

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek



zdravotnický prostředek

OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky



poskytují **rychlou úlevu** pro unavené oči, mírné podráždění způsobené vnějšími vlivy



díky šetrnému složení jsou vhodné i pro **velmi citlivé oči**



zmírňují pocit sucha při **celodenním nošení kontaktních čoček**



mají prodlouženou trvanlivost – **90 dní** po prvním otevření

Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

www.ocutein.cz

K dostání v lékárně.

DIAMizin[®] Gurmar

ZABIJÁK CUKRU!

- ✓ stabilizuje a udržuje hladinu cukru díky extraktu z rostliny *Gymnema sylvestre*
- ✓ díky kyselině gymnemové také omezuje chuť na sladké, čímž přispívá k redukci váhy

Tento ověřený doplněk stravy žádejte ve svých lékárnách.



BIATLON. CHYBA NA STŘELNICI UŠKODILA

MICHAL KRČMÁŘ DOJEL V PRVNÍM ZÁVODU SEZONY TŘINÁCTÝ STRANA 24



metro



PRAHA

Středa, 30. listopadu 2022

Č. 226, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ondřej

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

Ve městech vyjedou osvětové tramvaje

Světový den boje proti AIDS. První prosincový den patří osvětě o smrtelné nemoci. **Boj s HIV.** Preventivní tramvajové linky potkáte v ulicích Prahy, Plzně či Ostravy. **Pomoc.** Přispět lze také koupí odznáčku STRANA 11



Barvy duhy

Protestující divák s duhovou vlajkou v tričku Supermana se vzkazy Zachraňte Ukrajinu a Respekt pro iránské ženy narušil vběhnutím na hřiště pondělní zápas MS v Kataru mezi Portugalskem a Uruguayí. Pětatřicetiletý Ital Mario Ferri byl krátce zadržen, ale nyní už je na svobodě. Na další utkání má zakázaný vstup. Duhová symbolika spojovaná s hnutím za práva sexuálních menšin vzbuzuje v Kataru, kde jsou vztahy párů stejného pohlaví kriminalizovány, velké kontroverze. FIFA už však svoji restriktivní politiku týkající se duhových barev zmírnila. **ČTK**

INZERCE

MittelCinemaFest2022

STŘEDOEVROPSKÝ FESTIVAL ITALSKÉHO FILMU

2. – 8. 12. Praha Kino Lucerna

www.mittelcinemafest.cz

www.kinolucerna.cz | www.iicpraga.esteri.it | www.facebook.com/MittelCinemaFest

Un bacio dura in eterno,
come il cinema italiano

Polibek je věčný,
tak jako italský film



„Ozvala se šílená rána“

Ve stanici Smíchovské nádraží spadl kus stropu.

Nepříjemný zážitek si včera ráno odnesli cestující na lince metra B. V jednu chvíli byl zastaven provoz na celé trase. Dopravní podnik uvedl, že důvodem byla technická závada ve stanici Smíchovské nádraží. Čtenářka deníku Metro, která byla přímo na místě, popsala podrobnosti incidentu. „Když spadne železné plato ze stropu, když přijíždí metro, a spadne to rovnou do kolejíště, tak je to podle vás jen závada?“ napsala do ko-



Stovky lidí musely včera v ranní špičce využít náhradní autobusovou dopravu.



2x iDNES.cz

mentářů na Facebooku Metra čtenářka Radka L. „Ozvala se šílená rána, udělalo to záblesk a začal se z toho línout kouř,“ popsala dále oči-

tá svědkyně incident. Mluví dopravního podniku Aneta Řehková během dopoledne upřesnila, že spadl stropní podhled držící kabely.

Metro přestalo jezdit zhruba v 7.20. Krátkodobě byl přerušeno provoz v celé trase B, poté v úseku Florenc – Nové Butovice.

V říjnu spadla část omítky u vjezdu do stanice Pražského povstání na lince C. Také tehdy v úseku Florenc–Kačerovej nejelou hodinu metro. **MAH**

INZERCE

Adventní dílna s mikulášskou nadílkou

Zveme vás na adventní dílnu s mikulášskou nadílkou do DBK na Budějovické v neděli 4. 12.

Od 14 do 17 hodin budeme společně zdobit perníčky a vyrábět vánoční dekorace a přáníčka.

V 15 hodin mezi nás přijde Mikuláš se svojí družinou a sladkou nadílkou.

Těšíme se na vás v gastro zóně ve 3. patře za mechovými stěnami.



Lítačka. Platnost se prodlouží

Karty Lítačka využívané zejména pro cestování v Praze a Středočeském kraji, kterým platnost končí během roku 2023, automaticky o další tři roky prodlouží pražská městská společnost Operátor ICT. Držitelé těchto karet se v tomto případě nemusí o nic starat. Prodloužení se týká především těch karet, které se začaly vydávat v roce 2019, a také těch vydávaných v roce 2016, které byly prodloužené už v roce 2020. Podrobné informace k prodloužení platnosti karet najdete na pidlitacka.cz. **MET**

Krátce

Originální umění za příznivé ceny

Neděle mezi 12. a 19. hodinou bude ve vysocanské Pragovka Gallery patřit tradičnímu vánočnímu ArtBazaaru. Cílem akce je nabídnout návštěvníkům originální umělecká díla za příznivé ceny do 5000 korun. Umění si mohou lidé zakoupit přímo od rezidentů Pragovky a dalších vybraných autorů a zároveň tak podpořit umělce mladé a střední generace. Letos se jich účastní čtyři desítky. **MET**



C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

VÁNOČNÍ NADÍLKA OD C. BECHSTEIN

Pronájem zcela nového pianina již **od 1.850,- Kč měsíčně!**

Prodej pianina pro začátečníky i pokročilé **od 105.000,- Kč!**

Přijďte si splnit svůj sen do **C. Bechstein Pianocentra Praha!**

Kateřinská 40, 120 00 Praha 2



Scan Me



Strážníci mají vlastní tramvaj. Majáky ale nemá



Tramvaj pražské městské policie poprvé vyjela do ulic metropole na lince číslo 10. MPP

Příprava fasády speciální soupravy městské policie stála 140 tisíc korun bez DPH. Další statisíce padnou za pronájem.

„Jupííí, máme svoji tramvaj,“ radují se od začátku tohoto týdne pražští strážníci na svém Facebooku. Tramvaj s tematickým modrým polem, siluetami strážců zákona a telefonním číslem 156 na boku vyjela poprvé do ulic metropole v pondělí 28. listopadu na lince číslo 10. Podle mluvčí Městské policie hlavního města Prahy (MP) Ireny Seifertové ale nebude na této lince jezdit tramvaj strážníků vždycky.

„Tramvaj jsme si nadělili k třicátému výročí založení městské policie a máme z ní velkou radost. Souprava Škoda 15T s naším polem vyjela poprvé do ulic metropole v pondělí 28. listopadu na lince číslo 10. Výběr tras je čistě na rozhodnutí dopravního podniku, ale měly by se měnit, aby byla co nejvíce vidět,“ říká pro deník Metro Seifertová a dodává: „Od toho se odvíjí i téma polepu – tedy třičítka – a zároveň jsme ji využili i k náboru, protože stále hledáme nové kolegy.“

Tramvajová souprava městských policistů má ulice met-

Není vůz jako vůz. Některý má potěšit, jiný ne

Po Praze jezdí tramvaje, které jsou reklamou na pivo, banky, fitcentra či cestovní kanceláře. Podle marketingových expertů tak firmy posilují povědomí o značce. Případně chtějí vyvolat pozitivní emoce.

- Tramvajím a autobusům s polepem kampaně, který měl doposud jen černo-žlutou variantu, se v hlavním městě přezdívá Podkolačka a Podkolaček. Tyto prostředky MHD bývají polepené nejen poučkami, ale i siluetami nebožtíků. Vozy běžně „zdobí“ také průběžně obměňované skóre. Toto číslo zobrazuje, kolik v letošním roce tramvaj usmrtila chodců.

V případě tohoto polepu, na rozdíl od reklamního, o vyvolávání kladných emocí nejde.

- Osvětová kampaň, jíž je Podkolačka součástí, vznikla v roce 2019 původně proto, aby v hlavním městě zabránila srážkám tramvaj s chodci.
- Dvojice černě polepených tramvaj Vymlouvaček, které poprvé vyjely do ulic metropole před čtyřmi lety, zase prezentuje revizory jako chlápky se smyslem pro humor. Uvnitř vozů i zvenku si lze přečíst nejtrappnější výmluvy černých pasažérů chycených při činu, a to i ve formě komiksu. JAR

ropole brázdít nejméně rok. Podle Seifertové mají strážníci s dopravním podnikem nasmulován pronájem do listopadu příštího roku, a to s možností prodloužení. Za roční pronájem celoplošné reklamy firmy a instituce dopravnímu podniku platí stovky tisíc korun ročně. Levné nebyly ani práce na samotné přípravě modré fasády.

„Ohledně polepu jsme v rámci poptávkového řízení oslovili tři firmy, které se tímto zabývají, a nejlevnější nabídka byla na necelých 140 tisíc bez DPH,“ upřesňuje pro Metro Seifertová.

Tramvaj strážníků sklízí chválu na sociálních sítích. Lidem se líbí modrá barva

i představa, že se v podobné tramvaji budou vozit pěší hlídky. Někteří vtipálci pak na Facebooku strážníků navrhují, aby se tramvaj dodatečně dovybavila vodními děly. Nejvíce uživatelů by však uvítalo majáčky. „Připomíná mi to ten vtip: Příběhne policajt do tramvaje a zařve: Sledujte ten taxík!“ komentuje na Facebooku strážníků uživatel Tšyp Rázovity.

Po Praze jezdí i další tramvaje, které nemají běžnou barevnou kombinaci. Například Vymlouvačka či Podkolačka. Více v boxu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

ROZSVIŤTE
S NÁMI VÁNOCE
NEVIDOMÝM

Tradiční vánoční sbírka

probíhá na všech
prodejnách
Kaufland
od pondělí
21. listopadu
do neděle
4. prosince.

Zapojit se můžete
nákupem vánočních
jmenovek, které
najdete na všech
pokladnách nebo
informacích
za 30 korun.

kaufland.cz/
vanocnisbirka

světluška
svítíme ve tmě



Krátko

Druh, družka a syn

Tři mrtví, které policie našla v sobotu u cyklostezky mezi Čakovicemi a Letňany, byli podle kriminalistů 44letý muž, jeho o dva roky mladší družka a jejich dvouletý syn. Prozatímní zjištění vyšetřovatelů nasvědčují tomu, že se na místě stala dvojnásobná

vražda a sebevražda. „Čin byl spáchán legálně drženou střelnou zbraní,“ doplnila policie. Případem se zabývá pražské oddělení vražd. „S ohledem na pozůstalé rodiny a vzhledem k citlivosti celého případu nebudeme poskytovat žádné další informace,“ sdělil pražský policejní mluvčí Richard Hrdina.

Provizorium

Radnice Prahy 9 vstoupí do příštího roku v rozpočtovém provizoriu. Musí jej na svém jednání příští týden schválit ještě zastupitelé. V provizoriu může radnice využít ještě měsíčně pouze dvanáctinu rozpočtu předešlého roku. **ČTK**

Lékaři v IKEM. Budou moci využít virtuální realitu

Lékaři v pražském Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) budou moci nově využít virtuální realitu při předoperační přípravě u případů, které nesnesou odklad. Díky novému softwaru totiž mohou postižený orgán do virtuální reality převést do hodiny, dříve to trvalo jeden i dva dny.

Virtuální realitu, často i v kombinaci s 3D tiskem, používá IKEM při předoperační přípravě i při samotných ope-

racích už dva roky. Využití najde zejména u složitých operací a transplantací jater u dětí i dospělých. Anatomie jater je totiž podle lékařů složitá, navíc má orgán u každého pacienta jedinečnou strukturu.

Kromě předoperační přípravy využívají lékaři virtuální realitu i přímo na operačním sále. Mohou si například promítnout model orgánu přímo na tělo pacienta. Samotný model vytvářejí chi-

rgurgové spolu s IT specialisty ze snímků z magnetické rezonance a CT. „Všechna data, místo toho, aby si je člověk prohlížel snímek po snímku, jsme schopni spojit na sebe,“ řekl vývojář virtuální reality IKEM David Sibrina.

Loni chirurgové v IKEM transplantovali játra 143 pacientům, z tohoto počtu bylo devět dětí. Letos v únoru tam lékaři poprvé transplantovali játra od žijícího dárce dospělému příjemci. **ČTK**

Sedm let do katastrofy

Kolik času zbývá na záchranu planety?

U Metronomu na pražské Letně se večera v podvečer rozsvítily obří Klimatické hodiny. Osm metrů vysoké a 35 metrů široké ukazatele zobrazují čas zbývající k odvrácení nezvratných změn klimatu, jak jej uvádí server Climate Clock. Hodiny budou v provozu do 12. prosince. Praha je prvním evropským městem na východ od Berlína, kde byly klimatické hodiny instalovány. Čas už odměřují například v New Yorku, Římě, Soulu či Glasgow.

Pokud se výrazně nesníží celosvětová produkce skleníkových plynů, dělí svět od nezvratných klimatických změn méně než sedm let. S odvoláním na nejnovější vědecké výpočty to uvedli organizátoři akce.

Čas zbývající do oteplení planety o 1,5 stupně Celsia připomínají na Letně dva světelné ciferníky. Levý ukazuje zbývající roky a dny, pravý odečítá hodiny, minuty a vteřiny. Za podobou pražských Klimatických hodin stojí studio Multiverse. Instalaci vytvořilo s ohledem na co nejnižší ekologickou zátěž. Hodiny tak mají obdobnou spotřebu elektrické energie jako jeden domácí sporák.

Hodiny umístilo na Letnu uskupení Festival svobody, sdružující nezávislé občanské iniciativy a organizace pořádající akce k výročí 17. listopadu. Klimatická krize podle uskupení představuje jednu z nejvýraznějších hrozeb pro svobodu, mír a demokracii v Česku. V petici nazvané 3 kroky za 3 roky proto vyzvali poslance, aby otázku klimatu řešili spolu s reformou školství a pomocí Ukrajině čelící ruské agresi. **ČTK**

INZERCE



JERUZALÉM

Izrael – více než exotika

**Zpáteční letenka s ELAL Israel Airlines
z Prahy do Tel Avivu od 6900,-Kč**

elal.com

EL AL
IT'S NOT JUST AN AIRLINE. IT'S ISRAEL

Prague Airport 85 YEARS

Průzkum: 97 procent respondentů je spokojeno se službami Veolia Energie

Nadprůměrný výsledek potvrdil průzkum nezávislé výzkumné agentury IBRS (International Business and Research Services).

„I v dnešní náročné době zákazníci společnosti Veolia Energie oceňují vysokou úroveň služeb, plynulost dodávek tepla a teplé vody i kvalitu vyřízení svých požadavků. Velkou spokojenost jsme zaznamenali u odběratelů z terciární sféry, průmyslových podniků i bytových družstev,“ uvádí Miloš Rybáček, jednatel výzkumné agentury IBRS. Výzkumu se zúčastnilo celkem 1200 respondentů po celé ČR. Šetření probíhalo v září a říjnu letošního roku formou telefonických rozhovorů s náhodně vybranými zákazníky z regionů, ve kterých Veolia Energie působí.

Cítát

I v dnešní náročné době zákazníci společnosti Veolia Energie oceňují vysokou úroveň služeb, plynulost dodávek tepla a teplé vody i kvalitu vyřízení svých požadavků.

MILOŠ RYBÁČEK,
JEDNATEL VÝZKUMNÉ
AGENTURY IBRS

VYSOKÁ MÍRA DOPORUČENÍ
Průzkum mimo jiné zjišťoval, nakolik by respondenti doporučili Veolii členům své rodiny či blízkému příteli. Získané hodnoty pak agentura srovnala s průměrem obdobných společností v ČR i zahraničí. Výsledky jsou letos stejně jako v loňském roce nadprůměrné.

„Míra doporučení je u dodavatelů tepla a teplé vody velmi důležitou zpětnou



Skupině Veolia se podařil v porovnání s ostatními společnostmi cenový nárůst zmírnit.

vazbou. Podle mezinárodně uznávané metodologie NPS dosahují výsledky Veolia Energie velmi dobré úrovně, která překračuje celosvětový průměr oblasti tzv. utilit. Nejvyšší hodnoty jsme zaznamenali u průmyslových podniků,“ vysvětluje Miloš Rybáček. U zákazníků s nižší mírou doporučení je klíčovým důvodem cena, což je bohužel v dnešní turbulentní době logické. Skupině Veolia se podařil v porovnání s ostatními společnostmi cenový nárůst zmírnit. Nižší hodnoty doporučení tak nebyly ve výzkumu významné.

SPOKOJENOST SE SLUŽBAMI

Jak zákazníci Veolia Energie hodnotí svého dodavatele tepla a teplé vody? Devadesát sedm procent respondentů potvrdilo vysokou spokojenost s úrovní poskytovaných služeb, a dokonce devadesát osm procent z nich je spokojeno s plynulostí dodávek. Zákazníci, kteří přišli do kontaktu s pracovníky Veolia Energie, oceňují zejména ochotu a profesionalitu obchodníků, vstřícnost a nápomocnost pracovníků zákaznického centra i rychlé a odborné zásahy servisního týmu. Nejvyšší hodnoty spokojenosti byly zaznamenány v Praze a Moravskoslezském kraji.

„Na profesionalitu zaměstnanců klademe ve Veolii velký důraz. Výzkum společnosti IBRS potvrzuje, že zákazníci naši práci oceňují a jsou s úrovní poskytovaných služeb spokojeni. I nadále budeme dělat maximum pro spokojenost každého našeho

zákazníka – ať se jedná o dodávky tepla a teplé vody, elektřiny, nebo energetických služeb typu úsporné osvětlení, realizace fotovoltaické elektrárny, využití obnovitelných zdrojů, kogenerace a podobně,“ zdůrazňuje Jakub Tobola, obchodní ředitel Veolia.

DŮRAZ NA CENU

Zákazníci si v uplynulých letech užívali tepelného komfortu. Pro některé z nich je ale zajištění tepla v letošním roce noční můrou kvůli nedostupnosti paliv i vysokým cenám. Zákazníci skupiny Veolia mohou mít klidné spaní. Veolia dokázala nárůst ceny omezit, což se zobrazilo i ve výzkumu.

„Cílem výzkumu bylo mimo jiné zjistit, co přispívá ke spokojenosti zákazníků Veolia Energie. Podle výsledků jsou nejdůležitějšími faktory dostatek tepla, stabilita a cena. Téma cen a zdražování letos mezi zákazníky velmi silně rezonuje,“ doplňuje Miloš Rybáček.

Velkou výhodou skupiny Veolia je, že dlouhodobě při nákupu paliv dosahuje výhodných cen i podmínek. Vhodným palivovým mixem s důrazem na lokální zdroje dokáže zajistit, že ceny tepla nerostou v násobcích jako ceny jiných dodavatelů nebo energií. Domácnosti napojené na centrální systém zásobování teplem mají tak zajištěn maximální tepelný komfort a bezúdržbovost za přijatelnou cenu.

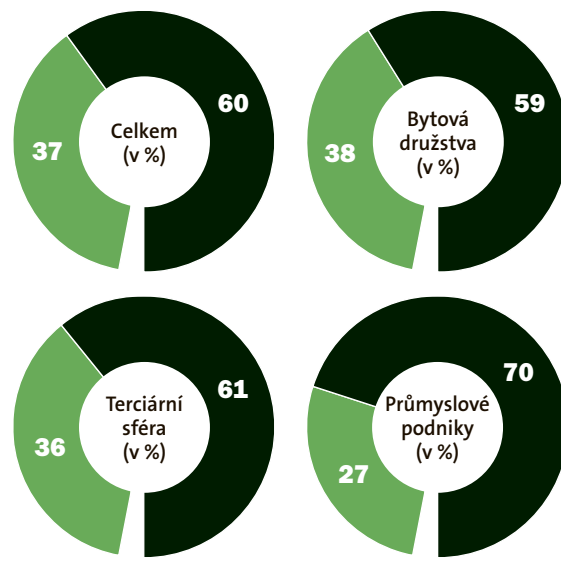
Výzkum připravila agentura IBRS (International Business and Research Services), která působí na českém trhu už 26 let a svým klientům nabízí plný servis v oblasti marketingového výzkumu.

Spokojenost s úrovní poskytovaných služeb

OTÁZKA:

Jak jste celkově spokojeni s úrovní poskytovaných služeb vašeho dodavatele tepla a teplé vody?

■ Spokojeni ■ Velmi spokojeni



Jak ušetřit za proud? Robot z magistrátu radí i dlužníkům

Portál, který má pomáhat Pražanům, funguje přes rok. Rostoucí ceny za elektřinu tu chtějí krotit i mimopražští obyvatelé.

Celá Evropa bojuje s rostoucí cenou za plyn a elektřinu. A vzhledem k současné geopolitické situaci nelze ani očekávat, že by se v nadcházejících týdnech situace zásadně změnila.

Pro všechny, kteří byli zasaženi zdrazováním, nevychází s penězi, bojí se energetické krize nebo potřebují pomoci překlenout náročné období, případně hledají tipy, jak ušetřit na energiích, spustilo loni v září hlavní město web pomocprazanum.praha.eu. Jeho součástí se o měsíc poz-

ději stal také chatbot, který zájemcům pomáhá přímo při řešení úspor energií.

„Vydaje se dájí výrazně snížit například jen změnou každodenních návyků. Jak ušetřit na vytápění, ohřevu a spotřebě vody anebo na provozu spotřebičů, lze jednoduše během pár kliků v tomto nástroji zjistit,“ říká pro deník Metro mluvčí pražského magistrátu Vít Hofman.

Chatbot funguje tak, že nabízí vlákna s odpověďmi na nejčastější otázky (FAQ) ohledně šetření energií a zájemce provádí jednotlivými tématy, která tazatele zajímají. „Návštěvník webu se tedy nemusí probírat všemi různými tématy, ale chatbot ho intuitivně navede k odpovědím na otázky, které ho konkrétně zajímají,“ dodává pro Metro Hofman. Komu konkrétně chatbot za svou více než roční kariéru pomohl, nemůže magistrát podle Hofmana ur-



Piktogram pro energie

čit. Není totiž adresný. „Bezpečně víme, že se za dobu fungování uskutečnilo skrze chatbot 1274 konverzací. Někteří další data však můžeme vyčíst pouze z dotazníku na konci, který lidé vyplňují, ale je to jen dobrovolné,“ doplňuje Hofman.

Mezi nejčastější témata, které chatovací robot s lidmi na portálu řeší, patří „Jak ušetřit na energiích“. K tomuto tématu se v dotazníku přihlásilo 36,3 procenta. Následuje „Řeším problém s place-

ním za spotřebu energií“, což řešilo 28,8 procenta návštěvníků webu. Třetím nejčastěji voleným tématem je „Zastropování cen energií a úsporný tarif“. Toto téma řešilo s chatbotem přesně 9,9 procenta lidí.

„Z dotazníku také vyplývá, že pouze 86 procent respondentů bydlí v Praze,“ komentuje pro deník Metro Hofman.

Aktuální situace respondentů se dá podle dat z webu pomocprazanum.praha.eu rozdělit do třech kategorií. Tou první je „Zatím nemám žádné problémy spojené s energiemi“, ke které se hlásí 60,5 procenta lidí. Následuje „Jsem v exekuci a nemůžu platit za energie“, což zahrlo 18,5 procenta. Na třetím místě se se čtrnácti procenty umístila možnost „Mám problémy splacením“. Nejméně, tedy v sedmi procentech případů, uživatelé zaškrtnli mož-

nost „Dlužím pár plateb za energie“.

„K dispozici máme ještě demografická data. Z lidí, kteří dotazník vyplnili, bylo 25,58 procenta ve věku 18–26 let, 27,9 procenta ve věku 27–44 let, 18,6 procenta ve věku 45–59 let a 9,3 procenta bylo ve skupině 60–69 let. V kategorii 70 plus bylo 18,6 procenta lidí,“ říká pro Metro Hofman.

Pomocprazanum.praha.eu propaguje také akci Milostivé léto, která se nyní už podruhé snaží pomoci lidem se splacením dluhů veřejnoprávními institucím. Dozvíte se tu, jak požádat o prominutí úhrady školného, stravného nebo družin, případně o finanční příspěvek z fondu solidarity na aktivity, které podporují rozvoj a talent dětí.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE



CHRAŇTE SVÉ PENÍZE PŘED INFLACÍ

STODŮLKY BRITSKÁ ČTVRŤ

- energeticky úsporné byty
- ceny od 4 mil. Kč
- na metru B – Stodůlky

finep.cz

FINEP

Chatbot je dobrý komunikační nástroj. Má však omezené možnosti



Chatbot je ve své podstatě program, který je vázaný na komunikační službu, jako je Messenger, Skype, WhatsApp či Slack, a je s ní spojený.

- Robot umí pomoci předem pečlivě nastaveného scénáře jednoduše odpovídat na předem definované otázky, které jsou pro něj nastavené. V hojně míře se chatovací roboty používají pro zákaznickou podporu, jednoduše tak dokáží odpovídat a navigovat zákazníka na odpovědi, které potřebuje nalézt.
- Paradoxně lze tento nástroj najít i na portálech, které jsou poměrně přehledné a neobsahují mnoho informací.
- Existují dva základní typy chatbotů. První je takzvaná AI, tedy „umělá inteligence“. Tento druh chatbotu dokáže reagovat na různé situace a jejich kontext.

Vývoj AI chatbotů je nicméně velice náročný a nákladově velice drahý.

- Druhý typ má nastaveno chování pouze podle scénáře. Tento chatbot můžete typově nalézt třeba u společnosti Mall.cz, která ho používá pro svůj zákaznický servis.
- Chatbot, který pomáhá návštěvníkům s energiemi na magistrátním webu, vyvinula smíchovská firma Šéfbot, s. r. o.
- „Energetická krize zasáhla nás všechny, a tak jsme si společně s marketingovým týmem magistrátu řekli, že je potřeba, abychom jednoduchou formou sjednotili všechny rady a tipy, které v některých případech mohou lidem ušetřit i vyšší jednotky procent,“ komentuje majitel softwarové firmy Jan Ružička. JAR



VÝBAVA Z LÉKÁRNY PRO CELOU RODINU

PRO PRARODIČE

ODRAZTE SE OD DNA A ŽIJTE NAPLNO

Nezdravý životní styl je běžným projevem dnešní doby. Bohužel právě on stále častěji ústí ve zdravotní komplikace. Jednou z nich může být nepřírozené vylučování kyseliny močové^{1,2}. Poté se vytvoří jehličkovité krystalky, které se postupně usazují v kloubech.

Řešení představuje posílený doplněk stravy **Enzycol® DNA***. Jeho unikátní složení napomáhá k omezení kyseliny močové^{1,2} a podporuje její lepší vylučování z těla². Přípravek obsahuje komplex přírodních látek Multi CleanUP™, kde původní trojkombinace extraktu z kyselého višně, celeru a vitamínu C je nyní obohacena o extrakt z pisticie a kurkumin. Díky přidanému zinku je **DNA pod kontrolou**.



PRO DĚTI

VYZRAJTE NA OSLABENOU IMUNITU!

Během podzimu prochází imunita nejen vašich dětí, ale celé rodiny zatěžkávací zkouškou. Pobyť v dětském kolektivu pak představuje asi největší riziko. Přitom stačí málo – kvalitní a ověřený přípravek se skvělou chutí.

Hlíva ústřičná PRO DĚTI s Rakytníkem JACK HLÍVÁK je vysoce kvalitní doplněk stravy z tradiční řady Imunit®, který byl vyvinut dle posledních poznatků moderní farmacie. Svým unikátním složením s přírodními certifikovanými betaglukany z hlívy ústřičné, extraktem z rakytníku a dalšími vitamíny se přípravek stává jedinečným na českém trhu. Zároveň díky obsaženému selenu přípravek posiluje obranyschopnost organismu a díky jódu zajišťuje normální růst dětí. Navíc s dárkem pro celou rodinu: **Vytvořte si vlastní 3D mořský svět**.

S BETAGLUKANY
OD
JACKA
HLÍVÁKA



PRO MAMINKY

NEDEJTE STRIÍM ŠANCI!

Těhotenství je pro pokožku velmi náročné období. Kůže se napíná a zvětšuje tak, že může dojít k popraskání její svrchní části a vzniku strií. Důležitá je především prevence!

Jako zaručený pomocník zaměřený na problematiku strií se maminkám výborně osvědčil tělový krém **Elasti-Q® Exclusive**.

Je určen hlavně pro těhotné a kojící ženy, ale doporučuje se používat i po porodu, kdy napomáhá odstranit strie již vzniklé. Přípravek obsahuje kombinaci elastinu, D-panthenolu, kyseliny hyaluronové a vitamínu E, která kůži nejen chrání, ale napomáhá také její hydrataci a pružnosti. **Elasti-Q® Exclusive krém je obohacen také o účinné látky pupenčík a kozinec.** Puppenčík regeneruje, zklidňuje a vyhlazuje kůži, kozinec zase zvyšuje pevnost pokožky.



PRO TATÍNKY

ZVEDÁ SE VÁM TLAK? SÁHNĚTE PO KONOPÍ!

Nečekejte na neblahé následky vyššího krevního tlaku a doživotní užívání tablet s vedlejšími účinky. Sáhnete po konopném řešení!

Revoluční doplněk stravy **Hypetezin** využívá spojenou sílu konopí, hlohu a vinnou révu pro efektivní modulaci krevního tlaku a zachování dobrého stavu srdce, cév a celého kardiovaskulárního systému. Unikátní složení je navíc doplněno o šafrán, jenž omezuje nervové napětí a podrážděnost, které mohou vyšší tlak způsobovat. Funguje efektivně a bez vedlejších účinků.

AKTIVNÍ
KONOPÍ

Revoluční, maximálně účinné
přípravky CannamedIQ využívají
aktivní konopný extrakt.



Praha zacílila na další trhy, láká také na vánoční kampaň

Metropoli se daří nahradit výpadek především ruských turistů.

„Do hlavního města by v adventu a na Vánoce mohlo přijet kolem půl milionu návštěvníků, což je zhruba o 25 procent méně než před pandemií koronaviru v roce 2019,“ sdělila Klára Jandrová, mluvčí městské firmy Prague City Tourism (PCT), která má na starosti turismus v Praze. PCT zároveň spustila kampaň Stay in Prague, ve které láká do metropole turisty nejen z okolních zemí, ale také Nizozemí, Itálie a Španělska. Turismus patřil při pandemii covidu-19 k nejpohoršivějším odvětvím.

„S očekáváním jsme tento rok vyhlíželi čísla počtu cestovatelů, kteří do metropole zavítají s ohledem na dobíhající pandemii a válečný konflikt na Ukrajině. Podle aktuálních dat jsme na 70 až 75 procentech roku 2019, to je pro město ideální stav vzhledem k overturismu (přemíra turistů – pozn. redakce) minulých let. Navíc je vidět, že zacílením

Čeští turisté v Praze

945

Do české metropole loni dorazilo 945 392 tuzemských turistů, což bylo meziročně o téměř 30 procent více. Proti roku 2019, tedy období před pandemií covidu-19, to však bylo výrazně méně. Celkově se v pražských hotelech, penzionech či kempch loni ubytovalo 2,36 milionu lidí, meziročně o 8,1 procenta víc.

na jiné zdrojové trhy jsme úspěšně dokázali nahradit absencí turistů z Ruska,“ uvedl předseda dozorčí rady PCT Petr Zeman.

Podle PCT se díky cíleným kampaním daří nahradit výpadek turistů z Ruska, kteří před válkou na Ukrajině tvořili početnou skupinu zahraničních návštěvníků. Tomu je přizpůsobena připravená vánoční kampaň, která láká návštěvníky na magickou atmosféru prosincové Prahy a program propagující tradiční české Vánoce.

„Při nastavování vánoční kampaně jsme vycházeli z dat letní kampaně Stay in



Vizuální stránky kampaně navrhl pražský ilustrátor Mára Čmára ze studia DRAWetc. PCT

Prague, proto cílíme na sousední státy společně s Nizozemím, Itálií a Španělskem, kde kampaň zaznamenala nejlepší výsledky. Spustili jsme také vánoční stránku prague.eu/christmas, kde zájemce nalezne veškeré informace týkající se vánoční Pra-

hy, trhů nebo jednotlivých akcí,“ uvedl předseda představenstva PCT František Cipro. Zmíněná webová stránka funguje i v češtině pro tuzemské návštěvníky Prahy.

Pro vánoční sezonu PCT také rozšířila nabídku služeb s městskou turistickou kar-

tou Prague Visitor Pass. Kromě klasických památkových objektů, veřejné dopravy nebo vycházek s průvodcem do ní nově zařadila hokejové zápasy HC Sparta Praha v O2 areně nebo sváteční míchaný nápoj v Manifestu Anđel. **ČTK**

INZERCE

MIKULÁŠ

S DOPRAVNÍM PODNIKEM
HLAVNÍHO MĚSTA
PRAHY

„Mikuláš patří do Muzea!“

Přijďte se s ním potkat do Muzea MHD (vozovna Střešovice, Patočkova 4, Praha 6)

V NEDĚLI 4. PROSINCE OD 13 DO 17 HODIN.

Mezi historickými vozy budou na návštěvníky s lístkem do Muzea MHD čekat Mikuláš, anděl i čert s dárečky pro hodné i zlobivé děti.

Tak co, dorazíte taky?

„Mikuláš, lístek máš?“

V NEDĚLI 4. PROSINCE CCA OD 13 DO 17 HODIN

bude Mikuláš se svou partou jezdit metrem na trase A v úseku Želivského – Dejvická a rozdávat dárečky hodným i zlobivým dětem.

Zkusíte je tam potkat?

PRO TITO
PŘÍLEŽITOST BUDE VYPRÁVENA
SPECIÁLNĚ NAZDOBENÁ HISTORICKÁ
SOUPRAVA ČČS! NENECHTE
SI JI UJET!

Více informací na:
www.dpp.cz/mikulas



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Na Vánoce chtějí být Češi hlavně s blízkými

Pravou sváteční atmosféru podle průzkumu zažíváme při dodržování tradic a obyčejů.

Nejnovější vánoční průzkum ukazuje, že Češi se na Vánoce dobře připravují. Zhruba 50 procent lidí totiž nakupuje dárky průběžně během tří měsíců před Vánoci. Dalších 25 procent oslovených Čechů se do nákupů pustí během adventu. Pro více než 70 procent oslovených je na Vánoce nejdůležitější domácí pohoda. Dvě třetiny Čechů mají nejraději sledování pohádek a stejný počet na Vánocích oceňuje hlavně přítomnost nejbližších. Cestovat a opustit svou rodnou zemi plánují během svátků jen čtyři procenta ze všech oslovených.

Průzkum realizovala značka Coca-Cola CZ/SK v listopadu 2022 prostřednictvím výzkumné agentury Ipsos. Průzkumu se účastnilo 1000 respondentů z Česka a Slovenska.

Býváme pověřiví

Mezi Čechy je oblíbená pověra s neodcházením od štědrovečerního stolu. Téměř každý druhý Čech pak pod svým talířem najde šupinku z kapra pro štěstí. Na Štědrý den se plánuje postit skoro čtvrtina oslovených a stejný počet lidí pak na svou štědrovečerní tabuli přidává talíř navíc pro případ, že by dorazil nějaký neočekávaný host.

Dalším oblíbeným zvykem je zapalování svíček na adventním věnci. To je pro 25 procent z nás tradice, při které si uvědomíme, že Vánoce jsou opravdu tady. Pečení cukroví či rozsvícení vánočního stromčeka v místě bydli-

tě jsou pak symbolem blížících se Vánoc pro dalších 40 procent oslovených.

Podle zrealizovaného průzkumu se naopak z českých domácností vytrácí tradiční lití olova. Je to oblíbený zvyk jen pro pět procent oslovených. Překvapivé je, že téměř 20 procent Čechů uvedlo, že na Štědrý den nedodržují žádné zvyky. Vánoční atmosféru narušují nejčastěji pracovní povinnosti a fakt, že nemůžeme být se svými blízkými. Dále ošklivé počasí nebo případné neshody v rodině.

Magická atmosféra

Dobré jídlo a pití je dalším neodmyslitelným prvkem českých Vánoc. Ostatně pro více než 55 procent oslovených je vánočním symbolem bramborový salát a kapr. Na slavnostní tabuli pak u téměř poloviny z nás nesmí chybět nealkoholické kolové nápoje.

Češi a Slováci se mezi sebou, co se vánočních zvyklostí týče, obecně moc neliší. Rozdíl bychom našli v tradičních pokrmech. Symbolem Vánoc je pro téměř polovinu Slováků česnek s vánoční oplatkou a medem. Na Slovensku lidé také častěji před večerí rozkrajují jablko a 55 procent Slováků si Vánoce neumí představit bez vánoční zelné polévky. **MEET**

Road show

Během adventu bude Česko opět křížovat i Vánoční kamion.

- Na každé zastávce bude kromě Santy Klause i hudba či možnost zakoupit i dárkové předměty nebo občerstvení, výtěžek podpoří Český červený kříž. Více na coca-cola-vanocni-kamion.cz.

Krátce

Opravi knihovnu

Město Jičín chystá rekonstrukci a přístavbu Knihovny Václava Čtvrtka za přibližně 70 milionů korun. Knihovna, která je jedním z kulturních center sedmnáctistíletého města i širšího regionu, díky rekonstrukci získá větší a moderní prostory a bude plně bezbariérová. Město na investici získalo evropskou dotaci 60 milionů korun.

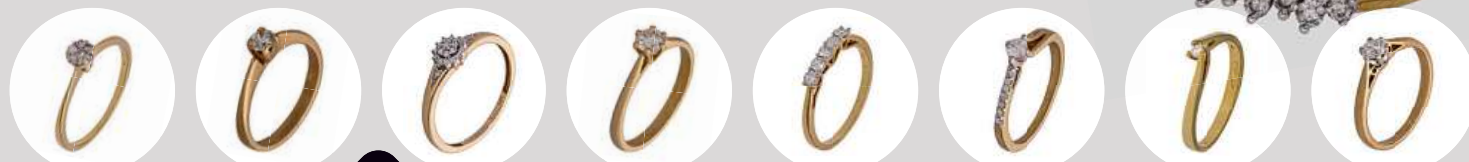
Přes Ostravici

Stavbaři dokončují lávku přes řeku Ostravici, která v Ostravě vzniká podle návrhu architekta Josefa Pleskota. Lávka určená pěším i cyklistům spojí pravý břeh Ostravice s areálem národní kulturní památky Dolních Vítkovic. Podle původních předpokladů měli mít dělníci lávku hotovou na podzim, ale kvůli komplikacím na stavbě se dokončení zpozdí. **ČTK**

INZERCE

ZLATON.CZ - ŠPERKY ZA FANTASTICKÉ CENY!

DIAMANTOVÉ PRSTENY OD 5000 Kč



ZLATÉ PRSTENY OD 1900 Kč



ZLATÉ PŘÍVĚSKY OD 990 Kč

*SLEVA PLATÍ PŘI PŘEDLOŽENÍ INZERÁTU

NYNÍ
NA VŠE
-15%*

ZLATÉ ŘETÍZKY OD 1800 Kč



VELKÝ VÝBĚR ZA FANTASTICKÉ CENY!

OTEVÍRACÍ DOBA: PO-PÁ: 9-20h, SO: 10-19h, NE: 11-19h

SKLADEM VÍCE
NEŽ 20 000 KUSŮ
ZLATÝCH ŠPERKŮ!



ZLATON.CZ
Spálená 37, Praha 1
Tel: 721 112 114



CITROËN



5 LET
ZNAČKOVÁ
ZÁRUKA

NOVÉ SUV C5 AIRCROSS

Velkorysý jako vy



Odpružení a sedadla Advanced Comfort
3 plnohodnotná sedadla
Objem zavazadelníku až 1630 l

OD
675 000 Kč

HODNOCENÍ ZÁKAZNÍKY 3.5/5

CITROEN-ADVISOR.CZ

Svezte se osvětovou tramvají

V Liberci a v Ostravě proběhne také testování na HIV.

Den, kdy si připomínáme oběti AIDS a vyjadřujeme podporu lidem žijícím s HIV. To je 1. prosinec. V letošním roce, po dvouleté přestávce způsobené pandemií covid-19, v Praze, Plzni, Ostravě a Liberci zítra opět vyjedou osvětové tramvaje. Právě osvěta je jedním z nejdůležitějších faktorů v boji s HIV.

Cestující mohou nastoupit do preventivních linek od 14 hodin, provoz pak v Praze a Plzni bude ukončen v 18 hodin, v Ostravě už v 16 hodin. V Liberci je možné tramvaj, která bude stát v depu ve Fügnerově ulici, navštívit od 13 do 17 hodin. V preventivních linkách budou cestující na dotazy týkající se HIV a AIDS odpovídat medicíci, preventisté a vyškolení dobrovolníci České společnosti AIDS pomoc (ČSAP). Kromě toho pasažéři dostanou preventiv-



Preventivní tramvaj poznáte podle typické červené stužky. Na snímku vůz z roku 2018. DPP

ní balíčky a mohou také přispět na boj proti AIDS zakoupením odznáčku či žetonu se symbolem červené stužky. Výtěžek z prodeje půjde na preventivní aktivity (ČSAP).

V Liberci a v Ostravě bude současně probíhat testování na HIV v mobilních checkpointech. V Liberci si zájemci mohou přijít ověřit svůj status do sanitky provo-

zované ČSAP, která bude od 13 do 17 hodin připravená ve Fügnerově ulici v depu MHD. V Ostravě bude sanitka Rozkoše bez rizika zaparkovaná od 14 do 18 hodin před ob-

Poradenství

Česká společnost AIDS pomoc je pacientská organizace působící v oblasti prevence.

- Spolek poskytuje, mimo jiné, bezplatné a anonymní testování na HIV, syfilis a žloutenku typu B a C a internetové a telefonní poradenství. Více na aids-pomoc.cz či lince 800 800 980. Na webu naleznete informace i v ukrajinštině.
- Vlakovým projektem společnosti je Dům světla, který poskytuje pomoc a podporu HIV pozitivním osobám, které se ocitly v těžké osobní či sociální situaci a potřebují dočasně bezpečné místo, kde mohou toto obtížné období překonat.

chodním centrem Forum Nová Karolina. Rychlotesty, které se v těchto mobilních checkpointech používají, poskytnou výsledky během několika málo minut. **MET**

INZERCE

Naladte se vánočně s tvořivými adventními workshopy ve Westfield Chodov

Chcete se naladit na radostnou vánoční vlnu? Nebo vlastnoručně vyrobit krásný dáreček pro své blízké? Dorazte už tuto neděli do Westfield Chodov proměnit v Santovu dílnu a vy si zde budete moci vyrobit třeba přírodní kosmetiku, naučit se vařit domácí marmeládu nebo se inspirovat tipy na zdobení cukroví. Každá adventní neděle nese vždy jiné téma a také má svého ambasadora z řad oblíbených českých osobností, které vás celým programem provedou. Každou neděli na vás kromě tvořivých workshopů bude čekat i pestrý program v podobě tanečních a akrobatických vystoupení. Kompletní vánoční program naleznete také na webu www.vanocenachodove.cz. Takže na co všechno, a hlavně na koho se můžete těšit?

Druhá adventní neděle s Lindou Rybovou

Druhá adventní neděle, 4. prosince, se ponese ve znamení vůní. Dojde totiž na výrobu přírodní kosmetiky a jiných aromatických dáreků. V Santově dílně si tentokrát od 12.00 do 18.00 hodin můžete spolu s herečkou Lindou Rybovou vyrobit vlastní přírodní kosmetiku v rámci projektu ZuBylinka. Ten šíří myšlenku udržitelnosti i ochrany Země a našeho zdraví. Je to ideální příležitost vyrobit krásný přírodní dáreček pro vaše blízké. Navíc kromě tvoření budou na programu od 14.00 do 16.00 hodin také fascinující výkony profesionálního zongléra a vystoupení skupiny Prague Roller Girls na kolečkových bruslích.

Třetí adventní neděle s Romanou Šafránkovou

Třetí adventní neděle, 11. prosince, se v Santově dílně bude od 12.00 do 18.00 hodin vařit pravá domácí marmeláda! Na pomoc si Westfield Chodov pozval osobu nanejvýš povolanou, a tou je Romana Šafránková. Za své marmelády dokonce získala několik ocenění včetně titulu Nejlepší marmeláda na světě 2015. Nenechte si proto ujít její rady a tipy. A dojde i na adrenalinové kousky. O ty se totiž v čase od 14.00 do 16.00 hodin postará AirGym Art Company, která si připravila show ve stylu závěsné akrobacie.

Čtvrtá adventní neděle s Janem „Jendou“ Jirkou

Bez tradičního vánočního cukroví se Vánoce neobejdou. Poslední adventní neděle, 18. prosince, proto proběhne pod taktovkou cukráře Jana „Jendy“ Jirky z oblíbeného pořadu Peče celá země. Jenda se pustí do výroby vánočního cukroví a lízátek a poradí vám, jak na zdobení i vylepšení chuti. Workshop proběhne od 12.00 do 18.00 hodin. Kromě kreativní části plně inspirované dojde také na autogramiádu jeho nové knihy, která vyjde v listopadu. Na řadu přijde i taneční stepové vystoupení a kouzelník v čase od 14.00 do 16.00 hodin. Máte se rozhodně na co těšit!

Veškerý program adventních nedělí bude probíhat přímo naproti jednotce Peek & Cloppenburg v 0. patře.

Více informací pak naleznete na webových stránkách www.vanocenachodove.cz.

HAPPINESS FACTORY

VÁNOČNÍ PROGRAM
KAŽDOU ADVENTNÍ NEDĚLI

Westfield
CHODOV

Šťastní a chudí. Pocity Čechů v čase energokrizy a války

Znáte někoho, kdo si nestěžuje? Kdo nenadává na poměry? Nahlaste ho, dostane vyznamenání.

Známa herečka vyplnila titulní stránku bulvárů. Uvažuje o sebevraždě, dusí ji ceny energií, nezbude jí než pracovat až do posledního vydechnutí.

Sice se od ní nedozvíme, kolik jí jako silnou kuřačku stojí měsíčně kouření, kolik velký byt na Žižkově a dojíždění a provoz chalupy na Želivce, ale i tak příběhy o skutečném pádu do chudoby kvůli energiím plní média stále častěji. I proto, jak se říká, že dobrou zprávou nepotěšíte.

Poslední sešup pamatují „starší a pokročilí“

Každopádně platí, že mnohá z těch, kteří se subjektivně cítí ekonomicky hůř, se nyní zvětšuje. „Česko za dobu své existence nezažilo tak prudký pokles reálných mezd, jakým si prochází nyní,“ říká hlavní ekonom společnosti Cyrrus Vít Hradil.

Poslední mzdový sešup je už z kategorie filmů pro pamětníky. Totální deregulace velkoobchodních i maloobchodních cen v období



V Bídě, části obce Skrdlovice, žijí relativně šťastně. MAFRA

1991 a 1992 znehodnotily tehdejší reálné platy o více než pětadvacet procent.

Současný pokles může pro někoho představovat až pětinovou ztrátu hodnoty financí, které si měsíčně vydělává. Podle propočtů přichází v této době za jeden inflační rok v průměru o čtyřicet tisíc korun ročně. Pokud by to chtěli zaměstnavatelé, soukromí i státní, dorovnat, museli by na mzdy přidat asi 170 miliard korun.

Finská pětiletka štěstí

Hospodářský propad se ale promítá i do pocitů. Zatímco loni považovalo svůj pocit fy-

zického zdraví za dobrý až velmi dobrý kolem 63 procent, letos se toho hodnocení propadlo o přibližně tři a půl procenta. Může se ale měnit i subjektivní pocit štěstí. „Něšťastný nejsem a chudý? Možná trochu chudý se cítím, ale rozhodně je to jen a jen moje vina,“ říká Martin Kolínský, čtenář deníku Metro. Jeho postoj k pocitu nedostatku je spíše mimo hlavní proud. Česko se dlouhodobě řadí do první dvacítky nejšťastnějších zemí světa, i když naše pocity z debat mohou být odlišné. Pokud se někomu zdá osmnáctá příčka málo, Slovinci se ohodnotili na 35. pozici. Před

námi jsou dlouhodobě superšťastní Finové, kteří si drží první místo už celou poslední pětiletku.

Ekonomický alkoholismus

Podle ekonomických ukazatelů se dá relativně přesně určovat, jak se budou vyvíjet některé společenské trendy. „První rok v ekonomické krizi se například zvyšují počty krádeží a podobný trend přetrvává i v druhém roce. Třetí rok se pak tato kriminalita vrací na předkrizové hodnoty,“ vysvětluje Hradil. Tyto tendence vyplývají z metody ekonometrie. Tato disciplína se zaměřuje na statistická vyhodnocení ekonomických modelů.

Z nich se dá například odhadnout, zda tlak na naše peněženky ovlivní i spotřebu alkoholu. Pro Česko to vychází u let 2022 až 2024 na přibližně tři a půl deci čistého alkoholu navíc oproti běžné spotřebě. Ta se v předkrizovém období pohybovala těsně pod sedmi litry. Do této statistiky se ale započítávali všichni obyvatelé Česka starší 18 let, bez ohledu, zda pijí nebo nepijí alkohol. Příští rok by ale měli mít výrobci a prodejci alkoholických nápojů co do množství horší výsledky. Pokles reálných mezd, vyšší cena alkoholu v obchodech i v restauracích by mohly srazit spotřebu o decilitr na hlavu. PAVEL HRABICA

Čtyři roky zpět

3300

Tolik korun nám bude letos v průměru scházet v peněžence. O tolik peněz nás totiž připravuje letošní vysoká inflace k dosažení předchozího životního standardu. Reálná kupní síla se vrátí přibližně do roku 2018. Osobní inflace se ale může výrazně lišit. Záleží i na tom, kolik kdo zaplatí například za vytápění a elektrickou energii při bydlení.

Méně sportu, víc pití

Pokud přepočteme naše letošní výdaje za volný čas, šetřili jsme – ale jak na čem.

- Takřka třicet procent Čechů přiškrtilo výdaje na své aktivity ve volném čase.
- Méně pijí, případně přešli na levnější alkohol. To se letos týká necelé pětiny obyvatel Česka nad 18 let.
- Polovina Čechů omezila návštěvy a útráty v restauracích a už od začátku podzimu regulují doma svícení a topení.
- Reálná mzda letos stoupla v rámci EU jen v Maďarsku.

Dlouhověcí. Každý desátý mladý má šanci žít 100 let

Do penze půjdeme pravděpodobně o něco později než naši prarodiče, a navíc si v ní díky prodlužující se délce života pobudeme přibližně o deset let déle. Jak se na tento fakt Češi tváří?

Z výsledků průzkumu NN životní pojišťovny a penzijní společností vyplývá, že Češi toto téma rozdělují. Největší rozkol tkví ve financích. Život do stovky je totiž pro mnohé luxus, jiní na to ale ani nepomysleli. Přibližně jeden z deseti mladých Čechů, kteří dnes začínají pracovat, má potenciál dožít se 100 let. Ale pouze 42 procent dotázaných Čechů cítí, že na to budou mít. Jak moc je tento fakt pro společnost alarmující? Jmenovatelem všech nepříliš

veselých názorů na to, že můžeme žít i o deset let déle než naše babičky, je strach, že svou dlouhou budoucnost nezvládneme finančně. Češi si ale začínají uvědomovat, že pomoc ve stáří potřebovat budou, spoří víc než kdy předtím. Přesto podle všeho stále nechťejí myslet moc dopředu. Často spoléhají na to, že se o ně postará stát.

„Populace stárne a zátěž na náš sociální systém se zvyšuje,“ upozorňuje Michal Korejs, ředitel produktového vývoje NN Životní pojišťovny. „Do roku 2050 bude v Česku dvojnásobek seniorů než nyní, a to se někde podepíše. Dobrou zprávou je, že nikdy není pozdě začít něco dělat pro své spokojenější a bohat-

ší stáří. Čím dříve se do toho pustíme, tím to pro nás bude snazší i levnější,“ říká Korejs.

Finanční odhady Čechů jsou mnohdy zkrzeslé. „Z hlediska peněz nás a naši rodinu nejvíce ohrožují invalidita a závažné nemoci, ale vedle toho bych poukázal zejména na nesoběstačnost. Každý čtvrtý se stane do 80 let závislým na druhých. Češi často nevědí, co taková finanční realita dlouhodobé péče obnáší. Jen částečná asistence v domácím prostředí vyjde až na 20 tisíc měsíčně. Za celodenní péči ve specializovaném zařízení pak snadno zaplatíme až dvojnásobek,“ nastiňuje syrovou skutečnost produktový ředitel NN. PH

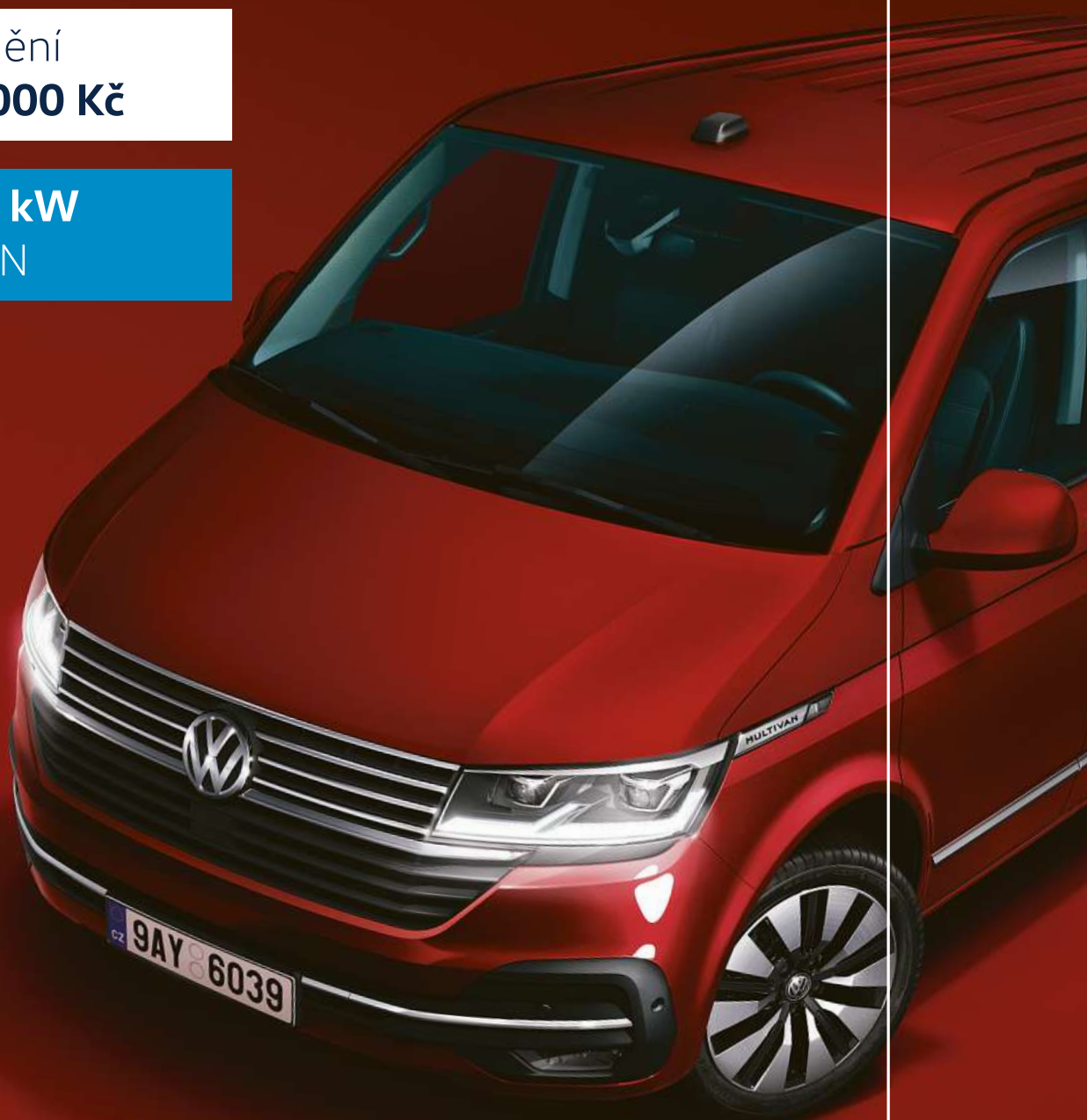


Nevánoční kapr

Vědci z Fakulty technologické zlínské Univerzity Tomáše Bati zkoumají možné využití zbytků vzniklých při zpracování kapra obecného. Vedlejší produkty, jako jsou hlavy, šupiny, kosti, ploutve, kůže, se nevyužívají, tvoří přitom až polovinu hmotnosti ryb. Rybí želatina je vhodná do kosmetických přípravků, pleťových krémů, koupelových solí, šamponů, krémů na opalování či laků na vlasy. ČTK

Zvýhodnění
až 368 000 Kč

TDI 150 kW
4MOTION



Multivan 6.1

Klasika dotažená k dokonalosti

Auto, po kterém touží každý vyznavač aktivního životního stylu a výletů s rodinou. Volkswagen Multivan 6.1 získáte s motorem o výkonu 2.0 TDI 150 kW v nejnovější generaci. Navíc získáte pohon všech kol 4Motion, automatickou převodovku DSG a spoustu radostí a zážitků z maximálně pohodlného cestování. Vybrat si můžete z výbav Highline či Comfortline, překvapí Vás velmi příznivé doby dodání.

Splňte si sen o skvěle vybaveném rodinném voze již za 1.579.000 Kč vč DPH.

Na obrázku je model s výbavou na přání.

Kombinovaná spotřeba a emise Volkswagen Multivan 6.1: 7,0l/100 km a 220 – 222 g CO₂/km.



Užitkové
vozy

Ukrajínští lékaři operují pod světlem svítilen nebo čelovek

Problémem jsou pro zdravotníky výtahy bez proudu.

Oleh Duda je chirurg, který se ve Lvovské nemocnici věnuje péči o pacienty s rakovinou. Nedávno byl uprostřed složité a nebezpečné operace, když uslyšel v blízkosti výbuchy. O chvíli později zhasla světla. Neměl jinou možnost než pokračovat v práci s čelovou svítilnou. Za tři minuty naskočil generátor a světla se znovu rozsvítila, působilo to ale jako věčnost.

Ani tma je nezastaví

„Ty osudné minuty mohly stát pacienta život,“ prohlásil Duda o chirurgickém zákroku, kdy pacientovi operoval jednu z hlavních tepen. Rusko tehdy spustilo další raketovou palbu na ukrajinskou

energetickou síť a poškodilo téměř 50 procent energetických zařízení v zemi. Výpadek v dodávkách elektrického proudu postihl rovněž západoukrajinský Lvov.

Ničivé údery, které pokračovaly i minulý týden a opět uvrhly zemi do temnoty, narušily systém zdravotní péče, už tak poznamenaný roky korupce, špatným hospodařením, pandemií covidu-19 a devíti měsíci války. Plánované operace se odkládají, záznamy o pacientech nejsou kvůli výpadkům internetu k dispozici a zdravotníci museli při vyšetření pacientů v potměných místnostech používat baterky.

Minulý týden kyjevský kardiologický ústav zveřejnil na své facebookové stránce video, na němž chirurgové operují srdce dítěte, přičemž jediné světlo jim poskytovaly čelové svítilny a svítilna na baterie.



Chirurg Oleh Duda při operaci

PROFIMEDIA

Moskva útoky na civilisty stále popírá

Útoky zasáhly nemocnice a ambulantní zdravotnická střediska také na jihovýchodě Ukrajiny. Světová zdravotnická organizace minulý týden uvedla, že od 24. února, kdy ruská vojska vtrhla na Ukrajinu, do 23. listopadu

ověřila nejméně 703 útoků na zdravotnická zařízení. Moskva vytrvale odmítá obvinění, že se zaměřuje na civilní zařízení. Mluvčí Kremlu Dmitrij Peskov minulý týden opět trval na tom, že Rusko cílí pouze na objekty „přímo či nepřímo související s vojenskou silou“. Jenže zrovna mi-

nulý týden při úderu na porodnici v nemocnici ve městě Vilňansk v Záporožské oblasti na jihovýchodě země zahynul novorozenec a dva lékaři byli těžce zraněni. V Charkovské oblasti na severovýchodě Ukrajiny zahynuli dva lidé poté, co ruské síly ostřelovaly polikliniku.

Lékař Duda mezitím popsal ze Lvova, že výbuchy byly tak blízko nemocnice, až se podle něj třásla stěna, a lékaři i pacienti museli sejít do krytu ve sklepě, což se děje pokaždé, když se rozezná šíření.

V nedávno osvobozeném jihoukrajinském Chersonu, který se po ústupu Ruska ocitl bez proudu, představují skutečnou výzvu pro tamní zdravotníky zastavené výtahy. Musejí snášet nepohyblivé pacienty dolů po schodech obytných domů a pak je zase vynášet nahoru na operační sály. **MET**

Číslo dne

1

Před rokem, 30. listopadu 2021, se karibský ostrov Barbados stal republikou, tehdy vládnoucí britskou královnou Alžbětu II. coby hlavu státu nahradila Sandra Masonová coby vůbec první prezidentka země. Nezávislost Barbadosu na Británii byla vyhlášena již 30. listopadu 1966. Ostrovní parlamentní republika Barbados je zároveň nejvýchodnějším ostrovem na východní hranici Karibiku. Barbados dlouhodobě patří mezi takzvané daňové ráje. **ČTK**

Krátce

Více svobody

Singapurský parlament včera zrušil zákon z koloniálního období, který označoval pohlavní styk mezi homosexuály za trestný čin. Země se tak připojila k více než 120 dalším zemím světa, které tyto sexuální vztahy legalizovaly.

Stihání Fica

Slovenská prokuratura zrušila stihání bývalého premiéra Roberta Fica, exministra vnitra Roberta

Kaliňáka a dalších dvou osob v souvislosti s podezřením ze zneužívání policie a finanční správy proti politickým oponentům Ficoovy strany Směr – sociální demokracie (Směr-SD) v době, kdy Fico a Kaliňák byli u moci. Vyplývá to ze včerejšího vyjádření generálního prokurátora Maroše Žilinky, který na tiskové konferenci také řekl, že stiháním byly porušeny zákony, Fico v reakci uvedl, že skupina vyšetřovatelů a prokurátorů měla za úkol zlikvidovat opozici. **ČTK**

Čína. Trestá také pokojné protesty

Úřady v Šanghaji včera postavily bariéry kolem městského centra, kde o víkend protestovaly stovky lidí proti přísným koronavirovým opatřením. Pokud se některý z kolemjdoucích pokusí místo vyfotografovat, policisté ho přimějí fotky smazat nebo ho zadržít. Nejméně dva lidé již byli takto zatčeni. Úřady po nebyvalých víkendových demonstracích, které se kromě Šanghaje konaly i v Pekingu a dalších městech, zmírnily část proticovidových opatření. Uvedly ale také, že politika nulového covidu bude pokračovat. Účastníci sobotních a nedělních demonstrací v centru Šanghaje vyzývali ke zrušení opatření proti šíření covidu, která úřady vyhlásily již při výskytu prvních případů nákazy. Při protestech ale zněly i výzvy k rezignaci prezidenta Si Ťin-pchinga a odchodu vládnoucí komunistické strany. Včera byly ulice Šanghaje znovu klidné a kromě bariér v nich bylo více policistů.

V oficiálních médiích, jejichž vydávání řídí komunistická strana, nebyla o protestech ani zmínka. Pouze list Global Times vycházející v angličtině zveřejnil článek,

kteří obviňuje západní země a západní tisk, že rozdmýchávají nespokojenost s čínskou strategií nulového covidu.

K víkendovým demonstracím, které jsou označovány za nejrozsáhlejší projev nespokojenosti s vládnoucí komunistickou stranou za několik desítek let, se nevyjádřila ani čínská vláda. Není jasné, kolik demonstrantů bylo zadrženo. Podle agentury Reuters se demonstranti v Šanghaji v neděli večer střetli s policií, a ta pak odvezla plný autobus lidí. Úřad Vysokého komisaře OSN pro lidská práva včera čínské úřady vyzval, aby nezadržovaly demonstranty, kteří pokojně protestují proti koronavirovým opatřením. „Vyzýváme úřady, aby na protesty reagovaly v souladu s normami mezinárodního práva, které se týkají lidských práv,“ uvedl mluvčí úřadu. „Nikdo by neměl být svévolně zadržen za pokojné vyjádření názoru,“ dodal.

Právo obyvatel Číny na pokojný protest podpořily i Spojené státy nebo německý prezident Frank-Walter Steinmeier, který včera uvedl, že rozumní demonstrantům v Číně, kteří jsou netrpěliví kvůli drastickým opatřením. **ČTK**

Zatančili

Ve venezuelské metropoli Caracasu si společně zatančilo kubánskou salsu 2040 lidí, kteří tak usilují o zapsání do Guinnessovy knihy rekordů. Tanečníci ve věku sedm až 65 let se 11 minut vlnili v rytmu veze kubánské salsy rueda de casino, kdy páry tančí v kruhu. Nyní čekají na oficiální uznání svého počínu za světový rekord. Dosaďovací rekord drží Španělsko, na ostrově Tenerife v květnu 2019 salsu tančilo společně 1291 lidí. **ČTK**



Krátce

Vzpomínání

Příští úterý se v Lucerna Music Baru odehraje třikrát odkládaný koncert na počest hudebníka Radima Hladíka. Základ tříhodinového vystoupení bude tvořit hudební materiál ze dvou kultovních alb Nová syntéza I. a II. Na pódiu jej přehrají původní členové Blue Effectu Vojtěch Říha a Václav Zima s chrudimským Kyx

Orchestra, kteří s Hladíkem skladby nastudovali již v roce 2015. V roli hostů se objeví kytaristé Michal Pavlíček, Adam Krofian a Roman Helcl a zpěváci Pavel Bohatý, Iva Marešová, Tomáš Fróde či Yannick Teví. Během večera se také pokřtí zremasterované album Nová syntéza/Komplet. Koncert zahájí zpěvák Viktor Sodoma s programem kapely Matadors. **MET**



Představení kombinuje poučky ze školy a psychedelické obrazy

Diváky čeká výlet do niterních zákoutí vztahů mezi pedagogy a žáky.

Pražské komorní divadlo A studia Rubín uvede 11. prosince druhou premiéru letošní sezony. Jmenuje se Po škole, režíruje ji Štěpán Gajdoš a trojici hlavních postav ztvární Antonie Formanová, Vojtěch Hrabák a Hynek Chmelař.

Platnost informací

O čem Po škole je? Na cestě se potká Učitel a Žák – dva archetypální lůžci, kteří na sebe zbyli. Přesto, že ani jeden ke druhému necítí příliš velké sympatie, z podvědomé vzájemné potřeby se spolu vydají na cestu do místa,

které nutně potřebuje nového mistra pro své žáky, a mistr zase potřebuje předávat své učení, aby se úplně nezapomnělo. Jeden se ptá, druhý odpovídá – a opačně. Les, kterým vede cesta, je velký, hluboký a tajemný. A pak je tu Houba, ta na tabuli i ten živý organismus, v každém případě ale někdo „nasáklý“ – vodou, informacemi, mýty i rituály, zkrátka žádná tabula rasa.

„Inscenace Po škole do určité míry tematizuje dvojsečnost platnosti informací a pouček,“ uvádí umělecká šéfkyně A studia Rubín Dagmar Fričová. „A sama rozhodně nechce poučovat. Naopak chce zpřístupnit citlivost a jemnost vztahu učitel–žák a podotknout, jak hluboko tento princip v našich životech i společností sahá a jak je pro naše fungování a naplněný život



vot podstatný,“ přibližuje inscenaci Fričová.

Vědění, které lze naučit

Vize A studia Rubín propojovat začínající tvůrce s již zavedenějšími kolegy a kolegyňami se propjala jak do inscenačního, tak do hereckého týmu. Režisér Gajdoš přizval svého scénografa Ondřeje Me-

nouška a hudebníka Iana Mikysku. Tento tým doplnil jako autor textu Jiří Ondra, který se kromě divadelní režie věnuje terapeutické a pedagogické praxi.

„V inscenaci Po škole pracujeme jak se školními poučkami či latinskými texty, tak se surreálními až psychedelickými obrazy, ke kterým se



Divadelní tým DITA HAVRANKOVÁ

jen složitě hledá rozumné vysvětlení,“ popisuje Gajdoš. „Do rovnováhy se tak dostává vědění, které se můžeme naučit, a vědění, ke kterému musíme dojít a nelze ho ani přesně pojmenovat či uchopit. Tomu odpovídá i řešení jednotlivých složek v inscenaci od scénografie až po styl herectví,“ říká Gajdoš. **MET**

Označeno

Klub českých turistů dokončil značení Cyrilometodějské stezky spojující Svatý Kopeček (na snímku) u Olomouce s Velehradem na Uherskohradištsku, jejíž trasa odkazuje na kulturní kořeny Slovanů spojené s příchodem svatého Cyrila a Metoděje na Velkou Moravu. Cyrilometodějská stezka měří 109 kilometrů. Trasa spojuje významná arcibiskupská místa Svatý Kopeček, Olomouc, Kroměříž a Velehrad. Vede také kolem poutního místa Dub nad Moravou u Olomouce, tovačovských rybníků a pohořím Chřiby. Stezku po území Olomouckého a Zlínského kraje lze projít za 30 hodin. **ČTK**



Houslista. Míří do šesti českých měst

Světově renomovaný houslista Josef Špaček se vydává na své první turné. Společně se smyčcovým ansámblem Barocco sempre giovane zahraje v šesti českých a moravských městech Adventní koncerty s podtitulem Osmero ročních dob.

Už příští pondělí odstartuje hudební program v Betlémské kapli v Praze. Posлуhači si budou moci vychutnat slavný cyklus Čtvero ročních dob italského skladatele Antonia Vivaldiho v propojení s dílem Čtvero ročních dob v Buenos Aires argentinského hudebního skladatele Astora Piazzolly, krále tanga,

který se Vivaldiho barokní skladbou o dvě a půl století později inspiroval. Špaček společně s hudebníky obě velkolepá díla propojí v jeden celek. Posлуhače tak čeká autentický hudební zážitek a mohou se těšit na šumění stromů, zimní víchru, letní bouři nebo zpěv ptáků v Itálii i Argentíně. **MET**



Josef Špaček RADOVAN ŠUBÍN

Zlatá zebra. Vzpomínka

Generace dnešních čtyřicátníků to bere jako milou vzpomínku na dětství, kterou mohou předat svým dětem.

Vychází v reedici druhé CD ze série dopravní výchovy, kterou namluvil Spejbl s Hurvínkem. První díl vyšel již na jaře. Rozhlasová nahrávka z roku 1977, kterou namluvil Miloš Kirschner, je určena dětem od osmi do deseti let a tehdy vyšla jako soubor tří magnetofonových kazet, jak si můžete prohlédnout na srovnávací fotografii.

„Máš štěstí, ty i tvoji kamarádi, že vašim rozhlasovým učitelem bude jeden z nejlepších znalců všech předpisů na světě, a tedy i předpisů dopravních. Bude jím taťulda, Josef Spejbl. Pro případ, že by ti jeho výklad přece jenom nebyl docela úplně jasný, budu samozřejmě při tom i já, Hurvínek,“ poslechnete si zde.



Vlevo výukové listy, dole reedice na CD

METRO

Podle pokynů dříve děti vyplňovaly výukové sešity Zlatá zebra dle své věkové kategorie. Byla s tím spojena i soutěž o odznak Zlatá zebra.

Když ve vydavatelství Radioservis slyšeli první díly,

s překvapením zjistili, jak aktuální jsou. Proto se rozhodli postupně Zlatou zebra vydat na třech CD, rodičům jako vzpomínku na dětská léta a dětem pro zábavu a poučení v jednom. **HOP**

The Weeknd bude zpívat pod širým nebem v Praze

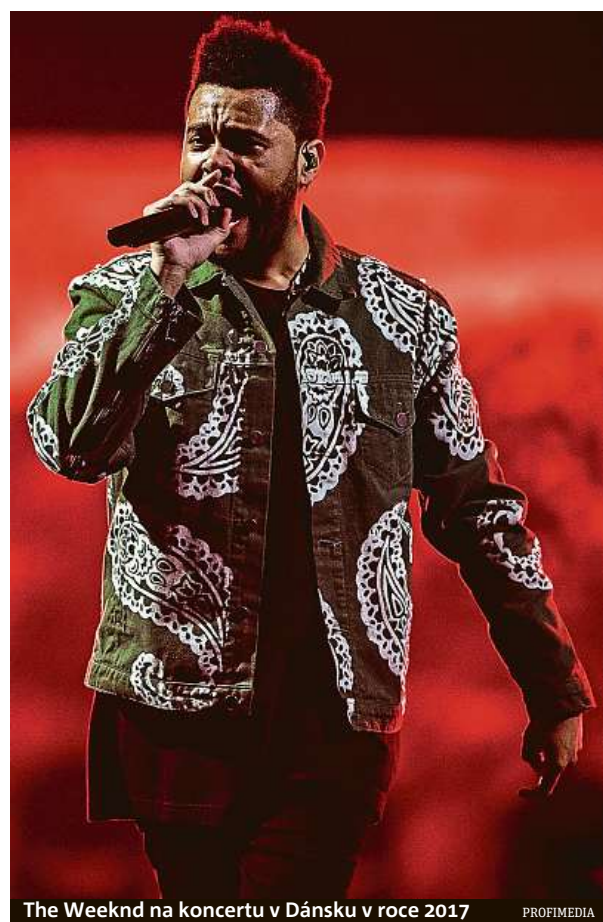
Jedna z největších hvězd současné populární hudby vystoupí 6. srpna příštího roku na letišti v Letňanech.

Umělec The Weeknd oznámil termíny rozšíření svého turné After Hours til Dawn Tour na rok 2023. Zcela vyprodaná severoamerická část stadionového turné totiž zaznamenala neuvěřitelný úspěch, když překonala rekordy v návštěvnosti a doposud vydělala přes 130 milionů dolarů.

Vstupenky za ceny od 1990 korun budou v prodeji od tohoto pátku v sítích Ticketmaster a Ticketportal.

Interpret megahitu Blinding Lights přijede zazpívat nejen tuto písničku, ale představí i skladby z alba After Hours vydaného roku 2020.

Abel „The Weeknd“ Tesfaye nemyslí jen na sebe. Dokazuje to tím, že z každé prodané vstupenky půjde jedno euro do Humanitárního fondu XO Světového potravinového programu OSN, kterého je ambasadorem. **HOP**



The Weeknd na koncertu v Dánsku v roce 2017

PROFIMEDIA



TRHY NA JIRÁKU

Vysochejte také betlém

V rámci adventních trhů na náměstí Jiřího z Poděbrad můžete navštívit řezbářský workshop akademického sochaře Patrika Vlčka. Od soboty 3. prosince do úterý 6. prosince a od soboty 10. prosince do úterý 13. prosince si lze vyzkoušet řezbářské řemeslo a stát se spoluautory betlému, který před Plečnickovým kostelem na Vinohradech bude postupně vznikat. Návštěvníci mohou vstupovat do instalace, jako by přicházeli přímo do Betléma, stávají se tak součástí betlémského příběhu narození Ježíška. Součástí workshopů je i hudební, adventní a vánoční program zpívajícího sochaře. **HOP**

Post hardcore. Čtyři kapely v pondělí

Co mají společného Silverstein, Comeback Kid, Senses Fail a Koyo? Fanouškové post hardcore by řekli, že je všechny zmíněné kapely zásobují skvělou hudbou, ale tento rok je to ještě něco víc – všechny vyrazily na turné, v rámci kterého se toto pondělí 5. prosince představí i v Praze v klubu Meetfactory.

Posthardcorová partička z kanadského Ontaria Silverstein už v Česku vystupovala, k názvu členy kapely inspiroval známý básník, zpěvák a především autor knížek pro děti Shel Silverstein, kterého v mládí s oblibou četli. Od roku 2000 Silverstein nabušili dvanáct desek. Fanouškové se ale těší i na výraznou před-

kapelu Comeback Kid, která naposledy v Česku zahrála v létě na festivalu Brutal Assault naprosto skvělý set. Jde o dva roky mladší partičku než Silverstein, opět z Kanady. Zařazováním nových prvků do hudby vždycky zdokonalovali to, co dělali. Co však léta nemění, jsou jejich intenzivní, bouřlivé a stabilně nadupané koncerty.

Senses Fail je pak americká parta založená v roce 2002 ve městě Ridgewood v New Jersey. Máte rádi hardcore s přímesí punku? Pak je tato parta přesně pro vás. A poslední parta Koyo? To jsou mladíci zformovaní v roce 2020 v New Yorku. Kombinují emo, punk a hardcore. **HOP**

metro 

ZPRAVODAJ

PRAHA 1, 2, 3, 4

Zprávy z vašeho okolí

Více čtěte na www.metro.cz



VÁNOČNÍ RADOST SE NEDÁ KOUPIŤ

přijďte ji společně prožít



NÁKUPNÍ CENTRUM

STROMOVKA

 Veletřní 24, Praha 7
centrumstromovka.cz

Nákupní centrum Stromovka vás zve
na vánoční trhy a adventní program

„Moderní sebeobrana mi pomohla překonat trauma“

Jasmína Houdek byla v minulosti obětí sexuálního zneužívání. Právě tato zkušenost ji přivedla k vyučování moderní sebeobrany pro ženy. Na lekcích studentkám radí, jak se mají v kritických situacích chovat a jak mohou případnému násilí předejít. Důraz klade také na to, aby si klientky vybudovaly sebevědomí a dokázaly se ozvat i v nepříjemných situacích.

Už sedmým rokem působí Jasmína Houdek (36) jako instruktorka moderní sebeobrany. O své práci prohlašuje, že je nejlepší na světě, a vnímá ji jako poslání. Kromě lektorství se věnuje i workshopům a přednáškám na téma emancipační sebeobrany, která má ženy motivovat k tomu, aby našly vnitřní odhodlání bránit se. Cesta k vysněnému povolání vedla přes nepříjemné zážitky z minulosti. „Když mi bylo čtrnáct let, byla jsem znásilněna,“ přiznává.

Tím však její trápení nekončilo. I později mnohokrát čelila sexuálnímu obtěžování a narazila na partnera, který ji fyzicky napadal.

V těžkých časech pak hledala něco, co by jí pomohlo zbavit se prožitého traumatu. Proto se přihlásila na kurzy bojových sportů. Vyzkoušela box, thajský box i jiné obranné disciplíny. Spokojena však nebyla, dokud nenarazila na kurz moderní sebeobrany. „Už po první lekci jsem věděla, že tohle je ta cesta,“ říká Houdek, která se po pár měsících stala cvičitelkou. „Díky moderní sebeobraně jsem se zbavila traumatu a našla způsob, jak se vypořádat s toxickými lidmi,“ doplňuje.

Kurzy jako prevence násilí

Lekce moderní sebeobrany nekladou důraz jen na výuku techniky. Soustředí se primárně na to, aby ženy uměly rozpoznat možné nebezpečí pře-



J. Houdek MODERNÍ-SEBOBRANA.CZ

dem. „Moderní sebeobrana je především boj proti násilí. Zaměřuje se na to, co přichází před útokem. Naše studentky jsou schopné rozklíčovat manipulátory, agresory a prasačky dřív, než jim stihnou ublížit,“ popisuje Houdek.

Moderní sebeobrana je založena i na vědeckých poznatcích. Čerpá data ze statistik a na jejich základě sestavuje strategii pro prevenci násilí. Díky správné komunikaci je prý až 90procentní šance, že k fyzickému konfliktu

vůbec nedojde. V případech, že ženy obtěžování ignorují, naopak riziko agrese výrazně zvyšují. Jasmína Houdek zdůrazňuje, že má člověk vždy počítat s tím, že prevence může selhat. Samotná obrana by pak podle ní měla být jednoduchá, a hlavně přístupná pro ženy všech věkových kategorií. „Fyzická část musí být co nejsnazší a zvládnutelná pro obvyčejné ženy, které nemají skvělou kondici ani čas techniky neustále nacvičovat,“ dodává instruktorka.

Důležitá je asertivita

Houdek ženy vyzývá, aby se zamyslely i nad tím, co pro ně sebeobrana představuje. Tvrdí, že by klientky neměly navštěvovat kurzy jen proto, že se naučí násilníka zneškodnit pouze fyzicky. „Není to jen o nebezpečí. Jde také o to, jak dovolíte, aby se k vám lidi chovali v každodenních situacích. Všichni bychom si měli

vytyčit jasné hranice a nebat se ozvat, když se nám něco nelíbí,“ upozorňuje. Asertivitu by ženy měly uplatňovat už v momentech, kdy na ně má nevhodné řeči třeba učitel ve škole. „Chceme, aby se bránily už tehdy, když zazní homofobní, rasistický nebo sexistický vtíp. Aby se za sebe dokázaly postavit dříve, než jim někdo způsobí trauma.“

Samy ženy by měly aktivně pracovat i na svém sebevědomí. „I v tom musíme dělat osvětu. Vysvětlovat, že násilí je proces. Snažíme se skrz naše aktivity bourat stereotypy a stavět lidem sebevědomí,“ vysvětluje lektorka. Většina učitelů a učitelek moderní sebeobrany se svými klientkami mluví i o svých zkušenostech s násilím. „Podporujeme tak oběti a svou práci chceme přispět k tomu, abychom předali sílu těm, kteří to potřebují,“ říká Houdek. **LUCIE MARIE BROTKOVÁ**



Přátelské město s drobnými škrálopoupy

Mluvčí iniciativy Jsme fér Filip Milde uvádí, že Praha je dlouhodobě vnímaná jako velmi přátelské a bezpečné město i pro LGBTQ+ komunitu. „Jak jsme ale viděli v posledních letech, a také při konání Prague Pride v roce 2009 došlo k útoku na LGBTQ+ lidi na Střeleckém ostrově přímo do davu lidí. S útočником, což byl recidivista a byl souzen za spoustu dalších činů, sice probíhal soud, ale tenhle trestný čin zůstal nepotrestaný. Není to dobrá zpráva pro LGBT lidi,“ říká Milde. V minulém roce podle něj došlo k fyzickému napadení šéfredaktora časopisu Lui, který se držel s partnerem za ruku v centru Prahy a napadla je skupina lidí. „Podle výsledků šetření, které máme k dispozici, tak více než 90 procent napadení, ať už slovních, nebo fyzických, není nahlášených,“ doplňuje Milde. **PEX**

LGBTQ+. Praha je pro ně bezpečná

I když je Praha považována za tolerantní město a členové queer komunity se v ní cítí bezpečně, nedávná vražda dvou mužů v gay klubu na Slovensku přitáhla pozornost k tomuto tématu i u nás.

Bartoloměj Horváth se k příslušnosti k LGBTQ+ komunitě otevřeně hlásí a dvojnásobná vražda v Bratislavě ho proto silně zasáhla. „Situaci vnímám citlivě. Nuť mě přemýšlet, kdo jsem. Člověk má právo být s kým chce,“ myslí si Horváth. V Praze se ale cítí bezpečně. „V hlavním městě jsem se zatím osobně nesetkal s incidentem či nepřátelským komentářem jen proto, že jsem homosexuál. Naopak mně a partnerovi říká, jak nám to spolu sluší, nebo nám vyjadřují podporu,“ vypráví Horváth s tím, že někdy se za nimi kolemjdoucí otáčejí, ale zatím páru nikdo nic špatného neřekl. „Pokud někoho chci obejmout, políbit či držet za ruku, udělám to. Znáám ale spoustu lidí, kteří jsou opatrní a raději se podívají okolo sebe,“ podotýká Horváth.

Podle experta na geografii sexualit z výzkumného pracoviště Národního ústavu duševního zdraví Michala Pi-

toňáka je Praha pro LGBTQ+ komunitu bezpečnější než zbytek Česka. „Velkoměsto poskytuje anonymitu a je plné různých bezpečných queer prostorů. Lidé se v Praze projevují autentičtěji,“ popisuje Pitoňák. Lepší situaci v hlavním městě vnímá i stylistka a store manager Zdeněk Pazdera. I on se hlásí ke queer komunitě. „Praha je podle mě ve srovnání se zbytkem republiky pro nás bezpečnější. Je to i díky přílivu cizinců, kteří jsou hnacím motorem změny. Jako rodilý Pražák vidím v průběhu let zlepšení,“ říká Pazdera.

Jako přátelskou pro queer lidi vidí Prahu i Jiřina Švehlová. Nepříjemnou situací spolu se svou přítelkyní ale zažila před pár lety v České Lípě. „Přítelkyně mě vyzdávala na autobusové zastávce. Objaly jsme se a daly si obyčejnou pušu. V ten moment zastavilo projíždějící auto a vyběhli na nás tři lidé. Řvali na nás, že jsme prasata, ať si to necháme na doma a že jsme nechtuný,“ popisuje Švehlová. Kolem však jeli policisté a útočnický odehnali. „Byl to pro mě šok. Nechci ani přemýšlet, co by se stalo, kdyby nezasáhli,“ uzavírá Švehlová. **ADÉLA PEXOVÁ**

Prosincový program na Brumlovce



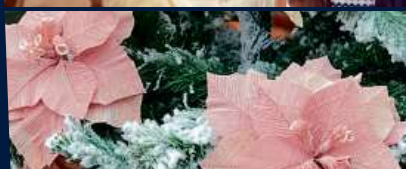
Seznamte se, prosím. Speed Dating.

Čtvrtek, 1. 12. 2022, 18:00–20:00 hod., ženy 30–42 let, muži 35–45 let
Coffee Perk, budova Brumlovka



Andělská nadílka.

Pondělí, 5. 12. 2022, 11:00–19:00 hod.
Náměstí Brumlovka



Workshop – vánoční krepové hvězdy.

Úterý, 6. 12. 2022, 18:00 hod.
Obchodní pasáž budovy Filadelfie



Taneční na Brumlovce.

Středa, 7. 12. 2022, 19:00–20:00 hod., Vinárna Sommellerie, budova Filadelfie
Tanečnice: Lenka Nora Návorková



Seznamte se, prosím. Speed Dating.

Úterý, 13. 12. 2022, 18:00–20:00 hod., ženy 40–50 let, muži 43–55 let
Coffee Perk, budova Brumlovka



Cestovatelský večer – Patagonie.

Středa, 14. 12. 2022, 17:30 hod., Vinárna Sommellerie, budova Filadelfie
Přednáší: Viktória Čelovská a Tomáš Jurčenko



Vánoční koncert.

Čtvrtek, 15. 12. 2022, 18:00 hod.
Společenské centrum Bethany



Hovory z Brumlovky.

Středa, 21. 12. 2022, 18:00 hod., online na FB profilu Brumlovka
Hosté: MUDr. Martin Lukeš a MUDr. Tomáš Novotný, Moderátor: Eduard Forejt



Podvečerní běhy v okolí Brumlovky.

Každé úterý, 17:20–18:30 hod., Recepce budovy Beta
Lektoři: Running2



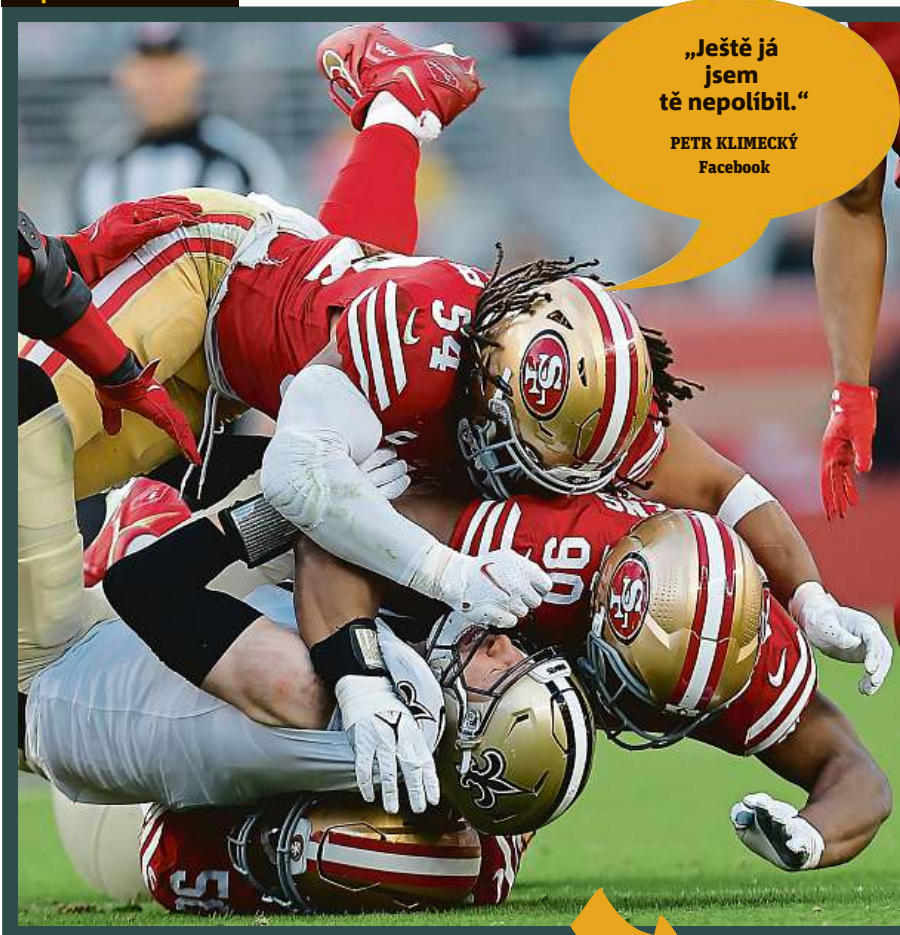
Jóga pro každého.

Každý čtvrtek, 7:00–8:00 hod., Budova G, Michelská 1552/58
Jóga instruktorka: Daniela Bacíková

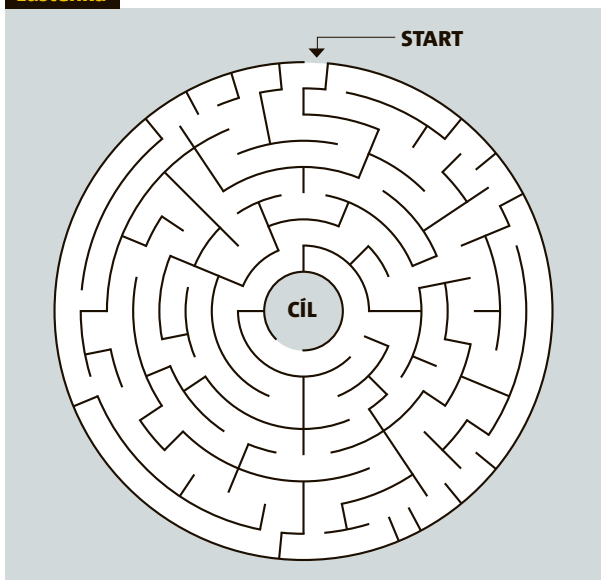
Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka



Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
2/6 °C	1/5 °C	-1/3 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -10,5 °C (1827) ↑ 15,9 °C (1885) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Četnické humoresky (39/39)</p> <p>Epilog. Krimiseriál (ČR, 2007)</p> <p>22.00 13. komnata Vojty Nedvěda</p> <p>22.30 Já, Mattoni</p> <p>23.30 Maigret a zrymadlo</p> <p>01.00 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Bydlení je hra</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kluci v akci</p>	<p>16.15 Hranice</p> <p>17.10 Česko a Evropa řeší klima (3/4)</p> <p>17.30 Starověké říše</p> <p>18.20 Ve větru kopyt</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kamera na cestách: Polynésie, z ostrovů na ostrov</p> <p>21.05 Na cestě po novozélandském Te Wahipounamu</p> <p>21.35 Bedekr VIII</p> <p>22.05 Péče o duši (8/9)</p> <p>22.35 Divoké včely</p> <p>00.10 Dobrodruh (10/12)</p> <p>00.40 Na houby (10/13)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4378)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko VI (28)</p> <p>21.40 Utajený šéf II</p> <p>23.10 Kriminálka Las Vegas VIII (4)</p> <p>Případ kapřího transvestity. Krimiseriál (USA, 2007)</p> <p>00.05 Kriminálka Miami (3)</p> <p>01.10 Kriminálka Miami (4)</p> <p>01.50 Kriminálka Las Vegas VIII (4)</p> <p>02.30 Novashopping</p> <p>02.45 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí V (6)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Dobré zprávy (6)</p> <p>Přelet nad kukaččím hnízdem. Komedijní seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XI (8)</p> <p>Alibi. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>03.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítavně VI (11)</p> <p>03.55 Komisař Rex VII (3)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Top 5 Disney+</p> <p>15.05 Óčko hity</p> <p>16.00 Mixxxer Feed</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Užít Dubaj</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway</p> <p>22.30 O black talk</p> <p>23.30 O black list party</p> <p>1.00 Óčko flirt</p>

MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



Sloupek

VELKÝ BRATR

Ztratila se mi strana. Připouštím, že tahle holá věta nemusí být každému srozumitelná, a rád vám všechno vysvětlím. Řeč je o nejméně sociální síti, na které všichni jsme a na niž všichni nadáváme. Před deseti lety na svou „zed“ lidé třeba napsali „Zítřka ráno odjíždím na desetidenní dovolenou do Chorvatska!“ a po návratu domů našli vykradený byt. Přestože souvislost mezi oběma jevy šlo stěží prokázat, většině lidí časem došlo, že vytrubování osobních informací do světa obnáší jisté riziko, a s tísnivým pocitem, že je Velký bratr sleduje, si začali počínat obezřetněji.

Ale to jsem odbočil; takže k věci. Někdy koncem léta se ztratila má autorská stránka, kam jsem umisťoval odkazy na své

Citát

Já se ale v posledních letech vyhýbám názorům jako čert kříží.

sloupky z Metra. Přesněji řečeno, ona na té síti stále je, volně dostupná všem, vyjma mě, jejího výhradního administrátora; asi uznáte, že to představuje jistý problém. Slyším o stránkách zablokovaných kvůli „porušení pra-

videl komunity“ za zveřejnění (ne)korektních názorů, já se ale v posledních letech vyhýbám názorům jako čert kříží a na své stránce jsem žádné nepublikoval.

Na koho se má člověk obrátit, vynoří-li se problém na virtuální síti s virtuálními správci a sídlem nejspíš někde na Marsu? Na webu najdete centrum nápovědy, kam smíte poslat svůj vzkaz či dotaz. Už přes dva měsíce je bombarduji dotazy – v angličtině, jak se v dnešní době sluší a patří... Bezvýsledně. I když mě vidí i slyší, mé ponížené supliky Velký bratr ignoruje.

www.martindanes.com

Anketa

f Kde si kupujete hudbu?



Jiří Petroušek

Kupoval jsem vinyly, jinak hudby všude dost.



Václav Hoš

Pouze přes dvě streamovací služby, už několik let.



Pavel Kertész

Ne přece na koncertě.

@mojemetro



„Čertovka. Na tomto místě, ať se člověk otočí jakýmkoliv směrem, je to vždy krásný pohled, proto se tomu právem říká malé pražské Benátky. Kanál byl pravděpodobně postaven ve 12. století řádem maltézských rytířů,“ píše na Instagramu @from_the_life_jarvis. Snímek je v Metru díky hashtagům #mojemetro a #denikmetro.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Dárek pro seniory 70+

K mnohým z nás se nemusela dostat informace z hradní kanceláře o bezplatné návštěvě Pražského hradu. Tato nabídka by neměla zapadnout ve vánočním shonu, platí do konce roku. Pražský hrad vám nabízí návštěvu katedrály sv. Víta, baziliky sv. Jiří, Starého královského paláce, ale i Zlaté uličky. Můžete vidět i poučnou expozici Příběh Pražského hradu. Co nestihnete za jeden den, můžete přijít prohlédnout třeba ještě jednou, ale jen do konce roku. Stačí si jen vyzvednout bezplatnou vstupenku u hradních pokladen. Tato nabídka se nemusí opakovat. A Pražský hrad ve vánoční atmosféře, možná i s jasným výhledem na stověžatou Prahu, co více si přát... Je to dárek, který se neodmítá a všem jej doporučuji.

TEREZIE VOTAVOVÁ

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Komiks

F POHODĚ
:o)

Pravda?

A. Žitkova



Virtuální realita. Konečně je tu

Dlouho očekávaná virtuální realita technologického gigantu Sony je za dveřmi a její provedení je ohromující. Dva OLED displeje s rozlišením 2000 x 2040 jsou čtyřnásobným zlepšením oproti původní soupravě PlayStation VR. 4K HDR obraz si vychutnáme v až 120 snímcích za sekundu.

Velmi milým překvapením je pak inteligentní sledování očí, které jednak umožňuje přenášet vaše emoce do virtuálního světa, ale zároveň dokáže dokonale zaost-



Playstation VR

řit detaily, které v herním prostředí sledujete.

Zvuk je u této sady také výrazně vylepšen. Technologie Tempest 3D AudioTech 2 přizpůsobuje dynamicky ozvučení hry dle polohy a pohybů hlavou a umožňuje tak věrohodně vysílat zvuk z různých směrů, pro ještě větší vtáhnutí do virtuálního světa.

Drobné vibrace náhlavní soupravy jsou jen doplňkem k velmi propracované odezvě ovladačů Sense. Detailní reakce na dění ve hře, v po-

době jemných vibrací až intenzivních impulzů, které vám ovladače posílají do rukou, jsou spolu s adaptivní spouští dalším krokem k úplnému pohlčení hráče.

Ovladače pak dokáží navíc rozpoznat polohu jednotlivých prstů a přenáší vaše pohyby do hry věrněji a přesněji než kdy dříve. I díky tomu je ovládání vcelku intuitivní.

To je jen několik zajímavostí o soupravě pro virtuální realitu PlayStation VR2. Již brzy ji budete moci zakoupit na Mironet.cz.



Rychlonabíječka, co má štávu!



599,-

FIXED Mini 30W USB-C
Síťová nabíječka

www.mironet.cz

Peugeot e-208. Bestseller s bezemisními kilometry

Peugeot e-208 je jedním z nejprodávanějších elektromobilů v Evropě. Pyšní se svěžím designem, ultramoderním interiérem, arzenálem asistenčních systémů a nyní i nejlepší elektrickou účinností v rámci segmentu. Brzy bude totiž vybaven novým elektrickým motorem s výkonem navýšeným o 15 procent na 115 kW. Dostane také novou baterii, se kterou ujede na jedno nabití až 400 kilometrů. Více najdete na peugeot.cz.



Po operaci. Pomohlo nové životní pojištění



Michal Pušćák

MAFRA – JAKUB STADLER

Když se loni třicetiletý Michal z Kolína ráno probudil s bolestmi za krkem, netušil, jak moc se mu změní život. Tehdy pracoval jako soustružník, měl rok a půl starého syna a s přítelkyní očekával narození dalšího. Magnetická rezonance odhalila velký výhřez ploténky krční páteře. Rozhodnutí lékařů bylo jednoznačné – operace. „Byl to pro mě šok. Nikdy předtím jsem na žádné operaci nebyl a ani jsem neměl velké zdravotní problémy,“ říká muž. Po operaci následovaly rehabilitace a lůžně. V pracovní neschopnosti byl sedm měsíců.

Naštěstí si sjednal životní pojištění Simplea, za které měsíčně platil 1400 korun. Pojistné plnění tak čerpal po celou dobu pracovní neschopnosti, po schválení invalidního důchodu 1. stupně kvůli trvajícím bolestem dostal od pojišťovny Simplea 1,7 milionu korun.

„Vždycky jsem měl strach, že mě invalidita potká. Když člověk pracuje v těžkém průmyslu, pojistku potřebuje. Kvůli sobě i rodině. Je lepší si zaplatit a mít jistotu, že když se něco stane, tak neskončíte o zebračké holi,“ uzavírá Michal.

FIXED. Revoluční nabíjení

Také vám chybí časy, kdy jste dostali k zakoupenému zařízení nabíječku, která přesně vyhovovala jeho požadavkům? S trendem, který odstartoval Apple v roce 2020 a další výrobci chytrých telefonů ho rychle následovali, se jich už asi nedočkáme. Nicméně to stále neznamená, že se kvalitní a spolehlivé nabíjení na trhu nedá sehnat.

Bezpečná, rychlá, výkonná, všestranná a kompaktní, to vše se skrývá v mini nabíječce FIXED s USB-C konektorem. S rozměry pouhých 6,8 x 3 x 3 centimetry se nabí-

ječka vejde i do sebemenší ledvinky, takže ji můžete mít všude s sebou a s přesahem pouze 3,3 centimetru nenaruší svým minimalistickým designem žádný interier.

S výkonem až 30 W se můžete spolehnout, že nabije všechna vaše zařízení, od chytrého mobilního telefonu až po malý notebook a mnohá další. Podpora rychlého nabíjení PD Rapid Charge zajistí, že už nebudete muset čekat dlouhé hodiny, než budou mít vaše zařízení znovu plnou baterku, a již během pár minut jsou zase připrave-

na na použití. To z mini nabíječky FIXED dělá ideálního nabíjecího partnera, díky kterému již nebudete potřebovat žádné jiné adaptéry. V dostání jsou i v doplnění o kabel, který zajistí to nejbezpečnější nabití.

Jestli jste do teď nevěděli, kde seženete kvalitní nabíječku, které můžete věřit, právě jste našli.

Mini nabíječku FIXED s USB-C konektorem a výkonem 30 W koupíte snadno a rychle v internetovém obchodě Mironet.cz za 599 korun.

ŽENA A ŽIVOT

PRÁVĚ V PRODEJI!

Časopis Žena a život si můžete předplatit na www.jenprocasopisy.cz/zena

Krátce

Na závěr remíza

Fotbalisté Teplic se rozloučili se zimním přípravným turnajem Tipsport ligou remízou 1:1 s Pardubicemi. Severočeši vyhráli ve skupině jediný ze tří duelů. Poslednímu týmu prvoligové tabulky – Pardubicím – ještě zbývá odehrát zápas s druholigovou Vlašimí.

Plavci se těší také na teplo

Čeští plavci se před mistrovstvím světa v krátkém bazénu těší na teplo a australské fanoušky, kterých se do Melbourne chystá spousta. Šampionát začne 13. prosince, ale drtivá většina výpravy na něj odletí už tento pátek, aby se v dějišti aklimatizovala. Posledním výkonnostním testem pro reprezentanty bylo na konci minulého týdne mistrovství republiky v Plzni. **ČTK**



Woods návrat odkládá, nastoupí se synem?

Hvězdný golfista Tiger Woods odložil kvůli problémům s pravou nohou plánovaný návrat na hřiště. Vítěz 15 majorů se chystal po téměř pětíměsíční pauze startovat tento týden na turnaji PGA Hero World Challenge na Bahamách, který pořádá. Bývalý první hráč světa doufá, že stihne další dva plánované exhibiční starty. Příští týden 10. prosince má hrát na Floridě The Match, v němž se utká ve hře na 12 jamek ve dvojici s Rorym McIlroyem s párem složeným z jiných bývalých světových jedniček, tedy Jordana Spietha a Justina Thomase. O týden později by měl nastoupit s 13letým synem Charliem na dvou denním turnaji rodinných dvojic, kde loni při premiéře po autonehodě skončili druzí. **ČTK**

Dotyk. Senzor ho nezachytil

Oficiální dodavatel míčů pro fotbalové mistrovství světa Adidas ukončil vášnivé spory fanoušků o autorství prvního gólu Portugalska v pondělním utkání s Uruguayí. Senzor v míči Al Rihla navrženém pro finálový turnaj nezaznamenal podle výrobce žádný kontakt s hlavou Cristiana Ronalda, který se snažil tečovat střelený centr Bruna Fernandes, takže branka byla správně připsána záložníkovi Manchesteru United. **ČTK**

Hokej. Konec vítězné série

Hokejová extraliga pokračovala sedmi zápasy 24. kola, které nabídly jen 22 vstřelených branek. Až minutu a půl před závěrečnou sirénou udeřila Sparta, která v reprimálo loňského finále předčila Třinec 1:0. Dlouhá vítězná série vedoucích Pardubic se zasekla na třinácti vítězstvích, včera skončila porážkou 1:3 od Liberce. Kometa přemohla Olomouc 1:0 po samostatných nájezdech. **SM**

Krčmář byl na úvod třináctý

Ponsiluomovi nesebrala zlato ani jedna minela na střelnici.

Biatlonista Michal Krčmář vstoupil do nové sezony Světového poháru (SP) 13. místem ve vytrvalostním závodě v Kontiolahti. O lepší umístění připravila českého závod-

nika jediná chyba při závěrečné střelbě vestoje. Od první desítky Krčmáře dělilo bezmála 20 sekund. Nejzkušenější z Čechů měl závod dobře rozjetý. Díky třem čistým položkám se držel před poslední střelbou v první desítce. Při závěrečné položce ale minul první ránu.

Závod vyhrál Švéd Martin Ponsiluoma, který si připsal druhý individuální triumf v SP. Sedmadvacetiletý biatlo-

nista porazil i s jednou trestnou minutou o 37,2 sekundy nečekaně druhého Niklase Harwega ze Švýcarska, který byl na střelnici bezchybný. O další překvapení se postaral třetí Němec David Zobel. Také on neminul jediný terč.

Jakub Štvrtecký sice na střelnici třikrát chyboval, ale díky 11. běžeckému času obsadil 27. místo. Jonáš Mareček skončil třiačtyřicátý, Tomáš Mikyska šestašedesátý

a Mikuláš Karlík byl po pěti ranách vedle na 68. místě.

Obhájce celkového vítězství ve Světovém poháru Francouz Quentin Fillon Maillet skončil po dvou střeleckých chybách patnáctý. Mimo první desítku skončil i trojnásobný šampion Nor Johannes Thingnes Bø. Pětinasobný olympijský vítěz měl sice nejrýchlejší běžecký čas, na střelnici ale čtyřikrát minul a umístil se dvanáctý. **ČTK**



INZERCE

Ke krásnému šátku dvě vstupenky na výstavu zdarma!

imucha.cz

NSA. Státní dotace na energie budou

Sportovní organizace navzdory pozdnímu schválení novely státního rozpočtu a následnému prezidentskému vetu obdrží letošní státní dotace na provoz a údržbu, sdělila Národní sportovní agentura (NSA). Kluby a tělovýchovné jednoty potřebují z těchto peněz zaplatit hlavně zvýšené náklady na energie. Kvůli nedostatku času bude NSA zpracovávat žádosti zrychleně.

NSA vypsala dotační program na provoz a údržbu v létě poté, co se dohodla s ministrem financí na zvýše-

ní svého letošního rozpočtu o půl miliardy korun. Z toho bylo 385 milionů korun určeno na provoz a údržbu a tato částka zůstala stejná i potom, co při jednáních v Poslanecké sněmovně sport o 60 milionů korun přišel. „I přes výrazné zpoždění při schvalování financí a následném vetu dokážeme dotace ve zrychleném režimu klubům vyplatit díky přesunu víceméně všech zaměstnanců z dotačního oddělení jen na administraci této výzvy,“ napsal mluvčí NSA Jakub Večerka. **ČTK**

I Pavel Nedvěd je podezřelý, údajně falšoval účetnictví

Juventus Turín

Šestačtyřicetiletý Agnelli se do čela turínského klubu postavil v květnu 2010.

- Pod jeho vedením Stará dáma získala rekordních devět mistrovských titulů za sebou. Celkem má Juventus na kontě rekordních 36 titulů.
- Padesátiletý Nedvěd (na snímku) hrál za Juventus v letech 2001 až 2009 a získal s ním dva tituly. Po ukončení kariéry se bývalý hráč Sparty nebo Lazio Řím přesunul do vedení klubu.



„Zemětřesení“ v Juventus. Turínský klub vyměnil vedení.

Novým předsedou Juventus Turín bude Gianluca Ferrero. Ve funkci nahradí Andreu Agnelliho, který v pondělí spolu s celou správní radou včetně viceprezidenta Pavla Nedvěda rezignoval. Podle médií bylo důvodem odstoupení podezření z falšování účetnictví. O Ferrerově nominaci do vedení klubu informovala holdingová společnost Exor rodiny Agnelliových, která Juventus ovládá.

Novým výkonným ředitelem místo Maurizio Arrivabeneho se stane Maurizio Scanavino. Kompletní seznam kandidátů do nového představenstva chtějí zástupci holdingu oznámit do poloviny prosince. Valná hromada klubu byla přeložena na 18. ledna.

„Ferrero má solidní zkušenosti i potřebné technické

znalosti stejně jako opravdovou vášň pro Bianconeri, což z něho dělá nejlepšího kandidáta na tuto pozici,“ uvedl Exor v prohlášení na adresu zkušeného italského auditora. Scanavino je v současnosti manažerem vydavatelské skupiny GEDI, kterou většinově vlastní Exor.

Italské úřady obvinily vedení Juventus z falšování účetnictví už loni, ale letos v dubnu byli všichni činitelé zproštěni viny. Od října ale byli Nedvěd a dalších 14 funkcionářů opět vyšetřováni.

Dlouholetý záložník Juventus Nedvěd a další představitelé turínského celku jsou podezřelí, že v letech 2018 až 2020 si z přestupů fotbalistů brali protiprávní provize a investořům vykazovali falešné zisky. Dvakrát kvůli tomu byla odložena valná hromada klubu, kde se měl schvalovat nový rozpočet.

V ročníku 2021/2022 zaznamenal turínský Juventus rekordní ztrátu 254 milionů eur (asi 6,2 miliardy korun). **ČTK**



Dál jdou také Senegal i USA

Nizozemští fotbalisté na mistrovství světa zdolali Katar 2:0 a postoupili do osmifinále. Katařané ve skupině nebodovali jako první tým hostitelské země v historii. Ze druhého místa skupiny A jde dál Senegal. Afričané v přímém souboji o druhé postupové místo (na snímku) zdolali tým Ekvádoru 2:1. Včera se o postupující dvojici rozhodlo i ve skupině B. V pozici lídra „běčka“ půjdou do pavouka vyřazovacích bojů Angličané, kteří si včera večer poradili s Walesem 3:0. Z 2. místa je doprovodí reprezentanti Spojených států amerických, kteří porazili Irán 1:0. Jediný gól zápasu vstřelil Christian Pulisic. **SIM**

Liga národů. V Nizozemsku

Final Four třetího ročníku fotbalové Ligy národů bude v červnu příštího roku hostit Nizozemsko. Zápasy se uskuteční v Rotterdamu a Enschede. Rozhodl o tom výkonný výbor Unie evropských fotba-

lových asociací (UEFA). Semifinále se uskuteční 14. a 15. června, souboj o třetí místo a finále bude na programu 18. června. Vedle Nizozemska si účast mezi elitní čtyřkou vybojovali Chorvat-

ska, Itálie a finalisté posledního ročníku Španěl. Složení semifinálových dvojic určí lednový los v Nyonu.

UEFA založením Ligy národů v roce 2018 nahradila přípravné zápasy. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

O₂

Sleva 1000 Kč na vánoční dárky od O2

PRO ZÍSKÁNÍ KUPŮNY SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PŘEMIOVÝCH KUPŮNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

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

Počítače - nabídka

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

Metro Hradčanská

*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unica www.unicaplasma.cz
plasma Tel: 733 474 770

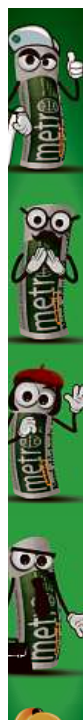
Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

777 306 102





Nejlepší ODMĚNA



WWW.LINAOPLATKA.CZ