

# ĎÁBELSKÁ EREKCE

CO STOJÍ  
ZA TO



metro®

PÁTEK 22. PROSINCE 2023 Č. 238 • WWW.METRO.CZ

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

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

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

Napomáhají také k výraznému zintenzivnění sexuálního prožitku a posílení libida.

**Kvalitní erekce\***

**Intenzivní prožitek\***

**Posílení libida\***

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

Žádejte v lékárně! ■ [www.clavin.cz](http://www.clavin.cz)

# VLASOVÉ

HNOJIVO

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK



## STOP nadměrnému vypadávání vlasů

**Výživa** v podobě tablet s unikátní kombinací látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké dávky biotinu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Doplněk stravy obsahuje množství aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.

**Šampon** s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** přináší účinnou pomoc při nadměrném vypadávání, řídnutí a poškození vlasů a je ideální pro pravidelné, dlouhodobé užívání.

**Sérum** představuje maximálně koncentrovanou, bezoplachovou formu vlasové péče. Zajišťuje rychlý a výrazný nástup účinku i při intenzivních problémech s vypadáváním, řídnutím a kvalitou vlasů.

**Výživu, šampon a sérum je možné užívat samostatně nebo jejich účinnost ještě zvýšit společným působením.**

**Vyzkoušejte také kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo.**

Žádejte v lékárnách a zdravých výživách.

[www.VlasoveHnojivo.cz](http://www.VlasoveHnojivo.cz)

# metro

MATRA



## Mrtví a zranění po děsivé střelbě

**Filozofická fakulta v Praze** a její okolí se včera odpoledne staly terčem šíleného střelce. Jeho řádění má **patnáct obětí**, útočník zemřel také. Desítky lidí jsou zraněny.

**STRANA 4**

INZERCE



## KRÁTCE

## Češi pro veterány

Ve sbírce ke Dni válečných veteránů se letos vybralo 2,5 milionu korun. Loni se podle ředitele odboru pro válečné veterány a válečné hroby minister-

stva obrany Roberta Speychala vybralo 1,9 milionu korun, letos je tak výtěžek o 600 tisíc korun vyšší. Peníze budou použity na pomoc potřebným v rámci Vojenského fondu solidarity.

## Moldavsko proti Rusku

Do konce příštího roku chce Moldavsko vystoupit ze Společenství nezávislých států, které sdružuje devět

postsovětských zemí včetně Ruska a Běloruska. Moldavsko podporuje svého souseda Ukrajinu. A mezi touto zemí a Ruskem narůstá napětí. Moldavsko znatelně pociťuje válku a kritizuje ruské dezinformace. **ČTK**

# Nejmenší radost dělají měkčouši a tvrdouši

## Češi už panikaři. Dokupují to, co jim chybí.

Peníze v obálce, ponožky, pánevky, hrnce, něco do koupele, legrační dárky, parfém. To jsou reprezentanti dáreků, které Čechům loni moc radosti pod stromkem neudělaly. A co by si přáli nejvíc? Třeba dárky ručně vyráběné nebo zážitkové poukazy. Ales-

poň to ve svém průzkumu tvrdí společnost Behavior Labs, která ho v říjnu provedla na vzorku 1000 Čechů. Výsledky také ukazují, že každý čtrnáctý Čech nedostane k Vánocům žádný dárek. Jen 15 procent respondentů se nechá překvapit, 56 procent z nich se raději chce domluvit. A jak to dopadlo v části průzkumu, která se týkala toho, jak se při rozbalování dáreků chováme, když dostaneme dárek nechtěný? Přes polovinu tak-

to obdarovaných to přešlo mlčením, 40 procent předstíralo radost.

„U poukazů na zážitky ale víme, že s nimi bylo spokojeno 96 procent obdarovaných,“ vysvětluje výzkumník Ladislav Havrland z Behavior Labs. Zatímco v Japonsku si každý čtvrtý nepřeje nic, v USA a Velké Británii jednoznačně vede hotovost v obálce (40,5 % a 44 %), kterou těsně následují poukazy na zážitky (36,5 % a 39 %). „Na rozdíl

od jiných států u nás hotovost v obálce není tak žádaná. Vouchery na zážitky ale lákají všechny napříč zeměmi,“ porovnává rozdíly ředitel Slevomatu Ladislav Veselý. Čemu se při výběru dárku raději vyhnuť? Více než třetina obdarovaných Čechů v průzkumu uvedla, že dárky, které je zklamaly nejvíce, měly hodnotu do 500 korun.

Výzkum také tvrdí, že Češi za nechtěné dárky loni utratili 494 milionů korun. **MET**

INZERCE



*Svátky plné pohody*

**VÁNOČNÍ EDICE ZDE**

**Svijany**  
český rodinný pivovar  
1864

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



## Zachránili historickou tramvaj

Ústečtí muzejníci pomocí jeřábu přestěhovali historickou tramvaj městské dráhy ze zahrady v Chabařovicích. Tam u soukromého majitele několik desítek let sloužila jako chatka. Historická tramvaj zamířila do krytého depozitáře Muzea města Ústí nad Labem, kde se na ni pak vrhnou restaurátoři. **ČTK**



# Byt zájemcům „prodala“ několikrát

Pražská policie hledá další poškozené, kteří se stali obětí podvodu a zaplatili zálohu za byt ve výstavbě ve Strašnicích. Kriminalisté v případě zadrželi ženu, která kupující předkládala falešnou re-

zervační smlouvu a po zaslání zálohy přestala se zájemci o byt komunikovat. Od lidí tak získala asi sedm milionů korun, které utrácela za dovolené a luxusní oblečení. Ženě hrozí až osm let vězení, proto-

že za podobnou činnost už byla v minulosti odsouzena, informovala vrchní komisařka Eva Kropáčková. Policie fotografii obviněné a video z prohlídky bytu zveřejnila na webu. Jednatřicetiletá

žena si podle kriminalistů dosud nezjištěným způsobem obstarala klíče od luxusních bytů, v nichž pak prováděla zájemce. Obviněná se vydávala za realitní makléřku. Používala různá jména, například

Denisa Bauerová či Denisa Gujdová. „Za vybrané zálohy si nakupovala drahé luxusní oblečení, jezdila na exotické dovolené a žila nadstandardním způsobem života,“ uvedla policie. **ČTK**

INZERCE

## Němci jsou zloději, tvrdí

Ruský ministr zahraničí Sergej Lavrov nazval Německo „zlodějskou bandou“ v reakci na otázku, která se týkala návrhu německé prokuratury na zabavení peněz ze zmrazených ruských fondů. Německá prokuratura navrhla zabavit 720 milionů eur (17,7 miliardy korun) ze zmrazených ruských fondů. **ČTK**

## Benzin a nafta dál zlevňují

Pohonné hmoty v Česku dál zlevňují, průměrná cena benzínu klesla pod 36 korun, levnější byl naposledy v lednu 2022. Litr Natural 95 se prodává v průměru za 35,95 koruny, před týdnem byl o 51 haléřů dražší. Nafta je nejlevnější od srpna, v uplynulém týdnu zlevnila o 39 haléřů, za litr řidiči dají průměrně 36,29 korun. Vyplývá to z údajů společnosti CCS. **ČTK**

CENY

35

Nejlevnější paliva natankují řidiči v Jihočeském kraji, kde je litr benzínu v průměru za 35,05 koruny. Naftu tam prodávají průměrně za 35,52 koruny.

38

Ceny pohonných hmot klesaly i v hlavním městě, i přesto zůstávají nejdražší v Česku. Litr nejprodávanejšího benzínu Natural 95 se u čerpacích stanic v Praze prodává v průměru za 38,30 koruny, za litr nafty řidiči dají průměrně 38,36 koruny. Nejlevnější paliva v metropoli mají v Praze 9, nejdražší jsou paliva v sedmé městské části, benzin tam řidiči natankují v průměru za 39,43 koruny a naftu za 39,40 koruny. **ČTK**

## Pá-Ne

super  
prodloužený  
víkend

OD 22. 12. DO 24. 12.

VÁNOČNÍ OTEVÍRACÍ DOBA:  
24. 12. 2023 otevřeno do 11:45 h.  
25. 12. – 26. 12. 2023 zavřeno

### KUPÓN NA SLEVU

V APLIKACI

-25%

## VÝROBKY ZNAČKY ÖLZ

+ Aktivovat za 10 bodů



**CERES SOFT**  
Rostlinný tuk  
pro smažení,  
pečení  
a fritování  
**330 g**  
(=100 g 12,09)

AKCE!

39,90



**Favorities**  
BELGIAN  
FRUITS DE MER  
Hazelnut praline filling  
**250g (E) = 20 pralines**

AKCE!

54,90



**free**  
Trvanlivá  
smetana  
ke šlehání  
s nízkým obsahem  
laktózy  
tuk 30 %  
**200 g**  
(=100 g 8,45)

AKCE!

16,90



**GEMERKA**  
Minerální  
voda  
jemně perlivá  
1,5 l PET láhev  
(=1 l 7,27)

AKCE!

10,90



**JACOBS**  
Velvet  
CREMA  
Instantní káva  
Crema/  
Gold Crema  
Max. 10 kusů  
na osobu/den  
**180 g/200 g**

AKCE!

97,90



**PILSNER URQUELL**  
Pivo  
světly ležák  
multipack  
Max. 5 balení  
na osobu/den  
**15x0,5 l vratná láhev**  
(=1 l 47,72)

AKCE!

357,90

**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 prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na [www.kaufland.cz](http://www.kaufland.cz)

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



Moje první volba

# Štědrovečerní menu s sebou

Počet Čechů, kteří na Štědrý den vyhledávají pohoštění v restauraci, každoročně roste. „Poptávka ale není na takové úrovni, aby byly vytíženy všechny restaurace,“ řekl prezident Asociace hotelů a restaurací Václav Stárek.

Češi podle něj chodí 24. prosince do restaurací zejména na oběd, o večeře není

velký zájem. Tomu podle Stárka odpovídá i otevírací doba, ale hosty na Štědrý den ubytuje většina hotelů v Česku. „Celkově restaurace na Štědrý den bývají otevřeny pouze na obědy, protože o večerní provoz nemají příliš velký zájem ze strany hostů, ale také čelíme stále většímu problému s nedostatkem zaměst-

nanců,“ uvedl Stárek. Doplnil, že mnoho restaurací nabídne štědrovečerní menu s sebou.

A jak to bude vypadat o Silvestru? Otevřené budou hlavně restaurace na horách a ve větších městech. Některé chystají až osmichodové menu, živé koncerty nebo taneční párty. **ČTK**

## KRÁTCE



Vánoce před karlovarským hotelem Thermal



2x MAFRA

### Lázeňské Vánoce

Do 26. prosince se vánoční trhy a program pro děti konají před hotelem Thermal v Karlových Varech. Svátečně ozdobená je celá kolonáda, kterou mnozí Češi znají jen při procházkách během filmového festivalu. Lázeňským centrem návštěvníky vozí vánoční autovláček, který vypravuje karlovarský dopravní podnik.

### Spořicí účty. Dál slušné úroky

Sazby bank na spořicí a termínovaných účtech se v posledních měsících změnilly pouze mírně, ty nejvyšší stále jen lehce převyšují šest procent. Vyplývá to z analýzy společnosti Portu. Další mírně příznivou zprávou je to, že Bankovní rada České národní banky (ČNB) snížila základní úro-

kovou sazbu o čtvrt procentního bodu – na 6,75 procenta. Úrokové sazby se změnilly poprvé od června 2022. Podle ekonomů krok ČNB značí očekávání, že příští rok výrazně poklesne inflace. **ČTK**

### Pohodu i v práci

Éra úplné práce z domova pominula a firmy povolávají zaměstnance zpět do kanceláří. Proti dřívějšímu se ale značně proměnila představa o tom, jak by společné pracovní prostory měly vypadat. Ze strany zaměstnanců sílí tlak na zřizování odhlučněných zasedaček, soukromých koutků nebo i míst pro relaxaci. Tento trend je nejvíce patrný především v USA. **IDNES.cz**



AOPK

## Vzácná květina v lomu

V bývalém mramorovém lomu na Jesenicku letos vykvetlo 4700 rostlin silně ohroženého hořečku nahořklého, který patří mezi zákonem chráněné druhy. V České republice byl v minulosti znám z více než 400 lokalit, nyní jich zbývá posledních sedm desítek, kde lze většinou spatřit jen několik kvetoucích rostlin. V Jesenících roste také na lyžařské sjezdovce na Červenohorském sedle. Agentura ochrany přírody a krajiny ČR (AOPK) připravila záchranný program zaměřený na tuto vzácnou rostlinu. **AOPK**

# Střelec páčil v centru Prahy. Útočil mladík z Kladenska

**Muž s dlouhou palnou zbraní střílel ze střechy fakulty. Útok nepřežilo více než patnáct lidí.**

Tragédie, jakou Česko nezažilo. Jedna z dosud nejbezpečnějších zemí v Evropě je v šoku. Střelec zabil více než patnáct lidí (informace byla platná do uzávěrky tohoto vydání). Jedním z mrtvých je také sám útočník.

Podle fotografií se pohyboval na ochozu fakulty. Na jiných snímcích bylo vidět, jak lidé vybíhají se zdviženýma rukama z budovy. Studenti zabarikádovaní uvnitř fakulty popsali, že viděli padat dívku, která se chtěla zachránit sletením z balkonu; to zatím nelze ověřit. Během tragédie vyšla také zpráva, že středočeští policisté vyhlásili

pátrání po mladíkovi v souvislosti s násilnou smrtí muže v Hostouni na Kladensku. Policie potvrdila souvislost s následnou střelbou na pražské Filozofické fakultě Univerzity Karlovy.

Podle policejní mluvčí Michaely Richterové policisté vyhlásili pátrání po muži narozeném v roce 1999 v souvis-

lostí s násilnou smrtí muže narozeného v roce 1968. Mezi studenty filozofické fakulty na sociálních sítích kolovala informace, že střelec včera zabil svého otce.

Vpodevečer policie potvrdila, že čtyřladvacetiletý muž z obce Hostouň odjel do Prahy s tím, že si chce vzít svůj život. **ČTK a MET**



## VELKÉ TRAGÉDIE V ČR

**Střelba na FF UK je mezi nejtragičtějšími událostmi od vzniku ČR.**

- Duševně nemocný muž v roce 2015 v restauraci v Uherském Brodě zastřelil osm lidí.
- Jiná událost, kdy zemřel větší počet lidí, se stala v červenci 1997. Vyžádala si 50 obětí. **ČTK**



Filozofická fakulta v Praze a její okolí se odpoledne staly terčem střelce. Útočník se podle kamer pohyboval na střeše fakulty. Odtud údajně střílel na Mánesův most. Jednalo se o dlouhou palnou zbraň. **3x MAFRA**





# Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

PROPAGAČNÍ SDĚLENÍ

## Proč e-Finance, a. s.?



**1,6 miliardy Kč**

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

**181 milionů Kč**

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

**22 let**

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

**až 9 % ročně**

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Blíže informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách [www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu) v záložce **Pro Investory**

## Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Společnost e-Finance má nově ve svém portfoliu dluhopisů **třileté dluhopisy s výnosem až 9 %**.

až **9%** roční výnos

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](http://www.e-finance.eu/dluhopisy-informace).

**Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši 9 % p.a. za první výnosové období, 8 % p.a. za druhé a 5 % p.a. za třetí roční výnosové období.** Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku.

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel\*\*\*\* Superior & Pivovar**, jejíž součástí je kromě luxusního hotelu s exkluzivním wellness i vlastní řemeslný EFI Pivovar či EFI Hostinec.
- **eFi Palace Hotel\*\*\***, který nabízí jak hotelové, tak dlouhodobé ubytování, parking, kongresové prostory, vlastní klubové fitness centrum, wellness centrum a v létě i SunBar s bazénem.
- **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**, který je tvořen hlavní budovou s nádvořím, předzámčím, podzámčím, okolními pozemky a lesy, které v úhrnu čítají přes 50.000 m<sup>2</sup>. V hlavní budově v sezóně probíhají prohlídky ve dvou poutavých okruzích. Prostory Předzámčí a Podzámčí nabízí luxusní ubytování v apartmánech s terasami a pokojích. Od čer-

vence 2023 nabídne Předzámčí nově i moderní sál – Konírnu. Tento sál je vhodný pro pořádání svateb, firemních akcí, konferencí apod.

- **EFI Residence Holzova 28**, která nabízí krátkodobé i dlouhodobé ubytování v lukrativní čtvrti Brno-Líšeň
- **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách**. Tento horský apartmánový hotel disponuje 15 plně vybavenými apartmány vč. parkovacího místa. V současnosti e-Finance díky velké poptávce uvolnila apartmány do prodeje, které se takto stanou skvělou investiční příležitostí. Do budoucna se zde plánuje výstavba druhého apartmánového hotelu včetně kongresových prostor, fitness a wellness centra.

**Další projekty e-Finance** najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

**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.



Zámek Račice

EFI SPA Hotel\*\*\*\* Superior &amp; Pivovar

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

[www.e-finance.eu/dluhopisy](http://www.e-finance.eu/dluhopisy)

[@ info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno

e-Finance  
Reality

**UVAŽUJETE O PRODEJI NEBO PRONÁJMU NEMOVITOSTI?**

Postaráme se o prodej Vaší nemovitosti nejen v Brně, ale na celé jižní Moravě.  
Ivo Škaroupka, 602 523 215, [skaroupka@e-finance.eu](mailto:skaroupka@e-finance.eu)



EFI

## CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE



Zámek Račice  
RAČICE - PÍSTOVICE



Ráčice 1. Ráčice - Pístovice  
+420 515 555 549, [info@zamekracice.cz](mailto:info@zamekracice.cz)  
[www.zamekracice.cz](http://www.zamekracice.cz)



e-Finance

EFI Zámek Račice  
člen e-Finance Group

Zveme Vás na  
**Zámek Račice**  
Račice - Pístovice na Vyškovsku  
30 km od Brna

**NOVINKA**

Nově zrekonstruované Podzámčí od letošní sezony nabízí 11 stylově zařízených apartmánů pro 2-4 osoby, společenskou místnost s krbem a kuchyní. Dále venkovní vyhříváný bazén se slunečními terasami a wellness.

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.

- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyskova
- 🍷 Příjemné posezení s občerstvením
- 🏠 Společenský sál Konírna
- 🍷 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 🎉 Stylový párty stan v předzámčí
- 🌿 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce
- 🏊 V Podzámčí venkovní vyhříváný bazén s terasami

# AI mění přístup ve školství. Jaké změny to akademikům přinese?

V souvislosti s rostoucím vývojem umělé inteligence (AI) v akademickém prostředí se otevírají nové možnosti i otázky ohledně psaní bakalářských prací a celkové role umělé inteligence v akademickém vzdělávání.

Umělá inteligence může efektivně podporovat výuku a poskytovat objektivní zpětnou vazbu, ale je důležité, aby sloužila jako nástroj, nikoli jako náhrada schopností studentů. V rozhovoru o rušení bakalářských prací a účinného využití AI se vyjádřila zakladatelka a ředitelka intenzivních kurzů programování Coding Bootcamp Praha Jana Večerková.



Umělá inteligence může efektivně podporovat výuku a poskytovat objektivní zpětnou vazbu. CODING BOOTCAMP

## Má při možnosti využití umělé inteligence cenu psát bakalářské práce?

Mnoho bakalářských prací nemělo cenu psát už dávno před AI, protože jejich témata nevyžadovala žádný výzkum ani originální přístup. Ty z prací, které ale osobní přístup a výzkum vyžadovaly nebo vyžadují, tak určitě cenu psát mají, protože umožňují studentovi rozvíjet jeho dovednosti, kritické myšlení a schopnost komunikovat výsledky. I když pak při práci použije AI, jde o pouhé zvýšení efektivity a produktivity při psaní dané práce, což naopak studentovi může umožnit se více věnovat samotnému zkoumání a také rozvoji.

## Co si myslíte o celkovém zrušení bakalářských prací?

V případech, kdy bakalářské práce byly spíše nudným odškrtnutím si dané položky místo toho, aby byly zajímavým tématem, které stojí za to zkoumat, se o žádnou škodu nejedná. Spíše by ale pak mělo dojít k zamyšlení mezi vysokoškolskými pedagogy, jestli by se neměla předefinovat témata či koncepce prací.

## Může rušení bakalářských prací kvůli umělé inteligenci odrážet nedostatečné pochopení tématu ze strany studentů?

Pokrok v oblasti umělé inteligence může umožnit vytvoření nástrojů, které pomáhají studentům generovat obsah

či provádět analýzy dat rychleji a efektivněji. Toto technologické zlepšení nemusí souviset s nedostatečným pochopením tématu ze strany studentů, ale s novými možnostmi v oblasti vzdělávání.

## Myslíte, že existuje způsob, jak by mohly univerzity efektivně implementovat umělou inteligenci do procesu hodnocení studentských prací?

Umělá inteligence by do budoucna mohla být skvělým pomocníkem při výuce, například při automatickém hodnocení průběžných úkolů, kvízů a testů. Systémy AI mohou také provádět analýzu obsahu, identifikovat chybějící citace, kontrolovat gra-

matiku a pravopis a poskytovat návrhy na zlepšení struktury a obsahu. Tímto způsobem mohou univerzity urychlit a zjednodušit proces hodnocení, což umožní rychlejší zpětnou vazbu pro studenty. Tím, že umělá inteligence sice není perfektní, ale je v rámci svého modelu objektivní vůči všem, které by hodnotila, by se také mohlo jednat o objektivní doplňkový způsob hodnocení prací, které se nedají hodnotit na základě jasných metrik, jako jsou například humanitní předměty.

## Napadá vás nějaký způsob, jak zajistit, aby umělá inteligence byla používána k podpoře, a ne k nahrazování schopností studentů?

Umělá inteligence by měla být používána jako nástroj, který podporuje výuku a rozvoj studentů. To znamená, že by měla být integrována do výuky tak, aby studenti mohli využívat její výhody, ale zároveň se učit a rozvíjet své dovednosti sami.

## Myslíte si, že v budoucnu může umělá inteligence hrát větší roli v akademickém prostředí?

Velkou příležitostí spatřuji zejména v personalizované výuce, protože ta tradiční nevyhovuje všem profilům studentů a neumožňuje mnoha z nich objevit svůj potenciál. Často jednoduše proto, že

není v kapacitě učitele pochopit nebo lépe poznat x lidí zároveň. Tím, že sbírá a analyzuje data o pokroku a preferencích studentů, může umělá inteligence navrhnout individualizované učební plány, doporučit relevantní materiály a úkoly a poskytovat zpětnou vazbu na míru.

## Můžete předat pár tipů, jak AI využívat efektivně?

Shrnu zde body, které už jsem diskutovala výše: personalizovaná výuka, automatizace hodnocení a zpětné vazby, efektivnější výzkum a analýza dat. MET

## AI VS. BAKALÁŘKA

Vlivem AI už promluvila první vysoká škola v Česku, která zrušila bakalářské práce.

- Týká se to podnikohospodářské fakulty VŠE. Zrušila běžné bakalářské práce a nahradí je praktickými absolventskými projekty.
- V budoucnu by se mohly přidat i další školy.
- Jedním z hlavních důvodů je podle děkana fakulty Jiřího Hnilcí právě fakt, že si studenti již začínají osvojovat práci s umělou inteligencí. IDNES.cz

INZERCE

JURIS REAL

**Ihned vykoupíme,**  
zprostředkujeme prodej  
rodinného domu, bytu nebo  
chaty. Vyřešíme právní  
vady, dluhy nebo exekuce.  
Okamžitá výplata zálohy!  
Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma **800 22 33 88**  
[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)

## Bývalý Twitter vypadává po celém světě



Musk koupil společnost Twitter a přejmenoval ji na X. MAFRA

Internetovou sociální síť X včera postihly rozsáhlé výpadky, problémy hlásili uživatelé z celého světa včetně České republiky. Vyplyvá to z údajů serveru Dnwdetector. Podle serveru BBC trvaly

globální výpadky déle než hodinu. Síť X loni ještě pod názvem Twitter koupil americký miliardář Elon Musk. Podnik od té doby prošel výraznými změnami včetně rozsáhlého snížení počtu zaměstnanců a přejmenování.

Ve Spojených státech server Dnwdetector zaznamenal hlášení o problémech se sítí X od desítek tisíc uživatelů. V České republice pak web registroval stovky stížností.

Výpadky internetových služeb nejsou neobvyklé. O příčinách včerejších potíží sítě X zatím nejsou k dispozici bližší informace.

Musk loni za Twitter zaplatil 44 miliard dolarů (zhruba bilion Kč). Na konci letošního července uvedl, že počítá uživatele, kteří alespoň jednou měsíčně síť využívají, dosáhl

maxima a překročil 540 milionů. Za Muskova působení se mimo jiné uvolnila pravidla pro psaní příspěvků, podle kritiků se tak ale otevřela cesta k nenávisným projevům nebo šíření nepravdivých informací. Obavy ohledně nedostatečné regulace obsahu a některé Muskovy kontroverzní výroky vedly k tomu, že řada inzerentů se od sítě X distancovala.

Americká internetová společnost Meta Platforms letos v červenci spustila svou sociální síť Threads, kterou se snaží konkurovat síti X.

Minulý týden zahájila provoz síť Threads také v Evropské unii, kde předtím spuštění odložila kvůli nejistotě ohledně přísné unijní regulace internetových služeb. Síť Threads je tak nyní dostupná i v České republice.

Musk, jenž je rovněž výkonným ředitelem automobilky Tesla, je v současnosti nejbohatším člověkem na světě. Podle indexu miliardářů, který sestavuje agentura Bloomberg, dosahuje aktuální hodnota jeho majetku 228 miliard dolarů (více než pět bilionů Kč). ČTK

## SKORO PŮL MILIARDY

397

Tolik milionů uživatelů po celém světě používá sociální síť X. V Česku ji využívají hlavně politici, novináři a byznysmeni. TES



# Jaké jsou tři chyby při hubnutí?

**Po Vánocích nejspíš řada z nás bude chtít nějaké to kilo shodit. Jak na to?**

svůj jídelníček následující den. Při snídani je možné snížit příjem sacharidů, na oběd si můžete dát lehčí salát.

Výhodu mohou mít sportující jedinci, protože těm po-

stačí krátkodobě navýšit množství pohybové aktivity.

**Kila jsou dole, mám vyhráno**  
To je třetí mýtus, který zmíníme. Je-li naším cílem udržet

si postavu a váhu, se kterou je nám dobře, určitě bychom neměli stavět na krátkodobých jednorázových výzvách, ale spíše zvolit „udržitelnou“ cestu. Jde o postupné změny

k lepšímu, které zařadíme do naší každodenní rutiny, aby se pro nás staly zvykem. Zdravý životní styl bychom zkrátka měli vnímat jako standard. **MET**

INZERCE

Je dobré se zamyslet, kolikrát už jste si podobný cíl v minulosti stanovili a jak se vám podařilo ho dosáhnout.

A především, co tentokrát udělat jinak? Společně s výživovým poradcem Lukášem Vránou z komplexního programu The 1:1 Diet jsme se podívali na nejčastější mýty, které panují kolem redukce hmotnosti a v nichž lidé často chybují.

**Dám si na pár dní půst, váha půjde dolů sama**

Pokud bez rozmyslu náhle výrazně omezíte jídelníček, třeba přestanete jíst úplně nebo vynecháte přílohy, může se stát, že tělo připravíte o důležité minerály nebo vitamíny.

Na problém si zaděláte také v případě, že vám budou chybět bílkoviny. Je totiž zásadní zachovat alespoň jejich doporučenou spodní příjmovou hranici (EFSA uvádí 0,83 g/kg hmotnosti, ale například pro sportovce je tento příjem nedostatečný).

„Protože si je tělo neumí vyrobit samo, může při deficitním příjmu jako zdroj energie začít používat aminokyseliny ze svých vlastních tkání. Výsledkem je úbytek svaloviny a následný pokles hodnoty bazálního metabolismu. Proces hubnutí se tím začne zpomalovat,“ vysvětluje Lukáš Vrána.

Za všech okolností je důležitý správně sestavený vyvážený jídelníček – obzvláště při hubnutí.

**Večer už nebudu jíst**

„Chápu, co je cílem této rady – snížit denní příjem kalorií o jedno jídlo denně a zamezit mlsání po večeri. Pokud ale máme vyvážený příjem energie, je úplně jedno, zda večeríme večer v pět, šest, nebo sedm hodin. Nadbytek energie je to, co se počítá. Řada sportovců má i druhou večerí a třeba i protein před spaním,“ říká Vrána.

Pokud vás po večeri přepadne chuť na něco malého na zub, zkuste zvolit různě upravenou zeleninu, ať už čerstvou s dipem, nebo například pečenou.

Připrav si můžete třeba celerové nebo batátové hranolky pečené v troubě či zeleninové jednohubky.

Pokud už se stalo a pochutnali jste si na něčem ne zcela vhodném, zkuste odlehnit

## AŽ KRALUJÍ KRÁLOVSKY

NEPORAZITELNÉ



**Albert Pražská šunka**  
nejvyšší jakost, 1 kg,  
100 g = 19,90 Kč

~~249,-~~ **-20%**  
**199,-**



**Albert Sváteční vánočka**  
400 g, 100 g = 12,48 Kč  
Akce / 9,98 Kč Aplikace

**39<sup>90</sup>**  
AKCE **49<sup>90</sup>**



**Ananas velký**  
1ks

**49<sup>90</sup>**



**Polníček Kraluje Radost**



**albert**  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

\*Nejvýhodnější cena za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 18. 12. do 24. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách

## KRÁTCE

## Přihlásil se sám na policii

Muž, který na začátku prosince verbálně napadal v pražské tramvaji skupinu osmi dětí a vytasil na ně revolver, se přihlásil policii. Informoval o tom včera na webu policejní mluvčí Richard Hrdina. Policisté ale dál žádají rodiče dětí, které muž ohrožoval, aby se ozvali.

## Upraví vlajku

Novou vlajkou amerického státu Minnesota by měla být kompozice s osmicípou hvězdou na tmavě modrém poli na levé straně a světle modrým polem napravo, rozhodla tento týden speciální komise sestavená za účelem nahrazení starých symbolů regionu. Dosavadní vlajku, která obsahuje znak s indiánem, považují mnozí potomci původních obyvatel za urážlivou. **ČTK**

# Co bude dál s čistírnou?

## Národní památka v Bubenči získá nového nájemce.

Praha neprodouží smlouvu spolku Továrna, který má v pronájmu areál staré čistírny odpadních vod v Bubenči. Od ledna jej převezme městská společnost Trade Centre Praha, město zpracuje projekt dalšího využití a osloví s ním městské organizace.

Stavba vznikla v roce 1906 a po více než 60 let sloužila jako hlavní čistírna odpadních vod pro celé město. V roce 1991 byla čistírna prohlášena kulturní a v roce 2010 národní kulturní památkou. Současný nájemce má areál v pronájmu více než dekádu, pořádá tam prohlídky, provozuje kavárnu a nabízí i jízdu jednou z nádrží na prámu či jištěné výstupy na ventilační komín. **ČTK**

Město nyní zpracovává dokument využití areálu. O dalším postupu a neprodoužení smlouvy byl podle mluvčího magistrátu Víta Hofmana nejnovější nájemce včas informován. „Vše se uskutečnilo naprosto v souladu se smlouvami a zákonem a nájemce byl o této skutečnosti informován s dostatečným, téměř osmiměsíčním předstihem,“ uvedl mluvčí.

Postup města kritizoval Český národní komitét Mezinárodní rady památek, podle kterého magistrát dosud nevyjasnil, jak bude s památkou nakládat. „Jelikož představuje mimořádné svědectví dějin architektury a techniky, budoucí program by měl péči o památkové hodnoty objektu klást na první místo,“ uvedl viceprezident komitétu Martin Horáček. Dodal, že komitét nabízí městu odbornou spolupráci při formování programu. **ČTK**



## ZOOALBUM Hledejte shromaždiště sov

Pokud se o Vánocích nevydáte do zoologické zahrady – opak je tou nejlepší volbou už proto, že do Zoo Praha mají děti vstup za korunu – všimněte si jehličnanů na vesnicích i ve městech. Třeba natreťte na zimní shromaždiště kalousů ušatých. Můj snímek je z pražské Uhříněvsi, kde na jediné borovici bylo kolem deseti těchto sov.

## TEXT A FOTO



**MIROSLAV BOBEK**  
Zoo Praha

INZERCE

**VÁLKA NA UKRAJINĚ  
JEŠTĚ NESKONČILA  
ZEJMÉNA ŽENY  
S MALÝMI DĚTI, SENIOŘI  
A HANDICAPOVANÍ  
Z UKRAJINY MAJÍ  
AKTUÁLNĚ ZE STRANY  
STÁTNÍCH INSTITUCÍ ČR  
VELMI NÍZKOU  
PODPORU  
K DŮSTOJNÉMU  
ŽIVOTU**

**mosty**®

**PŘIDEJTE SE K NÁM**

**A BUĎTE KLÍČEM K NADĚJI PRO TY,  
KTEŘÍ U NÁS HLEDÁJÍ DOMOV**

**Hledáme majitele nemovitostí ochotné  
pronajmout svůj byt či dům ukrajinským  
ženám a rodinám s dětmi a se seniory**

**Jsme organizace s více než třicetiletou  
historií nejen v pomáhajících profesích**

**Umíme pečovat o dobré nájemní vztahy**

**ZKUSTE TO S NÁMI**

**[www.ferovebydleni.cz](http://www.ferovebydleni.cz)**



Spolufinancováno  
Evropskou unií

**FÉROVÉ BYDLENÍ**  
ETHNIC FRIENDLY HOUSING  
— Jsme workem, který spojuje —

# Dárky na poslední chvíli seženete v lékárně

Už za 4 dny je Štědrý den a vy stále nemáte nakoupeny všechny dárky? Nezoufejte, máme pro vás tipy na vánoční dárky z lékárny, které nejen potěší, ale hlavně pomůžou.



## Boj proti svědivé a suché pokožce hlavy

Při seborei, lupénce a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenalá místa a lupy. Jak se toho všeho co nejrychleji zbavit?

Darujte rodině o Vánocích konopného pomocníka. **Capillus šampón seborea** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmírňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať už se jedná o seboreu, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží.

**CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.**



## Konec bolesti zad, svalů a kloubů

Bolesti pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení. Konopné mazání Thermolka je totiž dostupné i ve formě náplastí. Hřejivé náplasti intenzivně prohřejí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.

Každého pod stromečkem potěší zdravotnický prostředek **Cannaderm thermolka HŘEJIVÁ NÁPLAST NEW**, který vyniká vysokou účinností při řešení bolesti a ztuhlosti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Náplasti jsou ideální pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Silný hřejivý efekt náplasti intenzivně prohřívá a omezuje bolestivost postiženého místa. Díky inovované hydrogelové formě náplasti lépe přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.



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

## PROSTATA?! Potíže s močením řešte maximální silou

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



Úlevu od potíží zajistí o Vánocích nepostradatelný parták **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou\*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje 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.

\*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022



## Dejte sbohem smutku, strachům a starostem

Trápení, starosti ani vnitřní neklid k Vánocům nepatří! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést náladu do plusu s jedinečným přípravkem.

Darujte svým nejdražším tradicí ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill®**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

**L-Tryptofan Therapill, recept na dobrou vánoční náladu!**





PROFIMEDIA

## Praha Evropany zase láká

Ať už je to cestování za vánočními trhy, nebo oslava Silvestra v jedné z evropských metropolí, ne všichni lidé zkrátka tráví zimní čas doma. Platforma Omio, která patří mezi největší prodejce jízdenek a letenek v Evropě, vytvořila seznam 10 nejoblíbenějších evropských měst pro letošní zimu. Vyhodnocuje na základě počtu objednaných jízdenek a letenek. V porovnání s letním žebříčkem co do oblíbenosti nejvíce poskočila Paříž, a to z letního pátého místa na druhé. Do žebříčku se na rozdíl od léta dostal i Berlín, tradičně oblíbená Vídeň a hned za ní Praha. Loni byla devátá, letos už obsadila šestou příčku. **MET**

# Čtenáři se vzdávají odměn pro charitu

Udělalí jsme před Vánocemi radost těm, kteří to potřebují. I díky vám.

Dobře víme, že deník Metro má skvělé čtenáře. Zapojujete se do našich her, oceňujete články, nápady i příběhy. Ale občas jsme v dnešní těžké době překvapení nejen vašimi milými vzkazy, ale také dobrými skutky. Vše začalo už loni před Vánocemi, kdy nám několik čtenářů nezávisle na sobě napsalo, že by rádo odměnu za zveřejněnou fotografii z rubriky Metro Hlídač poslalo na dobročinné účely.

„Dobrý den, tímto prosím o poukázání mojí odměny 300 korun na účet Zařízení pro osoby postižené sluchově v Holečkově ulici v Praze 5 s tím, že jde o dárce, který pořídil foto Ruce – domovní zna-



Například fotografie čtenářky Dagmar Kříšťanové, za kterou měla získat odměnu, je jedna z těch, které posloužily dobré věci. **REPRO**

mení a chce je podpořit v jejich nelehkém údělu a měl jako čtenář a přispěvatel Deníku Metro radost z možnosti touto formou poukázat na jejich působení v této oblasti sociálních služeb,“ napsal nám tehdy Karel Bogner.

A letos čtenáři v této činnosti pokračovali. „Fotogra-

fie neposílám za účelem odměny, ale pro radost sobě i ostatním. Ponechám proto na vaší úvaze, zda je možno poslat odměnu jako dar pro Zoo Praha, jejíž zásluhou je chov koně Převalského na Dívčích hradech,“ napsala Dagmar Kříšťanová. Celkem rozposíláme 2500 korun. **MET**

INZERCE

• Přibral jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

## Musíte se postarat o játra!

Je to jeden z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle. Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!

Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížená! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smogu!

### MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů • nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevzhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

**POKUD MÁTE BYT JEN 2 Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!**

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tuctu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst normálně

– žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

### Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.

**PŘED**



**PO**



Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do 25.12.2023, dostanete **ZDARMA BALENÍ** přípravku!

- ✗ Usazeniny cholesterolu
- ✗ Ucpané kanály
- ✗ Umírající buňky

- ✓ Plná regenerace

## Každý čtvrtý Čech najde pod stromkem voucher

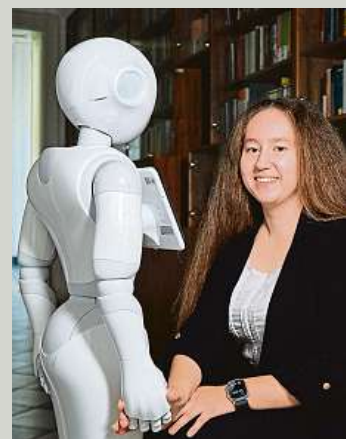
Vánoční dárek ve formě voucheru letos pořídí více než čtvrtina Čechů (28 procent). Nejčastěji přitom nakupujeme poukazy na zdravotní a wellness služby (25 procent), pobytové vouchery (23 procent) a vstupenky na kulturní akce (22 procent). Z prosincového průzkumu společnosti Ipsos pro Aquapalace Praha dále vyplynulo, že více než 40 procent dotázaných vybírá vouchery jako společné rodinné dárky. Celkem 15 procent Čechů rovněž priznalo, že nechává nákup na poslední chvíli, z toho tři procenta př-

mo na Štědrý den. Méně zodpovědní jsou v tomto ohledu muži, kdy 45 procent dotázaných začíná s nákupy v posledním adventním týdnu. „V průběhu prosince návštěvnost našeho e-shopu logicky roste a vrchol přichází vždy 23. prosince. Ještě na Štědrý den odpoledne ale registrujeme desítky objednávek,“ říká generální ředitelka Aquapalace Praha Vladana Horáková. Největší zájem je přitom podle ní o klasické rodinné vstupenky, roční členství nebo také exkluzivní služby typu privátní wellness. **MET**

### KRÁTCE

#### Oceněná studentka

Prestížní ocenění Generation Google Scholarship: for women in computer science získala Daria Mikhaylovskaya, studentka programu Otevřená informatika (OI) na Fakultě elektrotechnické ČVUT. Expertní porotu zaujala široká škála aktivit, jimž se při studiu věnuje, a úspěchů, kterých již dosáhla. Studentka působí v týmu humanoidní robotiky na FEL ČVUT vedeném docentem Matějem Hofmannem. „Zkoumáme, jak se učí a objevují svět malé děti, a na základě poznatků vyvíjíme umělou inteligenci,“ řekla Mikhaylovskaya. **MET**



### NEČEKTEJTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do 25.12.2023 a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater v hodnotě 2590 CZK nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si – počet balíčků zdarma je pouze 50 kusů!

Zavolejte: **296 849 578**

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

# „Před stářím často zavíráme oči. Mysleme na ně včas!“

Šéf obecně prospěšné společnosti Elpida a zároveň šéfredaktor jejího časopisu Vital připravuje se svým týmem projekty na podporu aktivního života seniorů. Pod jeho vedením vznikly vzdělávací a kulturní centrum, Linka seniorů a nejnověji také portál Elbot pro on-line celoživotní vzdělávání. Jiří Hrabě byl i u založení značky Ponožky od babičky, útulné kavárny, pořádá Old's Cool ReFestival, výstavy a workshopy a je autorem knihy příběhu o dobrém stárnutí Z nuly na sto.

## Jak si vedou senioři v Česku. Dá se to zobecnit?

Nedá. Senioři jsou velmi různorodá skupina. Jsou mezi nimi lidé bohatí, chudí, lidé, kteří v důchodu ještě pracují, mají vlastní podnikání, ale i ti, kteří žijí sami nebo v pečovatelském zařízení. Podle posledních průzkumů jsou senioři spokojení. Nedá se to zůžovat jen na finance. Hlavní podmínkou spokojenosti jsou naopak nemateriální věci – pevné rodinné a přátelské vztahy, smysl života a zdraví. To jsou hlavní předpoklady k tomu, aby mohli senioři vést naplněný a smysluplný život.

## A oproti zahraničí?

Záleží na tom, se kterou zemí to srovnáváte. Je to kulturně podmíněné a záleží na celé řadě dalších faktorů, jako je například důchodový systém, který se v každé zemi liší ať už věkem od-

chodu do důchodu, minimálním počtem odpracovaných let, nebo formou zdanění. Třeba ve Skandinávii funguje bohatý komunitní život, dobrovolnictví či postupný odchod do důchodu. V jižní Evropě zas žije rodina více pospolu a tím pádem méně využívají pobytové služby, tedy domovy pro seniory. Pokud bychom se na to podívali z finančního hlediska, je Česká republika těsně pod průměrem EU, kdy český zaměstnanec dosáhne na důchod kolem 65 procent průměrné mzdy.

## Jak vypadá typický český průměrný senior?

Existuje průměrný důchod, ale ne průměrný senior. Věk není marketingová kategorie, když se narodíme, dospíváme a stárneme, sbíráme cestou zkušenosti, které nás od sebe více a více odlišují, nežijeme stejné životy. Proto podle mého názoru nelze mluvit o průměrném seniorovi, žádného takového neznám.

## Co nejčastěji řešíte na Lince seniorů 800 200 007?

Tématem poloviny hovorů je samota. Ta má negativní vliv i na zdravotní stav. Člověk, který žije bez sociálních vazeb, je více náchylný k různým typům onemocnění, dříve u něj mohou nastoupit kognitivní poruchy paměti, jako je například demence. Komunikace je nesmírně důležitá.

Pokud nemám rodinu, určitě je někde blízko soused, který je na tom možná podobně jako já, jen jsme zatím nenašli odvahu si to říct. Češi jsou v tomto ohledu velmi uzavření. Když tu odvahu nenajdeme, je určitě dobré alespoň zvednout telefonní sluchátko a sdílet to, co prožívám, s někým na druhém konci. Bezpečně a anonymně. Přesně v tomto je Linka seniorů výjimečná a velmi potřebná.

## Pod vaším vedením vzniklo vzdělávací a kulturní centrum. Co je jeho náplní?

Centra máme dvě, v Praze na Smíchově a v Holešovicích. Senioři k nám chodí na jazykové a počítačové kurzy, na různá pohybová a zdravotní cvičení, ale i na tvůrčí dílny, malířskou nebo fotografickou. Učíme také mediální gramotnost, tedy jak poznat, když s námi na internetu někdo manipuluje. Letos jsme spustili také e-learningovou platformu Elbot.cz, na které se mohou zájemci vzdělávat a bavit kdekoli, kdykoli a zdarma. Je to vlastně takový přenos našich kurzů do on-line světa. Dalším významným projektem je dobrovolnictví seniorů. Dáváme zájemcům možnost stát se lektorem, naučit se předávat znalosti ostatním, inspirovat se navzájem. Nemusíte být přitom jaderný fyzik, stačí třeba umět dobře zavařovat okurky – i to je znalost, která může někoho obohatit.



Jiří Hrabě, šéf prospěšné společnosti Elpida

## Mají senioři chuť se dál vzdělávat?

Mají. V Praze je poměrně velká skupina seniorů, kteří chodí na různé vzdělávací akce. Není to přitom jen o samotném vzdělávání, ale také o možnosti potkávat se s ostatními a třeba i navazovat nová přátelství. Celoživotní vzdělávání je i v souvislosti s prodlužováním průměrného věku dožití něco, co objektivně zlepšuje nejen vaše duševní zdraví, ale také umocňuje pocit, že lépe rozumíte současnému světu i mladším generacím. Nezáleží přitom na tom, co konkrétně studujete, spíše jde o to mít chuť a najít si na takovou aktivitu čas. Budeme moc rádi, když si vaši čtenáři dají do nového roku předsevzetí, že do toho půjdou.

## Založil jste projekt Ponožky od babičky. Kolika babičkám dává práci?

Ponožky od babičky fungují už devět let. Máme na dvě stě pletarek z celé České republiky, které pletou ponožky z darované i zcela nové vlny. Každý pár je originál, na každém je přelepka, kde je uvedeno jméno babičky, která ponožky upletla. Letos pletářky vytvořily na patnáct tisíc párů a právě nyní před Vánoce mi je pro nás ten důležitý čas, kdy se ponožky proměňují v hezký vánoční dárek. Máme e-shop ponožkyodbabicky.cz, kde si je lze objednat nejen pro sebe a rodinu, ale je možné je pořídit i bezdomovcům nebo seniorům v pečovatelských zařízeních.

## Z nuly na sto je vaše kniha o dobrém stárnutí. Jaký je na stárnutí nejlepší recept?

Především začít na ně myslet včas. Když přijde, je už pozdě. Celý život pečovat o rodinné a přátelské vazby, mít koníčky, přiměřeně cvičit a učit se novým věcem. Kniha je vlastně takový návod na dobré stárnutí. Obsahuje totiž jedenáct rozhovorů se seniory, kteří už své stáří prožívají a řeší otázky, jako je domácí péče, bydlení, finance nebo ztráta partnera. Před stářím bohužel někdy zavíráme oči, a když si s námi chce babička promluvit o smrti, jen to odbudeme tím, že jí řekneme, že bude žít určitě do stovky. Jak s komunikací v těchto tématech začít, i o tom se lze v knize dočíst. **PETR HOLEČEK**

INZERCE

**Život do stovky?  
S námi na něj budete připraveni.**



Životní pojištění • Penze • Finanční poradenství

**Na vás záleží**

# POPCORN

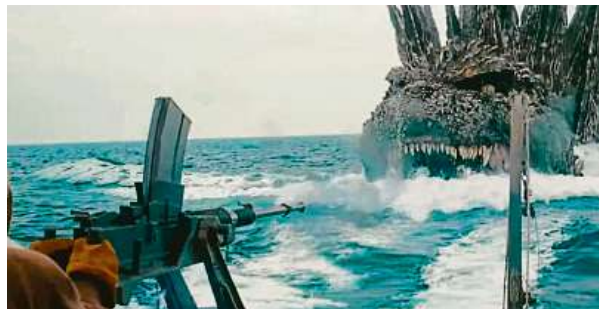
## Netflix okupují příšery z Dálného východu

Korejské sci-fi má premiéru dnes, japonská manga je na streamu od poloviny prosince. V kině pro změnu zazářilo tradiční monstrum.

Fanoušci Netflixu dobře vědí, že asijská seriálová produkce servíruje divákům jednu perlu za druhou. Příklad za všechny: hit Hra na oliheň byl v roce 2021 tím nejsledovanějším pořadem v dosavadní historii Netflixu. Letos v prosinci se streamovací platforma vyťasila s dalšími asijskými peckami. Spojuje je jeden prvek. Velkou roli v nich hrají příšery.

### Netvor ze Soulu

Trojici tipů začínáme seriálem, který má stvůru přímo



Příběh filmu Godzilla Minus One se odehrává v Japonsku po druhé světové válce. TOHO CO. LTD.

v názvu. Jihokorejská Příšera ze starého Soulu se odehrává na jaře roku 1945. Ústřední dvojici zavede pátrání po zmizelých lidech do nemocnice, jejíž zdi ukrývají hrůzné tajemství. Desetidílná série má na Netflixu premiéru dnes a slibuje mix sci-fi, thrilleru a akční podívané. Druhá část seriálu by se na streamu měla objevit už za několik dní. Konkrétně 5. ledna.

### Manga o boji s démony

Také druhý seriálový tip se hemží monstry. Yu Yu Hakusho (na českém Netflixu najdete jako Jú jú hakušo) se k divákům dostal zhruba v polovině prosince. Pětidílná japonská série je adaptací úspěšného komiksu. Hlavní postava je mladý delikvent, který zemře při obětavém záahu. Do nebe ale nepatří a do pekla už díky svému

činu také ne. Je proto povolán světem mrtvých, aby byl jeho detektivem a ochráncem lidí. Seriál slibuje trochu něco jiného, než na co je evropský divák zvyklý. Netflix se dokonce chlubí tím, že pro zpracování akčních scén a démonických stvoření připravil tak pokročilé triky, jaké ještě žádná jiná hraná japonská série neměla. Třešničkou na dortu jsou i prvky specifického humoru.

### Klasika v novém kabátě

Také poslední kousek je plný počítačové animace. Oproti předchozím tipům se ale trochu liší. Není totiž seriálem a nenajdete ho na Netflixu. Přesto do našeho výčtu patří. Godzilla Minus One je totiž epický japonský snímek, kde hlavní roli hraje obří příšera. Film právě běží v kinech a velké plátno mu sluší. Však si za své vizuální triky vysloužil i nominaci na Oscara. **MAH**

## Jako Horst

Na to, že hudební skupině Jananas všechno trvá, si už její fanoušci zvykli. Ale to, že jejím členům zabere tři roky, než oficiálně oznámí rozpad, nečekal asi nikdo. Podle fandů je to podobně bizarní situace jako v případě zesnulého krále teleshoppingu Horsta Fuchse. Jeho rodina tajila jeho odchod také poměrně dlouho, zhruba půl roku. **JAR**



REPRO. FB

INZERCE

Více než

# 350

**GECO**

dalších míst, kde si můžete vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

LOTERIE KORUNKA JE NOVĚ V TRAFIKÁCH GECO. [www.geco.cz](http://www.geco.cz)

# Export podpoří kvalita, cena i servis

Pro 81 procent českých firem je ústředním předpokladem pro úspěch na zahraničních trzích kvalita produktu, 68 procent z nich staví na první místo cenu a kvalitu zákaznického servisu a pro 35 procent jsou to inovace a marke-

ting. Vyplývá to z průzkumu agentury na podporu obchodu CzechTrade, do kterého se zapojilo 115 firem. Výsledky průzkumu poskytují důležité informace o prioritách a výzvách, kterým české firmy čelí při expanzi do zahraničí.

Celkem 63 procent respondentů průzkumu dále zdůraznilo, že pro dosažení lepších pozic v zahraničí by firmy měly klást větší důraz na zpětnou vazbu zákazníků a podle 49 procent na zvýšení investice do výzkumu a vývoje.

Zajímavým trendem je i uvědomění si potřeby přizpůsobit své výrobky mladé generaci, což potvrdily zejména dvě třetiny firem. Energetickou udržitelnost pak zařazuje do své exportní strategie 60 procent firem. **MET**

INZERCE

# JOB

## Lektoři houfně přecházejí na živnostenský list

Lidé mohou ušetřit desetitisíce korun ročně, pokud vymění dohodu o provedení práce za živnostenský list. Po schválení změn v zákoníku práce, které začnou platit od roku 2024, se firmy snaží s pracovníky dohodnout, aby dali přednost práci jako OSVČ. A statistiky ukazují, že živnostníků skutečně postupně přibývá. Podle posledních čísel v Česku jako OSVČ pracuje téměř 1 131 000 lidí.

O živnostenský list začali žádat například i lektoři jazykové školy Lingua centrum, aby stihli vše vyřídit ještě do konce roku. „Uzavírání dohod o provedení práce bude od ledna pro nás i pro pracovníky velmi komplikované. Například si u nás nebudou moci odpracovat více než 80 hodin ročně. To přitom splní jen lektoři, kteří vyučují maximálně jeden kurz. Po překročení tohoto limitu by se pro nás pracovník stal administrativně a byrokraticky stejně náročný jako zaměstnanec na hlavní úvazek,“ uvádí Simona Škurková ze školy Lingua centrum. A dodává, že přechodem na živnostenský list mohou lektoři podle výpočtů centra ušetřit klidně i přes 40 tisíc korun ročně díky menším odvodům. **MET**

**BILLA**

**VÁNOCE  
PODLE VAŠICH  
PŘEDSTAV**

**Do vyproštění zásob.**

**Kuřecí prsní řízků chlazené**  
cena za 1 kg  
**-57%**  
**9990** Kč

**Kapř púľky**  
cena za 100 g  
**-17%**  
**1990** Kč

**VELKÝ PLOD**  
**Mandarinka Klementinka**  
volná  
1 kg  
**-50%**  
**2490** Kč

**BILLA Smetana ke šlehání**  
33%  
200 g  
100 g = 9,95 Kč  
**-45% SUPER CENA**  
**1990** Kč

**NOWACO**  
400 G  
**Nowaco Filé porce MSC**  
400 g  
100 g = 19,98 Kč  
**-43%**  
**7990** Kč

**Ferrero Rocher**  
200 g  
100 g = 69,95 Kč  
**-30%**  
**13990** Kč

**Menu Gold Čočka velkozrnná**  
500 g  
100 g = 6,98 Kč  
▼ 34,90 Kč  
**-30%**  
**3490** Kč

**Coca-Cola**  
1,5 l  
více druhů  
1 l = 19,93 Kč  
při koupi 1 ks 39,90  
▼ 29,90 Kč  
**-28% PŘI KOUPI OD 2 KS**  
**2890** Kč

**Roche Mazet Merlot**  
0,75 l  
1 l = 119,87 Kč  
▼ 89,90 Kč  
**-53% SUPER CENA**  
**8990** Kč

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

Nabídka platí **od pondělí 18. 12. do neděle 24. 12. 2023.**

[www.billa.cz](https://www.billa.cz)

# PLAY

## Po kom ta AI je?

Před pár týdny se na Redditu začaly šířit zvěsti o tom, že AI zlenivěla, že odmítá banální úlohy nebo vás odbude zjednodušeným výsledkem. Společnost OpenAI přiznala, že jde o problém, jehož příčina není známa, a softwarový vývojář Rob Lynch přišel s experimentem, který naznačuje, že AI pracuje pomaleji v závislosti na ročním období. Lynch zadával AI úkoly s tím, že jednou AI tvrdil, že je květen, a jindy, že je prosinec, a jeho grafy ukazují významné rozdíly ve výkonu. Tato teorie označovaná jako „hypotéza zimních prázdnin“ předpokládá, že GPT-4 se na základě svých rozsáhlých tréninkových dat naučil, že lidé mají tendenci v prosinci ukončovat velké projekty a zpomalovat. Což jen dokazuje, že učení se je komplexní proces, v němž zásadní úlohu hraje i napodobování. Ostatně napodobováním se i my jako malí od rodičů učíme, co je důležité, a bezděčně spolu s tím přejímáme i jejich zlovyky. Stejně tak se učí i umělá inteligence. V interakci s námi zpřesňuje a zvyšuje svůj výkon a spolu s tím zrcadlí lidské chování. Nebo je to naopak a jsme to my, lidé, kdo skrze teorie, jako je „hypotéza zimních prázdnin“ promítáme do AI sami sebe? I to je možné, i to rodiče dělávají, když se ve svých dětech vidí více, než jak tomu doopravdy je. Pokud je tedy vztah lidí a AI skutečně postaven na jakési rodičovské dynamice, pak je ale třeba připravit se na to, že dětské přejímání rodičovských návyků brzy přechází v radikální odmítnutí a pubertální vzpuru. To se pak rodiče dívají – po kom tohle má?

**„Dětské přejímání rodičovských návyků přechází v pubertální vzpuru.“**

JAN ŠTĚPÁNEK  
A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



## @mojemetro



Magický úsvit pohltil i @klara\_has. „To bylo ráno! Úplně jsem zalapala po dechu nad tou krásou,“ rozněžnila nás. Fotka se zrodila na Lužinách. #prag #prague #pragueworld #praha #mojemetro #praguecitytourism #milujuprahu #igbest\_shots #sky #visitprague #morning #praguecastle #travel #instagood

## #METROTAG

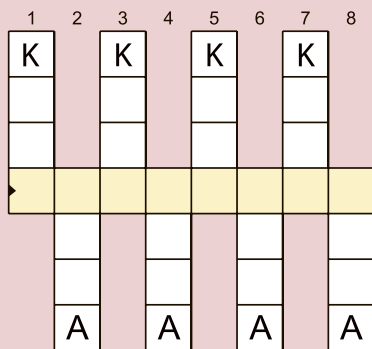
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výtvar, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

LUŠTĚNKA: PRAVIDLO  
ŘEŠENÍ SUDOKU

### LUŠTĚNKA

- kempink
- provazy se smyčkami
- bicykly
- majetky nevěst
- mistři meče
- kanony
- hlavní šachová figurka
- zasklené otvory



Od čtvrtka 28. prosince do soboty 30. prosince hraje Divadlo Spejbla a Hurvínka představení Hurvínka a král Blecha.





# Veselé Vánoce na brněnské hvězdárně

Rok se s rokem sešel a na Hvězdárně a planetáriu Brno s můžete opět těšit na skvělé vesmírné svátky. Skutečně, až se dobrodíte rozbaleným balicím papírem, uhasíte hořící vánoční stromek, po desáté vysajete jehličí z koberce, vytáhnete kapří kost z krku, překonáte žlučnickovou koliku a už se z gauče dodíváte na opakující se záplavu romantiky, nastane čas vyrazit na Kraví horu.

Speciální, vesmírně nesmírný program startuje hned ve středu 27. prosince, pokračuje přes Silvestra a nekončí ani Novým rokem. S velkou radostí oznamujeme, že na hvězdárnu opět zavítá pejsek s kočičkou, kteří poletí přímo ke hvězdám. Letenky na všechny výpravy získáte z pohodlí domova na [www.hvezdarna.cz/program](http://www.hvezdarna.cz/program)

## Speciální program 27. prosince 2023

10:00 Se zvířátky o vesmíru 2D (5+ let)  
11:00 Hledání oříškové planety 2D (5+ let)  
14:00 Pejsek a kočička letí ke hvězdám (3+ roky)  
15:30 Pejsek a kočička letí ke hvězdám (3+ roky)  
17:00 Až na konec vesmíru 2D (12+ let)  
18:00 Až na konec vesmíru 2D (12+ let)

V tento den jsou nachystané také dárečky pro všechny milovníky vesmíru – v podobě zábavy ve vstupní hale hvězdárny mezi 10. a 18. hodinou... a možná přijde i kosmonaut! Na představení v digitáriu je tento den mimořádně jednoduše vstupné 70 Kč, program ve foyer je vstup zdarma.

## Od čtvrtka 28. prosince až do Silvestra

Každý den tu bude velká nálož nejrůznějších pohádek i pořadů pro děti i dospělé. Letenky včas a z pohodlí domova, s výběrem konkrétního místa, získáte na [www.hvezdarna.cz/program](http://www.hvezdarna.cz/program).

## Novoroční hvězdárna – PF 2024

Vyšlápnete v prvních hodinách roku 2024 na Kraví horu a zažijte pohádkové dobrodružství na oříškové planetě. Podaří se malým veverkám najít vysněné místo báječné pro život?

14:00 Hledání oříškové planety 2D (+5 let)  
15:00 Hledání oříškové planety 2D (+5 let)  
16:00 Hledání oříškové planety 2D (+5 let)  
17:00 Hledání oříškové planety 2D (+5 let)

## Praktické rady k vánoční návštěvě

- Pořady v digitáriu trvají zhruba 60 minut (kromě zvýhodněných projekcí za 70 Kč).
- Ve středu 27. prosince a v pondělí 1. ledna je jednotné vstupné ve výši 70 Kč.
- Chcete mít jistotu, že si sednete? Kupte e-vstupenku na [www.hvezdarna.cz/program](http://www.hvezdarna.cz/program)
- Jak se dostanete na hvězdárnu? Využijte šalinu číslo 4, pozor ale na mimořádný jízdní řád.
- Pokladna a celá hvězdárna se otevírá hodinu před prvním pořadem v digitáriu.
- V šatně vám zdarma uschovají nejen oblečení, ale i kočárky nebo sáňky (bude-li snít).
- Sál digitária má kapacitu 189 míst.
- Na hvězdárně jsou k dispozici automaty s teplými nápoji i drobným občerstvením.
- Za vhodného počasí bude přístupná také terasa s pěkným výhledem na město Brno.
- Hvězdárna se pro návštěvníky zcela uzavírá s koncem posledního pořadu v digitáriu.



27. prosince až 1. ledna

# VÁNOČNÍ HVĚZDÁRNA

Program a vstupenky • [www.hvezdarna.cz](http://www.hvezdarna.cz)

**SUDOKU**

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

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



„Ježíšek v jesličkách. To si musím vyfotit.“

JANA KVĚTOŇOVÁ  
Facebook

**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
2/6 °C	2/6 °C	4/8 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -20,0 °C (1969) ↑ 13,2 °C (1989) 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	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.10 Anděl Páně</b> Pohádka (ČR, 2005). A jsou tu zpět! Paličatý nešika anděl Petronel a pořouchlý čert Uriáš, který se náramně baví na jeho účet. Hrají: I. Trojan, J. Dvořák, Z. Kajnarová</p> <p><b>21.45 Marečku, podejte mi pero!</b> Komedie (ČR, 1976). Hrají: J. Svoboda, J. Schmitzer, M. Myslíková</p> <p><b>23.14 Výsledky losování Šťastných 10</b></p> <p><b>23.15 Bavíme se s imitátory</b> Uvádí V. Postránecký</p> <p><b>00.10 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 Tři dny Kondora</b> Thriller (USA, 1975). Agentovi ze zvláštního oddělení CIA jde o život. Kdo může mít zájem na likvidaci jeho kolegů? Hrají: R. Redford, F. Dunawayová, M. von Sydow. Režie S. Pollack</p> <p><b>22.00 Bojovník</b> Krimidrama (Fr., 1983). Roky ve vězení mu mohou vyvážit už jen ukradené diamanty, ale podsvětí nezapomíná. Hrají: A. Delon, F. Périer, P. Mondy, A. Parillaudová. Režie A. Delon</p> <p><b>00.00 Letecké katastrofy</b></p> <p><b>00.45 Zázraky techniky IV</b></p>	<p><b>20.20 Čertova nevěsta</b> Pohádka (ČR, 2011). Král Bořivoj a královna Alžběta žijí krásným životem. Poddaní je mají rádi. Jejich štěstí však kalí jejiná věc – nemají potomky... Hrají: E. Josefíková, V. Šanda, K. Zima, S. Laurinová. Režie Z. Troška</p> <p><b>22.30 Jako pavouk</b> Krimithriller (N/USA/Kan., 2001). Vysloužilý detektiv Alex Cross se ujme případu unesené dcery senátora. Hrají: M. Freeman, D. Baker, M. Potterová, M. Wincott a další</p> <p><b>00.35 Dr. House VII; VIII (23; 1)</b></p>	<p><b>20.15 Máme rádi Česko</b> Zábavní pořad. V roli kapitánů se opět proti sobě postaví Jakub Prachař a Vojta Kotecký. Dále účinkují V. Arichteva, N. Leitgeb, M. Pártlová, B. Arichtev, P. Leitgeb a P. Vařeka</p> <p><b>22.05 John Wick 2</b> Akční film (USA/HG, 2017). Bývalý společník donutí Johna Wicka vrátit se k minulosti nájemného vraha. Hrají: K. Reeves, L. Fishburne, R. Scamarcio, R. Roseová. Režie Ch. Stahelski</p> <p><b>00.30 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>01.40 Policie Hamburk II (11, 12)</b></p>	<p><b>16.00 Smartmania</b></p> <p><b>16.05 Óčko hity</b></p> <p><b>17.00 Vánoční výhry</b></p> <p><b>18.00 Top 4 Kitkat Óčko chart</b></p> <p><b>18.15 Óčko hity</b></p> <p><b>20.00 Party ride</b> Dance music na páteční mejdan</p> <p><b>21.00 O black list party</b> Hip hop a r&amp;b party</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b></p>



## Dvacet let

Fotbalista Pavel Nedvěd, který byl 22. prosince 2003 vyhlášen vítězem ankety Zlatý míč pro nejlepšího evropského fotbalistu jako teprve druhý Čech po Josefu Masopustovi, se výrazně zapsal do historie domácí i světové kopané. Vedle stříbra a bronzu z mistrovství Evropy a vítězství v Poháru vítězů pohárů i Superpoháru se může pochlubit i šesti ligovými primáty v české i italské lize. **ČTK**

# Superliga zpět ve hře? Soud vše mění

## Fotbalové instituce jednaly v rozporu s evropským právem.

Tomu se říká pořádný zvrat. Soudní dvůr Evropské unie v Lucemburku rozhodl, že Unie evropských fotbalových asociací (UEFA) a Mezinárodní fotbalová federace FIFA blokováním plánované fotbalové Superligy jednaly v rozporu s evropským právem.

Podle soudců zneužily UEFA a FIFA svoje dominantní postavení tím, že hrozily sankcemi klubům a hráčům za vstup do jimi neschválených soutěží. Verdikt ale neznamená, že by byl projekt Superligy oficiálně schválen. „Soud rozhodoval o regulích FIFA a UEFA, nikoli o tomto projektu,“ uvedl soud. Podle UEFA rozhodnutí neznamená podporu či potvrzení Superligy. Je přesvědčena, že

její pravidla jsou v souladu s evropskými zákony.

Šéf společnosti A22 Sports, která má Superligu vytvořit, reagoval na verdikt Soudního dvora EU slovy, že fotbal je nyní svobodný. „Získali jsme právo soutěžit. Monopol UEFA skončil. Kluby nyní mohou bez hrozby sankcí samy rozhodovat o své budoucnosti,“ uvedl v prohlášení Bernd Reichart, bývalý šéf německé televizní stanice RTL. Vzápětí A22 Sports představila nový návrh Superligy (více v boxu).

UEFA chce dál uplatňovat solidární evropskou fotbalovou pyramidu. „Věříme, že její model, který fanoušci a zúčastněné strany označili za nenahraditelný, bude evropským a mezinárodním právem chráněn proti frakčním hrozbám,“ uvedla UEFA.

Založení Superligy předloží oznámilo 12 evropských velkoklubů. Projekt kvůli obrovské vlně odporu nevydr-

## NOVÝ NÁVRH

Společnost A22 po verdiktu soudního dvora Evropské unie představila nový návrh fotbalové Superligy, podle kterého by v soutěži hrálo 64 mužských a 32 ženských týmů ligovým systémem.

- Zápas by se konaly uprostřed týdne, uvedla v prohlášení. Firma, kterou řídí bývalý šéf německé televize RTL Bernd Reichart, slibuje z utkání elitních evropských celků streamované přenosy zdarma. **ČTK**

žel ani 48 hodin. I pod hrozbou sankcí od UEFA se od něj poté devět klubů odvrátilo, letos se k nim přidal ještě Juventus Turín. Myšlenku tak nadále oficiálně podporují jen španělské celky Real Madrid a FC Barcelona. **ČTK**

## KRÁTCE

### Sudí neodpustí

Turecký fotbalový rozhodčí Halil Umut Meler, jehož minulý týden napadl v utkání nejvyšší soutěže předseda Ankaragücü Faruk Koca, prohlásil, že mu nikdy neodpustí. Kocu svaz potrestal doživotním zákazem působení ve fotbale, nyní čeká ve vazbě na soud. „Ten člověk do mne strčil a já upadl. To, jak pak do mne na zemi kopal, nezapomenu do konce života,“ řekl Meler a dodal: „Nikdy to neodpustím těm, co to udělali, ani těm, co to vyprovokovali.“

### Náhradní řešení

Francouzský prezident Emmanuel Macron uvedl, že pařížští organizátoři mají náhradní plán pro slavnostní zahájení olympijských her, které chystají v centru města s defilé výprav na lodích na Seině. Ministryně sportu Amélie Oudeaová-Casteraová přitom po nedávném teroristickém útoku u Eiffelovy věže, při němž byl zavražděn německý turista, prohlásila, že žádný plán B není. Slavnostní zahájení OH 2024 se uskuteční 26. července. **ČTK**

## Slavia a Liberec mění majitele

Novým majitelem fotbalové Slavie se stal miliardář Pavel Tykač. Ten včera podepsal smlouvu s čínskou skupinou CITIC Group, klub to potvrdil. Cena za prodej Slavie není známa, podle odhadů médií činí zhruba dvě miliardy korun. Součástí transakce je i Fortuna Arena v Edenu.

Fotbalový Liberec bude mít také nového většinového ma-

jitele. Podnikatel Ondřej Kania získal opci na koupi 75 procent akcií. Severočeský klub od roku 1996 vlastní sklářská společnost Preciosa a jeden z nejbohatších Čechů Ludvík Karl. Kania, výkonný ředitel společnosti JK Education/Consilium, která se zabývá vzděláváním a provozuje i síť soukromých škol, může opci uplatnit do května. **ČTK**



## „Mohu hrát mnohem lépe“

Fotbalový reprezentant Patrik Schick (na snímku), který hattrickem pomohl Leverkusenu k bundesligové výhře 4:0 nad Bochum, během zimní přestávky příliš odpočívat nebude. Sedmadvacetiletý útočník má v plánu hodně trénovat, protože cítí, že po vleklém zranění ještě není ve stoprocentní formě a může hrát mnohem lépe. Schick po problémech s tříslý a operaci nastoupil v bundeslize v základní sestavě poprvé od loňského října a skóroval v ní po deseti měsících. V závěrečném duelu kalendářního roku všechny tři góly stihl v úvodním poločase během závěrečné čtvrt hodiny. „Jsem moc šťastný, lepší jsem si to ani nedokázal představit,“ řekl novinářům Schick. Větší zimní odpočinek neplánuje. „Nebudu mít moc volna, mám před sebou hodně práce. Ještě nejsem stoprocentní, cítím, že mi pořád něco chybí. Mohu hrát mnohem lépe,“ doplnil hráč, jenž od říjnového návratu zaznamenal už šest sou-těžních branek. **ČTK**

## ČÍSLA DNE

# 51

Basketbalista Joel Embiid zřídil 51 body Philadelphiai výhru nad Minnesotou 127:113.

# 39.

Čeští fotbalisté zůstali v posledním letošním vydání žebříčku reprezentací FIFA na 39. místě. Kalendářní rok zakončili první Argentinci.

# 3

Ostravský fotbalista Abdullahi Tanko dostal od disciplinární komise LFA trest na tři zápasy za vyloučení po uděření slávisy Douděry. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

### Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

# STOP KARPÁLNÍM TUNELŮM!

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



**SILNĚJŠÍ SLOŽENÍ**



Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky. Naštěstí existuje účinné řešení z lékárny!

OMEZUJE BOLESTIVOST  
ZLEPŠUJE CITLIVOST PRSTŮ

A NOVĚ TAKÉ:

POTLAČUJE OTOKY  
POSILUJE NEUROPROTEKTIVNÍ FUNKCE



**NOVINKA**

**Vyzkoušejte jedinečnou novinku – doplněk stravy KARPA-L AKUT ve formě tobolek.**