zbytečného hrdivství. Hrají: J. Lefebvre, P. Mondy, A. Maccione, R. Lamoureux. Režie R. Lamoureux

23.35 **Americká Arktida – ohrožená země**

NOVA

20.20 **Hell's Kitchen Česko (17)**
Všechno to směřovalo k téhle chvíli. Je tu poslední pekelná výzva, která rozhodne o tom, kdo z finálové dvojice odejde dveřmi Pekelné kuchyně jako vítěz, a získá tak práci svých snů a dva a půl milionu korun. Sledujte dechberoucí vyvrcholení

21.40 **Bachelor Česko (11)**
Jan opět čelí těžkému rozhodnutí a zbývá mu jen jedna růže na dvě dámy

23.00 **FBI (22)**
Krimiseriál (USA, 2018)

23.55 **Mentalista VI (21, 22)**

PRIMA

20.15 **Ženská na vrcholu**
Romantická komedie (ČR/SR, 2019). Majitelka biokavárny Helena odjede na vánoční svátky se synem do Vysokých Tater. Pobyt na odlehle chatě jí tak nachystá nejedno překvapení. Hrají: A. Polívková, B. Polívka, M. Dejdar, J. Preissová. Režie L. Kny

22.40 **Show Jana Krause**
Aktuální hosté, témata bez cenzury a ta nejlepší late night show

23.35 **Ano, šéfe!**

00.50 **Policie v akci**

ÓČKO

18.00 **Smartmania**

18.05 **CZ & SK**

19.00 **YOUTUBE CHART: TURECKO**
Co trenduje ve světě?

19.30 **Óčko hity**

20.00 **O Black List**

21.00 **Hot hity**

22.00 **Naked Attraction Iberia**

22.30 **Virtuální svět TV**

0.00 **Óčko flirt**

JESTLI SI MŮŽU NĚCO PŘÁT...

Přejete si o Vánocích zdraví, krásu a spokojenost? Lékárna vám splní všechna vaše vánoční přání.

Potíže se zažíváním? Vyřešeny jednou provždy!

Nadýmání a nepříjemné pocity v břiše téměř po každém jídle? Časté průjmy i zácpy? Problémy se zažíváním dokáží znepříjemnit život každému z nás, hlavně o Vánocích. Přitom stačí tak málo – zařadit do svého jídelníčku kvalitní vlákninu. Zapomeňte však na klasické psyllium!

Napište si Ježíškovi o jedinečnou kombinaci zlaté Iněné vlákniny ze lnu setého a chia semínek – **Zlatěnku**. Právě len setý napomáhá k lepšímu trávení a vylučování. Díky obsaženým omega-3 esenciálním vícenenasyceným kyselinám (PUFA) je pro organizmus hodnotnější než psyllium. Zlatěnka má velice příjemnou oříškovou-máslovou chuť.



TIP na přípravu:

Zlatěnku lze přidat také do jogurtů, kaší a jiných pokrmů.



Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy o vánočních svátcích v kalhotách a dlouhých sukních a oslňte opět své okolí krásnými nohami. Máme pro vás léty ověřené řešení!

Gel **Priessnitz Žíly a cévy Medical** obsahuje unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáz ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a oteklých nohou.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

STOP karpálnímu tunelům!

Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky.

Naštěstí existuje účinné řešení. Přejte si o Vánocích zdravotnický prostředek **KARPAL AKUT FORTE** ve formě mazání, který potlačuje otoky, posiluje nervy ruky, omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů.



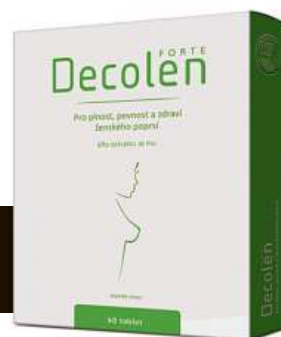
Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Božská ňadra přírodní cestou

Dámy, která z vás by netoužila po krásných, pevných a plných ňadrech jako bohyně? Ne každá ale chce podstoupit plastickou operaci. Naštěstí existuje i přírodní řešení.

Oslňte o Vánocích bujným dekoltem díky doplňku stravy **Decolen Forte** pro krásu a zdraví prsou. Decolen má díky obsahu lnu pozitivní vliv na jejich plnost a pevnost, a navíc chrání a podporuje zdraví prsní tkáně.

Pečujte o svůj dekolt komplexně s Decolen FORTE.



Davis Cup v Ostravě

Český tenisový tým se postaví sportovcům z Jižní Koreje.

Od 31. ledna do 1. února příštího roku se ve zrekonstruované RT Torax Areně v Ostravě-Porubě odehraje kvalifikace Davisova poháru. Čeští tenisté se v ní postaví týmu Jižní Koreje. Předprodej vstupenek začne v pátek.

„Po losu jsme urychlili přípravy tak, aby se předprodej stihl do Vánoc. Při výběru arény jsme byli limitováni pozdním losem a probíhající hokejovou extraligou,“ řekl předseda svazu Jakub Kotrba a dodal: „Jsme rádi, že se podařilo získat halu s kapacitou tři tisíce diváků, kde se již Davis Cup hrál a atmosféra byla výborná. Za to patří dík vedení statutárního města Ostrava a Moravskoslezského kraje.“ Kvalifikaci otevrou v pátek

31. ledna dvě dvouhry. Program začne v 15 hodin. O den později vyvrcholí utkání dalšími třemi zápasy. Od 12:00 přijdou na řadu dvě dvouhry a následná čtyřhra. V případě postupu se svěřenci nového kapitána Tomáše Berdycha střetnou v září o účast v osmičlenném finálovém turnaji s vítězem zápasu Tchaj-wan–USA.

„Na Ostravu se moc těším, vždy tam byla naprosto skvělá kulisa. Lidé tam tenis mají rádi, vždy přišli v plném počtu a zájem byl obrovský. Pamatuji jinou arénu, ale to v tomhle zápase nebude hrát roli,“ uvedl Berdych, který zažije debut v roli kapitána.

Vstupenka na jeden hrací den bude stát 790 korun, dvoudenní lístek vyjde na 1390 korun. Místa s omezenou viditelností budou k dispozici za 390 korun na den, VIP vstupenka bude stát 3900 korun na hrací den. **ČTK**



Plíšková se vrátí v březnu

Bývalá světová jednička Karolína Plíšková po srpnovém zranění levého kotníku a operaci zmešká i úvodní grand-slam nové tenisové sezony Australian Open. Na turnaje se chce vrátit v březnu. Plíšková se zranila na US Open v utkání druhého kola proti Italce Jasmine Paoliniové. Potíže s kotníkem přitom měla už od února. **ČTK**

KRÁTCE

Volejbalistky znají soupeřky

České volejbalistky se na mistrovství světa v Thajsku příští rok utkají ve skupině s Američankami, Argentinkami a Slovinkami. Rozhodl o tom včerejší los v Bangkoku, který rozdělil 32 týmů do osmi skupin. Do play-off z každé postoupí první dva celky. Favoritkami skupiny D budou Američanky.

Zimní fotbal. Pět týmů z české ligy

Pět českých prvoligových týmů se v lednu představí v 28. ročníku tradičního zimního přípravného fotbalového turnaje Tipsport ligy. Tři nejlepší tuzemské kluby posledních let Sparta, Plzeň a Slavia jako obvykle scházejí, z první poloviny aktuální tabulky nejvyšší soutěže se zúčastní Mladá

Boleslav, Olomouc a Hradec Králové. Po šesti letech se neuskuteční turnaj Tipsportu na Maltě, který sázková kancelář zrušila.

Florbalové finále

Florbalisté Mladé Boleslavi uspořádají finále Poháru mistrů, v kterém se utkají se švédským celkem Pixbo Wallenstam. Klub uspěl se svou kandidaturou o víkend u mistrovství světa

v Malmö, informovala Mezinárodní florbalová federace. Hrát se bude v sobotu 25. ledna od 17 hodin v hokejové Ško-Energo Areně.

Šestá výhra?

Basketbalistky ZVVZ USK Praha čeká dnes poslední letošní zápas v Evropské lize, v němž přivítají polské Polkowice. České mistryně usilují o pátou výhru v soutěži, díky které by si upevni-

ly v nadstavbové skupině F pozici v boji o postup. Utkání začne v hale Královka v 19 hodin. „Tyto předvánoční zápasy nemám moc ráda. Zvláště když už druhý den hráčky cestují domů na prázdniny. Každý zápas v Eurolize vyžaduje maximální koncentraci. I když mají Polkowice zatím jen jednu výhru, nemůžeme je v žádném případě podceňovat,“ řekla trenérka Natália Hejková. **ČTK**

Duchková, oceněná legenda

Olympijská vítězka ve skocích do vody z Mexika 1968 Milena Duchková-Neveklovská získá Cenu Emila Zátopky, kterou od roku 2000 dostávají české sportovní legendy. Ocenění převzme na zítřejším slavnostním vyhlášení novinářské ankety Sportovec roku 2024. Dosud nejmladší česká olympijská šampionka zlato ve skocích z desetimetrové věže získala jako šestnáctiletá. **ČTK**



Dakar. Šoltys chce být do třetího místa

Dva kamiony a jeden osobní vůz nasadí do nadcházejícího ročníku Rallye Dakar tým Buggyra ZM Racing. Po roční přestávce se do slavné soutěže vrací Martin Šoltys, který pojede s kamionem Tatra Buggyra EVO3. Za volant druhého několikatunového speciálu usedne nováček Karel Poslední. Mezi osobními automobily se představí Aliyyah Kolocová, dceru šéfa týmu Martina Koloce čeká již třetí Dakar.

„Na Dakar jede každý vyhrát a já nebudu říkat, že to

tak není. Věřím, že na to máme připravené auto, a pokud bych byl v cíli v první trojce, budu hodně spokojený,“ řekl Šoltys. Za sebou má již šest startů na legendární rallye a nejlépe byl loni šestý.

Původně měl jet na Dakaru i letos, ale krátce před startem se zranil. „Jeden jsem nedobrovolně vynechal a teď už se nemůžu dočkat, až vyzkouším nové EVO,“ podotkl jezdec. Do jeho posádky se vrací mechanik Tomáš Šíkola a navigátorem bude Vlastimil Miksch. **ČTK**