

PŘIPRAVTE SE NA ZMĚNU

Férový plyn a elektřina

www.spp.cz



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, stane 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 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

metro

PROTIMEDIA



Jídlo a služby zdražily, data naopak zlevnila

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

Za posledních deset let museli Češi sáhnout hlouběji **do peněženky**. Třeba chléb, za který dali v roce 2013 **23 korun**, stál o devět let později téměř **dvojnásobek**.

STRANA 6

INZERCE





ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Vzácný jev. Že by přišly bílé Vánoce?

Ačkoli to nevypadá, teploty jsou jako v předjaří, ale brzy zase přijde zima.

Po mimořádně teplých dnech, včera dosahovaly teploty až k 14 stupňům, se před vánočními svátky mírně ochladí. Nejvyšší teploty se budou dnes a zítra pohybovat do šesti stupňů, v neděli v Čechách stoupnou maximálně na osm stupňů, ale na Moravě nepřekročí tři stupně. „Přechodně se slabě oteplí v neděli, kdy očekáváme i více srážek. Na horách by měla sněhová pokrývka narůstat. Těsně před Štědrým dnem se pak sněhové přehánky objeví i mimo hory, a tak nejsou místy vyloučeny bílé Vánoce. V průběhu vánočních svátků se ale bude oteplovat,“ uvádějí meteorologové. **ČTK**

OBLEVY PŘICHÁZEJÍ I PŘED 50 LETY

Bílé Vánoce v nížinách a ve městech jsou v Česku vzácné.

• Na Štědrý den podle předpovědi počasí čekají meteorologové sněhové přehánky, v nížinách smíšené, a teploty od nuly do plus pěti stupňů. Na některých místech i mimo horské oblasti by se mohl sníh na Vánoce udržet, což bývá v posledních deseti letech vzácný jev.

• „Vánoční obleva k nám běžně přicházela i před 50 lety, jen na to zapomínáme a více si pamatujeme sněhové přivaly a sánkování v okolí měst. Přesto nejsou bílé Vánoce vyloučené ani v budoucnu, jen platí, že dny se sněhovou pokrývkou významně ubývá,“ uvedl klimatolog Radim Tolasz na Face-

booku. Česko podle meteorologů zažívá sérii nejteplejších Štědrých dnů za posledních 30 let. Loňská průměrná teplota 24. prosince činila 6,3 stupně a byla druhá nejvyšší za dobu měření, na druhé pozici přitom vystřídala předloňský rok. Loni na Štědrý den ráno i ve městech ještě ležel sníh, pak ale přišla velká obleva. Podle aktuální předpovědi by výraznější oteplení mělo do Česka dorazit na Boží hod vánoční.

• Dnes nás čeká proměnlivá oblačnost, hranice sněžení se snížila na 600 metrů. Zítra bude až polojasno, teploty do šesti stupňů, znovu má sněžit nebo pršet. Nedělní předpověď zatím očekává o něco vyšší teploty, nad 500 metry by mohlo sněžit.



ČTK

Štědrý den o něco dřív

Jako každý rok, i letos se v nízkoprahovém centru v Pardubicích konal Štědrý den pro lidi bez domova nebo jinak znevýhodněné. Užili si Štědrý den o několik dní dříve. Pochutnali si na bramborovém salátu se sekanou, dostali pár dáreků a popovídali si. **MET**

INZERCE

ADVENTNÍ VÁNOČNÍ PŘÍBĚH O NAKUPOVÁNÍ A PRODEJI

BLEŠÍ A FARMÁŘSKÉ TRHY U ELEKTRY

BLEŠÍ A FARMÁŘSKÉ TRHY PRAHA, U ELEKTRY 7, 109 00 VYSOČANY - PRAHA 9



IV. ADVENTNÍ NEDĚLE
(ZVANÁ ZLATÁ)



OTEVŘENO
KAŽDOU
SOBOTU
A
NEDĚLI
OD 6:00 H
DO 14:00H
I KDYBY
TRAKAŘE !

JÓ KDYŽ ČLOVĚK NEMŮŽE V KRÁMU
SEHNAT NĚCO ORIGINALNÍHO, CO NIKDE
JINDE NEKOUPÍ, NEJLEPŠÍ JE VYRAZIT
NA BLEŠÁK, PROTOŽE TAM TO URČITĚ
NALEZNE, KDO HLEDÁ NAJDE...

ZBOŽÍČKO NEJLEPČÍ!



... ŠTASTNÉ A VESELÉÉÉ

WWW.BLESITRHY.CZ

©TCH-2024

V tašce vezl 200 tisíc, někdo mu ji ukradl

Muž přišel o tašku, v níž byly české koruny a eura v hodnotě přes 200 tisíc korun, tablet a peněženka s kartami a doklady. Zavazadlo si pověsil na područku sedadla v pražské tramvaji. Při výstupu na tašku zapomněl, čehož si všiml hned, když z tramvaje vystoupil. Okamžitě si zavolal taxíka a s ním se snažil tramvaj dojet, to se mu podařilo ve stanici Nákladové nádraží Žižkov. Tašku ale mezitím vzal jiný cestující a s ní a velkou sumou i dalšími cenovnými odešel.

Policie hlavního města proto žádá o pomoc svědky tohoto případu. Ten se stal na konci září v tramvaji číslo 11 na zastávce Nákladové nádraží Žižkov. V případě, že by měli nějaké informace, mají volat také na linku 158. Muž, který tašku vzal, je podezřelý z krádeže a neoprávněného opatření, padělání a pozměnění platebního prostředku, za které ho soudy mohou poslat až na pět let do vězení. **ČTK**

Pohádka, která má 70 variant



Folklorista, etnolog a balkanista Jaroslav Otčenášek je náš největší znalec pohádek. Dvě dekády již pracuje na jejich kompletním vydání, což se tu doposud nikomu nepodařilo. „Vůbec nejrozsáhlejší je u nás pohádka O čarodějově uční. V české tradici máme dochovaných téměř sedmdesát variant, což je obrovské množství. Představa, že existuje nějaké černé umění, jež se za jistých podmínek může naučit i laik, jako by tu přetrvávala. Magie byla přitažlivá vždycky a s vlnou new age zájem o ni zase zesílil,“ tvrdí. Kdo jsou nejděsivější pohádkoví záporáci? Kterí jsou horší než smrt? A v čem tkví nesmrtnost Mrazíka? Čtete v novém vydání týdeníku Téma, které vychází jako dvojčíslo.

KRÁTCE

Mexický pervitin

Z Česka se do sousedních zemí vyváží stále méně pervitinu. Obchod s tradiční českou drogou začíná překotně změny a tuzemští výrobci

nejsou schopni těm zahraničním konkurovat cenou ani objemem zboží. V Evropě operují gangy z Mexika, kde mají zázemí i výrobu. Prostřednictvím mnoha lidí však mají dosah všude

po světě včetně právě Evropy, především té západní.

Bez policie

Stovky lidí chybí v řadách policistů v Karlovarském

kraji. Cílový stav je 1402, do jeho naplnění chybí 280 lidí. Sehnat v regionu kvalitní lidi je podle ředitele Krajského ředitelství Policie ČR Michala Šavrní obrovský problém. **IDNES.cz**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

Banány Premium
• 1 kg

43.90 **-54%**
19.90

BEZ APLIKACE **26.90**



Bohemia Sekt
• 0,75 l • 1 l = 133,20 Kč
bez Aplikace / 126,54 Kč
Aplikace ▼ 99,90 Kč

BĚŽNÁ CENA 179.-
94.90

BEZ APLIKACE **99.90**



BĚŽNÁ CENA 68.90
24.90

BEZ APLIKACE **29.90**

Giana Slunečnicový olej
• 1 l ▼ 24,90 Kč

MAXIMÁLNĚ 16 ks / den



Hellmann's 625 ml
• 100 ml = 12,79 Kč bez Aplikace / 9,59 Kč Aplikace

116.80 **-48%**
59.90

BEZ APLIKACE **79.90**



Losos čerstvý
- filet s kůží
• chlazený • balený
• cena za 100 g



NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letácích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 11. 12. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. 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.

▼ Nejnížší cena za posledních 30 dní u nás.

Zbité dívky řekli, že je zfetovaná

Prošla si brutálním znásilňováním a mučením. Policie jí řekla, ať se jde léčit.

Generální inspekce bezpečnostních sborů (GIBS) se podle serveru Novinky.cz a deníku Právo zabývá podezřením, že pražští policisté nepomohli znásilněné dívce. Do Prahy přijela nahlásit, že se u Českého Dubu na Liberecku stala obětí brutálního znásilnění, věznění a mučení. Policisté ji vyslechli, ale informaci nepředali dál, uvedla pražská policie. Podle deníku Právo se nejprve zastavila na jednom z obvodních oddělení v Praze, odkud ji poslali na službu do Kongresové ulice. U soudu zaznělo, že ji odtud policisté vyhodili se slovy, že je zfetovaná a ať se jde nechat vyšetřit. Znásilněná byla hos-

TYRAN MUČIL I ŠKOLAČKY

Boj proti sexualizovanému násilí je podle něj jednou z priorit policie. „O to víc nás mrzí, jestli policisté nepostupovali tak, jak měli,“ dodal mluvčí pražské policie Jan Daněk.

- Z činů je obžalovaný muž, který je podle znalců sexuální sadista. U soudu čelí obžalobě za to, že znásilňoval, bil a mučil několik dívek, z nichž některé byly ještě nezletilé. Státní zástupkyně mu navrhl dvanáctiletý trest vězení.

- Na hlavu dívkám podle vyšetřovatelů nasadil pytel, na krk či nohu jim upevnil obojek a přivázal je k řetězu. Pak dívky znásilňoval, bil nebo je trápil paralizérem.

- Trestu čelí také kamarádka muže, která pro něj sháněla dívky. „Koupil si od ní pět dívek, mezi nimiž byly neplnoleté školačky,“ napsal deník Právo. Soud s nimi bude pokračovat 13. ledna. **ČTK**

pitalizovaná v České Lípě s vážnými poraněními pánve. Muže podezřelého z tohoto činu zadrželi policisté asi za dva týdny, ale až poté, co obdobným způsobem znásilnil, zbil a zadržoval další dívku, tentokrát nezletilou. „Té se podařilo z místa, kde ji věznil,

uprchnout. Náhodný svědek ji zmlácenou zahlédl z okna a kontaktoval policii,“ uvedlo Právo. Mluvčí GIBS Ivana Nguyenová potvrdila, že se případem zabývají. Pražská policie čeká na další informace od inspekce, poté bude řešit případné personální kroky. **ČTK**



NGC 2264. Strom z hvězd

Hvězdokupa ve tvaru stromku nebo obřího věnce. NASA před Vánoci ukázala dva dechberoucí snímky. Úřad odhalil novou verzi „Vánoční stromové hvězdokupy“ označené jako NGC 2264, která je vzdálená jen 2500 světelných let od Země.

PROFIMEDIA

INZERCE

Zima plná pohody

Svijany
SVIJANSKÝ MÁZ
1564

SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST
WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ | ESHOP.PIVOVARSVIJANY.CZ

ČESKÝ RODINNÝ PIVOVAR 1564

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

MASO JIKO

AKCE

KUŘECÍ PRSNIŘÍZKY

129,90 Kč/kg

Platnost akce od: 11.12. do: 23.12. 2024

MASO JIKO - ŘEZNICTVÍ A UZENÁŘSTVÍ		
metro Roztyly	metro Zličín	Francouzská 25
metro Budějovická	metro Bořislavka	Nuselská 54
metro Můstek	metro Dejvická	Moskevská 40
metro Hradčanská	metro Luka	Vršovická 663/73
metro Ládví	Jugoslávská 3	OC Řepy
metro Stodůlky	Čsl. Armády 714/30	OC Nový Smíchov

Oblíbený Brit baví s Pelíšky



Britský velvyslanec se svou ženou Martinou, která pochází z Chorvatska **MAFRA**

Velvyslanec Velké Británie v Česku zase rozesmívá Čechy.

Češi ho mají rádi. Sympatie si získal díky své snaze mluvit česky a přitom si ze sebe udělat legraci. Velvyslanec Velké Británie Matt Field. V Česku se proslavil v době, kdy do svého úřadu nastupoval. Natočil uvítací video „Ahoj, jsem Matt a jsem tu nový“. Ihned se stalo hitem.

Britský velvyslanec, který je známý svým netradičním smyslem pro humor, nyní se svou ženou Martinou Čechům ve svém dalším videu přeje hezké svátky. „Ty jsou, co?“ říká své manželce, když pod stromečkem rozbalila nezvyklý dárek. Glosuje tím vánoční filmovou klasiku Pelíšky. Místo českého kapra u Fieldů povečeřeli krocana a ryba zůstala ve vaně, zabít ji totiž velvyslanec ne-

dokázal. Na talíři se ale objevil dárek od Ježíška.

Netradiční přání pro ambasadorovy příznivce, které se inspiruje českým populárním filmem Pelíšky, začíná listováním v kuchaře od Magdaleny Dobromily Rettigové. Field v ní hledá, jak správně připravit kapra. „Oškrab a trhni kapra. Rozsekej ho na kusy,“ čte velvyslanec s údivem. Poté ještě zhlédne pár internetových tutoriálů.

„Copak ty bys dokázal zabít kapra?“ táže se ho jeho žena, když má dojít na věc. Otázka je přitom známá všem znalcům Pelíšků, velvyslancova manželka má navíc stejný účes jako Simona Stašová, když se takto ptá svého filmového manžela.

Britský velvyslanec je svým smyslem pro humor opravdu vyhlášený. V říjnu například přiznal, že je velký fanoušek Jára Cimrmana, a ve videu zopakoval některé jeho legendární hlášky. „Lepší pivo v žaludku nežli voda na plicích,“ startuje ambasador výčet hlášek v českém jazyce. „Každý Brit tomu rozumí,“ glosuje vzápětí Cimrmanův odhalený nápis z malby na zdi v provozovně U Sirotků v semináři hry Posel z Liptákova.

Field loni před Vánoci v rozhovoru pro Lidové noviny přiznal, že postavu Jára Cimrmana před svým příjezdem do Prahy neznal, ale že o něm četl jako o „největším Čechovi“, a chvíli mu trvalo, než pochopil, že jde o vtip. „Ale přesně takový vtip by mohli udělat Britové,“ prohlásil tehdy a dodal, že Cimrman by mohl být britským vynálezem, stejně jako britští Monty Python českým.

Matt Field je velvyslancem v Česku od ledna 2023. V diplomatických službách Velké Británie pracuje od roku 2003. Šéfoval týmu, který se podílel na přístupových jednáních s Chorvatskem do Evropské unie. V letech 2018 až 2022 působil jako britský velvyslanec v Bosně a Hercegovině.

IDNES.cz a MAP

Hit Ledeckého zabodoval v Evropě

Zapomeňte na všudypřítomné songy Mariah Carey či dua Wham! Také Evropa má své vánoční hity, které mohou působit mile, ale i otravně. Britský list The Guardian sestavil žebříček nejkrásnějších, nejuplakanějších či nejloupičejších songů spojených právě s Vánoci. Desáté místo získal hit Janka Ledeckého Sliby se maj plnit o Vánocích. První je francouzský hit Petit Papa Noël. Následuje skladba S'Agapo řecké zpěvačky Eleni Foureira.

IDNES.cz



PENNY.

Vánoce hezky česky.



20 Kč
osoba/den

PLATÍ POUZE V NEDĚLI 22. 12.

19,90
~~31,90~~

37%

PILSNER URQUELL
světlý ležák
0,5 l | 1 l 39,80 Kč
■ 25,90 Kč
záloha na lahev 3 Kč

PLATNOST 18. 12.-23. 12.



KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY
chlazené | cena za 1 kg

99,90
~~216,90~~

53%

PLATNOST 19. 12.-23. 12.



12 Kč
osoba/den

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%



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 změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

Chleba za deset let zdražil o více než devadesát procent

Jedna dekáda: nárůst cen za potraviny i pokles za pohonné hmoty.

Spotřební výdaje českých domácností za poslední dekádu rostly, nicméně telekomunikace se tomuto trendu vymykají. Zatímco cena kilogramu chleba vzrostla z 23 na 44 korun, cena elektřiny se za deset let zdvojnásobila a náklady na bydlení či energie nadále rostou, náklady na volání klesly o 42 procent a cena mobilních dat se snížila z 0,30 na 0,02 koruny. Telekomunikační sektor tak přispěl ke zmírnění inflačních tlaků v české ekonomice. Vyplývá to z analýzy portálu datové žurnalistiky Česko v datech.

Oblečení i dodávky vody

Spotřební výdaje českých domácností od roku 2013 podle Eurostatu neustále rostly. K největšímu nárůstu došlo mezi rokem 2021 a 2022. U jídla a nealkoholických nápojů index výdajů v dlouhodobém horizontu roste od roku 2016. Detailnější pohled nabízejí ceny chleba, které v tuzemsku sleduje Český statistický úřad. Zatímco v prosinci roku 2013 stál jeden kilogram chleba průměrně 23,1 koruny, v prosinci 2021 se průměrná cena vyšplhala na 29,8 koruny a o rok později rekordně vyskočila na 44,3 koruny.

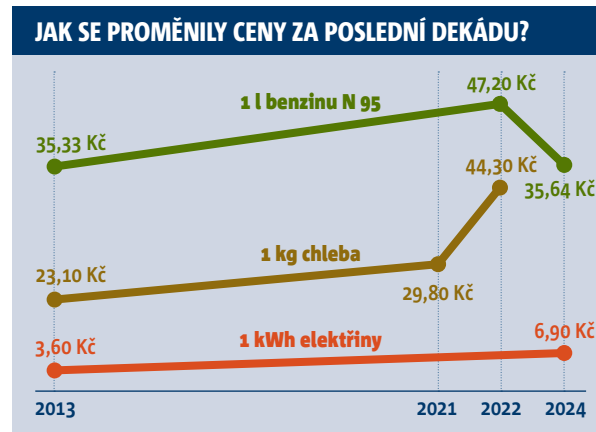
Křivka indexu sledující výdaje za oblečení a obuv se nevyvíjela tak jednoznačně, nicméně od roku 2019 rov-

něž rostla, a největší skok i tato oblast zaznamenala mezi rokem 2021 a 2022. Výdaje za nájemné v Česku dle indexu, až na výkyv v roce 2021, také rostly. Česko v tomto trendu však není ojedinelé, nájmy se zvyšovaly v celé Evropské unii. Od roku 2010 do roku 2024 narostly téměř o 25 procent. Trend plynulého nárůstu výdajů se dotýká i dodávek vody a dalších služeb souvisejících s bydlením, jako je stočné či svoz odpadu. Průměrná cena za jeden kubík vodného a stočného byla v Česku v roce 2013 78,6 koruny a v roce 2022 101,9 koruny.

Začarovaný kruh

Pro českou ekonomiku platí, že růst cen služeb je prudší než růst cen zboží. Důvody vysvětluje hlavní ekonom České spořitelny David Navrátil. „Na rozdíl od zboží, které je obchodovatelné přes hranice (tradables), jsou služby typicky neobchodovatelné (non-tradables). Jejich ceny jsou tedy formovány lokálními faktory, nikoli globální konkurencí. V malé otevřené ekonomice, jakou Česká republika je, se ceny tradables drží na uzdě díky globálnímu tlaku, zatímco ceny služeb rostou rychleji, protože odrážejí domácí podmínky. Kombinace těchto faktorů vede k inflačním tlakům, které zasahují přímo do peněženek spotřebitelů,“ komentuje Navrátil.

Vliv na to má nízká nezaměstnanost v Česku, kvůli které musejí zaměstnavatelé zvyšovat mzdy, aby získali nové pracovníky. To zvyšuje



jejich provozní náklady a ceny služeb. Děje se tak hlavně v oblastech, kde není snadné stávající nabídku rozšířit – například v pohostinství, zdravotnictví nebo dopravě. „V praxi to znamená, že lidé sice vydělávají více, ale zároveň čelí vyšším výdajům na základní služby,“ dodává Navrátil.

Pohonné hmoty kolísaly

V kontextu nedávné krize cen energií vykazuje index výdajů domácností nejstřmější linku v případě posledního sledovaného roku 2022 v oblasti sdružující elektřinu, plyn a další paliva.

Čistá cena za jednu kWh elektřiny pro domácnosti dosahovala v roce 2013 3,6 koruny, zatímco v roce 2024 platily domácnosti dvojnásobek. Kilowatthodina plynu na začátku vyšla bez DPH na 1,4 koruny a svého vrcholu dosáhla v druhé polovině loňského roku s hodnotou 2,3 koruny. Výjimku ve sledovaném trendu představovaly pohonné

hmoty, jejichž ceny se nevyvíjely jednoznačným směrem, spíše kolísaly. „Skokový nárůst se však projevil v březnu 2022 po začátku války na Ukrajině. Průměrná cena benzínu Natural 95 pak dosáhla svého maxima s hodnotou 47,2 v červnu 2022. Nafta stála nejvíce o měsíc později, kdy se průměr ceny dostal na 47,4 koruny,“ přibližuje analytička Česka v datech Hana Vincourová.

Za volání se platí méně

Komunikace je jedinou zastřešující oblastí, u které index výdajů domácností nenarůstal. Pokles cen v této oblasti potvrzuje ve Zprávě o vývoji cen na trzích elektronických komunikací v období 2019–2023 Český telekomunikační úřad (ČTÚ). „Celková cenová hladina v sektoru dle sledovaného indexu pro pošty a telekomunikace jak za většinu hodnoceného období (2019–2023), tak za více než uplynulé dvě dekády klesala. Tímto cenovým vývojem byl

sektor telekomunikací výjimečný a přispíval k tlumení inflačního růstu v ekonomice,“ uvádí ČTÚ ve zprávě.

Zatímco s cenami balíčků služeb postavených na pevném internetovém připojení spadá Česko podle srovnání Evropské komise z roku 2022 mezi levnější země, v případě balíčků mobilních služeb vychází naopak jako jedna z nejhorších. Podle ČTÚ byly ale například ceny neomezených tarifů (co do volání, dat i SMS) i v evropském porovnání v Česku v roce 2023 průměrné. Jejich ceny ve sledovaném období klesly téměř o 40 procent.

Během dekády 2014 až 2023 jednotkové ceny za volání v mobilní síti i za spotřebovaná mobilní data v Česku klesaly. Zatímco minutový hovor stál Čechy v roce 2014 bez DPH průměrně 1,23 koruny, v roce 2023 cena klesla o 41,5 procenta – na 0,72 koruny. Výrazněji klesala i jednotková cena za MB mobilních dat, jež na počátku dekády odpovídala bez DPH 0,29 koruny, a v loňském roce spadla na 0,02 koruny. V případě operátora T-Mobile klesla cena za 1 MB dat v posledních třech až čtyřech letech o 60 procent. „Z evropských zemí, kde působí mateřská společnost Deutsche Telekom, máme v Česku největší porci neomezených datových tarifů, kterým stále narůstá počet uživatelů. Na špičce v porovnání s ostatními zeměmi EU i se zbytkem světa je naše mobilní síť také z hlediska kvality,“ dodává finanční ředitel společnosti T-Mobile Pavel Hadrbolec. **TES**

INZERCE

maxa

Bohaté Vánoce

s losy Maxa

Minimální výhra 200 Kč

Perfektní dárek

Hlavní výhra 5 MILIONŮ

další výhry 3 MILION

Zlatá Šťastná HVĚZDA

7 milionů

HLAVNÍ VÝHRA

V prodeji:

Tipsport

Chance

GECO

Česká pošta

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

ZOOALBUM Osiřelý skřítek Dobby

Při pohledu na kombu člověka napadne, že mohla být jedním ze zdrojů inspirace pro skřítky Dobbyho. Ostatně také komby mají některé překvapivé zvyky; například si natírají končetiny vlastní močí, což sice nezní zrovna lákavě, ale ve světě komb má tato libůstka značný společenský a komunikační význam. I v jiných, pro nás srozumitelnějších ohledech jsou však komby velmi pozor-

uhodné. Jejich skokanskému umění by se jen stěží hledala konkurence: ve skoku, který může být opravdu hodně dlouhý, dokážou do předních končetin chytit letícího brouka. A ačkoli jejich velké oči by je spolu s dalšími znaky měly předurčovat k získávání lidských sympatií, komby jižní chované v Zoo Praha jsou do jedné sirotky. Napravte to prosím a adoptujte si je!



ADOPCE



TEXT A FOTO



MIROSLAV BOBEK
ředitel
Zoo Praha

Šok v Belfastu

Před dvaceti lety se v Severním Irsku odehrála originální a perfektně zosnovaná bankovní loupež. Její aktéři nebyli uspokojivě odhaleni.

Jedna z největších bankovních loupeží v historii Spojeného království se odehrála 20. prosince 2004 ve finančním ústavu Northern Bank v Belfastu.

Výborně organizovaný gang tehdy zadržel rodinné příslušníky dvou bankovních úředníků, čímž je donutil otevřít trezory. Rukojmí gangsteři propustili, až když dostali peníze. Ty potom naložili do dodávky a odvezli, celkem to bylo 26,4 milionu liber, v přepočtu asi osm miliard korun.

Přibližně pět milionů liber z uloupených peněz bylo později podle policie nalezeno v Severním Irsku, zhruba tři pětiny pak v sousední Irské republice; o zbytek se policie domnívá, že byl spálen.

Některé stopy naznačovaly, že do dokonale provedené loupeže by mohla být zapo-

na i Irská republikánská armáda (IRA). Jak IRA, tak její politická platforma Sinn Féin ale jakoukoli spojitost s loupeží několikrát odmítly.

Při vyšetřování byl v listopadu 2005 zatčen a obviněn z loupeže jeden ze zúčastněných bankovních úředníků Chris Ward. Ten byl od začátku v souvislosti s loupeží vyšetřován, protože se na ní prokazatelně podílel. Podle jeho výpovědi dva maskovaní lupiči v noci před loupeží vnikli do jeho domu, drželi jeho rodinu jako rukojmí a hrozili mu, že ji vyvraždí, když jim v loupeži nepomůže. Podobně byl údajně donucen ke spolupráci i Wardův kolega Kevin McMullen.

Obžaloba u soudu však nepředložila žádné relevantní důkazy a Warda později propustili.

O dva roky později, v únoru 2006, se odehrála rekordně velká loupež ve Spojeném království. Z objektu firmy Securitas v městečku Tonbridge v Kentu zmizelo 53 milionů liber, asi 16,1 miliardy korun. Překonání bezpečnostní opatření pomohl lupičům podobně jako při loupeži v Ulsteru vedoucí střediska, jehož manželku a syna drželi pachatelé jako rukojmí. Pachatelé již byli odhaleni a odsouzeni.

ČTK

INZERCE

V NOVÉM ROCE V LÁZNÍCH LIBVERDA

Navštivte lázně zmiňované v seriálu Ulice.

Wellness • Léčebné pobyty • Hotely
Procedury • Nádherný resort blízko Liberce.

LÁZEŇSKÁ LÉČBA NA POJIŠŤOVNU

Min. 14 nocí | pokoje i bez doplatku

Nejlepší řešení při dlouhodobých zdravotních obtížích s pohybovým aparátem, neurologickými, srdečními anebo onkologickými nemocemi. Jak na to? Rádi se vším poradíme, stačí nám zavolat nebo napsat.

DÁRKOVÝ POUKAZ K VÁNOCŮM

Darujte (si) pod stromeček jedinečný zážitek relaxace a odpočinku! Vánoční poukaz do Lázní Libverda je ideální volbou pro ty, kdo si chtějí dopřát chvíle klidu, léčivé procedury a krásu přírody Jizerských hor. Již od 500 Kč. Přát si ho můžete i pro sebe.



Při předložení voucheru
KÁVA ZDARMA
MAPA



+420 482 368 100-103
info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

Pravá čokoláda je jako kvalitní sex. Prospívá zubům a postavě

Bývala pochoutkou králů. Zpočátku se jen pila, pak lidé přišli na to, že je možné přetvořit ji v malou tabulku.

Kakaové boby zdražují. Bude tabulka čokolády jako v dávných časech pouze pro bohaté? Petra Kovaříka, spolumajitele Čokolády Praha, asi za odpověď ukamenujete. „Já bych byl rád, kdyby byla,“ říká. Nepříjemné tvrzení logicky vysvětluje. „Ne že by si to lidé nemohli vůbec dovolit, ale čokoláda by byla tak kvalitně vyrobená, že by stála daleko více peněz, že by byla vyrobená pouze tradičním pomalým postupem a že se vynechá chemický industriální přístup,“ doplňuje Kovařík. Pak by nemohla stát tolik, jako stojí nyní v supermarketu. Zase by si ale zachovala veškeré hodnoty, které jako „superpotravina“ má.

Denně mlsá, ale netloustne. Jak to dělá?

Pokud někdo tvrdí, že po čokoládě se tloustne, Silvie Steinerová, druhá spolumajitelka Pražské čokolády (PC), je živoucím důkazem, že z té opravdové se dá i zhubnout. „Za devatenáct let mě chuť na ni nepřešla, a jak vidíte, nemohu si naříkat,“ říká na adresu své štíhlosti. Protože čokoláda jen z kaka a kakaového másla, bez průmyslových ingrediencí, mléka, a především „vypávkového“ cukru, kterým se zastírá hořkost nebo kyselost a další pachutě, si s kilogramy nadváhy netýká. „Pokud budete konzumovat běžnou čokolá-



Kromě toho, že se kakao, tudíž i čokoláda řadí k afrodiziakům, prospívá pochoutka i zubům, snižuje tvorbu zubního kazu. Vedle toho, že dodává tělu hořčík, může být i malým uměleckým dílem.

du z obchodu, a platí to i třeba pro slavné belgické pralinky, jakých jsou plné regály u nás i v Belgii, tak se k postavě ve tvaru koule proporcujete. Za levné peníze,“ komentuje debatu o čokoládové nadváze Petr Kovařík.

„Belgická pralinka“ je sice značka, ale pokud ji nepořídíte v luxusním pralinkářství za cenu, která mnohonásobně převyšuje tu supermarketovou, kupujete si jen iluzi. Je to jako s filmovými triky nebo s pocitem, že když si koupíte auto se zvýšeným podvozkem, oblepené plasty a nápisem cross, můžete s ním jezdit tam, kde se skutečným terénem.

Nebo když čekáte od nafukovací panny ze sexshopu stejný zážitek jako od reálné partnerky.

Od bobu k tabulce, od stromu k čokoládě

I když – čokoládovna, o které je řeč, také nesídlí v na první pohled rozeznatelné továrně

na čokoládu. Nenápadná budova v pražských Řepích vypadá zvenčí spíše jako architektonický ateliér. Zdání může klamat. Když jsem totiž po čokoládovém výkladu absolvoval prohlídku výrobní části, zeptal jsem se, co jsme si prohlédli tři nebo čtyři větší i menší místnosti, kde jsou tedy ty výrobní linky, dočkal jsem se jen pobaveného úsměvu.

Nedošlo mi totiž, že těch několik drtičů kakaových bobů (odborně melanžérů) a několik málo pracovníků, které odlévají čokoládu do forem, pak kousek po kousku zdobí, odkládají do chladicího boxu a nakonec balí do designových krabiček, že to je vlastně všechno. Žádná fordovská výrobní linka, na jejímž konci je co vteřinu jedno auto, levné a dostupné širokým masám. V malé čokoládovně projde rukama ročně šedesát tun nejrůznějších pochoutek z čokolády a vlastně každý kousek je originál. Sil-

vie s Petrem zvolili možná pracnější cestu k úspěchu, na druhou stranu se ale zařadili mezi přibližně pět procent světových producentů čokolády, kteří si mohou říci, že jsou na špičce této branže a že tvoří něco jako rolls-royce z čokolády. K naprosté dokonalosti jim prý chybí uzavřený výrobní cyklus, na který ale nedávno založili tým, že v Bolívii koupili vlastní plantáž.

Tím se přiblížili k produkci typu „od stromu k tabulce čokolády“, zatímco do této chvíle to bylo „od kakaového bobu k tabulce čokolády“. Takže tam, kde se kakao urodí a sklídí, tam se čokoláda může i vyrobit a – sníst. Něco jako Cimrmanův absolutní rým. Vlastní kakaové boby by proto mohly Silvie s Petrem posunout do jednoho jediného procenta světových producentů té nejlepší suroviny.

Sladké, které může na jazyku zhořknout

„Výhodou vlastní plantáže je především to, že víte, v jakých podmínkách kakao roste, kdo ho sklízí a jak s ním zachází,“ říká Silvie. Protože skutečně záleží na tom, jestli se základní surovina převáží sem a tam, skladuje v ne vždy ideálních podmínkách. Z původní pravlasti na jihoamerickém kontinentě se kakao dostalo v počátcích průmyslového věku do Afriky. Ta je dodnes velkým producentem kaka pro čokoládu, ale třeba v Pobřeží slonoviny kvůli kakaovým plantážím vymýtili už osmdesát procent zdejších lesů, respektive pralesů.

O tom, že tam boby sklízí několik milionů zdejších oby-

SUPERPOTRAVINA

Čokoláda patří k nejčastějším a nejoblíbenějším dárkům.

- Kakaové boby se pěstovaly v Jižní Americe již před 1500 lety.
- I ta nejlepší čokoláda se kvůli chuti může doslavit, špičkoví výrobci využívají kokosový cukr.
- K čokoládové produkci nepatří jen čokoládová tabulka, ale i mandle v čokoládě nebo ovoce v čokoládě, v našich končinách český nugát.

PH

vatel za roční plat dvě stě dolarů a k tomu přispívá také asi jeden a půl milionu afrických dětí, se spíše taktně mlčí. „Možná si takovou sladkost uděláte radost, ale je to za cenu utrpení lidí na opačném konci světa,“ komentuje Silvie realitu.

Podléhá čokoláda trendům? Určitě ne tolik jako oděvní tvorba. Ale Silvie s Petrem souhlasí s názorem, že kromě chuti to musí být i podívaná pro oči. Zdobení sušeným ovocem, oříšky, nápisy na čokoládových srdce na zakázku, výtvarně zpracované obaly. Příchutě však nesmějí chybět. Kromě těch ryze čokoládových. Některé nádechy ovoce mohou kakaové boby získat už na plantáži, když je na rostlinu při opylování přenesou pyl a zanechají na kakaovníku třeba zrnka z banánovníku či manga. Ale stále je co vymyslet, přidávat jemné chuťové ingredience. Teď třeba „letí“ čokolády s příměsí léčivých hub.

PAVEL HRABICA



Petr Kovařík se Silvií Steinerovou dokazují, že i přes každodenní uždibování vlastní čokolády si mohou udržovat štíhlou linii. Při pohledu na některé individuální zakázky se těžko odolává.

PČ A METRO



Mletí kakaových bobů může trvat někdy až čtyři dny.

PČ

HRDINA

„Říkala jsem si, že bych nikdy v životě nechtěla dělat fundraising, tedy shánět peníze. A teď je to ze 70 procent má práce. Takže opravdu platí – nikdy neříkej nikdy.“

ŠÁRKA KOVANDOVÁ, ŘEDITELKA ALZHEIMER NADAČNÍHO FONDU

INSPIRATIVNÍ ČTENÍ PŘINÁŠÍ NN ŽIVOTNÍ POJIŠŤOVNA

„Pohyb je prevence demence“

Počet lidí s demencí se v Česku odhaduje na více než 150 tisíc. „Demence je syndrom, který vznikl následkem onemocnění mozku a projevuje se problémy s pamětí, myšlením, plánováním, vyjadřováním či změnami osobnosti. Nejčastější příčinou demence je právě Alzheimerova choroba, ale jsou i další jako například vaskulární demence, Parkinsonova nemoc nebo demence s Lewyho tělísky. Jako pseudodemence se ve stáří může jevit i neléčená deprese, proto je vždy nejdůležitější správná diagnóza,“ říká pro deník Metro Šárka Kovandová, ředitelka Alzheimer nadačního fondu. Založen byl v roce 2011 na podporu výzkumu Alzheimerovy choroby a dalších neurodegenerativních nebo cévních onemocnění mozku, která vedou k poruchám kognitivních funkcí a demenci.

Naším hostům zpravidla netykáme, tady si dovolím výjimku. Nikdy bych totiž na škole neřekl, že se budeš věnovat právě této oblasti! Vystudovala jsem výchovu a vzdělávání dospělých na FF UK. Ano, je pravda, že od zaměření slaboproudé střední školy jsem se trošku trhla. Dělal jsem v neziskovce věnující se lidem s duševním onemocněním. Tam mě oslovil profesor Jakub Hort, vedoucí lékaře Centra pro poruchy kognitivních funkcí při Neurologické klinice 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a FN Motol, že založil nadační fond, který je třeba rozjet. Už je to 14 let! Nejvíc mě baví potkávat se s lidmi, takže tato práce mě naplňuje.

Dokázala bys váš fond představit několika větami?

Myslím, že i jednou. Na rozdíl od patientských organizací jsme zaměřeni na podporu profesionálů, kteří pomáhají lidem s demencí, což se týká výzkumu, diagnostiky či léčby.

Pravidelně vyhlašujete granty pro mladé vědce, lékaře a další profesionály. Kam je na stáží vysíláte?

Měli jsme vědce v Austrálii, Americe, Švýcarsku, Itálii, Francii, Velké Británii i Číně. Těch míst je hodně. Během nich se odborníci zabývají například základním laboratorním výzkumem, na druhé straně spektra pak jsou třeba neuropsychologové, ale také ekonomové zdravotnictví.

Metod k odhalení Alzheimerovy choroby vám přibývá. Jaká je situace s chybějícím lékem?

Rozhodně teď nastal velký průlom. Evropská agentura pro léčivé přípravky částečně schválila velmi očekávaný preparát pro léčbu Alzheimerovy choroby. Vhodný je však jen pro určitou skupinu pacientů a zatím u nás není dostupný. Každopádně nejsem lékař, tohle je spíš otázka pro profesora Horta.

I přes tyto povzbudivé zprávy mě děsí predikce, že do roku 2050 nemocných bude až čtvrt milionu. Dá se tento trend zpomalit?

Populace stárne. A největší riziko u Alzheimerovy nemoci je věk. Důležitá je skutečně správná diagnostika, protože se může stát, že člověk působí, jako by trpěl počínající demencí, ale pak se ukáže,



Alzheimer nadační fond vede Šárka Kovandová 14 let. ARCHIV

že jeho potíže mohou být způsobeny například tím, že bere špatnou kombinaci léků nebo má neléčené jiné nemoci, třeba cukrovku.

Co mají nejbližší udělat?

Ta nemoc umí být malinko matoucí v tom, že vzdělání lidé s vysokou inteligencí ji dokážou na počátku maskovat. Jde o to je přesvědčit, aby zašli k doktorovi a nechali se vyšetřit.

Stárnutí se zpomalit nedá. Dá se předejít samotné Alzheimerově chorobě?

Co nebudeme řešit v mládí, v sedmdesáti se nám vrátí. Nejdůležitější zhruba od 30 let věku je pravidelný pohyb. Ten je prevencí demence. Pokud celý den sedíme v kanceláři u počítače, stresujeme se, nemáme čas se najíst, tak je dobré například jít domů z práce pěšky, prostě se hýbat, zdravě jíst. A pak jsou ohromně důležité odpočinek a spánek. Jen při něm se náš mozek čistí.

Koho se Alzheimer týká víc? Žen, nebo mužů?

Ženy jsou dvě třetiny z počtu nemocných. Ale částečně to souvisí s tím, že se dožíváme vyššího věku.

Odráží se tento poměr i na účasti na vašich přednáškách v Alzheimer Café?

No jasně! Řekla bych, že ženy tvoří 90 procent účastníků. Lidé si každé první úterý v měsíci v kavárně Mlsná kavka o nemoci mohou bez ostychu pohovořit a dozvědět se o mnoha jejích aspektech. Projekt realizujeme pod záštitou Alzheimer nadačního fondu a Centra Seňorina pro pečující.

Na co dalšího jsi ještě ve své práci pyšná?

Určitě na stipendia pro vědkyně matky. Ta zlepšují situaci a postavení matek v jejich profesním vědeckém životě a umožňují jim skloubit vědeckou kariéru s péčí o děti. Peníze použijí třeba na jesle nebo chůvu. Radost mám také z poradny Alzheimer Point, která bezplatně poskytuje odbornou poradenskou a podpůrnou činnost jak rodinám, které pečují o blízkého člověka s demencí, tak i samotným osobám s kognitivní poruchou.

Máš toho tedy pozhnané.

Co tě na této práci baví? Že je strašně pestrá. Fakt nemám dva dny stejné.

A stiháš udělat i něco „pro sebe“? Jak si čistíš hlavu?

Cestuji, cvičím. Ale jak denně potkávám spoustu lidí, tak úplně nejradši ze všeho chodím po lese s naším pejskem.

ŠIMON MERTA

**Straší vás černé scénáře?
Nechte je raději na nás
a užívejte si života.**



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství

Na vás záleží

Pět tipů, jak můžete přežít hektický advent

Pořídít dárky, napéct cukroví, stihnout vánoční úklid a dohnat pracovní resty. Stále vyhlížíte „sváteční pohodu“? Nechme starosti roku 2024 minulosti a věnujme sváteční čas sobě.

Adventní dny u mnoha lidí vyvolávají spíš stres než příjemný klid. Není pak náhoda, když člověka v předvánočním čase skolí nemoc nebo se někde v těle přihlásí bolest. „Pokud se cítíme pod tlakem, svaly reflexně zvyšují své napětí a reagují ztuhlostí. Typickými příznaky stresu jsou chronické bolesti zad, bolesti a ztuhlost krční páteře, nedostatek energie, nespavost, žaludeční nevolnost i tíživé deprese,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Účinnou prevencí proti stresu je zpomalit, naučit se odpočívat a uvolnit se. Dovolte si proto o Vánocích myslet na sebe.

1. Masírujte se!

Domácí masáže jsou vhodnou formou, jak trávit s partnerem společné chvíle a zároveň zrelaxovat. „Není třeba znát masérské techniky,



Masáže jsou vhodnou formou, jak trávit společné chvíle s partnerem a zároveň se zrelaxovat. PROFIMEDIA

i pouhý dotek na napjaté či bolavé místo je léčivý a vede k úlevě. Nejprve je dobré začít povrchově a postupně navýšovat tlak podle preferencí masírované osoby. Masírovat se dá špičkami prstů, palci, celými dlaněmi, předloktím i lokty. Výborným pomocníkem může být pěnový míček nebo takzvaný ježek (s bodlankami). Když se masáž provádí nasucho, má víc reflexní účinek přes kůži, když s olejem, působí víc do hloubky svalů,“ přiblížila Bílková.

2. Nezapomínejte na pleť

Vánoční svátky jsou ideálním časem dopřát zasloužený odpočinek nejen tělu, ale i pleti. Sychravé počasí, ale i stres pokožku namáhají. „Soustředte se proto hlavně na výživu a hydrataci pokožky. Zkuste

zařadit jednoduché rituály, jako jsou pleťové masky s obsahem kyseliny hyaluronové, nebo jemné peelings, které odstraní odumřelé buňky a podpoří regeneraci. Vyhněte se těžké dekorativní kosmetice, která ji zbytečně zatěžuje. Pokud to lze, omezte pobyt v přetopených místnostech, které kůži vysušují, a chraňte ji před mrazem,“ shrnula Eva Müllerová, korektivní dermatoložka Medicom Clinic.

3. Spěte

Kdy jste se naposledy probudili svěží a odpočatí? Ve dnech volna můžeme vypnout budíky, zatáhnout závěsy a vyspat se dosyta. „Nejlepší je pro spánek napřímená poloha vleže na zádech, ta společně s kvalitní matrací

podporuje zdravé narovnání páteře. Chybou je ale vysoký polštář, který předsunuje hlavu a příliš ohýbá krční páteř do předklonu,“ poukázala Bílková.

4. Dopřejte očím odpočinek

A víte, kdo nebo co nikdy nespí? Jsou to oči, které se v různých fázích spánku neustále pohybují, až mírně kmitají. Pravidelné střídání těchto spánkových cyklů je důležité pro dostatečnou regeneraci oka po celodenní námaze. „Dospělí i děti mnohdy těsně před usnutím sledují obrazovky tabletů či mobilů, čímž odsovávají produkci spánkového hormonu – melatoninu. Modré záření z displejů však do mozku přináší informaci, že je den. To oddaluje usnutí a snižuje celkovou kvalitu spánku. Televizi nebo počítač je lepší vypnout alespoň dvě hodiny před usnutím, stejně tak je zdraví prospěšné hodinu před usnutím odložit mobilní telefon nebo alespoň používat blokátory modrého světla,“ řekl Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

5. Tancujte

Protáhnout tělo lze dobře i v teple domova, při sledování pohádek nebo zdobení stromečku. „Když uslyšíte vánoční koledy, tančete – třeba polku na melodii Páslí ovce Valaši,“ dodala Bílková. MET

INZERCE

Vest

Makovky
MAKOVÉ KREKRY
...DO ZLATOVA PEČENÉ

PRECLE
MUSTARD · HONEY
FLAVOURED
FLAT PRETZELS
Příchuť
HURDICE · MED

**POHODA.
JEZ.**

www.vestzlin.cz

„Jako kdybych zde splnil misi“

Slavný tanečník Polunin opustil Rusko. Zastánce tamního režimu odešel i s rodinou.

Populární tanečník Sergej Polunin opouští společně s rodinou Rusko. Na sociálních sítích včera dosud veřejně známý obdivovatel ruského prezidenta Vladimira Putina a zastánce ruské agrese vůči Ukrajině oznámil, že jeho „duše není na svém místě“. Kam odchází, nevedl.

Rodák z ukrajinského Chersonu je považován za jednu z nejvýraznějších baletních osobností a je držitelem několika prestižních ocenění. Po studiích v Kyjevě se ve 13 letech přestěhoval do Británie a o šest let později se stal nejmladším sólistou Královského baletu v Londýně. Po několika letech britskou metropoli opustil, přičemž média psala o jeho divokém životním stylu plném večírků. Ruské občanství získal v roce 2018.

„Můj čas v Rusku dávno uplynul, jako kdybych zde v tuto chvíli splnil svou misi,“ napsal Polunin na Instagramu. Učinil tak přesto, že se mu podle jeho slov v Rusku dostávalo „všeho, co potřeboval“. Fungování Instagramu v zemi Moskva zablokovala už krátce po zahájení své invaze na Ukrajinu. Pětatřicetiletý Polunin si na hrud a ramena nechal udělat tři tetování s Putinem, zároveň má na pravé ruce trojzubec – ukrajinský státní symbol. Pomáhal také organizovat sbírky pro ruské vojáky bojující na Ukrajině.

Po začátku rozsáhlé ruské invaze na Ukrajinu v únoru

2022 bylo kvůli odmítavé reakci publika zrušeno Polunino chystané vystoupení v Itálii. Během turné v Uzbekistánu předvedl tanec v uniformě věnovaný padlým ruským

vojákům, za což si vysloužil důtku od uzbeckých úřadů.

Podle ruského serveru RBK si tanečník v létě stěžoval, že mu poštou chodí nevyžádané

balíčky, a vyjádřil obavu, že některý z nich může obsahovat výbušné zařízení. Není bezprostředně jasné, zda jeho odjezd z Ruska souvisí s těmito případy.

Polunin několikrát vystoupil také v Česku. V květnu 2017 například zatančil v Národním divadle a o dva roky později pětikrát vystoupil v pražském Foru Karlín. **ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

OD 20. 12. DO 22. 12.

super
prodloužený
víkend

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-30%

VODKY

Kaufland Card

● Aktivovat za 10 bodů



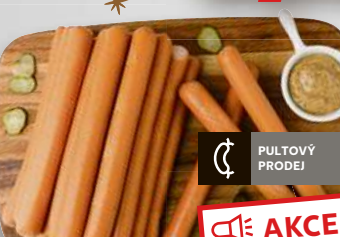
VODŇANSKÁ DRŮBEŽ
Kuřecí šunka z prsních řízků
výběrová 100 g

-41%
12,90



KOFOLA
Limonáda originál/Marlenka
2,25 l PET láhev / 2 l PET láhev
(=1 l 13,29)

AKCE!
29,90



ANIMEX
Berlinki Classic 100 g

AKCE!
12,90



FREAKIN AWESOME
Datle plněné mandlemi / ořechy 200 g
(=100 g 47,45)

-26%
94,90



RIO MARE
Tuňák v olivovém oleji 3x80 g / 3x52 g
(=100 g 64,04)

AKCE!
99,90



LAY'S
Chipsy/Stix solené/kečupové 60 g
(=100 g 41,50)

AKCE!
24,90



COSTA
Caffè Crema + Lindor mix balíček 1,2 kg
(=1 kg 249,17)

AKCE!
299,-



BUDVAR
Pivo světlé výčepní 0,5 l vratná láhev
(=1 l 21,80)

AKCE!
10,90

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

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

Akceptujeme tyto platební prostředky:



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

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



Sergej Polunin

PROFIMEDIA



Moje první volba

Evropané jsou nespokojeni se svým vzhledem. Proč?

Řada lidí je přesvědčena, že by se jejich duševní zdraví výrazně zlepšilo, kdyby byli se svým vzhledem spokojenější.

Pro mnoho lidí hraje jejich vlastní vzhled stále důležitou roli. Letošní studie STADA Health Report 2024 ukazuje, že jen polovina Evropanů je s ním spokojena. Nejčastějším důvodem nespokojenosti je nadváha či porovnávání se s ostatními, ale také hodnocení blízkých. Řešení hledají mnozí v doplňcích stravy a kosmetických produktech, za které utrácí značné částky, přes 50 procent dotazovaných Čechů by podstoupilo konkrétní estetický zákrok, aby se ve svém těle cítili lépe. A to i přesto, že drtivá většina lidí souhlasí s tvrzením, že společnost a média kladou na fyzický vzhled nepřiměřený důraz. Naopak lidé, kteří jsou se svým vzhledem spokojeni, uvádí nejčastěji jako důvod to, že se přijímají takoví, jací jsou. Zajímavým závěrem studie je také fakt, že s rostoucím věkem roste i spokojenost se sebou samotným.

Důvody (ne)spokojenosti

I přesto, že se více než polovina Evropanů cítí v dobrém fyzickém stavu, podobné množství dotazovaných se domnívá, že má nadváhu. To je také nejčastější důvod nespokojenosti s vlastním vzhledem. Hodnotu ukazatele BMI, jenž



Přes padesát procent Čechů by podstoupilo estetický zákrok.

BEST COMMUNICATIONS

je sice lehce kontroverzní, nicméně se stále běžně používá jako nástroj pro hodnocení procenta tělesného tuku, má v normě pouze 40 procent dotazovaných. O něco více než třetina Evropanů by byla podle BMI považována za osoby s nadváhou a dalších 17 procent spadá do kategorie „obézních“ s BMI 31 a více. Při srovnání postojů mužů a žen jsou k sobě mnohem více kritické ženy. Ačkoli ženy uvádějí v průměru zdravější BMI než muži, výrazně častěji se domnívají, že mají nadváhu. Zvláště přísné jsou na sebe ty ve věku 18 až 34 let, z nichž se 38 procent pravidelně srovnává s ostatními, například na sociálních sítích.

Většina lidí, kteří se cítí se svým vzhledem dobře,

říká, že se přijímají takoví, jací jsou. Ostatní mají pocit, že byli obdařeni dobrým vzhledem nebo dobrou postavou. 16 procent respondentů uvádí, že jim k dobrému pocitu pomáhá vnější potvrzení v podobě komplimentů, a 15 procent tvrdí, že na svém těle tvrdě pracují. Důležitou roli v tomto ohledu hraje také věk, protože více než čtvrtina Evropanů uvádí, že spokojenost s jejich fyzickým vzhledem se zvyšuje s věkem.

Zásahy do vzhledu

Přestože pouze dvě procenta Evropanů vynakládají peníze na plastické operace, v myšlenkách se tímto tématem zabývá mnohem větší část populace. Porovnáme-li osm procent Evropanů, kteří pod-

stoupili estetickou úpravu zubů, což je nejvyhledávanější kosmetický zákrok na celém kontinentě, s 58 procenty, kteří by o ní uvažovali, kdyby byla zdarma, je zřejmé, že cena je klíčovou bariérou. K dalším atraktivním procedurám patří laserová epilace, o níž by uvažovalo 38 procent Evropanů. Jen necelá čtvrtina Evropanů by si dokázala představit, že by podstoupila operaci na redukci váhy nebo celkovou plastickou operaci. Transplantace vlasů je jediným zákrokem, o kterém uvažuje více mužů, u všech ostatních typů estetických zákroků vedou ženy.

Vlastní seberealizace

Ačkoli motivace ke kosmetickým zákrokům vychází především z individuálních zá-

jmů, nikoli z touhy zalíbit se ostatním, 45 procent Evropanů tvrdí, že by podstoupili zákrok, aby se cítili lépe ve svém těle, a 41 procent je přesvědčeno, že by jim takové zákroky mohly pomoci zvýšit sebevědomí. Dalších 28 procent by absolvovalo zákrok, aby zvrátilo následky stárnutí, zatímco 25 procent je přesvědčeno, že by jim pomohl cítit se více „samí sebou“. Pouze 10 procent by podstoupilo jakýkoli estetický zákrok, aby byli společensky přijatelnější, a osm procent proto, aby udělali radost svému partnerovi. Celkové postoje k tématu fyzického vzhledu, sebevědomí a společenského dopadu jsou tedy rozporuplné.

77 procent Evropanů souhlasí s tím, že společnost a média kladou příliš velký důraz na fyzický vzhled, a 71 procent se navíc domnívá, že společnost má před sebou ještě dlouhou cestu, pokud jde o akceptaci různého pojetí krásy. 59 procent respondentů také souhlasí s tím, že status člověka se určuje podle jeho fyzického vzhledu, a 56 procent požaduje přísnější předpisy a větší transparentnost při používání filtrů na sociálních sítích. 54 procent dokonce tvrdí, že plastická chirurgie by podle nich měla být vyhrazena na extrémní případy, ne na honbu za ideálem krásy. Přestože Evropané v tomto směru vnímají společenskou předpojatost, 36 procent z nich je přesvědčeno, že by se jejich duševní zdraví výrazně zlepšilo, kdyby byli se svým fyzickým vzhledem spokojenější. **MET**

INZERCE

**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



Brazilský soud nařídil stáhnout píseň Adele. Kvůli plagiátorství

Skladatel Geraes nyní usiluje kvůli ušlým autorským poplatkům o odškodnění ve výši 160 tisíc dolarů.

Brazilský soud nařídil stáhnout píseň britské zpěvačky Adele Million Years Ago ze streamovacích platform kvůli plagiátorství. Údajně se podobá písni od brazilského skladatele Toninha Geraese, informoval server Euronews, podle něhož by song mohl být stažen ze streamovacích

služeb na celém světě. Společnost Universal podáním odvolání usiluje o přehodnocení soudního rozhodnutí.

Sporná píseň vyšla na albu 25 cenami Grammy ověřené zpěvačky v roce 2015. Stala se ale předmětem soudního sporu s brazilským skladatelem Geraesem, který tvrdí, že Million Years Ago je plagiátem jeho songu ve stylu samby z roku 1995 Mulheres (Ženy). Nazpíval ji brazilský zpěvák Martinho da Vila pro své album Tá Delícia, Tá Gostoso. Soudce podle agentury AFP nařídil brazilským dceřiným společnostem koncernů Sony a Universal, aby okamžitě globálně zastavily používá-

ní, reprodukci, úpravy, distribuci a obchodní využívání písně Million Years Ago, a to jakýmkoli způsobem včetně streamování. Podle agentury EFE společnost Universal oznámila podání odvolání vůči rozhodnutí soudu. Společnost se domnívá, že mezi skladbami je jistá „podobnost melodií“, která však nepředstavuje plagiátorství. Advokáti tvrdí, že obdobnou podobnost melodií vykazují de-

sítky dalších skladeb, protože písně využívají „hudební stereotyp“. Zákaz přehrávání považují advokáti společnosti za přehnaný.

Geraes nyní usiluje kvůli ušlým autorským poplatkům o odškodnění ve výši 160 tisíc dolarů (zhruba čtyři miliony korun) a chce být uveden jako autor písně Adele.

Brazilský soudce rovněž společností Sony a Universal pohrozil pokutou ve výši

osm tisíc dolarů za každé neposlechnutí příkazu.

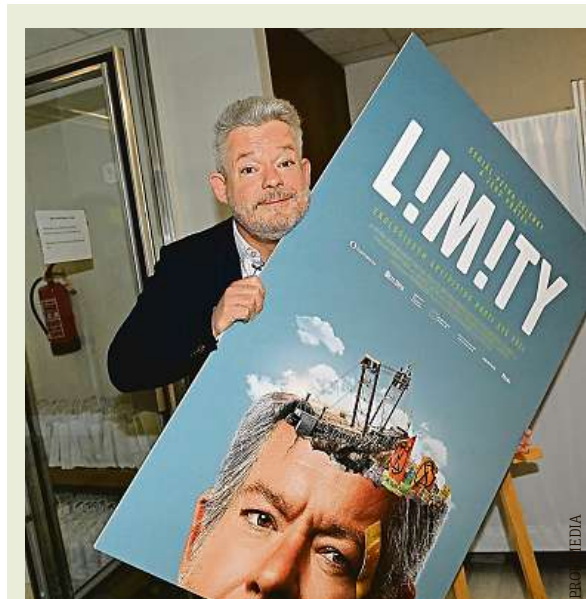
Geraesův právník Fredimio Trotta soudní rozhodnutí označil za mezník pro brazilskou hudbu. Brazilská hudba podle něj bývá „často kopírována“, aby byla přetvořena v úspěšné hity v jiných částech světa. Trotta rovněž řekl, že jeho kancelář na soudní příkaz upozorní streamovací služby a rozhlasové a televizní stanice. **IDNES.cz**

INZERCE



Adele si dala pauzu od zpěvu.

PROFIMEDIA



Háma v roli ekochláпка

Ekologickým aktivistou proti své vůli zní podtitul nového osmidílného seriálu Limity, jehož autorem i režisérem je Petr Zelenka. Česká televize ho odvysílá o lednových a únorových nedělních večerech. Hlavní roli ztvární herec Aleš Háma.

ČTK

Raiffeisen Bank

Štědrá nadílka bez nadělení na účtu.



Načtěte QR kód skrytý v košíku a dozvíte se víc

Samozřejmě.

Vánoce jsou za dveřmi. Máme pro vás tipy, jak si nákupy užít bezpečně a s radostí.

Více na rb.cz

#BezpecneNakupy



Herec Arnold Schwarzenegger natáčí v New Yorku svůj nový film.

Místo Terminátora bude Santa Clausem

Schwarzenegger s plnovousem točí vánoční komedii.

Červený kabát, vlněná šála a šedivé vlasy s plnovousem. Arnold Schwarzenegger známý především z akčních filmů se vrací do žánru vánočních komedií. V chystaném snímku The Man with the Bag (Muž s pytle) si to-

tiž nezahraje nikoho jiného než samotného Santa Clause. „Santa Claus přijíždí do města!“ napsala hvězda akčních filmů Terminátor nebo Barbar Conan na sociální síti k fotografii z natáčení. „New York je skvělým hostitelem a už se nemohu dočkat, až se s vámi o všechnu tu vánoční radost podělím,“ dodal Schwarzenegger.

Ve svátečním snímku si zahrál už v roce 1996. Tehdy

v komedii Rolničky, kam se podíváš sháněl hračku pro svého syna. Nyní bude coby Santa Claus dárky rozdávat.

Kouzelný pytel s dary mu však někdo ukradne. Obrátí se proto na bývalého zloděje Vance, aby mu ho pomohl získat zpět. Zda se podaří Vánoce zachránit, záleží na nich.

Jak připomíná CNN, Muž s pytle bude Schwarzeneggerovou první velkou rolí od roku 2019.

IDNES.cz



Do kin by měl snímek vstoupit příští Vánoce.

2x PROFIMEDIA

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Seznámení

• Pavel 42 let/165cm/50kg. Hledám ženu od 32 let sstihlou nekuřačku z Prahy 1, 3, 5, 6. Zájmy: tanec, procházky. Volejte po 19:00 hod. Tel.: 732721917

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

KOUPÍM PODÍL NA NEMOVITOSTI

koupím vaši část na jakékoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajistí advokát na mé náklady. Tel.: 704 698 239

• KOUPÍM ihned BYT v Praze nejlépe k rekonstrukci. Okamžitá platba. Případné právní vady vyřešíme. Nabídněte. Děkuji. Tel.: 777909090.

• Koupím Váš BYT, dům. Umožním dožití seniorům, uhradím dluhy, exekuce. Právní servis a slušné jednání. Děkuji J. Jurdová, tel.: 725805115

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozho. duje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerské, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

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

Pronájmy - poptávka

• Pro zaměstnance ambasád a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

Starožitnosti

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vyku-puji i o víkendech. Tel. 702401621

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

• KOUPÍM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Hobby - poptávka

• Výkup nářadí, CD, LP, knih, skla a porcelánu. Tel.: 734126889

Práce - nabídka

• OSTRAHA KANCELÁŘI - 165 Kč/hod. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Radlická. Pracovníci na DPP (brigádu). Možnost záloh. Nastup ihned. T. 608957385.

• Příjmu truhláře s praxí do zakázkové výroby na Praze 9. Výhodné plat. podm., příjemný kolektiv, dostupnost MHD. Nastup leden 2025. K. Vacek, 728638754

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Hobby - nabídka

• Nabízím zdarma kompletní vydání knih od: I.Herrmann, K.V.Reis, J.Š.Baar, K.Klostermann, J.Hüttlová, V.Javořícká. Dále ca.50 detekt. románů, ca.120 sešitů «večery pod lampou» a i jiné beletrie. Knihy jsou ve velmi dobrém stavu, rozříděné a v krabicích zabalené. Vlastní odvoz podle dohody. Tel. 732288540.



Knihy a časopisy

VYKUPÍME KNIHY
zaplatíme á
2000,- Kč
za každou
banánovou
krabici knih,
které od Vás
koupíme.

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme
odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz

Českomoravská a Pankrác zmizí na rok z mapy

Rekonstrukce dvou obzvláště frekventovaných stanic začne ve stejný den, a to v pondělí 6. ledna.

Podchod k tramvajové zastávce, nové rychlejší a modernější výtahy či zcela nový vestibul. Hned několik stanic metra v příštím roce čeká modernizace, která vyžaduje dlouhodobá a výrazná omezení pro cestující.

Českomoravská a Pankrác

Pražský dopravní podnik (DPP) nyní finišuje s přípravnými pracemi na kompletní modernizaci stanic metra Českomoravská a Pankrác. Rekonstrukce obou stanic začne ve stejný den. Z tohoto důvodu budou od pondělí 6. ledna 2025 od zahájení provozu metra obě stanice



Stanice Českomoravská si už nový kabát zaslouží. MAFRA

pro cestující zhruba na rok uzavřeny a vlaky jimi budou pouze projíždět. Jako náhradní dopravu do oblasti Českomoravské DPP doporučuje využívat stanici Vysočanská

a následně linky povrchové dopravy nebo do cíle dojít pěšky. V případě Pankráce DPP doporučuje využívat stanici Pražského povstání a následně tramvajovou linku číslo 19. Obnovení provozu v obou stanicích metra DPP předpokládá na konci roku 2025.

„Jako náhradní dopravu do okolí stanice metra Českomoravská DPP cestujícím doporučuje využívat sousední stanici Vysočanská a linky povrchové veřejné dopravy do zastávek Poliklinika Vysočany, Divadlo Gong a autobusového obratiště Českomoravská nebo od stanice metra Vysočanská dojet do cíle pěšky,“ radí nejen čtenářům deníku Metro mluvčí DPP Aneta Řehková.

Radlická

V jedné ze stanic linky B dělníci makají už od konce září. DPP momentálně upravuje

stanici Radlická na bezbariérovou. Díky tomu pro cestující přibude možnost vyjet z vestibulu na nástupiště výtahem. „Radlická se stane již v létě příštího roku další bezbariérovou stanicí pražského metra, jejich celkový počet tím stoupne na 48 z celkových 61,“ nechal se před časem slyšet náměstek pro dopravu Zdeněk Hřib. Stavba výtahu má trvat devět měsíců, v tomto období zůstane v provozu jen půlka stanice.

Flora

Největší pražský dopravce nedávno také vyhlásil veřejnou zakázku na vybudování výtahů, výměnu eskalátorů a celkovou rekonstrukci stanice linky A Flora. Stavba si vynutí uzavírku stanice na deset měsíců. Rekonstrukce by měla začít v příštím roce, stanice se nicméně uzavře až v roce 2026. Zakázka by mohla být vysoutěžená na jaře. JAR

INZERCE



Děkujeme, že třídíte použité jedlé tuky a oleje s námi

Černou nádobu s fialovým víkem naleznete nyní již na více než 950 stanovištích tříděného odpadu v Praze.

portalzp.praha.eu
tridimolej.cz

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

VÁNOCE, VÁNOČKA A VYZRAZEN



Slovanský betlém zhotovil akademický sochař Václav Cvekl, autorem pozadí je Karel Štapfer. Historie tohoto Cveklova betléma začíná okolo roku 1904. Postupně byl betlém doplňován.

2x JIŘÍ FILÍPEK



V malých domcích či bytech se stromček obvykle zavěšoval špičkou dolů. Děláte to také tak?

Skutečně šťastný bývá nikoli ten, kdo je nadměrně bohatý a bývá si jist, že se mu vše podaří, ale ten, kdo se umí stále na něco těšit.

Těžko říci, kdy se naši předkové začali těšit na Vánoce a kdy se začali při této příležitosti obdarovávat dárky. Historici se zmiňují o tom, že za vlády Václava IV. (1376 až 1419) si zřejmě předávali zámožní Pražané „příjemné a vybrané věci, a zvláště vonné, vložené mezi dvěma krás-

nými miskami“. A roku 1466 prý dostal Jiří z Poděbrad (1458 až 1471) od své druhé manželky Johany z Rožmitálu mariánskou modlitební knížku s dedikací, která bývala v královských a snad i šlechtických rodech běžná.

Děti z chudých vrstev prý začaly být většinou obdarovávány teprve od devatenáctého století, ale šlo o dárčky skromné a praktické: boty, čapky, šátečky či ze dřeva doma vyřezané hračky. Praktické dárky si rozbalovali samozřejmě i dospělí a pouze ve velmi zámožných rodinách se občas objevila darovaná kniha.

Vskutku neobvyklý dárek obdržel mohučský rodák a ře-

ditel pražského Stavovského divadla Johann Carl Liebich (1733 až 1822). Připravili mu ho přátelé z pražské smetánky, které pozval roku 1812 do své libeňské vily na Ztracené vartě, kde stál první vánoční stromek v Praze, doplněný jesličkami a drobnými dárčky. Podle popisu očitých svědků byl stromek velký a rozzářený, takže právem vzbuzoval obdiv. Jelikož tyto hosté tehdy věděli, že hostitel má momentálně finanční potíže, nachystali mu jako dárek – dluhopisy vykoupené od lichvářů.

Co se týče vánoční zeleně

Libeňský stromek nahradil blíže nespecifikované symbo-

ly nadějně neznitelnosti života, které odnepaměti zdobili svátečně naklizené příbytky našich předků.

Ovšem chudší domácnosti si musely na tohoto nyní již neodmyslitelného průvodce Vánoc počkat až do druhé poloviny devatenáctého století. Nejprve zdomácněl ve šlechtických a měšťanských domácnostech a teprve konec onoho století z něj dělal téměř celopražský vánoční „doplněk“.

Vánoční stromky bývaly zpočátku v domácnostech s malými místnostmi zavěšovány špičkou dolů nad jídelní stůl, ale postupně téměř vždy stávaly špičkou nahoru. „Zelený doplněk“ bylo možno kou-

pit na kdekádem pražském náměstí a náměstíčku. Venkované a Podskaláci nabízeli většinou smrky a jedličky nejrozličnějších velikostí, prodávali je od jednoho čtyráku do pěti šestáků, ale pokud pro někoho byla i tato částka příliš vysoká, nechal „nákup“ až na Štědrý den. To už byly smrčky a jedličky k máni zdarma.

Vánočková rarita

Vánočka měla původně sloužit jako jakási ochrana proti tomu, kdyby se nějaký zlý duch rozhodl zabránit slunovratu. To by však dokázal pouze tak, že by pečivo rozpletl, aniž by je poškodil, což samozřejmě nebylo možné, takže

INZERCE

Zpětný odběr pneumatik

Kámo, odpadní pneumatiky předej na místo zpětného odběru www.glogistics.cz

Inzerce pro potřeby § 13 „Informování konečného uživatele a osvětlová činnost“ zákona č. 542/2020 Sb., o výrobcích s ukončenou životností.

Honda Motor Europe Limited, organizační složka Česká republika

Domov seniorů MARTA

Victorianna s.r.o.

POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- zajištění sociálních služeb kvalifikovaným personálem
- registrace na poskytování sociálních služeb dle §49 Zák. 108/2006 Sb.

www.seniordummarta.cz
info@seniordummarta.cz
senior.dum.marta@seznam.cz

+420 323 604 124
+420 777 662 740

É TAJEMSTVÍ O KRISTKINDLOVI

vánočka s rozinkami a mandlemi, kterou podle historičky Valburgy Vavřínové „šest bíle oděných pekařských tovaryšů neslo na ohoblovaném prkně nejvyššímu purkrabímu“. Provázeli je hudebníci a podél cesty na Pražský hrad na ně čekalo mnoho Pražanů, takže někdy museli onu skupinu vybraných členů pekařského cechu obklopit městské strážce. Pokud by totiž tuto štědrovku zlomili nebo nedejbože upustili, byla by z toho ostuda pro celý cech – vždyť nejvyšší purkrabí Pražského hradu byl velmi významnou osobností.

Vyzrazené tajemství

Ignát Herrmann (1854 až 1935) vyrůstal v chudých poměrech, a tak – stejně jako jeho kamarádi – naslouchal „s očima na stopkách“ bohatým spolužákům, jak u nich kristkindl (Ježíšek) ve velkém pokoji zazvonil. Když tam vešli, uviděli svítící kristbaum (vánoční stromek) a všimli si otevřeného okna, jímž obdarovatel spolu s andělíčky odletěl. Přiznal, že jemu a dalším chudším spolužákům vrtalo hlavou, proč Ježíšek nosí takové nedostupné dárky právě bohatým, a ne jim, chudým. Po několika letech mu prozradil důvod spolužák, „drobný, vždycky umouněný štvaneč“. Prohlásil: „Ty vole, snad nemyslíš, že to vopraudu naděluje kristkindl? Dyby měl tatínek dům, tak by nám taky nadělil.“

Maminky věděly

V chudých rodinách svítily místo stroměčku voskové svíčky zvané třínožky, které končily v dolní části třemi nožkami a které hospodyně postavila před štědrovečerní večeří ke každému talíři. S těmito svíčkami se v minulosti pojila pověra, podle níž ten, komu na stole třínožka nejdříve dohoří, „budoucích Vánoc se nedočká“. Protože

„to mnohdy měnilo sváteční náladu večera v plačtivou“, mnohé moudré maminky sfukovaly všechny svíčky, než mohly dohořet, což odůvodňovaly tím, že jich musí

ještě kousek zbýt na následující další dva dny. A v čem spočívala moudrost takových maminek? Podle spisovatele Ignáta Hermanna v tom, že „Hodu božího a svatého Ště-

pána se ta pověra již netýkala“.

Vánoční zajímavosti převzala jejich autorka – novinářka a spisovatelka Stanislava Jarolímková ze své Knížky pro zvědavé děti,

z II. dílu Pražských okének a z rubriky Pražské okénko Stanislavy Jarolímkové, které pro ni založila Kristýna Maková na webovém portálu Praha křížem krážem.

STANISLAVA JAROLÍMKOVÁ

INZERCE

SBÍRKA SRDCE

DĚTEM 2024

DĚKUJEME



38 000 000 Kč

S nesmírnou úctou a vděkem děkujeme společnosti LIDL, všem jejím zaměstnancům a obdivuhodným zákazníkům za nádhernou částku pro rodiny s vážně nemocnými dětmi, získanou sbírkou Srdce dětem.

Velmi si Vaší laskavé pomoci vážíme.



www.srdcedetem.cz



Postavička průvodkyně z Pražských okének K. BENETKA

Český Rimbaud ve spárech schizofrenie

Verše „prokletého“ Ivana Blatného nejsou čitankovou klasikou. O to víc čtenáře ohromí.

Mezi válkami byl plachý a přeshraniční senzitivní básník Ivan Blatný velkou nadějí české poezie. Vítězslav Nezval jej dokonce nazýval českým Arthur Rimbaudem.

Blatného křehkou duši však narušily útrapy německé okupace a poté, co emigroval v roce 1948 před bolševickým režimem, již pro něj nebyla cesta zpět. Zmocnila se ho schizofrenie, půlku života tak strávil po britských sanatoriích. I tam ale tvořil ohromující i ochromující poezii.

Sbohem, soudruzi

Na Ivana Blatného, jenž se narodil před 105 lety, 20. prosince 1919, zaútočily psychické ataky poprvé v roce 1941 poté, co jeho přítel, básník Jiří Orten, zahynul pod koly německé sanitky. Kolaps se zopakoval i o dva roky později, kdy se údajně chtěl vyhnout totálnímu nasazení.

Po zmíněné emigraci krátce po bolševickém puči v únoru 1948 byl potřeptán hospitalizován již v říjnu toho roku.

Natrválo se „zabydlet“ v sanatoriu pro choromyslné v 50. letech nejprve v Essexu a posléze Ipswichi s diagnózou paranoidní schizofrenie. Ta se vyznačovala zejména tím, že trpěl stihomamem – domníval se, že je pronásledován agenty KGB. „Z pomýšlení, že by mě mohli komunisté unést, se mi stala fixní idea a měl jsem šílený strach. Ten přestal, teprve když jsem si

našel útočiště v ústavu,“ uvedl Blatný v roce 1981, kdy jej v sanatoriu navštívil redaktor západoněmeckého týdeníku Stern. V rozhovoru churavý muž opakovaně připomněl svůj velký a životní předěl v roce 1948. Blatný, velmi uznávaný básník, který měl na svém kontě šest knih (z toho dvě pro děti), a člen KSČ byl koncem března 1948 vyslán do Londýna na pozvání Britské rady. Hned následující den ale vydal v BBC prohlášení o nesvobodě v Československu, oznámil, že se již nevrátí, a poštou vrátil průkazy člena KSČ a Syndikátu českých spisovatelů.

Vzápětí byl zbaven veškerých občanských práv a majetku, označen za zrádce a stal se zakázaným básníkem. V československém tisku jej odsoudili i jeho tehdejší přátelé (někteří z nich též později emigrovali), například Jindřich Chaloupecký, Josef Kainar („Teď bude přinucen, Iváně, za libru / psát a psát zprávičky všech různých kalibrů“), Kamil Bednář, Josef Hiršal, Jiří Kolář či jeho dlouholetý přítel Vítězslav Nezval („Jak málo měl jsi rád náš lid! / Ty zradils jej, my nezradíme!“). Českoslovenští spisovatelé vydali prohlášení, že „navždy zemřel pro českou literaturu“, a odsoudili jeho „bezcharakternost, podlost a licoměrnost“.

Čilý kontakt se Škvoreckým

Během svého britského exilu Blatný – pokud mu to zdraví dovolilo – spolupracoval s BBC a Svobodnou Evropou, postupně ale přestával psát poezii. V roce 1953 dokonce oznámil Československý rozhlas, že Ivan Blatný v Anglii zemřel. Od roku 1954 žil



Básník Ivan Blatný bojoval s vážnou psychickou chorobou.

2x ČTK

v různých ústavech, v roce 1969 jej v Ipswichi navštívil nejprve bratranec Jan Šmarda a později i básník Vladimír Bařina. Obě návštěvy přispěly k tomu, že Blatný začal opět poezii psát.

V roce 1977 Blatného poprvé navštívila sestra Frances Meachamová, která zajišťovala jeho kontakty s emigranty, zvláště s Josefem Škvoreckým, kterému do Toronto poslala Blatného rukopisy. Zde vyšla v roce 1979 péčí básníka Antonína Brouška Blatného sbírka Stará bydlíště, která je vnímána jako básníkovo znovuzrození. V roce 1987 vy-

šla i jeho další sbírka Pomocná škola Bixley.

Opět s rodiči

V březnu 1990 pozdravil Blatný lístkem prezidenta Václava Havla při jeho oficiální návštěvě v Británii. Sdělil mu, že do vlasti se již nevrátí. Ivan Blatný zemřel 5. srpna 1990 ve všeobecné nemocnici v Colchestru na „chronickou obstrukční chorobu dýchacích cest provázenou zápalom plic“. V roce 1991 byl básníkův popel převezen do Brna a zde byl 2. května 1991 uložen do společného hrobu s rodiči.

Nesmrtelné verše

Životní úděl Blatného se stal v roce 2014 námětem biografického románu Básník, za který jeho autor Martin Reinert získal ocenění Magnesie Litera. V roce 2017 vyšel soubor jeho veršů z pozůstalosti z let 1982–1990 pod názvem Jde pražské dítě domů z bia...

Před pěti lety vyšly Blatného první čtyři sbírky (Paní Jitřenka, Melancholické procházky, Tento večer a Hledání přítomného času) pod souhrnným názvem Čtyři knihy. Připravily je brněnské nakladatelské domy Host a Druhé město.

DAVID HALATKA a ČTK

VĚJ, VĚTRÍČKU, VĚJ

Odborníci se shodují, že schizofrenie zásadně ovlivnila Blatného tvorbu – nemoc rozvolnila myšlení do řady velmi volných asociací. Blatný se stal jakýmsi surrealistou všedního dne.

- V pozdních básních, které poznamenalo onemocnění, se objevují překvapivá spojení či různé jazyky. Například: „Dnes jsem spal, Jaromír Spal, s botama a v obleku. Věj, větríčku, věj, the sortie was successful, obležený hrad byl zachráněn. Leda, pasačka labutí, Leda s labutí. Ani labuť, ani luna, máchovský sborník. I am contemplating suicide.“ V básni Podzim ze Starých bydlíšť praví: „Jak Rilke psal jsem dlouhé dopisy / teď mlčím, sbohem, přišel listopad. / Ryšavi koně vyjíždějí z vrat.“

- Podle básníka Petra Krále je Blatného poezie místem svobodného setkávání nejednoznačných informací o světě a komplicí rozličných jmen, názvů či sdělení.

ČTK



Udělení cen I. květnové literární soutěže. Na snímku z 15. května 1947 je Ivan Blatný druhý zprava.



Vánoční a novoroční provoz PID od 23. 12. 2024 do 5. 1. 2025

24. 12. 2024 (úterý) – Štědrý den

Provoz linek PID (mimo vlaků) je podle sobotních prázdninových jízdních řádů.

METRO: Od cca 18:00 hod. do ukončení provozu je na všech linkách interval 20 min.

TRAMVAJE: Provoz denních linek je ukončen v cca 18:00 hod. Provoz nočních linek je zajištěn od cca 18:00 hod. do cca 7:00 hod. dne 25. 12. 2024 v pravidelných intervalech.

TROLEJBUSY A AUTOBUSY: Provoz denních linek je ukončen v cca 18:00 hod. (mimo linky 59). Od cca 18:00 hod. do cca 7:00 hod. dne 25. 12. 2024 jsou v provozu noční linky v pravidelných intervalech. V době provozu metra jsou termínály u stanic metra obsluhovány nočními linkami.

Příměstské linky jsou v provozu podle sobotních jízdních řádů s vyznačenými příslušnými omezeními, vybrané noční linky jsou v provozu podle zvláštních jízdních řádů.

PŘÍVOZY: Provoz je ukončen poslední plavbou v 18:00 hod.

VLAKY: Provoz vlaků podle nedělních jízdních řádů je ukončen v cca 18:00 – 20:00 hod., poté je zachován omezený provoz do cca 22:00 hod.

25. 12. 2024 (středa) – 1. svátek vánoční

Provoz linek PID je podle nedělních prázdninových jízdních řádů.

TRAMVAJE: Provoz denních linek je zahájen v cca 7:00 hod.

TROLEJBUSY A AUTOBUSY: Provoz denních linek je zahájen v cca 7:00 hod., linka 59 již v cca 4:30 hod.

V době provozu metra jsou termínály u stanic metra obsluhovány nočními linkami.

Příměstské linky jsou v provozu podle platných jízdních řádů s vyznačenými příslušnými omezeními.

26. 12. 2024 (čtvrtek) – 2. svátek vánoční

Provoz linek PID je podle nedělních prázdninových jízdních řádů.

31. 12. 2024 (úterý) – Silvestr

Provoz linek PID je podle jízdních řádů pro pracovní den – prázdniny.

METRO: Provoz je prodloužen do cca 2:30 hod. dne 1. 1. 2025 v intervalu 10 min.

Odjezdy posledních spojů z konečných stanic:

- linka **A** – Nemocnice Motol v 1:51 hod., Depo Hostivař v 1:53 hod.
- linka **B** – Zličín v 1:40 hod., Černý Most v 1:45 hod.
- linka **C** – Letňany v 1:44 hod., Haje v 1:44 hod.

TRAMVAJE: Provoz denních linek je ukončen v cca 22:00 hod. Posílený provoz nočních linek je zajištěn od cca 22:00 hod. do cca 7:00 hod. dne 1. 1. 2025.

TROLEJBUSY A AUTOBUSY: Provoz většiny denních linek je ukončen v cca 22:00 hod. Následně jsou provozovány vybrané linky v upravených intervalech. Provoz nočních linek je zajištěn od cca 2:30 hod. do cca 7:00 hod. dne 1. 1. 2025. V době provozu metra jsou termínály u stanic metra obsluhovány nočními linkami.

VLAKY: Provoz vlaků je ukončen v cca 20:00 hod., poté je zachován omezený provoz do cca 22:00 – 23:00 hod. v intervalu 60 min.

1. 1. 2025 (středa) – Nový rok

Provoz linek PID je podle nedělních prázdninových jízdních řádů.

TRAMVAJE: Provoz denních linek je zahájen v cca 7:00 hod.

TROLEJBUSY A AUTOBUSY: Provoz denních linek je zahájen v cca 7:00 hod., linka 59 již v cca 4:30 hod.

V době provozu metra jsou termínály u stanic metra obsluhovány nočními linkami.

Příměstské linky jsou v provozu podle platných jízdních řádů s vyznačenými příslušnými omezeními.

Poznámka:

Ostatní dny je provoz podle prázdninových jízdních řádů (tramvajové linky 4 a 21 nejsou v provozu, linka 16 je v provozu pouze v trase Kotlářka – Ústřední dĺiny DP).

Po celé období jsou aktuální jízdní řády a podrobné informace k dispozici na www.dpp.cz, na www.pid.cz a ve vyhledávacích spojení.



All timetables with stops are available on www.dpp.cz or www.pid.cz websites.

For the entire period the current data are available through the connection finders.

We wish all passengers a Merry Christmas and a Happy New Year.

Přejeme všem cestujícím

klidné prožití vánočních svátků
a šťastný nový rok.



296 19 18 17

www.dpp.cz

Dopravní podnik
hlavního města Prahy
pid
pražská integrovaná
doprava

Uzávěrka dat: 6. 12. 2024

Za teplo zaplatí nejvíce Pražané

Centrální vytápění je nejrozšířenějším způsobem vytápění v sektoru služeb a využívá ho i 40 % domácností. Na centrální zdroje tepla je zároveň napojena téměř polovina nově postavených bytů.

Podle odhadů Energetického regulačního úřadu (ERÚ) se ceny tepla v letošním roce budou pohybovat v průměru od 875 korun za GJ v Pardubickém kraji až po 1 223 korun za GJ v Praze, kde obyvatelé zaplatí za teplo nejvíce. Na konečnou cenu pro spotřebitele má vliv nejen cena surovin a údržba zařízení, ale také rostoucí cena emisních povolenek, která za poslední čtyři roky vzrostla 2,5krát. Vyplývá to z analýzy projektu datové žurnalistiky Česko v datech.

Dálkové vytápění využívá v Česku přibližně 40 % domácností. Každý rok se jejich počet rozrůstá o několik tisíc bytů, zejména v nových bytových domech. Podle aktuálních dat Českého statistického úřadu (ČSÚ) bylo na teplárny mezi lety 2014 až 2023 připojeno přes 46 % z více než 105 000 bytů v nově postavených bytových domech. „Statistiky ČSÚ zároveň uvádějí, že více než čtyři pětiny bytových domů patří mezi mimořádně a velmi úsporné, což dokládá, že je dálkové vytápění vhodné i pro tento



druh staveb,” popisuje Pavel Kaufmann, tiskový mluvčí Teplárenského sdružení. Vedle připojení na teplárny využívají k vytápění bytové domy především centrální domovní vytápění zejména z plynových zdrojů a některé i z tepelných čerpadel.

Nejvíce tepla, konkrétně téměř 45 % v Česku spotřebovávají služby jako obchod, školy či zdravotnická zařízení. Další v pořadí následuje s 26 % průmysl a třetím největším spotřebitelem tepla jsou pak domácnosti, které ročně stojí za 23 % veškerého tepla spotřebovaného



www.7.cz

**MOST MEZI
ENERGETIKOU
DNEŠKA A ZÍTŘKA**

SEV.EN
ČESKÁ ENERGIE

v Česku. Centrální zdroje tepla naopak méně než jedním procentem využívají sektory dopravy, stavebnictví či zemědělství.

Nejvíce tepla pochází z hnědého uhlí a plynu

Přední příčky v produkci tepla v Česku drží Ústecký, Moravskoslezský a Středočeský kraj. „Uhlí se pro výrobu tepla nejčastěji využívá v oblastech těžby, tedy právě v Ústeckém a Moravskoslezském kraji a také ve středních Čechách, kam se snadno distribuuje. Uhlí se zde těží primárně pro potřeby elektráren, které jsou největšími odběrateli. Teplárny nebo například odběratelé z řad domácností jsou v tomto případě sekundárním příjemcem surovin,“ vysvětluje Kateřina Novotná, analytička portálu Česko v datech a šéfredaktorka CSRD.cz.

Výrobu do značné míry kopíruje i mapa spotřeby s výjimkou hlavního města Prahy. Praha nemá dostatek vlastních zdrojů tepla a spotřebovává více než na svém území dokáže vyprodukovat.

Hnědé uhlí zůstává dlouhodobě nejběžnějším zdrojem tepla a to i přesto, že se jeho podíl na výrobě tepla mezi lety 2017 a 2023 snížil přibližně o 23 %. Na druhém místě je zemní plyn, jehož podíl ve stejném období také poklesl přibližně o 15 %. Mírně, nicméně roste podíl biomasy, která je obnovitelným zdrojem. Mezi lety 2017 a 2023 celkový objem vyrobeného tepla klesl, a sice ze 170 tisíc na 141 tisíc TJ.

Ceny tepla se pro spotřebitele napříč Českem poměrně výrazně liší. Nejvyšší průměrné ceny tepla předpokládá Energetický regulační úřad (ERÚ) pro rok 2024 v Praze, a sice 1 223 korun za GJ. Nejnižší by cena tepla měla být v Pardubickém kraji (875 korun/GJ) a Jihočeském kraji (893 korun/GJ).

Za rozdíly v cenách stojí celá řada faktorů. „Je to dáno rozdílnými podmínkami provozu tepelných zdrojů, rozsahem, velikostí, stářím, technologickým řešením tepelného zařízení, využitím široké škály paliv i opotřebením a účinností zdrojů,“ vysvětluje Jan Hamrník, tiskový mluvčí ERÚ. Kombinace tolika proměnných faktorů v konečném výsledku vede k různým cenám nejen mezi jednotlivými městy, ale i mezi sídlišti ve městě, či dokonce mezi sousedními domy vytápěnými víceblokovými či domovními kotelny. „Různý je i vývoj cen tepla od jednotlivých dodavatelů, licenci na výrobu nebo prodej tepla má totiž více než 650 subjektů,“ dodává Pavel Kaufmann.

Ceny tepelné energie ze soustav zásobování teplem neobsahují regulovanou a neregulovanou složku, jako je tomu u plynu a elektřiny, ale dodavatelé výslednou cenu stanovují na základě pravidel daných cenovým rozhodnutím Energetického regulačního úřadu. Teplo z centrálních zdrojů proudí vždy do objektu – například bytového domu a teprve vlastník domu částku rozpočítá mezi jednotlivé odběratele.



Průměrná cena emisní povolenky za poslední čtyři roky vzrostla 2,5krát

Stále výraznějším faktorem se v posledních letech stává cena emisní povolenky. Ta za poslední čtyři roky stoupla o více než 144 % a v současnosti se v průměru pohybuje okolo 66 eur, v přepočtu tedy přibližně 1 750 korun za povolenku na tunu CO₂. V roce 2022 a 2023 ale vystoupala v maximech až na hranici 100 eur za povolenku. Na každého Čecha připadá pro srovnání ročně přibližně 12 tun emisí ekvivalentu CO₂.

Právě emisní povolenky mají největší vliv na cenu tepla vyráběného z uhlí. „V Teplárně Kladno se v průměru pohybujeme kolem 0,10 – 0,11 povolenky na každý vyrobený GJ tepla. Když budeme tedy počítat průměrnou cenu povolenky v roce 2023 na 80 eur za kus, tak nás 1 GJ tepla stál jen za povolenku asi 8,8 eur, v přepočtu tedy přibližně 220 korun,“ popisuje Michal Hons, generální ředitel Teplárny Kladno.

Teplo, které vzniká jako vedlejší produkt při výrobě elektřiny, se pro dálkové vytápění použít nedá kvůli jeho nízké teplotě. Teplárny tak musí emisní povolenky nakupovat na každou tunu CO₂ vypuštěnou při výrobě tepla. „Výroba elektřiny je skutečně cyklický proces, kdy na konci z turbíny odchází zbytkové teplo do chladičích věží. To má ale teplotu 20 až 35 stupňů, což k ohřevu vody rozhodně nestačí. Teplo pro koncového odběratele se musí odebírat zhruba v polovině výrobního procesu elektřiny, kdy potřebujeme, aby mělo, v závislosti na počasí, teploty až 150 stupňů,“ vysvětluje Michal Hons.

„Větší dopad do ceny tepla mají povolenky u tepla vyrobeného z uhlí, u zemního plynu je jejich potřeba na vyrobený GJ asi poloviční. U uhlí se povolenka aktuálně podílí na ceně tepla v řádu nižších stokorun na 1 GJ tepla. V celoročních nákladech domácnosti připojené na uhelnou teplárnu s průměrnou spotřebou 25 GJ tepla na vytápění a ohřev vody je to pak částka v řádu vyšších tisíců korun,“ dodává Pavel Kaufmann.

Z čeho se skládá cena tepla?

Skladbu ceny tepelné energie stanovuje Cenové rozhodnutí ERÚ. Do ceny lze podle rozhodnutí v kalendářním roce promítnout pouze ekonomicky oprávněné náklady, přiměřený zisk a daň z přidané hodnoty. Cenové rozhodnutí ERÚ stanovuje i limitní cenu ve výši 183,10 korun/GJ bez DPH. Pokud dodavatel uplatňuje tuto cenu nebo cenu nižší, podmínky věcného usměrňování se na ni podle energetického zákona nevztahují.

Výsledná cena tepla se tak skládá z:

- Variabilních nákladů, které zahrnují především cenu paliva a dalších vstupů, jako je voda, elektrická energie potřebná pro výrobu či distribuci tepla, daní a ekologických poplatků, jako jsou emisní povolenky a jejichž výše je zcela závislá na odebraném množství tepla.
- Fixních nákladů, které zahrnují především údržbu či opravy zařízení, mzdy, odpisy, pojištění a další podobné náklady. Tyto náklady jsou stejně vysoké vyrobíte-li či spotřebujete-li tepla hodně nebo málo.

Show 7 pádů Honzy Dědka znovu míří na zámecká nádvoří



Moderátor Honza Dědek jezdí se svou talkshow také po zámcích.



Představení se vrátí také na Státní zámek Hluboká.

2x TEKI SHINE

Televizní moderátor přivítá ve svém křesle Daniela Krejčíka, Kryštofa Hádku, Petra Švancarů, Petru Nesvačilovou či Václava Koptu.

Talkshow 7 pádů Honzy Dědka, kterou znají diváci z televizních obrazovek, se v létě 2025 rozjede po Česku na turné s třinácti zastávkami. Moderátor Honza Dědek bude osobnosti zpovídat v historických kulisách třinácti českých a moravských zámků. Mezi hosty (Vý)letních 7 pádů zámecké tour se obje-

ví Martin Dejdar, Adéla Gondíková, Kryštof Hádek, Aleš Háma, Václav Kopta, Daniel Krejčík, David Matásek, Dana Morávková, Petra Nesvačilová, Marek Taclík, Veronika Žilková či Petr Švancara. Na každé ze zastávek vystoupí tři hosté. Publikum čeká hodinu a půl dlou-

hé představení v pohádkovém prostředí památek. Jejich areály se otevřou vždy od 18 hodin. O hodinu později pak odstartuje samotná show. Ta navíc v roce 2025 rozšiřuje seznam zastávek o nová místa jako Vranov nad Dyjí, Mělník, Náchod, Čechy pod Kosířem, Kynžvart a Jičín. **MET**

TERMÍNY

(Vý)letních 7 pádů Honzy Dědka je oblíbená talkshow, která během letních měsíců zavítá na nádvoří významných historických památek. Lístky už jsou v prodeji na serveru Ticketstream.cz.

- 23. 6. 2025 Hluboká
- 24. 6. 2025 Špilberk
- 25. 6. 2025 Vranov nad Dyjí
- 26. 6. 2025 Slezskoostravský hrad
- 29. 6. 2025 Mělník
- 1. 7. 2025 Náchod
- 2. 7. 2025 Slatiňany
- 3. 7. 2025 Čechy pod Kosířem
- 5. 7. 2025 Kynžvart
- 6. 7. 2025 Ploskovice
- 7. 7. 2025 Kačina
- 8. 7. 2025 Karlova Koruna
- 9. 7. 2025 Jičín

INZERCE



NAKED ATTRACTION



CASTING STÁLE BĚŽÍ, NEZMEŠKEJ SVOU ŠANCI!

www.nakedattraction.cz

Paní Ivanka (67 let) vypráví, jak díky novému přípravku zastavila postupující ztrátu sluchu a zbavila se hučení v uších za 48 hodin.

„Hučení v uších zmizelo po 2 dnech. Svě blízké opět slyším dokonale.“



Nemyslela jsem si, že je možné tak rychle a snadno odstranit pískání a hučení v uších a navíc posílit sluch. Nyní slyším všechno: lidskou řeč, zvonek u dveří, zvuk projíždějících aut za oknem a především... žvatlání mého vnuka! Paní Ivanka se vyhnula hluchotě díky neinvazivní léčbě, která odstraňuje hučení v uších z 99,7 % a podporuje regeneraci celého sluchového systému. **Navíc získala měsíční zásobu kúry za 0 Kč! Zjistěte, jak můžete i vy získat balení přípravku ZDARMA.**

„VĚDECKÝ BESTSELLER“, „Pomůže tisícům lidí na celém světě“

To je jen několik z desítek odborných názorů na nový produkt, který regeneruje poškozené sluchové buňky již od 1. dávky. Pokud i vy trpíte šumem, pískáním a praskáním v uších, neslyšíte lidskou řeč a zvyšujete hlasitost televize a rádia na maximum, pak je pro vás tento výrobek ideální. Objeďte inovativní výrobek, díky kterému se tinnitus stane minulostí již za 48 hodin.

„Sluch jako za starých časů, a ještě lepší!“

Souhlasil jsem s tímto rozhovorem, protože vím, že ne všichni lidé, kteří se potýkají se ztrátou sluchu, vědí, že je možné sluch velmi rychle napravit, aniž by museli utrácet horentní sumy. Sám jsem byl šokován, ale pravdou je, že tento zázračný výrobek okamžitě zmírňuje tinnitus a zlepšuje kvalitu sluchu. Ulevilo se mi už po dvou dnech, protože zmizel příšerný tinnitus, kvůli kterému jsem byl každý den podrážděný a nedokázal se soustředit ani na jednoduchý rozhovor nebo sledování televizního seriálu. Nyní slyším mnohem lépe,



„HIT 21. století“

Již 77 450 lidí potvrzuje, že díky inovativnímu opatření za 48 h:

- Odstranili tinnitus
- Zbystřili sluch
- Získali lepší soustředění
- Snížili opakujících se bolestí hlavy
- Zesílili zvuky z okolí. (blízké i vzdálené)

což pozoruji hlavně při rozhovoru s ostatními lidmi, protože už se nemusím ptát a odezírat ze rtů. A největším darem pro mě je, že se teď mohu starat o vnučka, aniž bych se musela bát, že mu kvůli ztrátě sluchu ublížím,” říká nadšená Ivanka.

Hluchota nebo dokonale sluch? Volba je na vás

Výzkumy ukazují, že až 63 % lidí, kteří se potýkají se ztrátou sluchu, si neuvědomuje, že jejich sluch potřebuje opravu. Nejprve přichází stále nevinnější: „Můžeš to říct ještě jednou?“, pak stále hlasitější ladění oblíbeného televizního seriálu, občasná bolest hlavy způsobená „zvonením“ v uších a nakonec zjištění, že neslyšíte interkom, když se pošták snaží zabušit na dveře. Nemusíte se smířit s postupující ztrátou sluchu, která vás vyřazuje ze života. Díky revolučnímu opatření můžete během několika málo dní: volně hovořit s lidmi a zřetelně slyšet každé jejich slovo → snadno telefonovat → slyšet zpěv

„Tento přípravek nemá konkurenci - je to řešení číslo 1 na tinnitus a ztrátu sluchu.“

Kombinace nejnovějších lékařských objevů a použití nejkvalitnějších ingrediencí vedla k vytvoření inovativního produktu, který snadno tlumí hučení v uších a šelest v uších. Vědecké studie navíc jednoznačně potvrzují, že inovativní specifikum obnovuje normální fungování sluchového systému, snižuje ztrátu sluchu a precitlivlost.

Petr Dvořák, odborník v oboru laryngologie



Můžeme vám zaslat **bezplatný vzorek**, abychom vás osobně přesvědčili o účinnosti inovativního složení?

Pokud ano, volejte prosím:

374 809 287

Podmínky a pravidla: Podmínky:
1 osoba si může odnést
1 balení výrobku



Klinické studie potvrdily, že nová metoda:

1. Má 99,7% účinnost
2. Zlepšuje schopnost slyšet 2krát lépe u 299/300 testovaných osob
3. Žádné vedlejší účinky

ptáků za oknem, projíždějící auta, zvuk deště dopadajícího na parapet a šumění větru → žít bez hluků, skřípání, šumění a dunění v uších.

„Šum v levém uchu zmizel.“

Ty zvuky v uších mě přiváděly k šílenství. Nemohl jsem se soustředit ani na ty nejjednodušší věci, jako je mluvení nebo sledování filmu. Byl jsem z toho velmi nervózní. Nakonec mi tento produkt pomohl za pouhé 2 dny. Nyní slyším všechno kromě hluku.

Jonáš, 38 let, Kutná Hora



Zavolejte si pro lepší sluch a příjemnější život!

Musíte vědět, že zhoršující se sluch se sám nespraví. Bude pro vás stále obtížnější normálně fungovat, proto vezměte věci do svých rukou ještě dnes a zavolejte si pro měsíční zásobu přípravku za 0 Kč.

» Výběr specialistů na tinnitus a ztrátu sluchu - vyzkoušejte za 0 Kč «

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do **10.01.2025**, **POSKYTNEME 100% REFUNDACI**

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

ZAVOLEJTE: 374 809 287



PLAY

Proč tu jsem

Kolik webových stránek denně navštívíte? Deset, padesát, sto? Zatímco bezmyšlenkově klikáme, hledáme, prohlížíme, každý náš byt i nahodilý pohyb je sledován. Marketingové nástroje dokážou ve vteřině zpracovat podněty desítek milionů datových bodů a z toho zdánlivě náhodného hemžení destilují podklady pro robustní marketingové strategie. To, odkud jste na konkrétní web přišli, jak dlouho jste na něm byli a co vás zajímalo, jsou cenné informace rámuující miliardové komunikační strategie. Dá se na to ale koukat i jinak, poetičtěji.

” Výsledkem je skvělý web plný podivuhodných příběhů lidí.

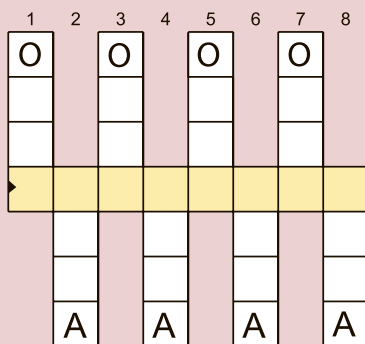
Webdesignér Elan Ullendorff vytvořil jednoduchý web, který se jmenuje HowDidYouFindMe. Uživatelé Elanových stránek mohou do připraveného okénka vepsat svůj jedinečný příběh, jak se to stalo, že se doklikali na jeho web. „Pokud jste klikli na odkaz na Facebooku, co vás k tomu vedlo?“ ptá se Elan. „Pokud vám odkaz někdo sdílel, kdo to je a jak jste se seznámili? Pokud jste si mě vygooglovali, co jste doufali, že najdete?“ naléhá Elan. Výsledkem je skvělý web plný podivuhodných příběhů lidí, kteří se nějakým způsobem doklikali až sem a chtějí se o svoji cestu podělit. Někdo tu zanechá intimní deníkový popis svých myšlenek a pohnutek, někdo je lakonický, ironický, úsečný a někdo hluboce filozofuje na téma, co to vlastně znamená „být tady“ a „kdo vůbec jsem“. Zkrátka brutálně jednoduchá stránka o složitých věcech. A jak říká její tvůrce Elan – jakmile ji navštívíte, sdílejte ji a staňte se součástí cesty někoho jiného.

JAN ŠTĚPÁNEK
A JEHO INTERNETY



LUŠTĚNKA

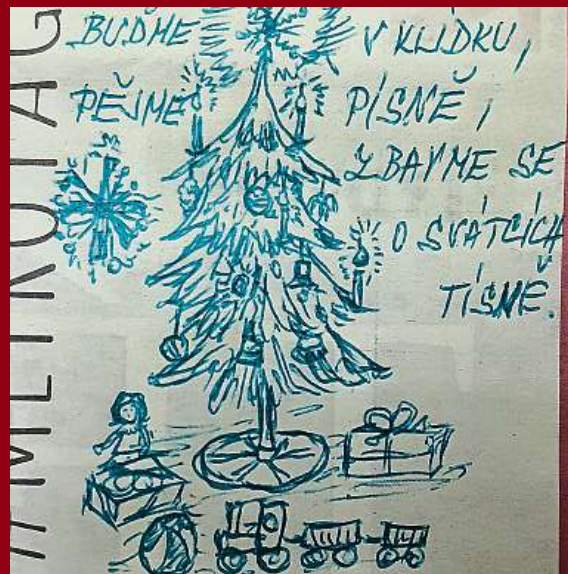
1. svazek slámy
2. zasklené otvory
3. polední jídlo
4. Irka (slovensky)
5. bota
6. vozidla
7. ocas
8. písmena A (hovor.)



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

LUŠTĚNKA: PODIVANÁ
ŘEŠENÍ SUDOKU:

@mojemetro

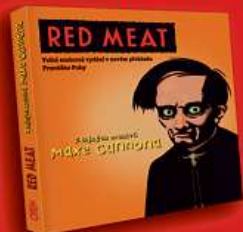


Dnešní metrotag **Miloslavy Žaludové** nám něžně připomíná, že se kvapem blíží čtyřicetý prosinec. Děti se vrhnou ke stroměčku, rodiče zjihnou, dědové a babičky se zasní... **Ježíšek** si zamne ruce nad dobře vykonanou prací, domovem se rozezní koledy, v televizi poběží pohádky. A za oknem se možná objeví vločky.

#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!

KOMIKS RED MEAT
A DALŠÍ SKVĚLÉ KOMIKSY
OD NAKLADATELSTVÍ CREW



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

RED MEAT

stříkáci pistole plná překvapení

Z tajných archivů
Maxe Cannona

Mohlo skryté spolčení připravit o zdraví 22 milionů lidí ve 28 zemích?

Naštěstí nezávislí odborníci vytvořili průlomový produkt: **přípravek obnovující klouby bez chirurgického zákroku! Nabízejí 1000 balení ZDARMA!**

„Tento preparát je revolučním krokem v ortopedii“

Náprava nemocných kolen, ramen a páteře za pouhých 10 dní BEZ CHIRURGICKÉHO ZÁKROKU NEBO IMPLANTÁTŮ!

Profesoři Alan Thompson a David Harris se navždy zapíší do historie jako ti, kteří tisícům lidí vrátili radost z volného pohybu a života bez bolesti kloubů. Inovativní produkt, který vyvinuli, bojuje proti revmatismu na buněčné úrovni každý den a zabraňuje degeneraci kloubů u více než 80 000 pacientů ve 30 zemích světa! **POUZE TEĎ** jej získáte zdarma. Pospěšte si! Tato nabídka platí pouze do vyprodání zásob.

Pozoruhodný prostředek k obnovení kondice!

Revoluční přípravu tvrdě blokuji mocné korporace! Proč? Protože tento inovativní prostředek funguje až pětikrát účinněji než konkurenční produkty a navíc se velmi snadno používá a je dostupný úplně každému, bez ohledu na věk a závažnost stavu. Představte si, jaké obrovské finanční ztráty utrpí farmaceutické giganty, pokud si jejich zákazníci začnou vybírat inovativní přípravek, který nejenže ulevuje od bolesti kloubů, ale také **v 98,5 % regeneruje kloubní chrupavku**. To je bezprecedentní úroveň účinnosti, která do konce roku 2030 postaví na nohy miliony lidí!

Konečné výsledky klinických studií předložené autory přelomového vzorce:

- ✓ 99 % dotázaných uvedlo, že bolest a ztuhlost kolenních a ramenních kloubů zmizela za méně než 24 hodin.
- ✓ 98 % lidí zaznamenalo viditelné zlepšení pohyblivosti kloubů a snížení potíží do 72 hodin.
- ✓ 95 % pacientů se plně zotavilo do 10-25 dnů.
- ✓ 93 % lidí vyjádřilo přání používat tento přípravek i v budoucnu.



Zázrak pro zdravé klouby - jak funguje?

Klíčem k úspěchu této inovativní metody je použití kolagenu typu II, který má pozoruhodné regenerační vlastnosti. Tato přírodní složka je pro zdraví kloubů nezbytná, protože **urychluje tvorbu synoviální tekutiny**, která následně **sníží tření kostí o sebe a bolest**. Působí holisticky, nikoliv pouze na zmírnění příznaků, takže účinně obnovuje funkci kloubů ve všech věkových kategoriích a stádiích ortopedických potíží.

Přípravek na bázi kolagenu typu II zvyšuje pevnost a pružnost kloubní chrupavky až o 87 %. Díky tomu je **celý kloub odolnější vůči zranění a rychleji se zotavuje po cvičení**. Tato jedinečná receptura umožňuje návrat k aktivitě a je k dispozici v balení 1000 ks ZDARMA. Jeden z nich bude váš, pokud rychle zavoláte na číslo uvedené na této stránce. Nenechte se předběhnout!

Ošetření účinně podporuje hojení potíží jako jsou:

- » Degenerativní změny kloubů
- » Autoimunitní artritida
- » Degenerace kyčelního kloubu
- » Degenerace kolenního kloubu
- » Problémy se zápěstním kloubem
- » Entezopatie extenzorových svalů ruky



Zachraňte budoucnost svých kloubů hned teď!

Nejnovější formulace kolagenu typu II si získala obrovskou popularitu v rekordně krátkém čase a její zásoby se menší každým dnem. Tisíce lidí potvrzují jeho účinnost - návrat do kondice a zbavení se bolesti za pouhých 10 dní je fakt! Nepropáste svou šanci na 1 z 1000 balení zdarma, které může být vaše, pokud zareagujete nyní. Tento inovativní prostředek regeneruje klouby bez ohledu na závažnost problému - **a toto je vaše poslední příležitost získat ho zcela zdarma!**

80 000 uživatelů po celém světě potvrzuje, že inovativní vzorec:

- ➔ Sníží bolest páteře, kolen, ramen a kyčlí **po 25 minutách**
- ➔ Odstraňuje otoky a mravenčení kloubů **do 3 hodin**
- ➔ Ulevuje svalům od ztuhlosti **za 5 hodin**
- ➔ Zdvojnásobuje produkci kolagenu v těle **za 4 dny**
- ➔ **Za 12-30 dní** regeneruje pohybový aparát až z 98,5 %

Získali přípravky ZDARMA a zotavili se na 100 %!

„Už nemusím jezdit do lázní.“

Patnáct let jsem se potýkala s neustálými bolestmi, které mi ztěžovaly život. Každý rok jsem jezdila do lázní na dlouhé procedury, které mi příliš nepomáhaly. Když jsem začala používat tento výrobek, pocítila jsem úlevu po 3 hodinách a po týdnu byl revmatismus pryč! Konečně mohu normálně fungovat a lázně jsou nyní jen vzpomínkou!



Libuše, 70 let, Písek

„Zapomněl jsem si hůl!“

Léta jsem se potýkal s chůzí a hůl se stala mým každodenním společníkem. Cítil jsem se s ní velmi nepohodlně. Když jsem narazil na tento výrobek, po 10 dnech jsem se již nemusel opírat. Nyní chodím volně a cítím se opět jako za mlada! Je to pro mě obrovská změna.



Miloslav, 64 let, Jihlava

„K lezení jsem se vrátil po zranění.“

Jako vášnivý horolezec jsem měl nehodu, která mě na několik měsíců vyřadila z činnosti. Vyzkoušel jsem různé terapie, ale úlevu mi přinesl až tento přípravek. Po sedmi dnech jsem opět lezl. Radost z návratu k mé oblíbené vášni je nepopsatelná!



Lukáš, 25 let, Třebíč

V obchodě ani v ordinaci ji nenajdete: **přípravek pro klouby za 0 Kč!**

ÚLEVA JIŽ ZA 25 MINUT - FIT JIŽ ZA 10 DNÍ

Prvních 1 000 lidí, kteří zavolají do 10.01.2025, **obdrží od PRODUCENTA 100% REFUNDACI.**

Zavolejte: 374 219 597

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

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES

3/7 °C

ZÍTRA

2/6 °C

NEDĚLE

3/7 °C

PONDĚLÍ

0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -17,2 °C (1855) ↑ 13,3 °C (1993) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1

20.10 Šťastný smolař
Pohádka (ČR/SR, 2012).
Hrají: I. Trojan, F. Čil, J. Dvořák, M. Záborská. Režie J. Strach

21.50 Všechnopárty
Hosté: M. Hanuš, D. Gondík, M. Dubovská

22.44 Výsledky losování Šťastných 10

22.45 Ať se lidi mají rádi... aspoň dnes
Účinkují: D. Medřická, I. Janžurová, J. Bohdalová, V. Menšík

23.40 Proč bychom se nebalili, když nám Pánbůh archiv dal

ČT2

20.00 Prázdniny v Římě
Romantická komedie (USA, 1953). Hrají: A. Hepburnová, G. Peck, E. Albert, H. Power. Režie W. Wyler

22.00 Sedmá rota za úplňku
Válečná komedie (Fr., 1977). Hrají: J. Lefebvre, P. Mondy, H. Guybet, G. Jugnot. Režie R. Lamoureux

23.25 Faunovo velmi pozdní odpoledne
Komedie (ČR, 1983). Hrají: L. Suchařípa, L. Pospíšilová. Režie V. Chytilová

01.00 Televizní klub neslyšících

NOVA

20.20 Nejkrásnější hádanka
Pohádka (ČR, 2007). Chudý Matěj zbožňuje hádanky. Ještě víc ale miluje Majdalenku, dceru bohatého sedláka. Hrají: J. Dolanský, V. Kubařová, L. Potměšil, T. Medvecká. Režie Z. Troška

22.35 47 róninů
Dobrodružný film (USA/VB/Jap./Mad., 2013). Hrají: K. Reeves, H. Sanada, T. Asano, K. Šibasaki. Režie C. Rinsch

00.55 Mentalista VII (3, 4)
Krimisériál (USA, 2014). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang

PRIMA

20.15 Máme rádi Česko
Zábavný pořad opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit. Co všechno vědí o České republice? To se dozvíte v zábavné show, kterou vás provede Libor Bouček. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotek

22.00 Máme rádi Česko
Zábavný pořad. Účinkují: V. Arichtev, N. Leitgeb, M. Pártllová, B. Arichtev, P. Leitgeb a P. Vařeka

23.50 Ano, šéfe!

ÓČKO

16.05 Óčko hity

17.00 New Music Radar

18.00 Top 4 Kitkat Óčko chart

18.15 CZ & SK

19.00 YouTube Chart
Co trenduje ve světě?

19.30 O Black Party
Hip hop a r&b party

21.00 Party ride

22.00 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

NOVINKA!

VÝKONNÝ KOMPAKTNÍ VOJENSKÝ DALEKOHLID

Díky němu uvidíte každý detail jasně a při maximálním zvětšení i na kilometr daleko!



Divoká zvířata



Horská turistika



Sportovní akce,
koncerty, divadlo



30mm čočky
s antireflexní vrstvou

Boční štíty na ochranu
před slunečními paprsky

Knoflík pro nastavení
zaostření

Knoflík pro korekci
zrakových vad

Antireflexní čočky

Nerobitelné
prizmatické sklo

Miniaturizovaný
vojenský dalekohled
fenomenálně zaostří
obraz a zvětší jej
14krát. Nejvýkonnější
kompakt na trhu!



Díky pokročilé technologii
střešních hranolů bylo mož-
né vojenský dalekohled zmenšit do kapes-
ní velikosti při zachování jeho vysokých
parametrů. Za malou konstrukci vděčíme
systému hranolů v systému Roof (převra-
cecí), vyznačující se uspořádáním okuláru
a čoček objektivu v jedné ose.

Dalekohled byl vytvořen pro potřeby
elitních vojáků armády a námořnictva
i tajných agentů americké rozvědky,
podnikajících akce v extrémních
podmínkách. Umožňuje jasně vidět objekty
až do vzdálenosti 1000 m bez ohledu na
povětrnostní podmínky. **Den a noc!**

- **Lehký a šikvný** – vejde se do batohu,
tašky, kapsy.
- **Protiskluzové pouzdro potažené
zesílenou pryží** – bezpečně padne
do ruky a chrání před poškozením.
- **Pevný hliníkový rám** – odolný proti
dešti, sněhu a měnícím se teplotám.
- **Systém proti chvění GShock**
– žádný třes obrazu ani v mořských
podmínkách.
- **Hydrofobní ochranný povlak s nejvyšší
odolností proti nárazu a poškrábání**
– zabraňuje usazování vodních kapek

nebo prachu, díky čemuž je obraz ještě
jasnější.

Jsou to **perfektní dalekohledy na výlet,
zápas, divadelní představení, výlet do hor,
rybaření, pozorování hvězd a ptactva**. Co
se děje v sousedství můžete kontrolovat
i z okna, aniž byste opustili dům, na
dvoře, poli, zahradě nebo u souseda.
Jasně uvidíte každý detail – **jako byste
stáli přímo u něj!**

Dalekohled má na boku zabudovaný
knoflík pro korekci zrakových vad, proto
je ideální pro lidi, kteří nosí brýle nebo
kontaktní čočky. Můžete jej používat bez
brýlí i s brýlemi – jak chcete!

Ergonomické, adaptivní očníce jsou
vyrobeny z materiálu šetrného k pokožce
a zaručují vysoký komfort používání.

Uprostřed dalekohledu se nachází
ostřicí knoflík se systémem automatického
ostření SharpVison. Díky tomu je obraz
čistý i za horšího osvětlení a špatného
počasí. A brýle potažené **antireflexní
vrstvou** fluoridu hořečnatého účinně
eliminují nepříjemné odrazy světla, které
omezují vidění a dráždí oči. Dalekohled lze
pohodlně složit.

Včetně:

- ✓ pěkná, odolná krabice,
- ✓ praktické pouzdro,
- ✓ hadřík na ošetřování
skla,
- ✓ popruh pro zavěšení
dalekohledu na krk.



**Perfektní tip
na dárek!**

Průměr objektivů: 30 mm
Lineární zorné pole: 100m/1000m
Systém hranolů: převrácení
Optické sklo: BK-7
Antireflexní vrstvy: MC
Posun výstupní zornice: 15 mm
Dioptrické nastavení: v pravém okuláru
Nastavení ostrosti: centralna
Hmotnost a rozměry: 168 g
11,3 cm x 10,3 cm.

VELKÁ PROMOAKCE!

Pouze do
23.12. **-100%**

Nejvýkonnější kapesní vojenský dalekohled
dostanete pouze v telefonickém prodeji.

Pouze nyní ZDARMA!

Jen pro 120 lidí.

Tel. 234 076 023

Objednávky přijímáme 7 dní v týdnu.
Od pondělí do pátku od 8:00 do 20:00. V sobotu a neděli 9:00-18:00.
Volání na pevnou linku (bez příplatku).

Čeští reprezentanti jsou ve světě až v páté desítce

Fotbalistům nevyšel evropský šampionát v Německu.

Čeští fotbalisté zůstali v posledním letošním vydání žebříčku reprezentací FIFA na 42. místě. Kalendářní rok zakončili první mistři světa Argentinci před Francií a Španělskem. Nové vydání žebříčku národních mužstev včera na svých internetových stránkách zveřejnila FIFA.

Za prosinec se odehrálo pouze 21 mezistátních zápasů. První změna v žebříčku nastala až na 114. místě, kam po dvou vítězstvích poskočil Vietnam. Pětice zemí z Asie odehrála v prosinci tři zápasy. Český tým byl v končícím roce nejlépe na 34. příčce v červnu před mistrovstvím Evropy.

Šampionát v Německu svěřencům trenéra Ivana Haška



Česká fotbalová reprezentace se v posledním žebříčku FIFA umístila na 42. místě. Nevyšel jí evropský šampionát v Německu. PROFIMEDIA

nevyšel a po vypadnutí už ve skupině klesli v dalším vydání na 47. pozici. Na podzim se jim nicméně podařilo vyhrát skupinu B1 Ligy národů a postupně se posunuli o pět míst. Národní celek letos nastoupil ke 13 zápasům s bilan-

cí sedmi vítězství, tří remíz a stejného počtu porážek.

Argentinci drží vedení v žebříčku od loňského dubna. V minulém vydání výrazně ztratili oproti druhé Francii a před finalisty posledního mistrovství světa mají

náskok už jen necelých osm bodů. O dalších šest a půl bodu zpět jsou letošní evropské šampiony Španělé. V končícím roce se odehrálo 1181 mezistátních zápasů, což je podle FIFA dosavadní rekord. MET

KRÁTCE

Boleslav v Molde prohrála

Mladoboleslavští fotbalisté do vyřazovací fáze Konferenční ligy nepostoupili. Ve svém závěrečném utkání v základní části podlehli v Molde v pohledném a velmi zábavném zápase 3:4. Přitom dvakrát vedli. Gól, který je vyřadil, dal domácí Stenevik v nastavení. IDNES.cz

V Annecy vyhrál Nor Uldal

Úvodní závod na třetí zastávce Světového poháru biatlonistů sprint ve francouzském Annecy vyhrál Martin Uldal, jenž přitom v elitním seriálu startoval teprve popáté. Třiatřicetiletý Nor dokázal porazit rovněž hvězdného krajana Johannese Thingnese Bøa. Pětinašobný celkový vítěz SP ztratil na Uldala sekundu a čtyři desítky. ČTK

Fury odřízl rodinu

Britský boxer Tyson Fury se před odvetou s Ukrajincem Oleksandrem Usykem o titul absolutního mistra světa v těžké váze zcela odřízl od rodiny. Aby ho v přípravě nic nerozptylovalo, nemluvil s manželkou a dětmi tři měsíce, řekl BBC. Usykovi se pokusí v sobotu v Rijádu oplatit květnovou porážku, po které přišel o mistrovský pás organizace WBC. Jeho přemožitel uhájil tituly WBA, WBO a IBF. ČTK



První posilou Sparty bude Uchenna

První zimní posilou fotbalové Sparty Praha je obránce Emmanuel Uchenna. Jednatřicetiletý Nigerijec přestoupil z Baníku Ostrava a na Letné podepsal víceletou smlouvu. Obhájci titulu o tom informovali na svém webu. Uchenna má za sebou v Česku už tři angažmá. Ve třetí lize působil na hostování ve Vítkovicích a Hlučíně, poté přešel do B-týmu Ostravy, s nímž postoupil o patro výš. V této sezoně začal v nejvyšší soutěži nastupovat za „áčko“ Baníku Ostrava. ČTK

Ivan Lendl skončil před 30 lety

Zářivá kariéra amerického tenisty českého původu Ivana Lendlu, který ale většinu z ní hrál za rodné Československo, skončila v prosinci 1994. Tehdy čtyřiatřicetiletý tenista oznámil konec kariéry kvůli přetrvávajícím zdravotním problémům. 20. prosince 1994 ve svém tenisovém areálu v Greenwichi v americkém státě Connecticut.

Rodák z Ostravy, od července 1992 občan USA, se nesmazatelně zapsal do tenisové historie. Vyhrál osm grandsla-

mových turnajů a pětikrát kraloval na Turnaji mistrů. Tento představitel silového tenisu ze základní čáry později slavil úspěchy i jako trenér.

Lendl neměl tak elegantní styl jako Švéd Björn Borg ani takový talent jako jeho další velký rival Američan John McEnroe. Přesto se díky své zarputilosti, tréninkové pílì, skvělé kondici i koncentraci vypracoval mezi nejlepší tenisty. „Obdivoval jsem Lendlu i jeho éru. Posunul tenis nesmírně dopředu. I v tom, jak



Ivan Lendl na French Open v roce 1986 PROFIMEDIA

moc se pro něj obětoval,“ řekl o ostravském rodákovi, jenž se ve druhé polovině 80. let natrvalo usadil v USA, fenomenální Švýcar Roger Federer.

Během kariéry vyhrál Lendl 94 turnajů ATP ve dvouhře a šest ve čtyřhře, víc singlových titulů vybojovali jen Američan Jimmy Connors a Federer. Třikrát ovládl US Open a French Open a dvakrát Australian Open. Zakletý pro něj zůstal jen Wimbledon. MET

Tato metoda **ODSTRAŇUJE VŠECHNY PŘÍZNAKY PLÍSNĚ** během 7 dnů

DERMATOFYTY – divocí nájemníci ve vašem těle. Vystěhujte je, než se usadí natrvalo!

Myslíte si, že plíseň jsou jen ošklivé a žluté nehty? Nejste daleko od pravdy! Ve chvíli, kdy si všimnete prvních příznaků, infekce se již dávno usadila pod Vašimi nehty a pomalu se šíří po celém organismu. Nevědomky se stáváte živnou půdou pro plísně, které Vám berou zdraví i krásu. Zastavte tento proces a vypořádejte se s plísněmi jednou provždy díky přípravku Tinea Forte!

Vaše chodidla Vás začaly svědit, nehty zežloutly a popraskaly. Sáhnete tedy po masťi nebo spreji doporučeném odborníkem s nadějí, že se infekce rychle zbavíte. I když zaznamenáte zlepšení, můžete si být jisti, že plíseň se dříve či později vrátí. A co víc – nikdy vás vlastně neopustila. I když pečlivě dbáte o hygienu, mikroskopické dermatofyty nahromaděné pod nehty se množí rychlostí světla a vytvářejí ohniska která zajišťují návrat infekce. Pamatujte, že svěděním, pálením a ošklivými ztvrdnutím a zbarvením kůže to nekončí!

PLÍSEŇ

– neviditelný nepřítel

Prof. Marta Podolná, odbornice na dermatologii, vysvětluje: „Pokud se plíseň jednou zasedne v našem organismu, je velmi těžké se jí zbavit, a především sama od sebe nezmiří. Spící spory přežívají celé měsíce hluboko pod lůžkem nehtů a v okolí nehtů, šíří se do sousedních tkání. V extrémních případech napadají i vnitřní orgány, jako jsou plíce, mozek nebo ledviny, a narušují jejich správnou funkci. Proto je důležité reagovat co nejrychleji.“

Bohužel, dermatofyty, které se usadí pod nehtovou ploténkou, jsou neuvěřitelně odolné vůči farmakologické léčbě. A co je horší, množí se závratnou rychlostí, takže domácí metody a běžně používané krémy, masti a přípravky

nebudou stačit k trvalému odstranění plísně. Abychom se infekce definitivně zbavili, je třeba zasáhnout přímo do ložisek dermatofytů a zničit je. Tak přesně funguje nový přípravek Tinea Forte, který doporučuji všem svým pacientům postiženým touto úpornou infekcí.“

KRÁSNÉ NOHY znamenají zdravé nehty

Tinea Forte je průlomový protiplísňový přípravek vyvinutý švédskými vědci z Institute of Dermatology ve Stockholmu, který zrevolucionizoval dosavadní přístup v boji s touto nemocí. Nejenže rychle odstraňuje příznaky, ale především trvale eliminuje skutečnou příčinu infekce bez ohledu na její druh. Unikátní směs speciálně extrahovaných fytoaktivních složek proniká do nejhlubších tkání a zasahuje přímo do ohniska infekce a dermatofytů nahromaděných pod nehty, nemilosrdně je ničí a přináší okamžitou úlevu. 100% přírodní rostlinné fytoextrakty vykazují silné protiplísňové vlastnosti, baktericidní, protizánětlivé a antiseptické vlastnosti, takže účinně odstraňují svědění, pálení, bolest a zarudnutí, snižují infekce a záněty.

Metoda účinně brání množení houbových buněk a zabraňuje šíření in-



PRED: Zažloutlá nehtová ploténka zasažená plísňovou infekcí.

PO: Díky Tinea Forte jsou nehty silnější a získaly zpět svou přirozenou barvu.

Většina populárních přípravků působí povrchově a odstraňuje pouze vnější příznaky plísně. Na rozdíl od nich inovativní metoda Tinea Forte ničí okem neviditelné spory dermatofytů a plísní skryté v hlubokých tkáních. **Makromolekulární fytoaktivní částice pronikají mezibuněčným prostorem a dostávají se do nejhlubších vrstev pod nehtové lůžko a do okolí nehtů, kde zabíjejí ukryté spory plísně.** Navíc důkladně čistí buňky od endotoxinů a aflatoxinů produkovaných plísňovými houbami, čímž trvale ničí prostředí příznivé pro rozvoj jejich spících forem.

fekce. Aktivní látky vytvářejí kolem tkání unikátní ochrannou bariéru, která zabraňuje hromadění bakterií a plísní v nehtové ploténce, kožních tkáních a sliznicích. Díky tomu poskytuje v každém případě trvalou ochranu před opakovaným výskytem infekce. **Již po 7 dnech používání navrací nehtům zdravou barvu,** odstraňuje jejich křehkost, zesílení, zbarvení a povlak na nehtové ploténce. Chodidla získávají pěkný vzhled a Vy si opět můžete s radostí obout oblíbené pantofle nebo sandály, bez obav chodit do bazény, po-

silovny, sauny nebo využívat služeb kosmetického salonu.

OSVOBOĎTE SVÉ CHODIDLA!

Dost bylo skrývání nohou a používání neúčinných mastí, které jen maskují příznaky! S Tinea Forte máte konečně šanci vyhrát tento nerovný boj a jednou provždy se rozloučit se zákeřnou plísní – bez návštěv u specialistů a plýtvání peněz na další spreje, krémy a laky. **Metoda je již dostupná v České republice – můžete ji získat výhradně v telefonickém prodeji.**



„Ani by mě nenapadlo, že se plíseň může rozšířit z jednoho nehtu na obě chodidla. Začalo to malým zbarvením na malíčku, tak jsem plíseň schovala pod lak. Najednou všechny nehty zežloutly a popraskaly! Panikařila jsem, protože jsem se bála, že brzy budu pokrytá plísní celá. Naštěstí jsem narazila na tento přípravek, už od 1. dávky mi bylo lépe, svědění bylo mírnější. Po 7 dnech nohy vypadají jako dřív. Můžu chodit do bazény bez stůdu a obav, že si zase přinesu plíseň!“

Helena D. (64 let) Kutná Hora

„Jen jednou jsem na dovolené v Egyptě šla bosá do sprchy... a plíseň byla na světě! Nohy mě neuvěřitelně svědily a byly celé červené, nehty vypadaly, jako kdyby začínaly hnít. Zbytek léta jsem chodila v uzavřených botách, byla ostuda ukazovat to světu. Zkoušela jsem masti, gely a spreje, ale nic nepomáhalo. Teprve Tinea Forte si s tím poradila! Už první den přestalo svědění a zmizelo zarudnutí. Po týdnu moje nohy opět vypadaly krásně a zdravě – oslavila jsem to nákupem nových sandálků!“

Agáta T. (43 let) Liberec



TROJITÝ ÚTOK NA LOŽISKA HOUBOVÉ PLÍSNĚ ZÁRUKA TRVALÝCH EFEKTŮ

- ✓ Boj s příznaky infekce
- ✓ Konec šíření plísní
- ✓ Ochrana před návratem infekce

OMEZENÁ AKCE!

Pouze do 23.12.2024

máte šanci vyzkoušet Tinea Forte se slevou - 62 %!

Ano! Platíte pouze náklady na dopravu a získáte

1 balení antymykotického přípravku ~~1500 Kč~~ **569 Kč!**

Akce pouze pro 120 lidí!

234 076 020

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod
(Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)





BETLÉMSKÁ TRAMVAJ

sobota 21. 12. 2024

MÍSTA A ČASY K PŘIPÁLENÍ BETLÉMSKÉHO SVĚTLA:

BETLÉMSKÁ TRAMVAJ POŘADÍ 1

vyjíždí ze zastávky Vozovna Střešovice
v 9.32 hodin a vrací se tam v 16.36 hodin

Hlavní nádraží (Opletalova):	9.50–10.30
Na Knížecí (autob.nádr.):	10.47–11.01
Nám. Bří Synků (Na Zámecké):	11.17–11.29
Královka:	12.00–12.11
Spořilov:	12.49–13.07
Nové Strašnice:	13.43–14.06
Florenc (smyčka):	14.30–14.42
Palmovka (na Sokol.):	14.50–15.23
Vozovna Kobylisy:	15.40–15.58

BETLÉMSKÁ TRAMVAJ POŘADÍ 2

vyjíždí ze zastávky Vozovna Střešovice
v 11.48 hodin a vrací se tam v 18.07 hodin

Královka:	11.56–12.07
Nádraží Braník (smyčka):	12.39–13.05
Podolská vodárna:	13.12–13.35
Kubánské náměstí:	13.59–14.30
Radošovická (smyčka):	14.35–14.59
Palmovka (na Sokol.):	15.18–15.33
Starý Hloubětín:	15.45–16.02
Planetárium Praha:	16.35–16.49
Špejchar:	16.59–17.26
Červený Vrch:	17.39–17.56

Skautky a skauti vám přinášejí betlémské světlo.
Ať prozáří nejen váš domov.



bit.ly/betlemskatramvaj2024



Dopravní podnik
hlavního města Prahy