

**XXX Lutz**



24/7 e-shop xxxlutz.cz

Bla-Bla-Black

**Shopping Week**



ČTVRTEK 23. LISTOPADU 2023 Č. 217 • WWW.METRO.CZ

**metro**



**25%** sleva

**na celý nákup**

pro majitele **hit karty**



**Větší výběr!**

**Lepší ceny!**

**Vaření s Betty & Vojtou!**  
25. 11. od 13.00  
do 16.00. OD Čestlice  
vaří finalisté  
MasterChef  
Česko 2022

Sleva se vztahuje na dosavadní prodejní ceny. Nevztahuje se na akční a výprodejové zboží, dodatečné vybavení, zboží propagované v naší aktuální reklamě a na zboží označené Super cena. Nevztahuje se na sortiment kuchyní, podlahy, zboží označené Online Only, skříňový systém Unit a značky Flexa, Voglauer, Stokke, Carryhome, HOM'IN, Ti'me, Biohort a Villeroy & Boch. Platí jen pro nově uskutečněné objednávky. Pro uplatnění slevy kontaktujte naše odborné poradce. Akce platí pouze pro majitele XXXL hit karty. Majitelem hit karty se může zdarma stát každý zákazník. Akce platí 24. - 27. 11. a 01. - 04. 12. 2023. V e-shopu akce platí 20. 11. - 03. 12. 2023.

XXXL pohodlné  
Vánoce



**2.199,-**

1 OBOUSTRANNÉ  
POVLEČENÍ

ESSENZAHOME



**1.499,-**  
2 POLŠTÁŘ



**5.999,-**  
2 OBOUSTRANNÁ  
DEKA

ESSENZAHOME



**2.199,-**  
3 KOŠILE  
NA SPANÍ



**2.199,-**  
3 KALHOTY  
NA SPANÍ



**1.199,-**  
3 TRIČKO  
NA SPANÍ



**1.499,-**  
3 KRAČASY  
NA SPANÍ



**1.799,-**  
4 POVLAČ  
NA POLŠTÁŘ

JOOP!



**1.999,-**  
4 POVLAČ  
NA POLŠTÁŘ



**1.799,-**  
5 POVLAČ  
NA POLŠTÁŘ

JOOP!



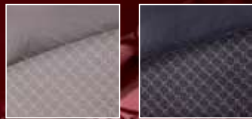
**5.499,-**  
5 KOŽEŠINOVÁ DEKA



JOOP!

**3.999,-**

6 MAKOSATĚNOVÉ  
POVLEČENÍ



1: Oboustranné povlečení „Tesse Duvet Cover“, 100 % bavlna satén, cca 70x90 cm/cca 140x200 cm, **2.199,-** (36770689/01-02) 2: Oboustranná deka „Isabelle Quilt“, 100 % polyester samet, cca 265x270 cm, **5.999,-** polštář „Isabelle“, potah 100% polyester samet, cca 40x90 cm, **1.499,-** polštář, potah 100 % polyester samet, Ø cca 45 cm, **1.099,-** (36770695/01, 36770537/02, 36770697/02) 3: Série oblečení „Mare Tesse“, 65 % modal, 33 % bavlna, 2 % elastan: kalhoty na spaní, vel. S-L, **2.199,-** košile na spaní, vel. S-L, **1.099,-** (36770700/01-03, 36770702/01-03, 36770701/01-03) 4: Povlak na polštář „Shutter“, 55 % viskóza, cca 40x40 cm, **1.799,-** povlak na polštář „Shutter“, 55 % viskóza, 45 % polyester, 45 % polyester, cca 40x60 cm, **1.999,-** (3021161802, 30211605/01-02) 5: Povlak na polštář „Smooth“, 100 % polyester, cca 45x45 cm, **1.999,-** kožešinová deka „Smooth“, 100%polyester, cca 130x170 cm, **5.499,-** (3021089101, 30210892/01-02) 6: Makosaténové povlečení „Cornflower“, 100 % bavlna makosatén, cca 70x90 cm/cca 140x200 cm, **3.999,-** (49770005/01-02, 4977103701)

XXXL DOPY NÁBYTKU,  
TY S TOUTO ČERVENOU ŽIDLÍ.

**XXXLutz**





**AŽ -50%  
NA VÁNOČNÍ  
BALÍČKY**

Sleva platí  
na vybrané  
**vánoční balíčky.**

**teta**  
Drogerie plná objevů

[www.tetadrogerie.cz](http://www.tetadrogerie.cz)  
Akce platí do 5. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob.

čtvrtek 23. listopadu 2023 / č. 217

PRAHA  denikmetro

# metro

„Když je člověk vidět,  
nabídky přibývají  
a role se zvětšují,“ říká  
pro deník Metro herec  
Adam Ernest. **STRANA 13**



## Pec hlásí: Konečně zasněžujeme!

Krkonoský SkiResort Černá hora – Pec na Černé hoře zahájil umělé zasněžování sjezdovek. Konečně to dovolilo počasí, teploty totiž klesly pod nulu. A to byl signál pro vlekáře, aby spustili sněžná děla. Dvě své páteřní sjezdovky na severní straně – Dámskou a Pařezovku – od pátku zasněžuje také lyžařský areál Klínovec v Krušných horách. **ČTK**

# Česko je ráj pro stolní kalendáře

**S obrázky i bez.** Sázkou na jistotu jsou **zvířátka nebo recepty.** U nástěnných kalendářů vedou **krásy naší vlasti.**

V rakouských kancelářích převažují **jednostranné** stolní kalendáře. Kolega by neměl vidět, co jeho majitel plánuje. **STRANA 2**



FILM ELIHO ROTH  
**DEN DÍKŮVZDÁNÍ**  
POSLEDNÍ HOSTINA ZAČÍNÁ  
V KINECH  
OD 23. LISTOPADU

# Pro Rakušany soukromí, pro Poláky cena. A Češi?

**Alice studuje práva. Ani v digitální éře nedá na papírový kalendář dopustit.**

Pro výrobce diářů a kalendářů končí sezona v podstatě v polovině prosince.

**Když přijí a mrzne, obchody se hýbají**

„Hlavní prodejní období je na podzim, ale jsou lidé, kteří si koupí kalendář, především diář, už v létě, ti chtějí plánovat dopředu,“ říká Jan Starecki, obchodní ředitel Helma 365. Nezasílá, že i na tento sortiment má vliv počasí. Lidé se nahrnou do velkoprodejen a papírnictví či knihkupectví pro diář či kalendář, až když se ochladí a je zima na dohled. „Vyvolává to v nich pocit konce roku, podvědomě si uvědomí, že za rohem

je rok nový a k tomu patří kalendář do kanceláře, do kuchyně, diář do kabelky. Tam to opravdu pocítíme v objednávkách,“ komentuje Starecki vliv počasí na tento druh byznysu.

Jak už bylo řečeno, kalendáře jsou branže veskrze konzervativní, moc novot se v nich vymyslet nedá. A především, tahle oblast má své zákonitosti a lidé berou její relativní neměnnost stejně, jako že na Vánoce dávají Tři oříšky pro Popelku. Žádná revoluce a chceme své jistě. Do této oblasti proto patří neochvějně jistoty.

V Česku to jsou například stolní kalendáře, které až na Slovensko a Rakousko v podstatě nikde jinde v Evropě nenajdeme. U nás nejvíc letí buď ty zcela obyčejné s označením stolní kalendář, nebo stolní s obrázky. Sázkou na jistotu jsou fotky domácích mazlíčků, nebo nejrůzněj-

ších receptů. „Ale když dáte na titulní stranu jednoho kalendáře fotku zeleninového jídla a na druhý třeba kachnu se zelím, co myslíte, po čem zákazník sáhne?“ usmívá se Starecki. I přes propagaci zdravého životního stylu mají Češi jasnou volbu.

U kancelářských stolních kalendářů nehledají zákazníci ani tak všechna jména, která v daný den slaví jmeniny, jako spíše upozornění daňových povinností. Účetníci, úředníci i drobní podnikatelé je chtějí mít před očima a s náležitým předstihem.

U nástěnných kalendářů. Vedou ty větší s krásami vlasti, Česko má štěstí v tom, že má památek UNESCO dokonce víc, než je měsíců v roce, je z čeho vybírat. Vzhledem k tomu, že Češi rádi cestují, chtějí si kalendářem připomenout buď místa, která navštívili, nebo alespoň rádi cestují v duchu a s obrázky v kalendáři (nepřipomíná vám to filmové cestování Oldřicha Nového v Kristiánovi?).

**Udržitelnost není jen slovo**

Úplně neměnná ale kalendářová a diářová branže není. Projevuje se to třeba v případě firemních zakázek. I tady je znatelný trend ekologie a udržitelnosti. „Označení FSC, které je znakem toho, že je dřevo na papír diáře z udržitelných lesů, je už téměř samozřejmostí. A projevuje se to i v tom, že třeba v diářích se nyní prosazuje v posledních letech zelená barva desek,“ upozorňuje Jan Starecki. Diáře nebo poznámkové bloky z papíru, do kterých se přidává odpadní produkt z potravinářství, jako jsou cetrusy, vinné slupky, kukuřice nebo třeba káva či jiné přírodní materiály, se stávají běžnou záležitostí. Ekologie se projevuje i v barvě desek. Lidé v současnosti sahají stále častěji po zeleném odstínu. Některé úspěchy u zákazník-

ků si ale i přes nejrůznější dorazy a ohlasy přesto ani výrobci kalendářů nedokážou vysvětlit. Například nebývalý úspěch fialové barvy na titulní straně velkých kalendářů. Zvláště těch s přírodní tematikou. Jak je na obrázku levandulové pole, máte jako obchodník s kalendáři vyhráno.

**Na severu platí cena, u sousedů na jihu diskřetnost**

„Protože některé produkty vyvážíme i pro zahraničí, musíme se přizpůsobit tamním obyčejům,“ připomíná obchodní ředitel Starecki. Například Poláci kladou důraz na cenu, na luxusních materiálech, vazbách a dalších doplňcích jim už tolik nezáleží. Rakušané zase, jako jedni z mála, odebírají i naše stolní kalendáře. Nesmějí být ale oboustranné. Rakouský úředník nechce, aby jeho kolega naproti přes stůl viděl, jaké měl poznámky v minulých dnech a týdnech. Takže do Rakouska putují stolní kalendáře ne s šestadvaceti listy, ale s dvojnásobným počtem a s potiskem jen jedné strany. V Německu a některých dalších zemích jsou zase oblíbené nástěnné obrázkové kalendáře v rozměrech elpíčka, tedy čtvercovém obalu na klasičtější dlouhohrající vinylovou desku. S těmi u nás „kalendářníci“ moc nepochodí.

Nezbytným doplňkem diáře pro muže či ženu už je nejen stužka jako záložka, ale především gumička, aby se diář neotvíral, a často už nesmí chybět ani malé poutko na tužku či propisovačku. Kupodivu oblíbené jsou i diáře pro školáky nebo studenty. „Zjišťujeme, že nejen v této věkové kategorii neslouží diář ani tak pro dlouhodobé plánování jako častěji pro poznámky, co se dělo, co se stalo, nejrůznější postřehy a nápady. Dalo by se říci, že je to něco jako deník,“ uzavírá Jan Starecki.

PAVEL HRABICA

INZERCE



**THE ENGLISH COLLEGE IN PRAGUE  
ANGLICKÉ GYMNÁZIUM**

**Dny otevřených dveří**  
28. 11. 2023  
11. 1. 2024  
7. 2. 2024

**Studujte u nás! Come and join us!**

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

Learn :more

## UDĚLEJ SI SÁM

**Nejen firmy si nechávají vyrobit propagační kalendáře s potiskem pro obchodní partnery.**

- Vlastní kalendář si můžete doma v počítači vyrobit i vy. Například pomocí aplikace a vytisknout na fotopapír.
- Nebo můžete využít webové služby (Cewe, Reptisk, Foto-

Škoda, Bontia a další), kam nahrajete fotografie, vyberte typ nástěnného kalendáře a odešlete. Výsledek si pak vyzvednete v prodejně.

- Lze využít i předtištěné kalendáře nejrůznějších rozměrů a formátů. Do jednotlivých měsíců jen dolepte fotografie.

PH



# Díkůvzdání slaví na plátně i vrahoun

**Režisér Eli Roth se po letech plánování rozhodl splnit slib fanouškům. Svůj nový horor totiž avizoval již před lety falešnou upoutávkou.**

Známý otec řady úspěšných hororových snímků, jako je například Hostel, Cabin Fever či The Green Inferno Eli Roth přichází dnes do kin s dalším strašidelným zářezem. Děj jeho novinky Den díkůvzdání se odehrává v měsíčku Plymouth. Ti z nás, kteří dávali pozor při hodinách angličtiny, vědí, že se právě zde zrodila tradice Dne díkůvzdání. Tento svátek zde poprvé slavili Otcové poutníci spolu se spřátelenými domorodci na podzim roku 1621.

## Pod maskou poutníka

Začátek filmu se však odehrává během jiného amerického „svátku“. Výprodejové šílenství během Black Friday skončí obrovskou tragédií. Uplyne rok a v době vrcholících příprav na oslavu Dne díkůvzdání začne ve městě řádit záhadný zabiják v kostýmu Otců poutníka. Zpočátku to vypadá, že si své oběti vybírá náhodně, ale brzy se ukáže, že každá vražda je součástí většího a precizně vypracovaného zlověstného plánu.

## Mezi Tarantinem a Rodriguezem

Eli Roth se po letech slibů vrací k látce, kterou představil v podobě falešné upoutávky, takzvaného traileru, u projektu Grindhouse. Před dlouhými šestnácti lety šla totiž do kin takto nazvaná dvojice filmů s názvem Auto zabiják a Planeta Teror od režisérských legend Quentina Tarantina a Roberta Rodrigueze. Eli Roth natočil zmiňovaný trailer na tehdy ještě fiktivní snímek proto, aby okořenil

mezidobí mezi těmito ve většině světa bezprostředně po sobě promítanými tituly.

## Ode všeho trochu

Den díkůvzdání se po letech plánování a slibů probojoval

do kin až nyní. Podle prvních reakcí diváků je snímek natočený ve stylu podobně laděných filmů z osmdesátých let. Jedni hovoří o poctivé vyvražďovačce, která si má brát to nejlepší od svých kultov-

ních předchůdců, jiným chybí větší hloubka a spílají tvůrcům kvůli neoriginalitě.

## Sváteční horor

Den díkůvzdání je kromě jiného také nejnovějším zá-

stupcem podžánru Svátečních hororů. Mezi nejznámější z posledních let patří snímky ze série Halloween či Krampus, Gremlins, Critters nebo třeba Slunovrat a Kravavý Valentýn. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

## NEPORAZITELNÉ

~~329,-~~ **-39 %**

199,-



**Hovězí kýta bez kostí**  
chlazená, 1 kg

~~38,90~~ **-48 %**

19<sup>90</sup>



**Kunín Smetana ke šlehání 31%**  
200 g, 100 g = 9,95 Kč

~~89,90~~ **-44 %**

49<sup>90</sup>



**Pizza Ristorante**  
216-355 g, 100 g od 14,06 Kč, vybrané druhy  
▼ 49,90 Kč (0 %)\*

~~34,90~~ **-51 %**

16<sup>90</sup>



**Avokádo**  
1 ks

~~21,90~~ **-31 %**

14<sup>90</sup>



**Albert Tvaroh polotučný**  
250 g,  
100 g = 5,96 Kč



\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní.  
Akce platí v prodejních supermarket Albert od 22. 11. do 28. 11. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)



Podtitul hororu zní: Nezástanou žádné zbytky. FORUM FILM CZ

# Knihy děti provází světem financí. Někdy lépe než rodiče



INZERCE

**Snaha těm nejmenším předat osvětu o penězích byla větší, než se zdála.**

Finanční konzultant Zdeněk Svoboda je zastáncem názoru, že je více než důležité, aby se děti od raného věku vzdělávaly v oblasti financí. Nevzděly mu však ze začátku šlo o dceru Emmu. Rozhodl se, že pro ni napíše knihu.

„Když dceři bylo pět let, začal jsem ji učit základům finanční gramotnosti. V tomto věku se dětem však celkem obtížně vysvětluje, co je to úrok. A že úspory může požírat inflace. Nebo že někdy je dobré si půjčit, a někdy naopak ne. A hlavně – na co si půjčit? Kdy a od koho? Jak hospodářit s penězi? A odkud se peníze vlastně berou? Proto jsem napsal pohádku o financích. Dceři se pohádka líbila a chtěla další. A tak jsem se dal do psaní. Přidával jsem další kapitoly a popisoval formou pohádek další a další finanční dovednosti,“ komentuje zrod knihy autor Zdeněk Svoboda.

Vzpomíná si, že dcera po letech vzala knihu do školy a předčítala si ji s kamarádkami. „Těm se to údajně líbilo. A pak mi dcera v devíti letech řekla: Tatínku, to si nemůžeme nechat pro sebe. Tak vznikly Finanční pohádky,“ dodává Svoboda. V rozhovoru pro deník Metro vysvětlil, pro koho je kniha určená, jakým způsobem předává osvě-

tu o finanční gramotnosti a proč je tento fenomén tak důležitý už v dětském světě.

**Proč je podle vás finanční vzdělávání pro děti důležité?**

Je prokázáno, že 80 procent návyků, postojů a dovedností o financích si děti osvojují ve své rodině. A pokud v jejich rodině jsou tyto věci špatně nastavené, děti to přebírají. A je velký předpoklad, že budou mít problémy s penězi taky.

**Nepatří tedy kniha nejdříve do rukou rodičů?**

Dlouze jsem nad tím přemýšlel. Cílem je ale zaujmout děti a následně skrze ně vtáhnout rodiče. Ratolesti se ptají a rodiče odpovídají, zjišťují si a přemýšlí.

**Jakým způsobem kniha předává osvětu o finanční gramotnosti?**

V knížce jsou napínavé, ale i humorné příběhy. Ty prožívají zvířátka během řešení nesnadných úkolů. Jde o osm pohádek, které na sebe navzájem navazují a tvoří ucelený příběh. Děti se v knížce dozvědí, jak nakládat s kapesným, co je to reklama, od koho si opravdu nepůjčovat, co je to úvěr, inflace a třeba odkud se vlastně berou peníze.

**Jak staré děti by knihu mohly vzít do ruky?**

Knížka je určená dětem od pěti do 13 let. Dítě jí v pěti letech vnímá spíš jako pohádku. Od šesti let je již schopno



Autor knihy Finanční pohádky

Zdeněk Svoboda

2x ARCHIV

vnímat i finanční náležitosti. Ale podle ohlasů, které dostávám od čtenářů, ji se zaujetím čtou i dospěláci. Pro mě je největší radostí, pokud ji čtou rodiče s dětmi společně. To se potom rozproučí diskuze o financích v samotné rodině. Děti mají spoustu otázek.

**Je vůbec správné děti „zatěžovat“ tématem peníze v tak raném věku?**

Dle mého názoru je naopak důležité téma finanční gramotnosti s dětmi řešit od tak útlého věku. Celou knihu jsem psal tak, aby se snoubily emoce, zážitky, prožitky. To je totiž pro malé děti nejdůležitější. Aby knížku třeba četly s rodiči. Nebo s dědečkem a babičkou. Prožijí společné emoce, společné zážitky, povídají si spolu o financích. Děti si díky tomu utřídí své první postoje k financím.

**Komu byste knihu doporučil?**

Určitě základem na prvním stupni základních škol. Finanční gramotnost se v Česku učí až na druhém stupni, což je za mě velmi pozdě. A to ještě tak „matematicky“. Děti se maximálně naučí, co je to úrok, RPSN a o kolik přeplatí půjčku. Ze své dlouholeté praxe vím, že rozhodují emoce, proces rozhodování, disciplína, a hlavně vytvořený postoj. A tyto věci se vytvářejí již v raném dětství. Obrovská mezera je právě v období prvního stupně, tedy mezi šestým až desátým rokem.

**Myslíte si, že vaše kniha děti v budoucím světě financí ovlivní?**

Ano. Ale také záleží na učitelích, a hlavně rodičích. Knížku vnímám jako skvělého průvodce a vstupenku do diskuse o financích v rodinách. Podle mě by má kniha měla být v každé dětské knihovně.

**V knize máte také ilustrace, které tvořili děti ze základní školy. Jak vás to napadlo?**

Po celou dobu, kdy jsem psal tuto knížku jsem přemýšlel nad tím, aby kniha měla emoce. A tak se mi v hlavě zrodila myšlenka. Knížku pro děti by mohly ilustrovat samotné děti. Chtěl jsem jim dát příležitost a zviditelnit jejich talent. Ilustrace do knihy jsem zadal dětem ze ZŠ Aloisina výtahy Liberec.



TEREZA ŠIMURDOVÁ

tereza.simurdova@metro.cz

## VLASY i ve stáří

Již delší dobu sleduji v médiích prezentaci vlasové kosmetiky THERMAL proti vypadávání vlasů. Vesměs všichni v rodině výrobky používají a jsou s nimi velmi spokojeni, prostě super. Jedná se však o mé děti a vnoučata, která jsou cca 30 let mladší než já. Chtěl bych vědět, zda tyto přípravky mohou pomoci člověku, kterému je 76 let.

pan Olin z Mělníka

Přírodní vlasová kosmetika THERMAL se těší velké oblibě u lidí, kteří se potýkají s problémy nadměrného vypadávání vlasů, jelikož opravdu pomáhá. Jedna vlasová kúra stojí cca 990 Kč a jak jistě víte, lze si zboží objednat včetně návodu i na dobírku. Co se týče vašeho věku, doporučujeme vám obrátit se přímo na firmu, která výrobky v ČR prodává.

KONTAKT:  
SENS, Komenského 606, Kyjov,  
697 01, tel.: 518 615 091

www.thermal-sens.cz

## KRÁTCE

### Děti se do škol nedostanou

Do pondělní školské stávky se v různé míře zapojí více než polovina základních a středních škol v Česku. Některé budou zavřené, jiné budou fungovat v omezeném režimu. Odboj chystanou stávkou usilují o více peněz pro školství. Kritizují také to, že má o dvě procenta klesnout objem peněz na výdělky nepedagogických pracovníků ve školství – tedy například kuchařů, hospodářů a ekonomů škol, školních psychologů či IT pracovníků. Zároveň

se jim nelíbí návrh nařízení vlády, který by měl snížit maximální počty hodin výuky financované ze státního rozpočtu.

### Vítr a sníh

Ode dnešního večera musejí řidiči aut dávat velký pozor. Podle meteorologů bude foukat silný vítr. Upozornění platí do zítřejších šesti hodin. Dnes bude i chladno, na východě země mohou teploty klesat až k minus šesti stupňům, na ostatním území bude mezi nulou a minus čtyřmi stupni. Na horách by mělo napadnout několik desítek centimetrů sněhu. **ČTK**

## ZAPŮJČENÍ KÁVOVARŮ ZDARMA

KANCELÁŘE - GASTRO

...OD 5 KÁV DENNĚ



SWEETCOFFEE.CZ

**HLEDÁTE KÁVOVAR I NA KRÁTKODOBOU AKCI?**

KONTAKTUJTE NÁS:  
Tel.: +420 739 304 227  
Email: info@sweetcoffee.cz

SC  
SWEETCOFFEE



# Black Friday

pro všechny



Xiaomi Redmi  
Note 12 5G  
**6 989 Kč**

Xiaomi  
Redmi 12C  
**1 Kč**

O<sub>2</sub>

Platí při současném nákupu obou telefonů s úplnou úhradou ceny,  
a to od 21. 11. 2023 do 30. 11. 2023 nebo do dřívějšího vyprodání zásob.



# LOV LOŇSKÝCH

**Suverénně nejoblíbenějším vánočním stromčkem je v tuzemsku jedlička. Téměř sedmdesát procent Čechů si pořizuje strom živý, jedna čtvrtina preferuje umělý.**

Zdá se vám, že v těchto dnech slyšíte šumění jehličí? To se do Česka, řečeno v nadsázce, valí přes milion vánočních stromků. Většina z nich budou podle prodejců opět jedle kavkazské, tedy druh, který během posledních let de facto dobyl tuzemský trh. A mezi Čechy je o Vánocích vůbec nejoblíbenější.

„Na trhu tvoří asi osmdesát procent. Druhý nejoblíbenější je smrk pichlavý, ten tvoří asi deset procent prodeje. Podíl domácích druhů, tedy smrku a borovice, poklesl pod deset procent,“ uvádí pro týdeník 5plus2 mluvčí Sdružení pěstitelů vánočních stromků František Valdman.

## Plantáže Jutského poloostrova

Tuzemští prodejci jedle většinou vozí ze zahraničí, konkrétně hlavně z Dánska, které je největším exportérem stromků do Evropy. Podle informací Sdružení pěstitelů vánočních stromků Dánové kavkazskou nebo také obvykle košatou normandskou jedli pěstují na obřích plantážích Jutského poloostrova, kde je chladné klima Severního moře a písčité podloží, což je všeobecně považováno za ideální podmínky. Tamní stromky mají pravidelný tvar, hustou a bohatou korunu a dlouhou trvanlivost.

## Už zítra to rozjedou

Zítra zahajuje prodej stromů i řetězec Mountfield, a to ve všech svých sedmdesáti šesti prodejnách v Česku

a na Slovensku. Jedle mají v nabídce už devátý rok.

„Když jsme v roce 2014 začali s prodejem dánských kavkazských neboli normandských jedlí, nikdo z nás v Mountfieldu by nejspíš nevěřil, že každým rokem budeme trhat prodejní rekordy. Jsme pyšní na to, že se tyto jedle během pár let staly nejoblíbenějšími vánočními stromky a dotváří vánoční pohodu ve třetina českých domácností,“ vzpomíná předseda představenstva a generální ředitel společnosti Mountfield Michal Pobežal.

## Dvanáct inspektorů

V nabídce jsou zde letos jedle ve třech kategoriích a různých velikostech od sta do dvě stě padesáti centimetrů. Ceny stromků zůstaly u Mountfieldu podobně jako u většiny tuzemských hráčů zachovány stejně jako v loňském roce. Například stromek o velikosti do sto padesáti čísel stojí 399 korun a nejprodávanější velikost do dvou set centimetrů 599 korun. Samozřejmostí jsou i další doplňkové služby, zabalení stromků pro snadnější transport do domovů zákazníků a zdarma ořez kmenů.

„Na rozdíl od jiných prodejců nečekáme, v jaké kvalitě zboží dostaneme, ale za dánskými pěstiteli dokonce vysíláme vlastní kontrolní tým dvanácti inspektorů, kteří kontrolují přímo na místě kvalitu a vybírají ty nejlepší. A teprve po této inspekci dostávají Dánové od nás zelenou na řezání vybraných stromků, které potom putují k našim zákazníkům,“ doplňuje Pobežal a říká, že Mountfield má kromě dánských jedlíček v nabídce i výběr více než dvanácti set druhů vánočních dekorací a ozdob.

Sortiment tvoří například vánoční ozdoby od českých sklářů, věnce, svíčky, svícny, plyšové figurky, lucerny, LED osvětlení a mnoho dalších dekorací.



**VÁNOCE  
PODLE VAŠICH  
PŘEDSTAV**

**Rossini Prosecco  
Frizzante D.O.C.**  
0,75 l  
1 l = 99,93 Kč  
při koupi 1 ks 149,90  
▼ 69,90 Kč

**KUPE 2  
ZAPLAŤTE 1**

**1+1**

**74<sup>95</sup>**  
1 ks při koupi 2 ks

**LE&CO**

**NEJVYŠÍ  
95 %  
MASA  
JAKOST**

**Šunka dušená  
v páře  
z pultu lahůdek**  
cena za 100 g

**SUPER  
CENA**

**21<sup>90</sup>**

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**

Nabídka platí od středy 22. 11. do úterý 28. 11. 2023.



Kdo uloví nejhezčí? Boj startuje. Čeští zákazníci nejčastěji kupují stromky vysoké 150 až 200 centimetrů. Cena by je letos neměla nemile překvapit.



# CEN STARTUJE

„Do prodeje vánočních dekorací jsme se pustili před několika lety, a přestože je v tomto oboru velká konkurence, prodáváme v předvánoční době necelý milion kusů. Jsme tak největším prodejcem tohoto sortimentu s třetinovým podílem na trhu,“ doplňuje Pobežal.

## Kolem deseti let růstu

Než jsou stromky dostatečně velké a mohou udělat v domácnostech parádu, obvykle to trvá pěknou řádku let. Postup je takový, že se většinou první dva až čtyři roky pěstují ze semen ve školkách, poté se přesadí na plantáže. Zde pak každý druh roste jinak dlouho. Cílem je dosáhnout požadované výše alespoň kolem 180 centimetrů. Jedle kavkazská potřebuje deset až patnáct let, smrk pichlavý deset až třináct, smrk ztepilý devět až deset a borovice černá kolem devíti let.

Samostatnou kapitolou jsou pak stromy v květináči, v nichž se v posledních letech zhlédla nemalá část Čechů. Jejich prodej se ale dle statistik rok od roku snižuje. Důvodem je i to, že když ho lidé po Vánocích vysadí do přírody, většinou nepřežije a bez pravidelné zálivky usychá.

## Živý, nebo umělý? Statistiky hovoří jasně

Když dojde na otázku živého versus umělého stromku, vypadá to, že Češi mají jasno. Umělé vánoční stromky si totiž pořizuje čtvrtina Čechů. Zhruba semdesát procent domácností pak preferuje stromek živý. Ostatní kupují buď stromeček v květináči nebo si zdobí vánoční stromeček venku na zahradě. Polovina zákazníků si pak stromeček kupuje u prodejních stánků, druhá polovina přímo od lesníka nebo na stále oblíbenějších plantážích. V oblíbenosti vedou zmiňované kavkazské jedle, následují smrky a borovice.

Jak je to s prodejem živých stromků? Je tato možnost neekologičtější? Samozřejmě záleží na úhlu pohledu. Pokud si koupíte živý strom z dovozu, může jít o neekologický krok především kvůli přepravě. Během ní dojde k uvolnění spousty skleníkových plynů do ovzduší. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

## VÁNOČNÍ STATISTIKY

Dokážete si tipnout, kolik Češi utratí ročně za živé vánoční stromečky? Něco přes půl miliardy korun. Nejlevnějším druhem je smrk. Patří mezi nejkrásnější druhy, ale velmi rychle opadává. Borovice vydrží déle, ale není tak pěkně rostlá.

- V Praze najdete živé stromky na každém kroku. Na hodně frekventovaných místech je nespočet stánků. Po celé Praze se nachází před obchodními centry, u obchodních pasáží nebo na náměstích. Kromě toho si můžete svůj stromek pořídit také klasicky v hobbymarketech.
- Čerstvě nařezané stromečky si vyberete třeba u hájovny v Čimicím háji nebo v zookoutku Malá Chuchle přímo od pražských lesů.
- Prodej stromečků probíhá i v okolí Brna-Obřan k zastávce na Obřanském mostu nebo do Křenovic. Kromě toho si je můžete objednat on-line, a pokud jste z Brna nebo Křenovic, dovezou vám je až domů.
- Kam pro vánoční stromečky v Ostřavě? K hobbymarketu v Mariánských Horách, Avion Shopping Parku nebo před OC Futurum. A také na náměstí v Ostřavě-Petřkovicích. **JAR**



U Mountfieldu stojí jedle stejně jako loni. Stromek do 150 centimetrů tam vyjde na 399 korun, nejprodávanější velikost do 200 centimetrů stojí 599 korun.

**Můj skyr 0%**  
130 g,  
více druhů  
100 g = 9,92 Kč

**-41%**

**12<sup>90</sup>**  
~~21<sup>90</sup>~~

**Znojmia**  
OKURKY  
5-7 CM  
660 g

**-51%** **SUPER CENA**

**38<sup>90</sup>**  
~~79<sup>90</sup>~~

**Lay's**  
**STRONG**  
Chili & Lime  
Flavoured

**-26%**

**27<sup>90</sup>**  
~~37<sup>90</sup>~~

**Lay's**  
55 g  
více druhů  
100 g = 50,73 Kč  
↓ 42,90 Kč

**Schwarzkopf**  
**taft**  
PERLIMÉ

**-37%**

**109<sup>00</sup>**  
~~171<sup>00</sup>~~

**Lak na vlasy**  
250 ml  
více druhů  
100 ml = 43,60 Kč  
↓ 109,00 Kč

↓ Nejnížší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**

Nabídka platí od středy 22. 11. do úterý 28. 11. 2023.



# Graffiti zmizelo hned



Před a po. Hlásit závady nebo upozorňovat na vandalství má smysl. Způsobů, jak nebýt k okolí lhostejný, je hned několik.

2x METRO, THMP

## Metro opět testovalo městské aplikace.

Už přes 700 pražských zastávek zdobí nové černé přístřešky v designu od studia Olgoj Chorchoj. Jsou však často terčem útoku vandalů. Například ten v ulici Ve Studeném v Praze 4 zohydily sprejeři takřka hned poté, kdy se na zastávce objevil.

Deník Metro se rozhodl vyzkoušet e-mail, který na skle přístřešku visí. Adresa

vymenazastavek@thmp.cz má sloužit i k hlášení závad. V pondělí jsme ze soukromého e-mailu na graffiti upozornili, v úterý ráno jsme ještě poslali snímek posprejovaného přístřešku. Hned v úterý odpoledne nám přišla zpráva: „Děkujeme za váš podnět k veřejnému prostoru, který vám není lhostejný. V příloze zasílám foto po dnešním vyčištění přístřešku.“

Podobně rychlé bylo řešení jiné závady. Také v druhém případě si technici městské společnosti Technologie hlav-

ního města Prahy pospíšili. Cesta, kterou k nim náš podnět doputoval, ale byla jiná. Na vytržená dvířka lampy v Jiráskově čtvrti jsme upozornili prostřednictvím mobilní aplikace Změňte.to. Plusové body od nás aplikace získala také za „chytře“ upozornění. Ve chvíli, kdy jsme do hlášení podnětu napsali slovo „lampa“, objevila se na displeji hláška: „Nezapomeňte napsat nebo vyfotit číslo z veřejného osvětlení.“ Právě díky tomuto číslu technici lampu snadno najdou. **MAREK HÝŘ**



Také zde nejspíš „úřadoval“ vandal.

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, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



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

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

## BOUTIQUE OFELIE - OBLEČEME VÁS NA RŮZNÉ PŘÍLEŽITOSTI A DO VŠECH ROČNÍCH OBDOBÍ!



ZAMĚŘUJEME SE HLAVNĚ NA PRODEJ DÁMSKÉHO OBLEČENÍ ALE TAKÉ PÁNSKÉHO A DĚTSKÉHO OBLEČENÍ. OD ELEGANTNÍCH ŠATŮ PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI AŽ PO POKHODLNÉ DŽÍNÝ PRO KAŽDODENNÍ NOŠENÍ.

**NAŠIM POSLÁNÍM JE: JEDINEČNÉ PRODUKTY + KVALITA = PŘÍJEMNÁ CENA.** PŘIJĚTE NÁS NAVŠTÍVIT A VYBERTE SI SVŮJ KOUSEK DO ŠATNÍKU, RÁDI VÁM PORADÍME A POMŮŽEME S VÝBĚREM PADNOUCÍHO OBLEČENÍ. TĚŠÍME SE NA VÁS!

NAVŠTÍVTE NÁS OSOBNĚ NA PRODEJNĚ: PRAHA, BUDĚJOVICKÁ 1667/64, OC DBK, 1.PATRO

PO-PÁ: 9.00-20.00, SO-NE: 9.00-19.00

SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH:





# Projekt Praha očima studentů oživí veřejný prostor v metropoli

Hlavní město ve spolupráci s Vysokou školou uměleckoprůmyslovou v Praze (UMPRUM) vytvořilo pilotní projekt symbolicky nazvaný Praha očima studentů. V nadcházejících měsících veřejnosti představí různé pohledy na Prahu prostřednictvím graficky pojatých plakátů několika studentů Ateliéru grafického designu a vizuální komunikace UMPRUM.

Hlavní město v rámci pilotního projektu Praha očima studentů pokračuje v oživení veřejného prostoru. Ve spolupráci s UMPRUM vzniklo v Ateliéru grafického designu a vizuální komunikace pod vedením Petra Krejzka a Richarda Jaroše deset grafických motivů. Výběr grafik představí Prahu v rámci podzimu na vybraných CLV plochách. Studenti se při zpracování inspirovali hudbou, přírodou, vlastním dětstvím, architekturou, českým jazykem a obecně tím, co člověka v běžném životě obklopuje, ale je často přehlíženo.

Pražanům představí svou autorskou grafiku Sára Rašovská, která se inspirovala městskou přírodou a každodenními tématy, které ji obklopují. Ve své tvorbě experimentuje s kombinováním různých technik a koncepčních přístupů a tentokrát vycházela její interpretace městského prostředí z textu Písně o Praze Waldemara Matušky, jejímž autorem je Petr Rada.

Svoji práci představí i Sergei Gavroche, jeho vizuální ztvárnění metropole v množství geometrických tvarů a vzorů odkazuje na jedinečný národní architektonický směr z počátku 20. století - rondokubismus.

Terezie Puršlová se ve svých pracích obrací naopak do svého vlastního nitra a návratem do dětství přibližuje témata spjatá s veřejným prostorem, která pro ni s odstupem času nabývají nového významu.

„UMPRUM je tvůrčím prostorem otevřeným ke spolupráci nejen se soukromým sektorem, ale i státními a samosprávnými institucemi. Spolupráce s Prahou si velice vážíme. Studenti se již během svého studia setkají s konkrétními zadavateli. Ti jim dávají důležitou zpětnou vazbu z reálného světa. Studenti zase

přinášejí aktuálnost, osobitý autorský přístup a jedinečnou perspektivu na témata, se kterými Praha přichází,“ komentuje spolupráci prorektorka pro vnější vztahy Ida Chuchlíková.

Cílem hlavního města bylo, aby díla vzdávala hold architektuře, kulturnímu a historickému bohatství metropole i českému jazyku svým osobitým autorským stylem. Pilotní projekt Praha očima studentů navazuje na Memorandum o vzájemné spolupráci mezi hlavním městem Prahou a UMPRUM uzavřené na počátku roku 2022. Metropole zároveň do budoucna plánuje oslovit i další vzdělávací umělecké instituce, které by k oživení veřejného prostoru rády přispěly.

„Hlavnímu městu Praze se podařilo navázat na předchozí spolupráci s pedagogy a studenty UMPRUM a Pražanům můžeme



Ukázky prací jednoho ze studentů



představit jednotlivé autorské grafiky, v nichž se snoubí umělecký talent a moderní technologie. Věříme, že se budou obyvatelům metropole líbit. Naším cílem je v ožívování veřejného prostoru pokračovat i v budoucnu,“ dodává na závěr ředitelka odboru médií a marketingu MHMP Jana Berková.

Spolupráci s uměleckoprůmyslovými obory UMPRUM, kam patří architektura, design, volné umění, užité umění, grafika i teorie dějin umění zaštiťuje UMLab - kreativní laboratoř koordinující spolupráci akademické sféry s partnery ze soukromého sektoru, samosprávy, státní správy i neziskového sektoru. Smyslem UMLab je navázání spolupráce vedoucí i k výzkumným projektům s potenciálem pro využití v praxi.



Pípní si pro skvělé slevy.

# BLACK FRIDAY



je tu!

 smarty.cz

Více se dozvíš  
na [smarty.cz](https://www.smarty.cz)



# TOP produkty...

PS5

## PlayStation 5

Vykup svůj PlayStation 4 Pro a získej až 3 800 Kč. Nový PlayStation 5 můžeš mít již od **7 990 Kč**



JBL  
by HARMAN

## JBL Tune 230TWS

Pouze za **1 390 Kč**

SONY

## Sony WH-1000XM5

Pouze za **7 990 Kč**



Cofidis  
Férový financování

# Nejpestřejší advent

**V podmanivých prostorách Gabriel Loci se chystá předvánoční workshop.**

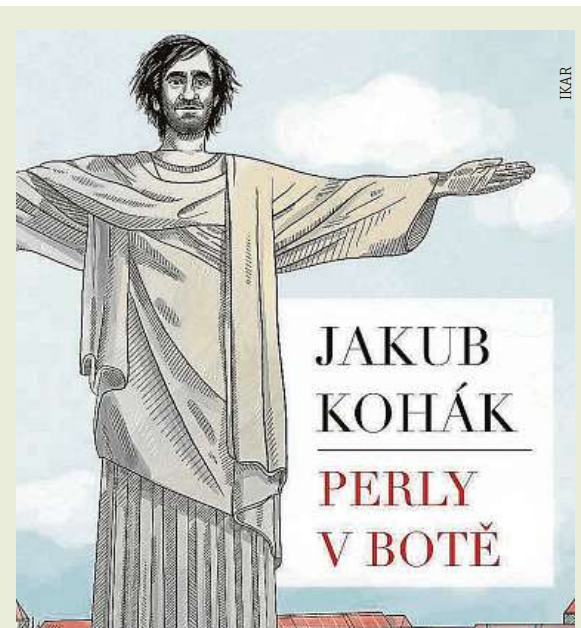
Jak na tvorbu skutečně kreativních adventních věnců? S tím v úterý 28. listopadu od 16 do 20 hodin poradí floristky z projektu Kreativní Garage. Workshop se odehraje v komplexu Gabriel Loci na Smíchově, kde zároveň proběhne ochutnávka vín. Bude i něco na zub.

Lektorky z Kreativní Garage zájemcům poradí, jak si od základu vytvořit originální adventní věnec. Během čtyřhodinového tvoření se účastníci naučí, jak si věnec založit, budou při tom kombinovat různé druhy zeleně a chvojí. Floristky pak „studenty“ seznámí s technikou, ukážou jim své triky a tipy. Přinesou také inspirativní nápady na ozdobení až do samotného finále, kdy si ten nejhezčí věnec účastníci odnesou domů.

Kreativní Garage je uskupe- ní dvou floristek, které mají

know-how na uvázání kytic, výrobu věnců nebo také výzdobu z různých variací květin na slavnostní příležitosti. Věnují se jak dětem, tak dospělým.

V rozmanitých prostorách Gabriel Loci se nacházejí ateliéry pěti desítek českých umělců, kteří zde mají i plnohodnotné zázemí. Konají se tu workshopy, výstavy, koncerty. Pořádají se svatby, firemní večírky i divadelní představení. Na jaře a v létě je otevřena scéna pro promítání filmových trháků a divadelní inscenace. **HAL**



## Sloupky božského Koháka

Nejrozkvetlejší spisovatel na české literární zahrádce není nikdo menší než čestný habán Jakub Kohák. Tento čarostřelec, zasloužilý tvářník a majitel hanbostrílu předkládá všem milovníkům kvalitní sloupky, jež vycházely v deníku Metro od roku 2019 do letoška. Právě dnes v 18.00 v knihkupectví Luxor na Václavském náměstí proběhne křest knihy Perly v botě, ve které všechny sloupky najdete, a následně i autogramiáda autora. **HAL**

INZERCE

**KDY** pondělí 27.11., úterý 28.11., středa 29.11. od 10 do 17 h.

**KDE** Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



## VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

**ZLATO:** zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové



**STŘÍBRO:** příbory, tabatěrky a technické stříbro



**HODINKY:** náramkové, kapesní až do roku 1990



firma H&S tel: 776 150 222, 603 505 686

## Michaela Černická a Jiří Černický

24|11-31|12 2023



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Praha je nejlépe dostupná s námi

kurátor - curator  
Tomáš Pospiszyl

Děkujeme partnerům Trafo Gallery  
We thank our partners for supporting Trafo Gallery:

Ministerstvo kultury ČR, Magistrát hlavního města Prahy,  
Canadian Medical, Seznam.cz, Skupina ČEZ,  
Dopravní podnik hlavního města Prahy, Art District 7,  
Radio Color, Radio 1 a Wine4You.







# PLAY

## Botero

Medellín, to je město věčného jara. Hodně lidí je má spojené s osobou Pabla Escobara a s jeho kartelem, zejména po slavném seriálu Narcos, který se tomuto tématu věnoval. Místní obyvatelé se proto snaží mluvit i o jiných zajímavostech, jež moderní Medellín nabízí.

Jedním z nejvýznamnějších rodáků je asi nejúspěšnější kolumbijský umělec Fernando Botero, který nedávno zemřel ve velmi vysokém věku. I když vám jeho jméno nejspíš nic neříká, vsadila bych se, že jeho sochy nebo obrazy jste už někdy

**” V roce 1995 zde byl spáchán atentát během války drogových kartelů.**

někde viděli, jsou totiž po celém světě. Vyznačují se velmi kyprými tvary zejména lidských těl, známá je například jeho verze Mony Lisy. Boterovy unikátní sochy z bronzu jsou poměrně velké, přesahují i tři metry, a v Medellínu jich na náměstí nazvaném Plaza Botero najdete hned 23! Umělec městu všechno věnoval zdarma, stejně jako

své obrazy, které si můžete prohlédnout v Museo Antioqueño na stejném náměstí.

Smutný příběh má jeho socha „zraněného ptáčka“ v Parque de San Antonio. V roce 1995 zde byl spáchán atentát během války drogových kartelů a do této sochy byla umístěna výbušnina, která zabila 23 lidí a mnoho dalších zranila. Botero se pak rozhodl městu věnovat další sochu, identickou, ale za podmínky, že ta původní zničená výbušninou na náměstí zůstane, aby navždy připomínala smutnou událost. A to se stalo, takže až navštívíte Medellín, najdete tu sochy hned dvě.

**TROTAMUNDOS**  
VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



## @mojemetro



„Dobrý den, občas si Metro rád přečtu, ale až teď jsem se rozhodl, že vám pošlu svůj výtvar,“ píše čtenář **Petr Hamza**. Svůj plátek citronu poslal na osvědčenou adresu, tedy na web [metro.cz](http://metro.cz), pod který spadá i oblíbená rubrika **Hlídač**. Právě v Hlídači nacházíme vaše metrotagy, jakož i reportážní fotky. Mnohé poté uveřejníme.

## #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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: ŘECKO

### LUŠTĚNKA

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

3 – OKO, ZÁŘ

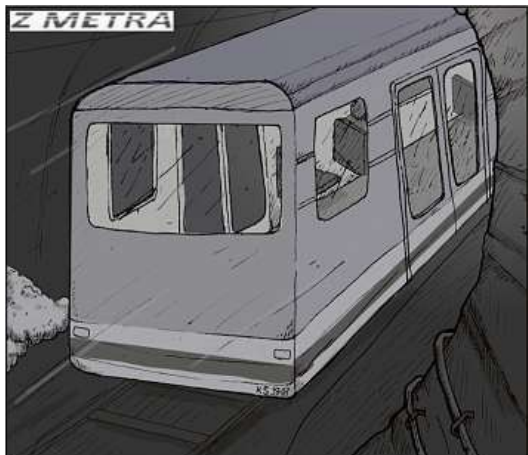
4 – AKNĚ, AŠAN, KVÍZ

5 – AGENT, MĚSÍC, SPOŘE, ŠPERK

6 – KARTON, KOFOLA, OŠATKA, VERBEŽ

7 – ALMUŽNA

10 – OZNAČKOVAT, STAŘECKOST



BUTCH



# POZOR!

## VEŘEJNÉ HLÁŠENÍ

### 1000 NASLOUCHADEL K DISPOZICI ZDARMA

**Narodil/a jste se v letech 1927-1994 a zhoršuje se vám sluch? Máme pro vás záchranu! ↓**

Rádi bychom vás informovali, že právě začal **program 100% dotace na naslouchadla nové generace**. S podporou Švýcarského institutu pro audiofonii bylo do České republiky zdarma dodáno 1000 kusů naslouchadel, která **potlačují i pokročilou hluchotou** a přitom je v uchu prakticky **není vidět ani cítit**.

**Tržní cena takového zařízení je 60 000 Kč. Vy je však můžete získat ZDARMA.**

Stačí, když neprodleně zavoláte na číslo uvedené v dolní části stránky. Neváhejte. O přidělení bezplatného zařízení rozhoduje pravidlo, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

#### 7x lepší sluch během 4 minut - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli chytrý zesilovač sluchu, který vám **během pouhých 4 minut zastaví a vrátí i pokročilou hluchotu při 80 dB HL**. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Zbavení se tinnitu během 48 hodin
- Vynikající rozlišení přirozených zvuků
- Zvládnutí konverzací i ve skupině 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne lehký sluchový zesilovač, který snadno uchopíte dvěma prsty!

#### Naslouchadlo s nejlepším zvukovým snímačem v Evropě

Audiologové tvrdí, že miniaturní naslouchátko do konce letošního roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské technologie dosud **navrátil dokonalý sluch 769 875 lidem**. A je jisté, že vyléčených bude mnohem více! Budete mezi nimi, pokud si včas zavoláte pro jedno z 1000 bezplatných naslouchadel, která byla právě odeslána ze skladu v Ženevě do České republiky.

#### Dokonalý sluch - bez komplexů a kompromisů

„Obvykle trvá až 7 let, než se člověk postižený hluchotou rozhodne pořídit si naslouchadlo.“ - nařikají naši národní odborníci. A my můžeme všem těm „moudrým hlavám“ říct, proč to tak je. **Tradiční naslouchadla jsou zastaralá, těžká a neskladná**. Tlačí v uchu, vypadávají při každém pohybu, zlepšují sluch jen minimálně a jsou velmi často spojována s potížemi. Kdo by je chtěl nosit!

#### Obrovské potěšení slyšet a... nosit je

**Naslouchadlo nové generace**, které je v České republice k dispozici v počtu 1 000 kusů, je malé a stejně moderní jako systémy používané v NASA. Západoevropští uživatelé na něm oceňují mimo jiné lehkost, anatomické tvarování, design v tělové barvě a skutečnost, že se dodává s nástavci až ve třech velikostech. Lze je vložit do levého i pravého ucha. Vhodné **pro ženy i muže**.

Díky všem těmto pečlivě promyšleným vylepšením je miniaturní naslouchadlo praktické, diskrétní a přitom účinné. Stačí 4 minuty po zapnutí a **uslyšíte s ním všechno**. A zároveň se nemusíte bát, že po nasazení začnete vypadat jako mimozemšťan.

**Pozor: program 100% dotace na naslouchadla nové generace je jednorázový a v této výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dává k dispozici 1000 naslouchadel zdarma**

#### BEZ DODATEČNÝCH NÁKLADŮ, SKRYTÝCH POPLATKŮ NEBO PODMÍNEK

#### Darujte dokonalý sluch sobě nebo svým blízkým

- ✓ Narodil/a jste se v letech 1927-1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud je vaše odpověď na všechny tři otázky „ano“, gratulujeme! Můžete získat bezplatné naslouchadlo nové generace. Zařízení, které bylo vyvinuto v zemi proslulé svými přesnými miniaturními mechanismy, je k dispozici na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si je chcete rezervovat, pospěšte si. Po zkušenostech z jiných zemí víme, že **lidé žádají o tato naslouchadla v průměru každých 7 sekund!**

### ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Získejte naslouchadlo nové generace na čísle:

**381 601 316**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku.

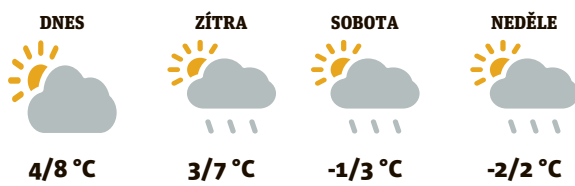
**DŮLEŽITÉ: jedna osoba může získat jedno naslouchadlo. Nabídka platí do 16.12.2023**

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

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



POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ -16,9 °C (1858) ↑ 16,1 °C (1947) 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>20.15 Vyprávěj</b> Poslové víry. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Keresťošová, V. Freimanová, S. Skopal</p> <p><b>21.10 Bilance: Nemocnice na kraji kolapsu</b> Největší ekonomické výzvy a šoky současnosti pod drobnohledem reportérů ČT</p> <p><b>21.40 Máte slovo s M. Jílkovou</b></p> <p><b>22.35 Na stopě</b></p> <p><b>23.00 Komisař Montalbano</b> Krimiseriál (It., 2017)</p> <p><b>01.05 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 Krásné země z výšky</b> Švýcarsko</p> <p><b>21.00 České počasí (10/10)</b> Moderní technologie</p> <p><b>21.30 Bedekr IX</b> La Rioja</p> <p><b>22.00 Šest smyslů Berlína (4/6)</b> Chůf</p> <p><b>22.30 Vigil (1, 2/6)</b> Krimiseriál (VB, 2021). Hrají: S. Jones, R. Leslie, M. Compston, P. Joseph</p> <p><b>00.30 Mořští savci – šampioni hlubin</b></p>	<p><b>20.20 Zlatá labuť (35)</b> Romantický seriál (ČR, 2023). Petr má ohromný strach o Báru. Hrají: K. Ryška, A. Vacula, M. Dancingerová, S. Lewandowska</p> <p><b>21.35 Šéfka (5)</b> Pravda. Krimiseriál (ČR, 2022). Svědkyně v případě loupežné vraždy usvědčí pachatele. Hrají: K. Winterová, P. Konáš, J. Holík</p> <p><b>22.55 Kriminálka Las Vegas II (18)</b> Zkouška tvrdosti. Seriál (USA, 2001). Hrají: P. Guilfoyle, W. L. Petersen, G. Dourdan</p> <p><b>23.55 Dr. House VI (3, 4)</b></p>	<p><b>20.15 Zoo (152)</b> Romantika ve dvou. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd se usmíří s Pivoňkou. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus</p> <p><b>21.40 Inkognito</b> V zábavné show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu</p> <p><b>22.50 Inkognito</b></p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b> Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p><b>01.05 Policie v akci</b></p>	<p><b>19.00 Party ride</b> Příprava na dnešní mejdan, protože čtvrtek je malej pátek</p> <p><b>20.00 Top 4 Kítkat Óčko chart</b> První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet či změnit? Tak hlasuj na <a href="http://www.ocko.tv">www.ocko.tv</a>!</p> <p><b>20.15 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b> Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky</p> <p><b>22.30 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>



# AUTO



Zatímco nejlevnější verze modelu Hilux přijde na milion a pět desítek tisíc k tomu, tato vylepšená verze startuje na částce 1,7 milionu. Je to docela dost, ale férové je uvést, že ve výbavě auta je plno příplatkových vychytávek. Je to prostě pick-up pro fajnšmekry, ale žádné fajnky!



Jen se nebojte zapojit ho do práce. Korba je fakt praktická, třeba při úklidu zahrady. Stačí jen zacouvat ke kontejneru a listí sesypat.



Na nové přední masce je nápis namísto loga, různé červené detaily GR Sport zdobí auto zvenku i zevnitř. Je to celkem hezké. 3x METRO

## INOVOVANÝ TUCSON



Nový Hyundai Tucson je dynamičtější.



Nová kola z lehké slitiny jsou hezčí.



Prostor řidiče je řešený v horizontálním designu. 3x HYUNDAI

# Sportující dělník? Nezbláznili se?

**Užitkový samuraj dostal sportovní nálepku GR Sport. Dává to smysl? Za nás ano!**

Pick-up. Auto s plošinou vzadu, řekne si kdekdo. Ale tohle je Hilux, legendární pracovní vůz od japonské Toyoty, který si vydobyl respekt po celém světě díky své spolehlivosti a schopnosti odolat náročným podmínkám. První generace se objevila v roce 1968 a rychle si získala dobrou pověst.

Postupem času Toyota Hilux prošla několika generacemi, přičemž každá přinášela inovace v designu, výkonu a technologiích. Druhá generace představená v roce 1972 dostala modernější vzhled a zdokonalení motoru. Třetí

z poloviny 80. let se zaměřila na pohodlí a styl, což Hiluxu pomohlo přilákat širší spektrum zákazníků.

A v tom tkví úspěch dodnes. Hilux je oblíbený mezi dělníky, ale i dobrodružnými jednotlivci, kteří jej používají jako běžné auto i na výpravy. Je to parádní kombinace obojího – na silnici se chová jako běžný osobák, v terénu je přitom nezastavitelný.

K testu jsme tentokrát dostali vyšperkovanou verzi Hilux GR Sport s výkonem 150 kW a musíme říci, že pohodlnější a rychlejší pick-up jsme od Toyoty ještě neviděli.

Osmá generace auta je v tomto provedení opravdu zajímavá: když se podíváte zpředu, všimnete si na podvozku červené barvy na opláštění techniky – co to je?

Vylepšený podvozek. Stále jde o osvědčené řešení posazené na rámu, s pohonem zadních kol a volitelným přičleněním předku. Ale tady je to ještě vyšperkované – přední pružiny jsou tužší a nové jsou jednoplášťové tlumiče. I zadní náprava s listovými pery je utužena více než u klasické verze bez označení GR Sport. Takže rozdíl pocítíte hlavně na silnici. Auto je jistější, neodsakuje tolik na příčných nerovnostech, ochotněji se zakusuje do zatáček a i jízda je komfortnější,

tišší a vůbec pohodlnější. Tohle naladění dává smysl.

A co se týče pracovní stránky věci? Hilux je stále dělník, nebojte. Utáhne brzděný přívěs o hmotnosti 3,5 tuny a na korbu mu klidně nandejte jednu tunu nákladu. Praktická je elektronicky ovládaná roletka, škoda jen, že se korba zamyká jen mechanicky. Také zde chybí praktický nášlap na boku, který má třeba nový Ford Ranger a díky němuž se na korbu vyvihnete snáz. Pod kapotou nic nového: osvědčený naftový čtyřválec 2,8 D-4D, který má 204 koní.



**PETR HOLEČEK**  
petr.holecek@metro.cz



**'Práce - nabídka**

• Hledáme kurýry pro Prahu a okolí. Po - Pá, 8 - 18 h. Vyžadujeme perfektní češtinu. Průměrný výdělek 50000 Kč/měs. Vlastní auto nutné. Tel: 733643785

• Brigáda pro každého - NOČNÍ VYBALOVÁNÍ zboží za 181,50 - 187 Kč/hod. Směny dle Vašich možností, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Nabízíme 165-170 Kč/hod za denní doplňování v zboží. Práce v týdnu nebo o víkendu, zálohy, směny dle možností - ONLINE REZERVACE. Tel: 222534534

• Přivádělek na víkend 185,90 - 213,60 Kč/hod - POKLADNÍ i bez praxe - zaškolíme, směny si volíte sami-ONLINE REZERVACE, Praha a okolí. Tel: 222534534

• Módní ateliér v centru Prahy hledá zkušenou ŠTRÍHAČKU / MODELÁŘKU střihů na ŽL, pracovní poměr možný. Dobrý finanční ohodnocení. Tel: 603203373.

• Hledám malíře restaurátorské práce na rekonstrukci prací na obrazech. Odměna dohodou. Kontakt: manvel4@seznam.cz, tel: 721235964

• Rodinný penzion na Praze 9 přijme recepční ( i vitální důchodce ). Plat 25 000 Kč čistého. Tel.: 728127554

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: silonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetěz). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T. 774518402

• Přijmu ženu na úklid spol. pr. bytových domů 3x8pater a 1x5pater 1x týdně - Klapálkova ul. Praha 11. Mzda 1 600 Kč Kč čistého za týden. Tel. 603421248

• Brigády po celé Praze s nástupem ihned. Atraktivní finanční ohodnocení, týdenní zálohy. Kontaktujte nás: 771266074 nebo 724439956. Vaše Manuvia

• ÚKLID 24 přijme muže i ženy na úklid domů v Praze 6. Bližší info osobně: Po-Pá 7.30 -10.00 hod., Křenova 15, P6 - Petřiny.

• Práce na HPP do kmene firmy na pozici operátor výroby. Nástup možný ihned, vysoké finanční ohodnocení. Kontaktujte nás: +420778887538. Tým Manuvia

• ZŠ v Praze 10 - Hostivaři přijme asistenta pedagoga Tel. 274016523, e-mail: banovska@hornomep.cz

• Přijmeme vrátného v Praze Holešovičích, HPP, DPP, invalidní důchodce, 12. hod. směny denní i noční, 150 Kč/hod., nástup 1. 1. 2024, inf. 608444000

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme pomocnou sílu s praxí do školní jídelny, nástup ihned. Životní podmínky zasílejte na e-mail: jidelna@zs-slovenska.cz nebo volejte pí. Majerovou: 607862188

• Hledáme recepční do bytové rezidence na Praze 5, dlouhodobá spolupráce, AJ, práce na PC a zkušenosti nutné. CV na email: eliska.lopatova@irnerio.cz

• Hledám starobního či invalidního důchodce na hlídání parkoviště + čerpací stanici LPG v P18 - Letňany. Požadují čistý TR, spolehlivost. Tel. 777259224

**Hobby - poptávka**  
• Koupím staré vzduchovky a plynové pistole, vzduchové pistole, lovecké nože, dalekohledy, puškové. Slavia, CZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

• Koupím z pozůstatosti fotoaparáty, dečky, nábytek, staré kožichy, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, housle. Tel. 608221020.

**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPÍM CHATU**  
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**  
v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

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

**Vyplatíme Vaše dluhy!**  
Vykupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlit  
**737 352 730**

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

**Byty - poptávka**  
**KOUPÍM BYT V PRAZE**  
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kancelář prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

**BYT/DŮM POPTÁVKA**  
s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

**Oznámení**  
• Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje biblický Nový zákon, tentokrát na téma ukřižování a vzkříšení Ježíše Krista. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 30.11. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info 724122088

**Seznámení**  
• Hledám sympatickou přítelkyni z Prahy a okolí. Já 49 let, prý sympatický nekuřák z Prahy. Jen vážný vztah. Tel.: 606887995. Děkuji za nabídky.

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

**Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.**  
**Telefon: 773 735 939**

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

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

**Pronájmy - poptávka**  
• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

**Auto-moto - poptávka**  
• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

**Nemovitosti - nabídka**

**Se spolumajiteli není řeč?**  
  
**774 301 409**

**Vykupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů.**  
skayocapital.cz

**JURIS REAL**  
**Nabízíme přímý výkup nemovitostí.**  
Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.  
**800 22 33 88**  
prodejtojinak.cz



**Vybavení domácnosti**

**ŽALUZIE ROLETY**  
VLEVNĚNÍ VĚTRNÍKŮ  
USPORA ENERGIÍ  
SÍTĚ PROTI HMYZU  
VOLEJTE IHNEJ NEJVNĚŠÍ CENY  
**777 038 001**  
www.gato.cz  
Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstatosti apod.  
**Přijedeme** (pro více než 300 ks) **zaPlatíme odvezeme**

**Celá ČR**  
**tel. 604 11 44 66**  
e-mail: arco@antikvariaty.cz



**m2c**  
**OSTRAHA OC A ADMIN. BUDOV PRAHA**  
Mzda až **1 900 Kč** za směnu.  
800 111 112  
prace@m2c.eu

**Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA**  
• mzda od 125 Kč/hod.  
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně  
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)  
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**

**ABAS**  
IPS MANAGEMENT



**HLEDÁME**  
bezpečnostního pracovníka, vrátného.  
Až 150 Kč/hodina.  
Možnost ubytování a příspěvků.  
Pro více informací volejte: 608 730 845.

ZŠ Praha 9 - Černý Most hledá: **ASISTENTA PEDAGOGA** (celý úvazek, nástup ihned) a **PROVOZNIHO ZAMĚSTNANCE** (vrátnice + úklid, po-pá 6:30 - 15:00 hod., nástup leden 2024).  
**Bližší informace na tel.: 774 355 358, 281 912 168.**

**Bezpečnostní agentura přijme:**  
**zaměstnance včetně ČID, PID**  
pro ostrahu objektů v Praze bez možnosti ubytování  
Požadujeme: trestní bezúhonnost  
Nabízíme: dobré mzdové podmínky  
**Info: po-čt 9.00-15.00 hod. Tel.: 222 780 671, 737 337 088**

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
nabor@abasco.cz

Chcete sžít hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**  
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**  
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**  
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**  
Dáme Vám služební oblečení.  
**Do práce** to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme.**  
A taky Vám dáme **zálohu** na mzdu.



# Z depky a ke zdraví umí pomoci jednoduchý sport

**Svěží zimní vzduch, opatrná jízda, perfektní zdraví. Na koloběžku!**

Hledáte něco, co by vás vytáhlo z podzimní depky? Zkuste objevit tajemnou sílu pohybu na koloběžce. Sezóna stále ještě málo známého sportu nekončí. Během fyzické aktivity na těchto strojích se zvyšuje průtok krve i lymfy, což vede k rychlejšímu pohybu bílých krvinek v těle. Tyto buňky jsou klíčové pro boj proti patogenům, jako jsou viry a bakterie. Správná jízda vám pomůže také s pohybovým aparátem, posílí celé tělo a snadno vás udrží v tepovce ideální pro spalování tuků. A hlavně pomáhá.

Podle pohybového terapeuta Ondřeje Růžka je stabilita základem každého zdravého



Je důležité pořídit si dobrý stroj. Lehký, s nízkým došlapem. YEDOO.CZ

pohybu. „Kvalita každé pohybové aktivity, včetně jízdy na koloběžce, se odvíjí od toho, jak moc dokážeme být stabilní v nestabilních pozicích,“ vysvětluje pro web Yedoo.cz.

O tom ví například Pavel. Od dětství jezdil na kole, často i velké dálky, a vydrželo mu to mnoho let – než mu lékaři diagnostikovali problém s prostatou. „Ono to sezení není dobré, ani v práci, ani

na kole,“ vysvětluje Pavel, který v 50 letech kvůli zdravotním problémům přesešel z kola na koloběžku. Pořídil si lehký stroj s nízkým došlapem. To je důležité. Ideální je sedm centimetrů. „Při pohybu cítím všechny svaly včetně těch břišních a zádočných. Také díky koloběžce už mě nebolí bederka ani ruce mě nebrní tak jako dřív na kole. A problémy s prosta-

tu? Ty úplně zmizely,“ pochvaluje si Pavel.

Nutriční terapeutka Andrea Jakešová se vyjadřuje také k tomu, že lidé se zbytečně trápí dietami, svá novoroční předsevzetí neudrží déle než pár týdnů a opět spadnou do starých návyků. „Není totiž třeba hladovět. „K pomalému, ale jistému snižování hmotnosti bez hladu, nervozity a únavy vám postačí, když svůj denní energetický příjem snížíte o zhruba 1000 kJ a přitom si zachováte ideální poměr živin,“ říká Jakešová, zakladatelka iniciativy Ne hladu.

Samozřejmě je třeba myslet na dostatečný a vyvážený přísun energie. Ale to už se opakujeme – tvaroh, ovoce. Po sportu lehká jídla – na menším množství tuku připravené ryby, kuřecí prsa či vepřová panenka. K nim uvařené brambory, rýže, kuskus a zelenina. **MET**

INZERCE



## Máme pro vás recept na nízké doplatky

S každým receptem přijďte rovnou k nám. Naši lékárníci vám nabídnou výhodnou alternativu předepsaného léku.\*



**Dr.Max+**

\*V závislosti na individuálním posouzení lékárníka, aktuálních skladových zásobách a dalších okolnostech.

VŽDY NABLÍZKU

# Zeleno-bílý splněný sen

**Fotbalový tým Bohemians Praha 1905 se spojil s esportovým klubem Entropiq.**

Hrát na počítači fotbal si asi zkusil skoro každý malý kluk. Jen někomu se však povede se tím i živit. Jedním z těch, kteří to dotáhli až na mistra ČR, je dvaadvacetiletý Matěj Dunka, který je v on-line zápolení známý pod přezdívkou Matejs. „Do roku 2018 jsem hrál odmala reálný fotbal za FK Slavoj Český Krumlov, ale pak jsem se zranil a nemohl pokračovat. Fotbal mi ale tak chyběl, že jsem ho začal hrát na videohrách, a tím začala moje kariéra v esportu,“ říká pro deník Metro Matejs.

Jeho o rok mladší parták Svatopluk „Saint“ Boušek si spojením pod hlavičkou Bohemians Praha splnil velký sen. „Táta vyrůstal vedle stadionu Bohemky a k fandění mě tam přivedl už jako kluka,“ říká velký příznivec klo-

kanů, za které hraje i futsal. Na počítači oblíbenou fotbalovou hru FIFA hrál odmalička, kdykoli měl po tréninku skutečného fotbalu volno. Na soutěžní úrovni se esportu věnuje vlastně až poslední tři roky. „Jeden z těch turnajů, které jsem si zkoušel zahrát, jsem překvapivě vyhrál,“ zmiňuje Boušek.

Také Dunka má už zkušenosti s hraním za Bohemku u počítače. Před čtyřmi lety se v jejích barvách účastnil tuzemské eLigy. „Díky tomu jsem začal i víc sledovat naši reálnou ligu a přál jsem Bohemce. Nakonec se dostala až do evropských pohárů,“ uvádí Matejs.

Předloni ho zlanaril největší český esportový klub Entropiq, ale pak hájil ve zmíněné lize barvy Zlína, se kterým vyhrál uplynulý ročník. Nyní se opět vrací do zeleno-bílé kombinace. „Dává nám to i motivaci snažit se propojit ty dva světy – e-fotbalu a toho reálného,“ pochvaluje si spojení úřadující vítěz eLigy. A Saint s ním souhlasí: „Tohle propojení u nás docela chybí. Měl



Matěj „Matejs“ Dunka (vlevo), Svatopluk „Saint“ Boušek ENTROPIQ

by se esport dostat víc do povědomí dalších lidí. Chceme ukázat, že nejsme jen kluci, co sedí za počítačem a nic jiného neumějí.“

Entropiq, který má aktuálně čtyři sportovní sekce, navíc poskytuje oběma hráčům kvalitní zázemí včetně mentálního kouče. „Ten mi dost pomohl, protože ve vypjatých zápasech je to opravdu hodně o hlavě, ale v některých situacích by se nám hodil také trenér, což třeba v Ev-

ropě je už běžné,“ prohlašuje Matejs, který je profesionálním esportovým hráčem.

„Většina těch mezinárodních turnajů se koná v noci, takže já hraji třeba od šesti večer do čtyř rána a pak spím až do poledne. Mám ten den často dost přeházený,“ nastiňuje Dunka. To Boušek vedle hraní ještě studuje a od-reagovává se právě na skutečném fotbalovém či futsalovém hřišti. „Hraní na počítači je opravdu náročné hlavně psychicky, takže jsem rád, že si hlavu vyčistím při tom sportu,“ přikyvuje Saint.

Pátý ročník eLigy, ale už s názvem hry EA FC 24, začíná o víkendu kvalifikací, základní část, do které zasáhne 18 týmů, startuje 12. prosince. Celá soutěž vyvrcholí v polovině března a Matejs by rád byl opět nejlepší. Vítězný tým se totiž kvalifikuje do soubojů proti evropským soupeřům. Mimochodem, Matejs tento víkend bude v Brně na jednom z turnajů v rámci mistrovství republiky v počítačových hrách. I v této soutěži je úřadující šampion. **PTK**

## „Slavii chci pomoci“

Bývalý vynikající hokejový útočník Patrik Eliáš se stal sportovním poradcem v prvotigové Slavii Praha. Klub od sestupu z extraligy v roce 2015 marně usiluje o návrat mezi elitu, nyní je předposlední v tabulce druhé nejvyšší soutěže. „Přicházím do Slavie s cílem pomoci klubu, aby se dostal zpět na vítěznou vlnu a na pozice, kam patří,“ řekl 47letý Eliáš. **ČTK**



## KRÁTCE

### První bude skifář

Štafetu s olympijským ohněm pro letní hry v Paříži v roce 2024 odstartuje skifářský šampion z předloňských her v Tokiu Stefanos Ntuskos. Oheň bude slavnostně zažehnut 16. dubna 2024 v Olympii.

### Bílou stopou

Medaile Jiřího Rašky, Aleše Valenty, Kateřiny Neumanové, Ester Ledecské či Evy Adamczykové z olympij-

ských her a mistrovství světa jsou od včerejška k vidění na výstavě Bílou stopou v nové budově Národního muzea. Výstava potrvá do konce dubna 2024.

### Trenér zůstává

Řecký trenér české reprezentace volejbalistek Janis Athanasopoulos prodloužil smlouvu o tři roky do mistrovství Evropy v roce 2026, o jehož spoluorganizaci usiluje Český volejbalový svaz. **ČTK**

INZERCE

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**Koordinátor/ka PR - Tiskové a informační oddělení.**  
VŠ Mgr., zkušenosti v oblasti médií nebo komunikace 2 roky, práce s MS Office (hlavně PowerPoint, Excel), AJ, samostatnost, týmová spolupráce, odolnost vůči stresu, pečlivost, E-mail: andrea.golova@sukl.cz



Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na [www.jobdnes.cz/detail/7FSC14](http://www.jobdnes.cz/detail/7FSC14)

**Úklid ve střední škole. Hledáme pána/pani na úklid**  
ve SŠ v Praze 4 na plný úvazek s nástupem od 01/2024, bezúhonnost. Plat 18780,- Kč, po zkušební době osobní ohodnocení. Tel: 241 726 334 M. Brožová, životopisy zasílejte na E-mail: brozova@aklar.cz



Střední škola a Mateřská škola Aloyse Klara

Více na [www.jobdnes.cz/detail/F2D65T](http://www.jobdnes.cz/detail/F2D65T)

**Autoholik - Praha. Zapálení do aut,** logicko-analytické myšlení a vhodný úsudek, chuť se učit a vzdělávat v oblasti automobilů, být týmový hráč, znalost MS Office, ŘP sk. B, sice budeš v kanclu, ale řídit bys měl umět. E-mail: jan.jarma@aaaauto.cz



AURES Holdings a.s.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/W5NNW2](http://www.jobdnes.cz/detail/W5NNW2)

### Finance, pojišťovnictví, účetnictví, bankovníctví

Daňový odborník pro společnost poskytující palivové karty

Cash Allocation Accountant with Russian

Junior Accounting Controller - mezinárodní projekt

AP AR Accountant with Finnish

Zkušená účetní s AJ

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)



## XXXL slavnostní stolování

Villeroy & Boch  
1748



3.999,-\*\*

**2.999,-**

1 KOMBINOVANÁ SOUPRAVA,  
30DÍLNÁ



399,-\*\*

**299,-**

2 SADA SKLENIČEK  
NA SEKT, 2DÍLNÁ

novel



399,-\*\*

**299,-**

2 SADA SKLENIČEK  
NA VÍNO, 2DÍLNÁ

homeware  
professional



1.599,-\*\*

**1.199,-**

3 SADA PŘÍBORŮ,  
30DÍLNÁ

Villeroy & Boch  
1748



**849,-**

4 BĚHOUN NA STŮL

Villeroy & Boch  
1748



**1.599,-**

5 SADA MISEK  
NA OMÁČKY, 4DÍLNÁ



**899,-**

6 CUKŘENKA

**899,-**

6 KONVIČKA  
NA MLÉKO

**749,-**

6 MISKA

**499,-**

6 ŠÁLEK NA KÁVU

**2.799,-**

6 KONVICE NA KÁVU

**Vaření  
s Betty & Vojtou!**  
25.11. od 13.00  
do 16.00, OD Čestlice  
vaří finalisté  
MasterChef  
Česko 2022

1: **Kombinovaná souprava**, bílý porcelán, 30dílná sada: 6x hluboký talíř, 6x mělký talíř, 6x dezertní talířek, 6x šálek na kávu a 6x podšálek, **2.999,-** (31230334) 2: **Sada skleniček**, černé křišťálové sklo v matném provedení, sada není vhodná do myčky nádobí, 2dílná: na červené nebo bílé víno, objem cca 460 ml, **299,-** 2dílná, na sekt, objem cca 210 ml, **299,-** (32800247/04-05) 3: **Sada příborů**, ušlechtilá ocel, sada pro 6 osob, **30dílná**: 6x lžička, 6x vidlička, 6x nůž, 6x kávová lžička, 6x dezertní vidlička, **1.199,-** (71360461/03) 4: **Běhoun na stůl**, 70 % bavlna, 30 % polyester, cca 32x96 cm, **849,-** cca 49x143 cm, **1.299,-** (34071790/03;1015/03) 5: **Sada misek na omáčky**, porcelán s vánočním dekorem, 4dílná: 3x miska na omáčku, 1x podnos, **1.599,-** (34071772/01) 6: **Série nádobí**, porcelán s vánočním dekorem, **konvice na kávu**, objem cca 1,5 l, **2.799,-** **šálek na kávu**, objem cca 300 ml, **699,-** **podšálek**, Ø cca 19 cm, **479,-** **šálek na kávu**, objem cca 200 ml, **499,-** **podšálek**, Ø cca 17 cm, **449,-** **konvička na mléko**, objem cca 500 ml, **899,-** **miska**, Ø cca 19 cm, **749,-** **cukřenka**, Ø cca 13 cm, výška cca 10 cm, **899,-** (34074261;0495;0500;0501;0502;4261/01,06;4262)

\*\*Dosavadní prodejní cena.

XXXL DOMY NÁBYTKU,  
TY S TOUTO ČERVENOU ŽIDLÍ.

**XXXLutz**



**30%** sleva  
na sortiment  
z vánočního  
trhu  
pro majitele hit karty

**289,-**

1 SADA VÁNOČNÍCH KOULÍ, 20DÍLNÁ

**X**  
M A S



**X**  
M A S

**659,-**

2 DEKORAČNÍ SOB

**749,-**

1 SADA VÁNOČNÍCH KOULÍ, 49DÍLNÁ



**X**  
M A S

**899,-**

3 VĚNEC

**1: Dárková taška**, papírové provedení, cca 12x30 cm, výška cca 42 cm, **79,-** sada vánočních koulí, barevné sklo, **20dílná: Ø cca 6 cm, 289,-** **49dílná: Ø cca 6 cm, 749,-** (37548954/01:8476/10,08) **2: Dekorační sob**, polyester, výška cca 30 cm, **659,-** (37548971/02) **3: Věneček**, plastové provedení, Ø cca 40 cm, **899,-** (37541453/03)

1) Sleva platí na dosavadní prodejní cenu. Nevztahuje se na akční a výprodejové zboží, dodatečně vybavení, zboží propagované v naší aktuální reklamě a na zboží označené Super cena. Nevztahuje se na zboží označené Online Only a značku Villeroy & Boch. Platí jen pro nově uskutečněné objednávky. Pro uplatnění slevy kontaktujte naše odborné poradce. Akce platí pouze pro majitele XXXL hit karty. Majitelem hit karty se může zdarma stát každý zákazník. Sleva platí 24. - 27. 11. a 30. 11. - 03. 12. 2023. V e-shopu sleva platí 20. 11. - 03. 12. 2023.

# Zveme vás do XXXLutz restaurace!

— XXXL —  
RESTAURACE  
xxxlutz

Platí pouze  
v restauracích  
XXXLutz  
v Praze  
a Brně.

Platí  
od 23. 11.  
do 03. 12.  
2023

79,-\*  
**59,-**

**Krémová dýňová polévka**  
se šlehačkou, dýňovými semínky  
a olejem

— XXXL —  
RESTAURACE  
xxxlutz

Platí pouze  
v restauracích  
XXXLutz  
v Praze  
a Brně.

Platí  
od 23. 11.  
do 03. 12.  
2023

189,-\*  
**99,-**

**Smažená treska tmavá**  
s bramborovým salátem,  
tatarská omáčka

— XXXL —  
RESTAURACE  
xxxlutz

Platí pouze  
v restauracích  
XXXLutz  
v Praze  
a Brně.

Platí  
od 23. 11.  
do 03. 12.  
2023

229,-\*  
**149,-**

**Kuřecí Gyros**  
marinované kuřecí nudličky,  
zelný salát, tzatziki a hranolky

— XXXL —  
RESTAURACE  
xxxlutz

Platí pouze  
v restauracích  
XXXLutz  
v Praze  
a Brně.

Platí  
od 23. 11.  
do 03. 12.  
2023

329,-\*  
**259,-**

**Pečené kachní stehno,**  
restované bramborové šišky,  
červené zelí

Ilustrační foto. Nabídka do restaurace platí od 23. 11. do 03. 12. 2023. \*Dosavadní prodejní cena. Do vyprodání zásob. Naše XXXL restaurace jsou v obchodních domech: Brno, Praha Černý Most, Praha Čestlice a Praha Stodůlky. Aktuální otevírací dobu restaurací najdete na xxxlutz.cz

Všechny nabídky platí do vyprodání zásob, nejdéle však do **23. 12. 2023**. Textové a tiskové chyby vyhrazeny. Všechny ceny jsou uváděny v Kč včetně DPH. Chyby v letáku, meziprodej a změny modelů vyhrazeny. Všechny výrobky mohou být vydány pouze v limitovaném množství. Výrobky z reklamní nabídky nemusí být vystaveny ve všech obchodních domech XXXLutz. Přesné rozměry a návody na údržbu jsou k dostání v obchodním domě. Některé výrobky z reklamní nabídky nemusí být dostupné v obchodních domech XXXLutz v Olomouci, Liberci a Českých Budějovicích. Impressum: Zadavatel a zpracovatel je XLCZ Nábytek s.r.o.

XXXLutz Praha Stodůlky, Národní 1390/4, 158 00 Praha 5, Tel.: 230 200 000, XXXLutz Praha Černý Most, Chlumecká 712/8, 198 00 Praha 14, Tel.: 225 286 000, XXXLutz Brno, Splaviska 1154, 664 42 Brno, Tel.: 518 704 000, XXXLutz Čestlice, Pražská 135, 251 01 Čestlice, Tel.: 212 200 500, XXXLutz Praha Letňany, Veselská 709, 199 00 Praha 9, Tel.: 212 200 700, XXXLutz Plzeň, Pisecká 1090/10, 326 00 Plzeň - Čermice, Tel.: 378 605 100, XXXLutz Ostrava, Rudná 3185/71, 700 30 Ostrava, Tel.: 558 115 500, XXXLutz Olomouc, Káfkova 17, 779 00 Olomouc, Tel.: 587 209 700, XXXLutz Liberec, K Bauhausu 609, 460 11 Liberec, Tel.: 487 354 900, XXXLutz České Budějovice, České Vrbné 2399, 370 11 České Budějovice, Tel.: 389 603 800, Kuchyňské & interiérové studio XXXLutz, Radlická 117, 158 00 Praha 5, Tel.: 212 200 420. Kontaktovat nás můžete také na: infocentrum@xxxlutz.cz



navštivte nás také na:



XXXL DOMY NÁBYTKU.  
TY S TOUTO ČERVENOU ŽIDLÍ.

**XXXLutz**