

metro

Nejroztomilejší díl naší Linky M

Nastupovat. Do redakce Metra tentokrát nevpluli historici ani experti na dopravu, ale šestnáct odvážných prvňáků. Čekala je exkurze, ale i povídání o Praze – bez filtru, bez nudy, s hláškami, které by žádný dospělý zřejmě nevymyslel. A nakreslili nám metro i Metro.

STRANA 2

Vlastní existence

Kulturní stanice Galaxie uvede premiéru autorské inscenace K sobě, která se dotýká jednoho z nejcitlivějších témat současné generace – sebehodnoty. Performativní báseň o vlastní existenci propojuje současné divadlo, tanec nebo osobní výpovědi. Jak projekt vznikl a co vlastně znamená dostat se k sobě?

STRANA 4



PROFIMEDIA

Všechno
nejlepší,
Baby Spice!

Padesátiny dnes slaví britská zpěvačka **Emma Bunton**. Proslavila se působením v dívčí skupině **Spice Girls**. Své **první sólové album** s názvem A Girl Like Me vydala v roce 2001. Má za sebou i hereckou a televizní kariéru, **věnuje se i módě a moderuje** v rozhlase.

POPCORN



Žáci 1.B hýří peprnými nápady. Jsou hlavními hvězdami nejnovějšího dílu podcastu Linka M.



2x MET

Prvňáci u mikrofonu

Kdyby po Karlově mostě chodili varani, bylo by to lepší. A proč tramvaje nemluví? Teď už víme, co si o Praze myslí žáci 1. B z Podolí. Byli hosty podcastu Linka M.

Nejroztomilejší díl Linky M. Nastupte. Do redakce Metra tentokrát nevpluli historici ani experti na dopravu, ale šestnáct odvážných prvňáků z 1. B ze Základní školy Nedvědovo náměstí. Čekala je exkurze, otázky, smích – a hlavně mikrofony zapnuté na maximum.

Děti nám prozradily, kde je nejkrásnější stanice metra, které zvíře připomíná tramvaj, kde je Praha nejvíc po-

hádková a klidně i to, proč jsou v novinách nejlepší křížovky (ano, dělá je děda Jirka!).

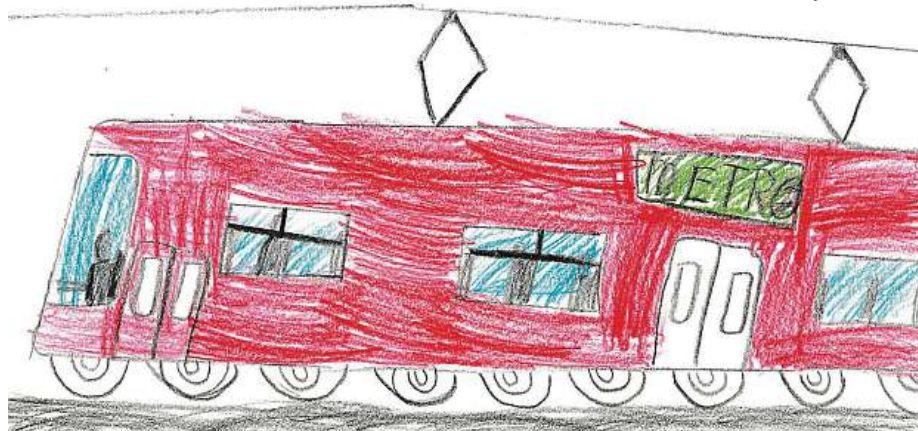
Linka M je tentokrát o Praze očima dětí – bez filtru, bez nudy, s hláškami, které by žádný dospělý nevymyslel. Posuďte sami. A určitě se také níže na stránce pokochejte obrázky, které sedmileté děti při návštěvě redakce vytvořily. Zadání znělo: Nakreslete metro či Metro. **HOP a HAL**

PODCAST LINKA M

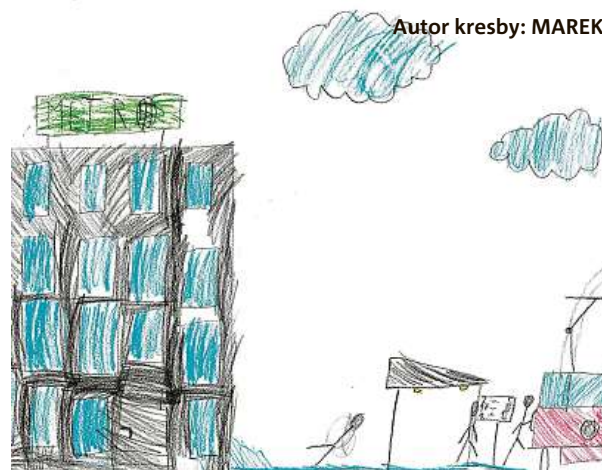
Linku M si přehrajete na Spotify, Apple Podcasts i na webu metro.cz – stačí načíst QR kód níže.



Autor kresby: MAREK



Autor kresby: MAREK



Autor kresby: MAX



Autor kresby: NIKOLAS

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

**SLEVA
3 000 Kč**

6 NOCÍ
(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
hologických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří

**PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU
V CENĚ POBYTU**



6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
(1x uhličítá koupel, 1x aromatická
masáž částečná, 1x parafinový
zábal rukou, 1x parafinový zábal
zad, 1x oxygenoterapie - 60 min.,
1x perličková koupel)

**NEOMEZENÝ VSTUP
do akvaparku A@UAFORUM**
Spa Resort
PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
Metropol: pondělí - pátek

SLEVA 3 000 Kč	04. 01. - 15. 02. 2026	
	6 nocí	cena před slevou
Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****		
Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou		
Komfort - B 1/2	14 100	17 100
Komfort - B 1/1	15 480	18 480
Superior - B 1/2	14 400	17 400
Superior - B 1/1	16 080	19 080

SLEVA 3 000 Kč	15. 02. - 01. 03. 2026	
	6 nocí	cena před slevou
Lázeňský hotel METROPOL ***		
Standard 1/2	9 540	12 540
Standard 1/1	10 260	13 260
Komfort 1/2	9 960	12 960
Komfort 1/1	10 740	13 740

Uvedené ceny v Kč jsou za osobu a pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. V ceně pobytu není zahrnut místní poplatek z pobytu. Tento poplatek je účtován povinným osobám na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně platné v den nástupu na pobyt a bude připočten k ceně pobytu.
1/2 = dvoulůžkový pokoj, 1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217864



„Člověk jde od sebe, aby šel zase k sobě“



Premiéry inscenace *K sobě* proběhnou 31. ledna a 1. února. Odehrají se v Galaxii v Praze 4.



2x DAN KVAPIL

Kulturní stanice Galaxie uvede na přelomu ledna a února premiéru autorské inscenace *K sobě*, která se dotýká jednoho z nejcitlivějších témat současné generace – sebehodnoty. Do projektu se zapojilo osmnáct mladých lidí ve věku od 16 do 21 let, kteří společně s tvůrčím týmem zkoumali, kým jsou, když se na ně nikdo nedívá, a jak je formuje pohled druhých. Výsledkem toho je performativní báseň o vlastní existenci, propojující současné divadlo, tanec i osobní výpovědi. Jak projekt vznikal, proč je téma sebehodnoty v současnosti tak naléhavé a co znamená dostat se k sobě, jsme probírali s režisérkou projektu Annou Klimešovou a Petrem Erbesem.

Inscenace *K sobě* se dotýká tématu sebehodnoty. Proč je podle vás právě toto téma pro mladou generaci tak naléhavé?

Anna Klimešová: Vnitřní pocit vlastní hodnoty a sebpřijetí je téma, které v tomhle věku hodně rezonuje. Člověk se osamostatňuje, řeší, kým chce být, kam půjde studovat, čemu se bude věnovat. Najednou je na něj kladená spousta očekávání. Zároveň se odpoutává od rodiny, začíná tlaky ve škole, na sociálních sítích, první zkušenosti s láskou, novými kamarády a potřebou někom patřit. Je toho strašně moc najednou, a právě proto mi téma sebpřijetí přijde důležité. V širším kontextu se týká nás všech a souvisí i s frustrací ve společnosti a s tím, jak zdravě sebevědomá bude.

Petr Erbes: Pro toto téma je důležitý věk. Člověk se rozhlíží a zkoumá narativy, v nichž žije, poznává se. Jde od sebe, aby šel k sobě. Důležité je zmínit i to, že s tématem jsme nepřišli my. Inicivovaly ho společně s celým projektem dvě z performerek – Maya Kintera a Adéla Kapková.

Jak jste sám zmínil, člověk jde od sebe, aby šel k sobě. Co pro vás osobně znamená „dostat se k sobě“?

P. E.: Vnímám to jako prostor pro zastavení, protože bez něj je těžké dostat se blíž. Mám radost, že tohle zkoušení mi takový prostor vytvořilo, protože téma nevnímám pouze jako generační, ale spíš jako proces, který se úplně stejně jako mladé generace týká třeba i mě.

A. K.: Pro mě „dostat se k sobě“ znamená uvědomit si, že existuju. Vědět, co bych chtěla, vnímat svoje tělo a mít pocit, že moje existence má smysl. Je to o propojení s vnitřním proudem toho, kým jsem ve své podstatě. Vnímám to jako celoživotní proces, který pořád zkoumám.

Zmínujete také fenomén hodnocení a bodování lidí. Kdy jste si během zkoušení uvědomili, že právě toto je jedno z klíčových témat?

P. E.: Tohle téma se objevovalo od začátku při diskuzích o tom, kde na téma sebehodnoty narážíme v každodenním životě. Ať už šlo o sociální síť, hodnocení ve škole, různé soutěže, nebo komentáře doma, ukázalo se, že téma hodnocení je klíčové

proto, že je zkrátka součástí každodenního života.

A. K.: Myslím, že se to hodně pojilo i s otázkou, kdo nás vlastně hodnotí. Vedle rodiny, přátel, neznámých lidí v metru jsme se dostali k tomu, jak často hodnotíme sami sebe a jak se to pak odráží v sebecenzuře. Zajímaly nás pak situace, kdy vnitřní kontrola ovlivňuje odvahu projevit se nebo ukázat věci tak, jak je skutečně cítíme.

Jakou roli v inscenaci hrají věty, které o sobě slyšíme v dětství? A které to vlastně nejčastěji jsou?

A. K.: Hodně jsme si povídali o tom, jak nás některé věty, které zaslechne v dětství, ovlivňují třeba i do dospělosti. Jsou jako taková ozvěna, která se vrací a zrazuje nás například od zpěvu, protože nám někdy někdo řekl, že nám to nejde, nebo ať to raději neděláme. Chtěli jsme do představení zařadit věty, které jsou součástí naší identity, ale vyslovil je někdo jiný. Co se o nás například říkalo, ještě než jsme se narodili.

P. E.: Vedle toho jsme se chtěli také podívat na dětskou představu o tom, kým jsme byli nebo jaké vlastnosti jsme v dětství měli, a později je ztratili. Díky tomu víme, že máme v projektu člověka, který byl do pěti let nejtípnějším člověkem na světě. Jeden z performerů uměl do šesti ovládat vítr a jedna z performerek byla dokonce nejlepší Hannah Montana na světě. Lepší než ta skutečná.

Projekt vznikal s osmnácti mladými lidmi. Jak se liší prá-

ce s touto generací oproti profesionálním souborům?

P. E.: Pracujeme podobným způsobem, ale zdá se mi, že téma inscenace se v našem případě hodně silně propojuje s osobními tématy. I proto zkoumáme víc performerský přístup, kde je každý sám za sebe.

A. K.: Mám pocit, že ten proces byl hodně o důvěře, otevřenosti a vytváření bezpečného prostoru. Víc než o hledání nějakého specifického hereckého jazyka šlo o hledání vlastního projevu a sebevypřádění. Hledali jsme, jak já jako performer nebo performerka mohu na jevišti vyjádřit svou identitu. Myslím, že všichni do toho přinášeli obrovskou autenticitu, energii a radost z toho být spolu, ale zároveň i určitou křehkost. Právě tahle kombinace mi přišla hodně silná.

Motiv kruhu je ústředním obrazem inscenace. Co všechno tento symbol v sobě nese?

A. K.: Kruh je taková brána k sobě. V rámci scénografie pracujeme s dvěma kruhy – jeden je na podlaze a snímá ho kamera a druhý se promítá na zdi. Umožňuje tedy performerům, aby sledovali samy sebe, případně se dostali na místa, kam by se jinak nedostali. Zároveň nám přišel silný i jako archetypální tvar a určitý symbol celistvosti a bezpečí. Zároveň funguje i jako takový spotlight, který dává performerům ohraničený prostor a pozornost.



TEREZA ŠIMURDOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz



J. HRONÁPKO

„Probrali jsme naši dětskou představu o tom, kým jsme byli, nebo jaké vlastnosti jsme v dětství měli. Díky tomu víme, že máme v projektu člověka, který uměl do šesti let ovládat vítr a jedna z performerek byla dokonce nejlepší Hannah Montana na světě.“

PETR ERBES
REŽISÉR PROJEKTU

Pro vaše spokojené dny

Rychle a účinně odstraňuje
UŠNÍ MAZ!

SNIŽUJE RIZIKO ZÁNĚTU UCHA

Zabraňte vzniku zánětu ucha či poranění zvukovodu. Pro pravidelnou ušní hygienu raději zvolte bezpečnější variantu!

Pro usnadnění hygieny uší a předcházení vzniku zánětu ucha zvolte unikátní přípravek **AurisClean ušní sprej** z prémiové řady Da Vinci Academia, který bezpečným, a hlavně účinným způsobem odstraňuje nadměrný ušní maz. Tento zdravotnický prostředek funguje na revolučním principu aktivního kyslíku, díky němuž dochází k odloučení ušního mazu od kůže zevního zvukovodu, čímž se snižuje riziko zánětu ucha. K dostání v lékárně.

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



ANO spánku, NE CHRÁPÁNÍ

Pokud se i z vaší ložnice ozývá každou noc hlasité a nepříjemné chrápání, spolehněte se na přípravek z vaší lékárny! Má příjemnou chuť, nedráždí a zajistí vám klidnou noc bez tohoto otravného zvuku.

Je tady posílený **Pssst! FORTE** ústní sprej při chrápání s obhaceným složením pro maximální účinek. Tento doplněk stravy obsahuje účinnou složku **VOLUME CONTROL COMPLEX™**, která je jedinečnou kombinací devíti rostlinných extraktů a látek, jež působí na měkké části horních dýchacích cest.

Účinný již od 1. noci!



PROSTATA?!

Potíže s močením řešte maximální silou

Nedovolte, aby vaše sebevědomí podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.

Ulevte si od problémů s prostatou díky spolehlivému pomocníkovi **No-Prostal Strong**. Tento doplněk stravy obsahuje nejsilnější dávku extraktu Saw palmetta na trhu* a navíc vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.



ÚLEVA PŘI NAMOŽENÍ SVALŮ, ztuhlosti zad a kloubů

Obtíže pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení díky konopným náplastem, které intenzivně prohřejí a rychle uleví namoženému či ztuhlému pohybovému aparátu.

Hřejivé konopné náplasti **Cannaderm Thermolka** rychle a dlouhodobě ulevují namoženým svalům, ztuhlým zádkům i kloubům. Vynikají vysokou účinností a komfortním způsobem použití. Náplasti jsou ideální pro úlevu od přetížení a intenzivní prohřátí pohybového aparátu v klidovém režimu. Díky hydrogelové formě náplasti přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.



Konopné náplasti i mazání značky Thermolka jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.

*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, srpen 2024

Čeští vědci vyvíjejí skutečná střeva

Řada lidských tkání se už dá vyrobit. Umělé tenké střevo lékaři ještě nemají.

Vědci z Fakulty technologické a Centra polymerních systémů Zlínské Univerzity Tomáše Bati se v následujícím roce budou intenzivně zabývat vývojem laboratorního modelu tkáně, který věrně napodobí strukturu i funkci střeva. Spolupracují na něm s Biofyzikálním ústavem Akademie věd ČR.

Nechceme zvířata

Model se může uplatnit při testování nových léků, při studiu zánětlivých onemocnění střev i v oblasti výživy či toxikologie. „Cílem je také vyhnout se testování na zvířatech,“ říká vedoucí výzkumného týmu Petr Humpolíček.

Tvůrci modelu musí nejdřív vytvořit prostředí, které vyhovuje lidským buňkám a dává jim správné informace a podněty, aby se chovaly jako ve skutečném střevě.

Detaily jsou důležité

Základem je zjednodušená gelová struktura vytvořená z různých biopolymerů. „Je za tím poměrně náročná chemie a ten gel musíme potom strukturovat tak, aby napodoboval vnitřní strukturu střeva. To znamená, že tam musíme dělat výběžky a prohlubně, a to s přesností na jednotlivé mikrometry,“ přibližuje Humpolíček.

Vědci proto vyrábí formičky, ve kterých otiskují mikrometrové struktury do gelu. Řada lidských tkání se již dá vyrobit, jde například o oční tkáň nebo plicní sliznici. Střevní tkáň je však složitější. „U střeva je mnohem víc buněčných typů, máte tam

buňky, které vstřebávají živiny, které zajišťují obranu, produkují hlen. Máte tam buňky, které se snaží koordinovat činnost všech ostatních buněk, které komunikují s celým tělem, aby střevo dělalo to, co od něho organismus očekává. Takže je to mnohem komplexnější,“ uvedl Humpolíček. „A ještě do toho vstupují mikroorganismy,“ dodal.

Cíle vývoje

Primární cíl vědců je, aby byl model natolik jednoduše výrobitelný, aby si ho lidé mohli v laboratořích snadno udělat. Projekt by měl být hotový na konci příštího roku. „Věříme, že budeme mít model, který bude natolik validní, že budeme schopni ho nabídnout i kolegům,“ uvedl šéf výzkumného týmu Humpolíček. Projekt podpořila 11 milionů korun Grantová agentura ČR. **ČTK**

Útočník vystřelil desítky nábojů

Policie postupně zveřejňuje další informace k případu pondělní střílby v Chřibské na Děčínsku. Uvedla, že útočník na úřadě vystřelil několik desítek nábojů, měl u sebe čtyři nelegálně držené zbraně. Policie se 39letým střelcem zabývala už v minulosti. Měl za sebou mimo jiné majetkovou i drogovou trestnou činnost a řídil auto pod vlivem drog. Po útoku zemřel zaměstnanec úřadu, po smrti je také pachatel, jenž proti sobě obrátil zbraň. Zraněných je šest lidí. Mezi nimi jsou tři policisté i starosta města Jan Machač. Jeden ze zaměstnanců úřadu při střelbě vyskočil z okna. Motiv činu se kriminalisté snaží objasnit. Nejpravděpodobnější verzí se jeví vyřizování osobních účtů. Ve městě se mezi místními spekuluje o tom, že útočník byl synem zaměstnankyně úřadu a měl problémy s drogami. „Ptáte se, zda šlo situaci předejít? Nešlo, jsme malý obecní úřad a do začátku tragické chvíle jsme vedli normální pracovní úřední den, kdy jsme byli otevřeni veřejnosti,“ stojí v prohlášení města Chřibská. **ČTK**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRNO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRNO A BANKOVKY.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz



JAKUB SOUČEK

Jedna z nejbarevnějších akcí u nás

Oblíbenou akcí, kam se sjíždějí lidé z celého Česka, je Roztocký masopust. Chystá se na 14. února na louce u Vltavy u přívozu do Klecan. Zájemci si budou moci půjčit masky, v pravé poledne bude naražen Únětický masopustní speciál a začne rej a hemžení maškar. Od 14 hodin proběhne korunovace královny a předání masopustního práva. **MET**



VIT ŠVAJCR



RICHARD SKOUMAL

Slunce v noci

Nad pondělním nočním Českem se objevila polární záře. Pozorovatelná byla především na místech s dobrou viditelností. Fotografie lidé sdíleli ze severu a západu Čech, ale i z Polska. Za neobvykle bohatou nebeskou podívanou posledních měsíců může solární maximum. Slunce se právě nachází na vrcholu svého přirozeného jedenáctiletého cyklu, během kterého dochází k takzvanému přepólování – tedy změně polarity jeho magnetického pole. Zvýšená aktivita začala už loni na podzim.

iDNES.cz



MARTIN ŠTĚRBA

Doporučí vydat Babiše a Okamuru?

Mandátový a imunitní sněmovní výbor podle očekávání přerušil jednání o možném doporučení poslancům vydat policii Andreje Babiše a Tomia Okamuru. Výbor se má kauzám věnovat 3. února, a to poté, kdy se výbor seznámí s dalšími dokumenty. Babiš stojí před soudem v kauze Čapí hnízdo. Babiš dříve řekl, že Sněmovnu o své vydání nepožádá. Kauzu označuje za politický proces, vinu dále odmítá. Okamurův případ se týká plakátů před předloňskými senátními a krajskými volbami. Byl na nich muž tmavé pleti se zkrvaveným nožem a texty „Nedostatky ve zdravotnictví nevyřeší ‚chirurgové‘ z dovozu“ a „Stop Migračnímu paktu EU“. Na dalším plakátu dva romští chlapi kouří cigaretu a u toho byly texty: „Říkají, ať chodíme do školy, ale naši to maj' na háku...“ a „Podpora pouze pro rodiny, kde děti plní školní docházku!“ Okamura se k této kauze vyjádřil tak, že bojuje za svobodu slova.

ČTK a MET

INZERCE

Šetřete čas i peníze

dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment.

dm vždy výhodně,-

dmBio
kousky rajčat
ve vlastní šťávě
240 g/400 g

19⁹⁰
Kč

8,29 Kč/4,98 Kč za 100 g

dm dlouhodobá cena,-
nezvýšena od 05.05.25



Nová
cena

Vilgain
filety lososa
ve vlastní šťávě
119 g/170 g

69⁹⁰
Kč

58,74 Kč/41,12 Kč
za 100 g

dm dlouhodobá cena,-
nezvýšena od 19.10.25

Více na dm.cz/vzdy-vyhodne

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KRÁTCE

Více plynu do Česka

Čistý dovoz zemního plynu do Česka pouze pro tuzemské potřeby loni stoupl o čtvrtinu na 6,78 miliardy krychlových metrů. Plyn proudil výhradně ze západu, tedy z Norska a z terminálů se zkapalněným zemním plynem (LNG) v severozápadní Evropě.

ČTK

Více parkovišť i kolem Prahy

Středočeský kraj plánuje výrazně rozšířit síť zachytných parkovišť P+R. Více jich má vzniknout také kolem Prahy. Největší parkoviště se plánuje v Sedlci s kapacitou přes 800 míst. Středočeský kraj také schválil jednotné propojení technologií. Do budoucna se systém zapojí také do aplikace PID Lítačka.

MET

Unikátní sbírka českého kubismu

Už jen do 1. února je k vidění unikátní sbírka českého kubismu v pražském Museu Kampa. Pro velký zájem je otevřeno denně do 20 hodin. Výstavní projekt vypráví pozoruhodný příběh vzniku unikátní kolekce českého kubismu díky Zápačeské galerii v Plzni, založené roku 1953.

Systematické budování kolekce českého kubismu v Zápačeské galerii v Plzni zahájil na počátku šedesátých let 20. století první ředitel galerie Oldřich

Kuba (1954–1985). Jeho sběratelská vize a vytrvalost zásadně formovaly charakter celé instituce a byly vzorem i pro ostatní sbírkotvorné instituce v celém tehdejší Československu.

Kuba vybudoval reprezentativní kolekci děl významných osobností spjatých s českým kubismem – v začátcích to byla především díla Bohumila Kubišty, později následoval Emil Filla (na snímku v boxu), Otto Gutfreund, Václav Špála, Josef Čapek nebo Jan Zrzavý.

MET

POPŘVÉ TOLIK DĚL NA JEDNOM MÍSTĚ. VYSTAVENO JE JICH TĚMĚŘ OSMDESÁT

Expozice je umístěna ve dvou patrech pražského Museu Kampa. Nejvíce se výstava věnuje Emilu Fillovi.

- Sbírka Zápačeské galerie v Plzni je v české metropoli uváděna v roce, kdy si připomínáme 100 let od narození a 25 let od úmrtí Oldřicha Kuby, osobnosti, bez níž by tato výjimečná kolekce nikdy nevznikla.

MET



MUSEUM KAMPA

NEVYŽADUJE
ŽÁDNÉ BATERIE!

SPECIÁLNÍ NABÍDKA

Biosenzorický Asistent Sluchu

NYNÍ
POUZE
5950 Kč
1597 Kč!

★★★★★
**ONITOUŽ
VYZKOUŠELI**

„Sousedí si mysleli, že jsem se zbláznil, protože jsem měl TV na maximum. A já jsem prostě nic neslyšel! Ten malý zesilovač je úžasný – všechno slyším a můžu normálně mluvit s každým!“

Jiří Č., Kutná Hora



„Pracuji na poště a kvůli problémům se sluchem to byla muka. Lidé mluvili potichu a já pořád: poslouchám? co prosím?! Asistent Sluchu mi zachránil práci – teď slyším každé slovo!“

Kateřina Š., Mladá Boleslav



„Moje staré naslouchátko mě dohánělo k šílenství. Stále něco šumělo a slyšel jsem každý hluk od sousedů. Tento zesilovač tak vyostřuje zvuk, že je to, jako bych dostal nové uši. Všechno slyším skvěle, ale bez těch otravných hluků!“

Jakub Ž., Turnov

„Můj sluch se stále zhoršoval, ale nechtěla jsem nosit naslouchátko – jsou nepohodlná a nevypadají dobře. Naštěstí jsem objevila tento mini zesilovač! Teď slyším všechno a nikdo si ani nevšimne, že něco nosím v uchu.“

Květa S., Liberec



Nerozumíte lidem, když na Vás mluví? Ztrácíte se v rozhovorech? Musíte mít TV pořád nahlas? Už se tím netrapte! Objevte biosenzorickou technologii, která zlepší Váš sluch a usnadní Vám každodenní život.

**20 H
NA 1 NABITÍ**

Díky revoluční biosenzorické technologii modulace zvuku můžete znovu perfektně slyšet každé slovo a užívat si života – bez frustrace a bez rušivých zvuků. Vyzkoušejte ještě dnes nový, miniaturní **Biosenzorický Asistent Sluchu!**

MINI ROZMĚRY, MAXIMÁLNÍ VÝKON

Konec přepíčení za neohrabané a nepohodlné naslouchátka, která tlačí, zkreslují zvuk a vypadávají z ucha! Tento supermalinký zesilovač kvalitou předčí i ta nejdražší zařízení a díky anatomickému tvaru **perfektně sedí v uchu** a zůstává prakticky neviditelný! Jeho nošení přináší dosud nepoznaný komfort, **křišťálově čistý zvuk a přirozený, příjemný zážitek ze sluchu** i v hlučném prostředí.

INTELEKTUÁLNÍ BIOSENZORICKÁ TECHNOLOGIE

Pokročilý **senzorický mikrochip s inteligentním algoritmem** funguje podobně jako Váš mozek – **učí se zvuky z okolí** a rozpoznává ty, které jsou pro Vás nejdůležitější. Chytrým způsobem zesiluje lidskou řeč a klíčové zvuky, přitom eliminuje rušivé šумы, zpětné vazby a nežádoucí hluk, například městský ruch. Zařízení zajišťuje **křišťálově čisté zvuky** – od nízkých až po vysoké tóny – **a přizpůsobuje se Vaším individuálním potřebám sluchu**. Díky tomu přesně uslyšíte každé slovo při rozhovoru s blízkými, v obchodě, bance nebo na poště, i když někdo mluví šeptem nebo nesrozumitelně.

POHODLÍ A ÚSPORA! KONEC S BATERIEMI!

Zařízení **automaticky reguluje náhlé změny hlasitosti**, chrání Váš sluch před poškozením a dalším zhoršováním. Už Vás nikdy nepřekvapí nečekaný hluk! Výkonná baterie zajišťuje až **20 hodin používání na jedno nabití**. Stačí vložit zesilovač do nabíjecího pouzdra a připojit k elektrické síti a ráno bude připraven k používání po celý den. Nemusíte kupovat žádné baterie!

Navic můžete pouzdro nosit v kabelce nebo kapse **a mít tak vždy plně nabitý zesilovač po ruce!**



**KRYSTALICKÝ
ZVUK**

**DISKRÉTNÍ
A POKHODLNÝ**

Biosenzorický Asistent Sluchu je inteligentní zařízení nové generace, které se přizpůsobuje Vaším vadám sluchu a zajišťuje přirozené vnímání zvuků.

- ✓ Senzorický mikrochip s algoritmem rozpoznávání důležitých zvuků
- ✓ Eliminuje šумы, rušení a zpětnou vazbu
- ✓ Ochrana před náhlým hlukem a pískáním
- ✓ Prakticky neviditelný
- ✓ Netlačí a nevypadává z ucha
- ✓ Nabíjí se jako telefon – bez baterií
- ✓ Náušníky ve 3 velikostech + nabíjecí pouzdro s USB kabelem **ZDARMA**

V rámci uvedení **Biosenzorického Asistenta Sluchu** na český trh, připravil výrobce **speciální slevu ve výši -73%**. Díky tomu je cena zařízení na jedno ucho **pouhých 5950 Kč 1597 Kč!**

V balení navíc obdržíte nabíjecí pouzdro s USB kabelem a sadu náušníků ve 3 velikostech ZDARMA!

Akční nabídka platí **pouze do 25.01.2026** nebo do vyprodání zásob.

ZAVOLEJTE NYNÍ:

296 330 815

(Po–Pá 8:00–20:00, So a Ne 9:00–18:00; cena běžného hovoru).

**OBJEDNEJTE TEĎ
A UŠETŘETE**

4353 Kč

UNESCO vyšle misi k chrámu

Poničená památka se nachází na thajsko-kambodžské hranici.

Organizace OSN pro vzdělání, vědu a kulturu (UNESCO) chce vyslat misi, která posoudí škody na starobylém chrámu Preah Vihear, způsobené přeshraničním konfliktem mezi Thajskem a Kambodžou. Poslední konflikt mezi oběma zeměmi ukončilo 27. prosince příměří.

Kambodžské ministerstvo kultury minulý týden oznámilo, že červencové a prosincové boje vážně poškodily původní architektonické struktury chrámu. „Kambodžské úřady požádaly o vyslání technické mise UNESCO, aby nezávisle posoudila současný stav chrámu. Tato mise bude zahájena, jakmile to podmínky dovolí,“ uvedla agentura OSN v prohlášení.

Thajsko a Kambodža se už více než 100 let snaží získat kontrolu nad řádně nevymezenými oblastmi podél 820 kilometrů dlouhé společné pozemní hranice. Tu stanovila v roce 1907 Francie, jejíž byla tehdy Kambodža kolonií.

Dobře zachovalý hinduistický chrám Preah Vihear pochází z první poloviny 11. století a patří k vyhledávaným turistickým cílům. Území s chrámem přičkl Mezinárodní soudní dvůr v roce 1962 Kambodži. Hranice areálu o rozloze 4,6 kilometru čtverečního však nikdy nebyla přesně vytyčena a Thajci mají pod kontrolou hlavní přístupové cesty ke komplexu. UNESCO památku na žádost Kambodže v roce 2008 zapsalo na svůj seznam.

Přeshraniční ostřelování mezi oběma armádami si loni v květnu vyžádalo život

kambodžského vojáka. Pěti-denní ozbrojený střet, při němž zahynulo 43 lidí, pak na konci července ukončilo příměří podepsané v Malajsií díky ekonomickému tlaku amerického prezidenta Donalda Trumpa. Země v říjnu za Trumpovy přítomnosti uzavřely rozšířené příměří, které Thajsko následně pozastavilo kvůli mině na hranicích, jež zranila dva vojáky.

Poslední boje se rozhořely loni 7. prosince a vyžádaly si 101 lidských životů, než bylo 27. prosince uzavřeno nové příměří.

ČTK



Dobře zachovalý hinduistický chrám Preah Vihear pochází z první poloviny 11. století.

PROFIMEDIA

INZERCE

Moje dm jistoty

Ušetřím 3× při každém nákupu

dm vždy výhodně,

dm vždy výhodně

dm dlouhodobě výhodné ceny na celý sortiment.



Značka dm

dm značky

Vysoká kvalita za výhodnou cenu.



Aplikace Moje dm a dm active beauty

Sbírejte body za každý nákup a ušetřete ještě více.

Více na dm.cz/vzdy-vyhodne



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

KRÁTCE

Na Berlinale se utká 22 filmů

V hlavní soutěžní kategorii mezinárodního filmového festivalu Berlinale se letos představí 22 snímků. Český film ani letos v hlavní soutěži zastoupen není. V jiných sekcích se budou ale promítat tři nové snímky natočené v české koprodukcí a digitálně restaurovaný film Věry Chytilové Panelstory. Berlinale se bude konat od 12. do 22. února.

Italský objev

Archeologové v Itálii našli pozůstatky více než 2 000 let staré veřejné budovy, jejíž návrh připisují starověkému římskému architektovi Vitruviu, známému jako otec architektury. Pozůstatky starověké baziliky byly nalezeny ve městě Fano severovýchodně od Říma. ČTK

Po 40 letech

U severního pobřeží Nizozemska byla spatřena běluha severní (ilustrační snímek). Zvíře naposledy vyfotili poblíž vesnice Callantsoog asi 50 kilometrů severně od Amsterdamu. Běluhy obvykle obývají studené pobřežní vody, ústí řek i zátoky kolem Aljašky, Kanady, Grónska a Ruska. Poslední výskyt tohoto kytovce v Nizozemsku byl před více než 40 lety, v roce 1984 u pobřeží jihozápadní provincie Zeeland. ČTK



ČTK

Británie zvaží inspiraci Austrálií

Britská vláda zvaží zákaz používání sociálních sítí pro děti v rámci zpřísnování zákonů na ochranu dětí před škodlivým obsahem a nadměrným časem stráveným u obrazovky. Vláda uvedla, že návrh projedná s rodiči a odborníky na tuto problematiku, a dodala, že se k veřejné diskuzi o bezpečnosti na internetu vyjádří do konce léta. „Jak jsem jasně uvedl, žádná možnost není vyloučena, včetně

toho, od jakého věku by děti měly mít přístup k sociálním médiím,“ napsal britský premiér Keir Starmer na platformě Substack. Ministři Spojeného království odcestují do Austrálie, aby se seznámili s tím, jak tam funguje nedávno přijatý zákon o zákazu sociálních sítí pro děti mladší 16 let. O podobných krocích uvažují vlády v Dánsku, Malajsií či některých amerických státech. ČTK

SERVIS

Ve vlastním

Závidím lidem, co mají vlastní firmu. Nějaký splněný sen. Ne že bych si svým radioautobusáckým mixem profesí své sny neplnil. Ale představte si to. Mít tak vlastní autobus. Nebo vlastní rádio? To by bylo něco! Mám velké oči, přiznávám. Ale člověk se prostě jednou za čas potká s tím, že musí plnit přání svých šéfů a není svým pánem. S autobusem je to jasné. Člověk se drží předepsané linky a musí jezdit přesně podle zadané trasy. Záblesk svobody přichází ve chvíli, kdy jedete do garáže a vybíráte si, kudy z poslední konečné domů. To pak platí

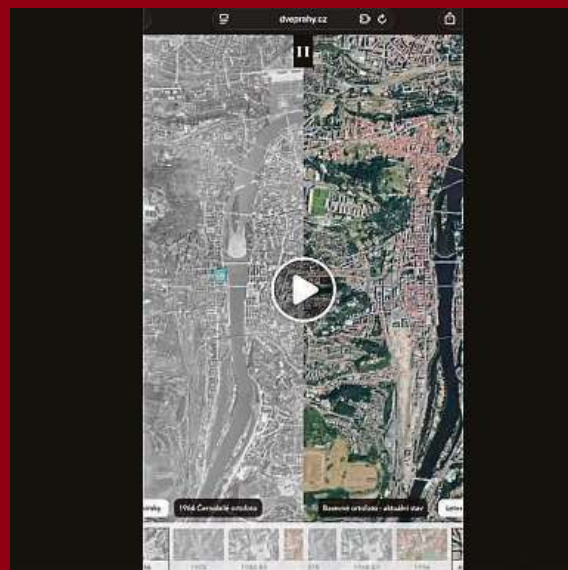
„Víte, který autobus je nejrychlejší? Ten, jehož řidiči právě končí směna.“

pořekadlo: Víte, který autobus je nejrychlejší? Ten, jehož řidiči právě končí směna. I po takovém svobodném zaparkování ale může přijít rána. Mně se takhle nedávno splnila noční můra. Dostal jsem uniformu! Jak já nesnáším tyhle mundúry! To v Ráááádíu jednou za čas přijde požadavek, který jako řadový pracovník musím bezpodmínečně splnit. Vláda žádala o důvěru ve Sněmovně. A já byl vyslaný do parlamentu, abych odtamtud každou hodinu vyprávěl o tom, co naši poslanci vymysleli za kydy. Dva dny v kuse! Musel jsem se navíc přizpůsobit sněmovnímu dress codu a své (i v minus 10 stupních) oblíbené kraťasy vyměnit za dlouhé kalhoty. Životní energii mám i týden po mé návštěvě parlamentní komory na bodu mrazu. Stejně bych ale neměnil. Plním si sny jak v Rááááádíu, tak za volantem autobusu. Vlastní rádio nebo dopravní firma by za tím mohly přinést víc problémů než radosti. A tak zůstávám jedním z řady.

MICHAEL RANSDORF
RADIOAUTOBUSÁK



@mojemetro



Věděli jste, že se můžete během vteřiny podívat, jak vypadala vaše ulice v roce 1938 nebo třeba v roce 1975? Představujeme skvělý portál dveprahy.cz od IPR Praha. Stačí posunout myši a hned vidíte rozdíl – louka místo paneláku, staré nádraží místo parku nebo řeka, která tekla trochu jinak. #metrotag #mojemetro

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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!

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

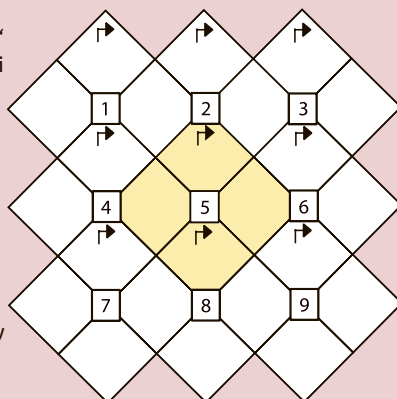
7	3	8	5	9	4	2	1	6
2	5	6	1	3	7	4	9	8
9	1	4	8	6	2	7	3	5
1	2	5	3	8	9	6	4	7
6	8	3	4	7	5	9	2	1
4	7	9	6	2	1	8	5	3
3	9	2	7	1	6	5	8	4
5	6	1	2	4	8	3	7	9
8	4	7	9	5	3	1	6	2

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: ROSA

LUŠTĚNKA

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

1. opak „mrtvý“
2. nápis na kříži
Ježíše
3. otec
manžela
4. koupací
nádobu
5. **tajenka**
6. písmeno a
(hovor.)
7. nám patřící
8. krátké kabáty
9. bicykly

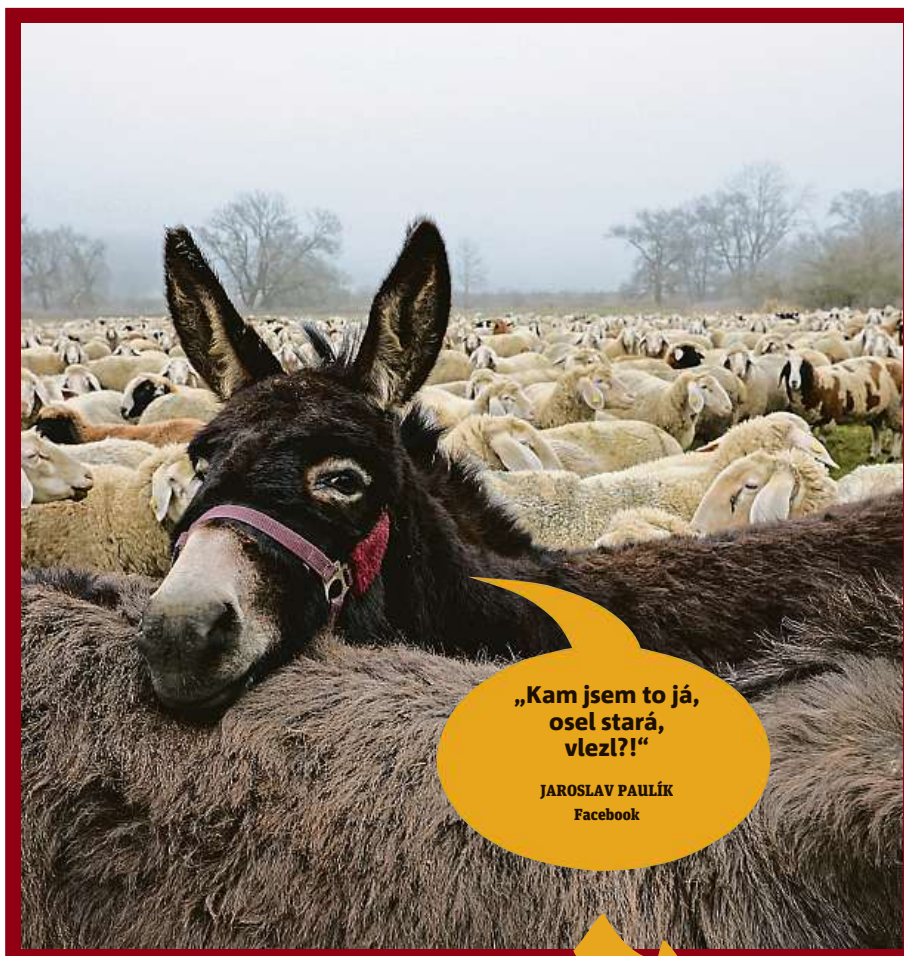


MŮŽETE MI ZAVOLAT TOHO PRODAVAČE, CO MI VLONI PRODAL TO ROZTOMILÉ, MALÉ, BÍLÉ KOŤÁTKO?

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Kam jsem to já,
osel stará,
vlez?!“

JAROSLAV PAULÍK
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
-3/1 °C	-3/1 °C	-3/1 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,8 °C (1850) ↑ 13,1 °C (2007) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Mikuláš chodí v létě. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová

21.05 Pustina (3/8)
Seriál (ČR, 2016). Hrají: Z. Stivínová, J. Dušek, E. Křenková

22.04 Výsledky losování Šťastných 10

22.05 Kurz manželské touhy
Komedijní drama (ČR, 2021). Hrají: L. Vlasáková, S. Majer

23.35 Inspektorka Candice Renoirová IV
Krimiseriál (Fr., 2016)

ČT2



20.00 Modrá krev IV (3/10)
Serényiové/Thieneové

21.00 V karavanu po Slovinsku (3/6)
Návštěva vodopádu Peričnik, údolí řeky Soči a malebná středověká vesnička Šmartno

21.25 Dobrovolně bezdětní
Děti mít nebudeme!

21.55 Slovo policajta
Krimithriller (Fr., 1985). Hrají: A. Delon, J. Perrin, F. Gélímová, J.-F. Stévenin. Režie J. Pinheiro

23.35 Zabijte diktátora
Josif Stalin

NOVA



20.20 Výměna manželek XIX (3)
Jak si poradí Tereza z Moravy na jihu Afriky s úplně jiným životním stylem? Užije si Lucka návrat ke kořenům po sedmi letech strávených v cizině? Úspěšná reality show

21.45 Bachelor Česko II (17)
Martinovy city přerostly v opravdovou lásku, a proto se chystá na něco velkého

23.05 Kriminálka Las Vegas XV (2)
Krimiseriál (USA, 2014)

00.05 Mentalista VII (11, 12)
Krimiseriál (USA, 2014)

PRIMA



20.15 Kamarádi (81)
Rodinný seriál (ČR, 2026). Zatímco David s Veronikou jsou na svatební cestě, ve vesnici přestane téct voda. Hrají: A. Chochoolatá, D. Gránský

21.40 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.40 Show Jana Krause

23.50 Ano, šéfe!
Bratři Humloví podnikali snad už skoro ve všem a nakonec se rozhodli, že si otevřou restauraci

01.00 Policie v akci

ÓČKO



17.45 Óčko hity

18.00 CZ & SK
České a slovenské klipy

19.00 Óčko hity
Klipy nonstop

20.00 O Black List
Hip hop a r'n'b

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 NAKED ATTRACTION ŠVÉDSKO
Seznamka na tělo

22.35 Óčko flirt

Vzhůru na Barcelonu

Fotbalisty pražské Slavie čeká tvrdý oříšek. V Edenu vyzvou katalánského obra.

Sešivanému týmu se v Lize mistrů nedaří, ve společné tabulce 36 mužstev figuruje před posledními dvěma zápasy na 33. pozici. Naději na postup udrží jen senzační tříbodový zisk proti FC Barcelona, pětinasobnému vítězi miliónářské soutěže.

Generálku zbabrali

„Současná Barcelona je podle mě nejkomplexnější a nejsilnější směrem dopředu. Spojila se španělská škola s německou precizností, disciplínou a kondicí,“ poznamenal trenér Slavie Jindřich Trpišovský. Jeho protějšek, německý trenér Barcelony Hansi Flick, však ve víkendovém ligovém duelu se San Sebastianem musel skousnout porážku 1:2. „Výsledek neodráží to, co se dělo na hřišti. Zasloužili jsme si vyhrát. Měli jsme



Hansi Flick, trenér barcelonského gigantu

PROFIMEDIA

smůlu, ale to se někdy ve fotbale stane. Musíme to přijmout a soustředit se na další zápas, který bude velmi důležitý,“ řekl Flick směrem k utkání v Edenu, kde se Barcelona pokusí o páté vítězství na české půdě po sobě.

Raphinha může nastoupit

Katalánskému favoritovi však bude scházet jedna z hlavních hvězd – Lamine Yamal, osmnáctiletý kanonýr si odpyká trest za tři žluté karty. Kvůli zranění z poslední

ho duelu vypadl Kataláncům také jejich nejlepší střelec v ligové sezoně Ferran Torres. Naopak k dispozici už bude další ofenzivní hráč Raphinha.

V sestavě Slavie pak visí otazník nad obránci, poslední přípravný zápas vynechali Tomáš Holeš a David Douděra. Do zápasu, jenž začíná v 21.00, navíc nemohou zasáhnout zimní posily v čele s reprezentantem Davidem Juráskem, neboť nejsou na soupisce pro ligovou fázi soutěže. **HAL**

PĚKNÉ JUBILEUM

Před 130 lety, 21. ledna 1896, vznikl fotbalový oddíl Slavia Praha. Vedle svého městského rivala Sparty patří k nejúspěšnějším českým týmům, během své slavné historie dokázal 22krát vyhrát tuzemskou ligu.

- Počátky klubu sahají do roku 1892, kdy studenti z Literárního a řečnického klubu Slavia založili akademický cyklistický odbor. O tři roky později vznikl Sportovní klub, jehož fotbalový odbor byl založen právě v lednu 1896.
- Nejmladšími členy klubu byla meziválečná léta a období protektorátu, kdy tým v čele s hráči jako František Plánička, Antonín Puč či Josef Bican opakovaně vyhrál ligu. V roce 1938 dokonce Slavia zvítězila i v prestižním Středoevropském poháru. **ČTK**

ČÍSLA DNE

20

Útočník Tomáš Hertl dal již 20. gól v sezoně NHL, byl však v utkání jediným střelcem hokejistů Vegas při porážce 1:2 s Philadelphií.

10

Útok na rekordní desátý titul mistra světa v automobilových soutěžích je výzvou sezony pro Sébastiana Ogiera. Dvačtyřicetiletý Francoz loni devátým triumfem vyrovnal historickou bilanci krajana Sébastiena Loeba. **ČTK**

INZERCE

Nemovitosti - poptávka

Vyplatím Vaše dluhy!

Vykoupím Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730



PROFIMEDIA

Parádní comeback bývalé jedničky

Tenistka Karolína Plíšková (na snímku) postoupila při návratu po zranění do 2. kola Australian Open. Bývalá světová jednička, která kvůli zdravotním potížím chyběla rok a půl na turnajích okruhu WTA, v Melbourne porazila na úvod prvního grandslamového turnaje sezony Američanku Sloane Stephensovou 7:6, 6:2. Po turnajových triumfech v generálkách v Aucklandu a Adelaide uspěli také Jakub Menšík a Tomáš Macháč, postup slaví i Vít Kopřiva, Tereza Valentová, Kateřina Siniaková, Linda Fruhvirtová a Nikola Bartůňková. Dohrála jenom Sára Bejlek. **ČTK**

KRÁTCE

Miliardář nezchudl

Hvězdný fotbalista Cristiano Ronaldo vyhrál právní bitvu se svým bývalým klubem Juventusem Turín a vrácení peněz. Turínský pracovní soud zamítl odvolání Juventusu proti rozsudku z dubna 2024, jenž se týkal platů za sezony 2020/2021. Portugalský kanonýr tak nemusí vrátit 9,7 milionu eur (235,8 milionu korun), jak požadoval klub.

Čtvrtá a šťastná

Úspěšný návrat do Světového poháru po téměř roční pauze zaviněné vážným zraněním prožila v Kronplatzu italská sjezdářka Federica Brignoneová. Dvojnásobná mistryně světa obsadila v obřím slalomu šesté místo. Vyhrála Rakušanka Julia Scheibová, která si díky čtvrtému vítězství v sezoně upevnila vedení v průběžném pořadí disciplíny. Česká reprezentantka Adriana Jelínková úvodní jízdu nedokončila. **ČTK**