

# metro

Naladte se na svátky!  
Uvnitř najdete TV Guide,  
kde je kromě zajímavého  
čtení také vánoční  
televizní program.



## Trhy uctí Popelku

Vánoční trhy na Staroměstském náměstí připomenou **50 let** od natočení pohádky Tři oříšky pro Popelku **zdobením i hudbou při rozsvěcení stromu**. Ten bude **zářit každý den od deseti dopoledne do jedné hodiny ráno**. Kromě hudby od Karla Svobody k již zmíněnému filmu se bude každý den vždy **v půl zapínat světelná animace**. **STRANA 4**

INZERCE

**MIN. -50%**  
NA VYBRANÉ PARFÉMY

Vánoční  
inspire

**teta**

Drogerie plná objevů

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

Akce platí do 28. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob.

# Česku chybějí učitelé. Hrozí zánik předmětů?

**Nedostatek pedagogů mává s tuzemským školstvím. Roli hrají platové podmínky i vysoký věk učitelů.**

Přes 150 tisíc pedagogů působí na českých školách. Zdá se to jako poměrně slušné číslo, podle odhadů odborníků jich ale školství postrádá dalších šest tisíc. Nejvíce chybí pedagogové odborného výcviku a odborných předmětů. „Nedostatek učitelů je dlouhodobý problém, na naší škole bychom momentálně potřebovali asi pět učitelů. Zásadní je hlavně absence vyučujících odborných předmětů se stavebním a dřevozpracujícím zaměřením. Chybí také například učitelé do svářečské školy, ale ani ostatní řemeslné učební obory na tom nejsou lépe,“ popisuje ředitel Střední odborné školy Jarov Miroslav Janeček. Mistry do dílen a učitele odborných předmětů hledají školy měsíce.

## Najít učitele je obtížný úkol

Nejen v řemesla, ale také v oboru IT školy zaznamenávají deficit. „Sehnat učitele programování je velice obtížný úkol. V současné době máme sice obsazené všechny učitelské pozice, ale do budoucna to bude čím dál složitější. Ve školství chybí mnoho pedagogů s aprobační matematikou, fyzikou nebo informatikou. Na pedagogických fakul-

tách studuje v těchto oborech málo lidí a zároveň někteří po absolvování vysoké školy ani před žáky nenastoupí nebo po krátké době odejdou,“ konstatuje ředitel Soukromé střední školy výpočetní techniky Martin Vodička.

Problémem nedostatku učitelů je kromě nízkého zájmu o studium pedagogiky také vysoký věk vyučujících. Podle poslední vydané zprávy ministerstva školství z roku 2019 byl průměrný věk pedagogů v Česku přes 47 let.

## Generace Z nestihá

Právě vlivem narůstajícího věku pedagogů mladá generace nestihá nahradit ty, kteří odcházejí do důchodu. „Absolventi pedagogických fakult mají skvělé všeobecné vzdělání a bez problémů se velice dobře uplatní mimo školství za lepších podmínek, zejména těch platových,“ podotýká Janeček.

Právě platové podmínky jsou jedním z hlavních důvodů, proč se mladí za katedru nehrnou. „Pokud srovnáme platy učitelů a ICT odborníků, zjistíme, že rozdíly jsou zásadní. Průměrná hrubá mzda učitele v regionálním školství činí necelých 47 tisíc korun měsíčně. Manažeři, inženýři a specialisté v ICT pobírají kolem 78 tisíc, avšak řídicí pracovníci si přijdou až na 120 tisíc,“ komentuje ředitel Vodička. „Plat mistra u stavebních oborů může dosáhnout při nejvyšší praxi maximálně 40 tisíc korun měsíčně,“ doplňuje Miroslav Janeček. Ministerstvo školství ne-



Hlavním motivátorem dětí ve vzdělávání však stále zůstává pedagog, a to i v případě mimoškolních projektů. PROFIMEDIA

předpokládá, že by mělo dojít k rušení některých předmětů či oborů z důvodu nedostatku učitelů.

Ředitelé škol ale mají opačný názor. „Pokud nedojde k výrazné změně, zejména v platových podmínkách pedagogů, je hrozba toho, že nebude mít v budoucnu některé předměty kdo učit, naprosto reálná. Jde zejména o odborné předměty a zcela jistě o odborný výcvik u stavebních řemesel. Zánikem z důvodu nedostatku pedagogů je ohroženo i několik dalších předmětů jako například matematika, fyzika, informatika a jiné specializované obory,“ míní Janeček.

## Jak z toho ven?

Podle něj je primárně nutné zlepšit pedagogům platové podmínky. „Nové pracovníky do školství může nalákat pouze odpovídající finanční ohodnocení. Problém je, že se u nás stále mluví o tom, jak se učitelům zvyšuje finanční ohodnocení, ale ve skutečnosti jsou učitelé hluboko pod průměrem vysokoškolsky vzdělaných pracovníků. Platy rozhodně neodpovídají vysoké míře odpovědnosti a náročným pracovním podmínkám práce s mladou generací,“ uzavírá ředitel Janeček.

## Žáci v historickém minimu

I přestože je zájem o střední školy momentálně obrovský, podle statistik jsou počty studentů technických oborů na historickém minimu.

V roce 2001 tvořili čtvrtinu všech vysokoškoláků, nyní je to jen 12 procent. Nejenže mladá generace chybí na pe-

dagogických židlích ve školách, zároveň je jí také málo ve firmách na technických pozicích. Samy firmy se tak snaží zájem zvýšit už na středních školách, a to partnerstvím se školami, nabídkami stáží nebo iniciací vlastních rozvojových programů.

## Nedostatečné investice

Nedostatek pracovníků v technické oblasti trápí celou Evropu, a Česko obzvlášť. Počet studentů technických oborů na vysokých školách se propadl z 51,5 tisíce v roce 2001 na nyníjších 37 tisíc, což je nejméně v historii, a dál klesá.

Studentů přírodních věd sice díky těm zahraničním přibývá, stále ale jde o podprůměr evropských zemí. Lehce nadprůměrných výsledků v rámci EU dosahuje Česko v počtu studentů ICT oborů, kterých je 23,5 tisíce a tvoří téměř osmiprocentní podíl mezi všemi vysokoškooláky.

„Zájem o tyto obory se tvoří už na primárním a sekundárním stupni vzdělávání, avšak bez dostatečných investic do vybavení škol a rozsáhlejší praktické výuky to nepůjde. Žáci mají ve školách jednotlivé předměty, ale nepředstaví si pod nimi konkrétní profesi nebo možnosti uplatnění, které jim obor v celé své šíři nabízí. Těžko pak hledají smysl a chuť k učení. Není výjimkou, že v mimoškolních programech zaměřených na praxi děti dosahují lepších výsledků než v tradiční školní výuce, kde převládá teorie,“ poukazuje ředitel neziskové organizace JA Czech Martin Smrž. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

## ZATÍM V PLENKÁCH

# 25

Téměř tolik procent firem se podle Eurostatu v tuzemsku zapojují do odborného vzdělávání studentů a učňů. Participace firem na praktické výuce škol je tak u nás zatím v počátcích. **MET**

## SITUACE V ČESKÉM ŠKOLSTVÍ V KOSTCE

**Pokud by se nedostatek vyučujících stále prohluboval, v blízké budoucnosti by mohli chybět až deset tisíc pedagogů.**

- Podle analýzy Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) bylo školství v Česku dlouho opomíjeno.
- Podle ní na školství Česko dlouhodobě vyčleňovalo jeden z nejnižších podílů hrubého domácího produktu.
- Mezi lety 2018 až 2021 se sice podařilo investice do školství navýšit alespoň na průměr v rámci zmiňované OECD, loňský rok však přinesl krok zpět, když podíl školských výdajů klesl.

- „Pokud by vývoj v letech 2024 až 2025 pokračoval na základě předběžně kvantifikovaných rozpočtů, Česko by směřovalo zpět mezi země s nízkým podílem výdajů na HDP,“ předpovídá studie Institutu pro demokracii a ekonomickou analýzu.

- Z analýzy Evropské komise vyplývá, že český učitel má ve srovnání s kolegy z Evropské unie na starosti více žáků (18 oproti unijnímu průměru 13,6). Zároveň platy českých učitelů vztažené ke kupní síle patří mezi deset nejnižších. Jsou přibližně na úrovni Rumunska, Malty či Estonska.

- Podfinancované školství se odráží i na platových podmínkách učitelů. Ačkoli by pedagogové měli podle zákona brát 130 procent průměrné mzdy v Česku, ve skutečnosti jejich platy této výše stále nedosahují.

- „Výdělky učitelů v roce 2022 odpovídaly 110 procentům průměrné celorepublikové mzdy,“ uvádí Jitka Wíchová z odboru statistik rozvoje společnosti Českého statistického úřadu.

- Průměrná hrubá měsíční výplata učitelů všech typů škol včetně odměn činila loni přibližně 48 tisíc korun. **MET**

## KRÁTCE

## Skopové zdarma

Ceny skopového v Austrálii prudce klesly, protože v zemi je ho nadbytek. Někteří farmáři s cílem ušetřit náklady své ovce i rozdávají,

aby je nemuseli vybíjet, napsal portál CNBC. Ceny skopového se za poslední rok propadly téměř o 70 procent, v přepočtu na 27 korun za kilogram. **IDNES.cz**

## První ledový den přišel později

Česko včera zažilo první ledový den, teploty nevystoupily nad nulu. Přišel ale

o den později, než je průměr posledních 60 let. **ČTK**

## Zeman se vrátí

„Sbohem a šáteček,“ loučil se loni o Vánocích tehdejší

prezident Miloš Zeman ve svém posledním vánočním poselství. Ne nadobro. „Vánoční poselství bude,“ uvedl jeho bývalý mluvčí Jiří Ovčáček. Zeman bude mluvit na svém Facebooku. **IDNES.cz**

## Čermák brzy pojede domů



V červenci u soudu

MAFRA

Dezinformátora Tomáše Čermáka vydá polská policie do Česka příští týden. Rekl to soudce Krajského soudu v Plzni Tomáš Bouček. V polovině listopadu polští policisté oznámili, že dopadli mezinárodně hledaného Tomáše Čermáka, který se skrýval před nástupem do vězení. V době koronavirové pandemie veřejně vyzýval k násilí na politických a podporoval terorismus, a má si proto odpykat 5,5 roku za mřížemi. Nenašoupil však do výkonu trestu. Proto na něj byl vydán mezinárodní zatykač. **IDNES.cz**

## NEOSVOBODÍ ČR

Čermák se v živém vysílání na Facebooku během pandemie vymezoval vůči novele pandemického zákona. Diváci půlhodinového videa vyzýval k aktivnímu odporu proti přijetí novely, k převzetí moci, k vypálení Senátu a k vymanění ČR ze struktur EU a NATO.

- Kromě podpory a propagace terorismu byl Čermák spolu s Patrikem Tušlem odsouzen také za podněcování nenávisti k Ukrajincům.
- Při svém útěku natočil pár videí s ruskou vlajkou. Tvrdil, že přijde s ruskou armádou Česko osvobodit od Fialovy vlády a obnoví Československo.
- Po zadržení Čermáka polskou policií se na diskusních fórech na sociálních sítích strhla debata. Fanoušci dezinformátora tvrdili, že „vláda zase lže, protože je Tomáš u policie stále veden jako hledaný“. Na seznamu ale musí být, dokud si ho Česko nepřevzme. **MET**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

21.90 **-31 %**  
**14<sup>90</sup>**

Müller Mix  
130 g, 100 g = 11,47 Kč, vybrané druhy



109.90 **-31 %**  
**74<sup>90</sup>**  
AKCE **79<sup>90</sup>**

Nestlé Dětské cereálie

375-400 g, 100 g od 19,98 Kč  
Akce / od 18,73 Kč Aplikace,  
vybrané druhy  
▼ 89,90 Kč (-16 %)\*

Pomeranče  
volné  
1kg

49.90 **-46 %**  
**26<sup>90</sup>**



60.90 **-39 %**  
**36<sup>90</sup>**

Brumík  
150 g, 100 g = 26,60 Kč Akce /  
24,60 Kč Aplikace  
▼ 60,90 Kč (-39 %)\*



**albert**  
HYPERMARKET

\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejních hypermarket Albert od 29. 11. do 5. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejních.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)



**STOPKA** pro poruchy močových cest!

# Díky tomuto přípravku se můžete zbavit inkontinence ÚČINNĚ A TRVALE

**STOP**

Revoluční složení zpevní stěny močového měchýře za pouhých 14 dní!

Musíte chodit na záchod stále častěji? Stává se vám, že nestihnete doběhnout na toaletu? Žijete v neustálém strachu, že moč neudržíte v nejméně vhodném okamžiku? Díky revolučnímu přípravku již nikdy nebudete muset čelit pocitu studu a vyloučení kvůli inkontinenci. Přijďte se k 156 834 Čechů, kteří za pouhých 14 dní získali plnou kontrolu nad svým močovým měchýřem. Vyzkoušejte nový výrobek a získajte 100% slevu od výrobce.

## Regenerace močového systému začíná již po 1. dávce

Nový přípravek pomáhá zlepšit napětí tkání močového systému až o 89 %, díky čemuž jsou stěny močového měchýře opět pružné a brání tak nekontrolovanému úniku. Kromě toho doba mezi okamžikem, kdy ucítíte tlak, a chvílí, kdy si již nutně musíte dojít na záchod, se prodlužuje až o 3 hodiny, čímž získáváte jistotu, že situaci ovládáte. **Využijte program výrobce na vrácení peněz a získajte přípravek, aniž byste příliš zatěžovali rozpočet.**



### Inkontinence je minulostí

Výsledky, které jsme získali, jasně ukazují, že asi po 14 dnech užívání přípravku jsou svaly močového systému zcela obnoveny, zlepšuje se funkce ledvin a dochází k odstranění všech intimních infekcí. Můžeme hrdě říct, že je to jediný tak účinný přípravek, který je zároveň dostupný pro každého, jenž se vypořádá s inkontinencí bez ohledu na její příčinu.

Prof. Matthew Dery, urolog

## Čím to je, že nový výrobek je tak účinný?

Na tomto inovativním přípravku je neobvyklé především to, že se jedná o jediný UNIVERZÁLNÍ výrobek tohoto typu. Není důležité, kolik vám je let, jakého jste pohlaví ani jak dlouho trpíte poruchami močových cest – nový přípravek zpevní stěny vašeho močového měchýře, sníží nepohodlí

## První výsledky již po 48 hodinách!

Inovativní přípravek:

- ✓ **Až čtyřnásobně sníží frekvenci močení**
- ✓ **Zpevní močový systém po 1. užití**
- ✓ **Obnoví svaly močového měchýře z 96 %**
- ✓ **Podporí činnost močového systému a bude předcházet jeho infekci**

a eliminuje neustálý tlak na měchýř dokonce za 14 dní! 9/10 lidí potvrzuje, že již po několika dnech užívání přípravku samovolný únik moči v noci, při fyzické námaze, výbuchu smíchu nebo dlouhých procházkách navždy zmizel. Kromě toho potěší i skutečnost, že se s tím můžete vypořádat sami, diskrétně a v pohodlí domova. Záleží jen na vaší volbě, zda vám inkontinence bude nadále znepříjemňovat život, nebo se tohoto problému zbavíte jednou provždy.

## Mohu se opět do své práce opřít a mít z ní radost

Již první den užívání přípravku jsem si všimla, že ten neustálý pocit tlaku na močový měchýř začal ustupovat a intervaly mezi chozením na toaletu se začaly postupně prodlužovat. Asi po dvou týdnech tento problém úplně zmizel. Doporučuji!

Hana, 52 let, Blansko



**Hypersenzitivní močový měchýř** – detruzor se stahuje předtím, než je močový měchýř plný

**Normální močový měchýř** – detruzor se stahuje, když je močový měchýř plný

**Inkontinence moči je důsledkem selhání močového měchýře, který se stahuje dříve, než se naplní, nebo může být naopak způsobena jeho přeplněním. Inovativní přípravek nejprve obnovuje optimální rytmus močového měchýře a správný reflex udržení moče.**

## Zbavte se ostudného problému RYCHLE, DISKRÉTNĚ A TRVALE

Obliba nového přípravku překonala očekávání výrobců a skladové zásoby rychle mizí. Čím dříve zahájíte užívání, tím dříve se pro vás únik moči stane jen nepříjemnou vzpomínkou. Vzhledem k novému programu

## Už se nemusím vyhýbat setkání s blízkými!

Potíže s močovým měchýřem začaly u mě asi před 2 roky. Začalo to docela nevinně a skončilo to tím, že jsem přestal vycházet z domu, protože jsem se bál, že to nečekaně pustím do kalhot. Asi neexistují slova, která by vyjadřovala, jak hrozný je to pocit, zejména pro muže. Nikomu jsem o tom neřekl, protože jsem se prostě styděl. Před několika týdny jsem se náhodou dozvěděl o novém přípravku, objednal jsem ho a hned jsem ho začal užívat. Už první noc jsem se probudil vyspaný a uvědomil jsem si, že tu noc jsem ani jednou nemusel vstávat a jít na záchod – asi poprvé po několika letech! Nic mě nebolí, nepálí, nemám mokré skvrny na prádle a chodím na záchod jako normální člověk, ne každých 10 minut. Velmi děkuji!

Ivan, 67 let, Děčín



výrobce na vrácení peněz máte možnost tento výrobek vyzkoušet zdarma. Neztrácejte čas a volejte.

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavolají do **23.12.2023** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

**Zavolejte: 519 780 474**

po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

# Energie zlevňují? Stále za ně platíme násobky původních cen

**Gramotnost neplatí jen u čtení. Ta energetická je neméně důležitá. Třeba jak číst fakturu za elektřinu.**

Třináctka bývá označována za nešťastné číslo. Alespoň v případě chudoby českých domácností to platí. „Momentálně je v Česku v chudobě třináct procent domácností, které sotva vyjdou s příjmy a nic neušetří,“ konstatuje smutně Jan Hulík, mluvčí Charity ČR.

## Optimismus? Je to relativní

Organizace má v zemi stovky poboček a situaci v mnohých domácnostech podrobně zná. Podle jejich poznatků je zhruba jedna třetina českých domácností na konci každého měsíce takzvaně na nule.

„Jen za energie platí lidé v průměru o čtyřicet procent víc, snažíme se řešit i tyto jejich energetické starosti,“ upozorňuje Hulík.

Pokud se v médiích prezentuje zlevňování energií, na které poskytovatelé lákají nové zákazníky, statistická čísla hovoří trochu jiným jazykem. „Aktuálně cena na energetických trzích klesá, nicméně je na vyšší úrovni, než jsme byli zvyklí,“ varuje před nadměrným optimismem Jan Zápotočný, místopředseda představenstva společnosti E.ON.

V létě 2020 stála jedna megawatthodina zemního plynu na burze 12 eur, v době nejvyšší krize v srpnu 2022 až 300 eur. „Ačkoli je momentálně cena megawatthodiny plynu asi čtyřicet eur, je to téměř čtyřnásobek cen přede dvěma lety. A to je nákupní cena bez marže obchodníků,“ připomíná Zápotočný.

## Topení půjde do podlahy

Kritické situace zažívají nejen domácnosti, ale i nejrůznější organizace, které pečují o seniory nebo děti. „Ročně pomůžeme asi dvěma a půl tisíci dětem a věřte mi, že i my hradíme teplo a elektrickou energii. Máme řadu objektů a musíme přemýšlet nad každou korunou,“ říká Jana Šalátová, ředitelka S.O.S. dětských vesniček.

V připravovaných energetických rekonstrukcích například chystají v některých objektech uložit topení do podlahy, způsob je energeticky úspornější. „Každá pomoc v tomto směru je vysvobozením,“ říká Šalátová na takřka sedmimilionový dar z programu Energie pomáhají. Ten využijí nejen na uvedené topení, ale třeba i na další zateplení krizového centra. Peníze do programu přicházejí v podstatě z ušetřené energie. „Každý, kdo se do něho

## ULOŽÍME MĚNĚ

# 5

Tolik tisíc korun je průměrná úspora domácnosti za měsíc. Ještě před rokem to ale bylo o tři tisíce víc. Vysoké ceny zboží v obchodech a také vysoké účty za energii neumožňují lidem odkládat stranou vyšší částky a tvořit si větší rezervy.

## Nestačí jen zkontrolovat platbu

Odborníci přesto upozorňují, že to, co lidé zaplatí za energii, závisí na jejich energetickém uvažování, ale třeba i na tom, zda vůbec čtou třeba faktury od svých dodavatelů. „A taky jestli je umějí číst,“ připomíná Jan Běreš, energetický analytik společnosti Kalkulátor.cz. Nestačí proto jen zkontrolovat, kolik činí přeplatek nebo nedoplatek.

Důležitá položka na faktuře je obchodní cena dodavatele platná na dané smluvní období. Z té se počítá finální fakturovaná částka. Cenu najdete na druhé či třetí straně každého vyúčtování.

„Neplatí to ale pro všechny dodavatele. Někteří uvádějí jednu tabulku, kde jsou jednotlivá dílčí fakturační období pod sebou, jiní mají tabulky rozděleny podle dílčích období,“ říká Jan Běreš z Kalkulátoru. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



**Chráníme vás před nečekanými cenovými výkyvy**  
Energie proto nakupujeme průběžně.  
innogy.cz



**VRACÍME VĚCI DO POŘÁDKU**

**NONSTOP ASISTENCE PLUS**  
k pojištění majetku

Nově s limitem až **15 000 Kč**  
na jednu asistovanou událost

**ČPP**  
VIENNA INSURANCE GROUP

# Mezi 50 nejhledanějšími v EU je Čech

Stál za pašováním kokainu a hašiše za několik miliard korun, hledá ho Europol. Vilém Kováč byl podle kriminalistů hlavní postavou organizované skupiny, která by mohla být připodobňována těm z Východu, které v současnosti operují po celém světě. Devětačtyřicetiletý Kováč je na útěku. Policejní organizace Europol ho zařadila na seznam 50 nejhledanějších lidí Evropy. Kováč podle kriminalistů poskytoval dalším mezinárodním zločineckým skupinám logistiku. Hrozí mu v případě dopadení a odsouzení výjimečný trest s horní hranicí až 24 let vězení, protože se podílel na mezinárodních drogových obchodech v celkovém prokazovaném rozsahu 7,5 tuny narkotik. Lidé, kteří mají o Kováčovi jakékoli informace, se mají ozvat na tísňovou linku 158. Policisté v souvislosti s kauzou před rokem zatýkali v devíti evropských zemích a v USA. Za organizovanou drogovou trestnou činnost, krácení daní a legalizaci výnosů z trestné činnosti zadrželi 44 lidí, z toho devět Čechů. Hlavní zadavatel zakázek, obviněný cizinec, je ve vazbě v Německu a podle zjištění kriminalistů byl v kontaktu s kartely a zločineckými organizacemi téměř po celé Evropě a domlouval drogové obchody s kokainem v tunovém množství přímo z Jižní Ameriky a dovoz hašiše z Blízkého východu. Liberecká krajská

státní zástupkyně Petra Pazderková nyní podala k soudu obžalobu proti 11 lidem a jedné firmě.

Kováč, který se podle detektivů podílel na drogových obchodech, vedl v Liberci mini-

málně od roku 2018 v podstatě drogový velkosklad. Podle jejich zjištění také poskytoval spediční firmy, které přepravovaly zboží se stovkami kilogramů kokainu nebo hašiše. K úkrytu sloužily napří-

klad banány, plechovky s tuňákem, cestovní kufry, železná ruda, žulové desky nebo kukuřičné lupínky. Hodnota pašovaných narkotik dosahovala několika miliard korun. Policie doplnila, že Kováčova skupina je stíhána i za dovoz cigaret s daňovým únikem přes 84 milionů korun. Trestná činnost Kováčova gangu byla tak rozsáhlá, že vznikly dva mezinárodní vyšetřovací týmy. **ČTK**

čova skupina je stíhána i za dovoz cigaret s daňovým únikem přes 84 milionů korun. Trestná činnost Kováčova gangu byla tak rozsáhlá, že vznikly dva mezinárodní vyšetřovací týmy. **ČTK**

INZERCE

## BILLA

# VÁNOCE PODLE VAŠICH PŘEDSTAV





**-54%**

**104<sup>90</sup>**  
229<sup>90</sup>

Kuřecí řízky chlazené  
cena za 1 kg



**-23%**

**29<sup>90</sup>**  
38<sup>90</sup>

Meggles Smetana ke šlehaní 30%  
250 ml  
100 ml = 11,96 Kč



**-22%**

**34<sup>90</sup>**  
42<sup>90</sup>

Sýrové špagety 80 g  
100 g = 43,63 Kč



**-23%**

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

Carte d'Or Dezert chlazený 140 g  
více druhů  
100 g = 12,07 Kč



**-37%**

**16<sup>90</sup>**  
24<sup>90</sup>

Haribo Bonbony od 80 g více druhů  
100 g = od 16,90 Kč  
↓ 15,90 Kč

**SUPER CENA**



**-42%**

**41<sup>90</sup>**  
71<sup>90</sup>

Bacchini Kuskus 500 g  
100 g = 8,38 Kč  
↓ 41,90 Kč



**-47%**

**24<sup>90</sup>**  
45<sup>90</sup>

Vitana Rýže loupaná ve varných sáčcích 400 g  
100 g = 6,23 Kč  
↓ 24,90 Kč



**-46%**

**69<sup>90</sup>**  
129<sup>90</sup>

Big Soft Toaletní papír 10 rolí  
1 role = 6,99 Kč

**SUPER CENA**



**-46%**

**269<sup>90</sup>**  
499<sup>90</sup>

Ariel Prostředek na praní 20-43 dávek více druhů  
1 dávka = od 6,28 Kč  
↓ 299,90 Kč

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

Nabídka platí od středy 29. 11. do úterý 5. 12. 2023.

www.billa.cz

## Pavla pobavil jestřáb a snílek

Český prezident Petr Pavel nepřikládá velkou vážnost tomu, že se dostal na seznam 28 nejvlivnějších osobností, které budou podle bruselského webu Politico spoluurčovat charakter Evropy v roce 2024. Řekl to při návštěvě Itálie. Pobavilo jej označení za jestřába a zároveň za snílka. Redakce serveru českého prezidenta v úterý označila za výrazného „jestřába“ ve vztahu k Rusku a Číně, který jednoznačně podporuje Ukrajinu a volá po rozšíření NATO.

Vůbec nejvlivnější osobností bude podle webu příští rok pravděpodobný nový polský premiér Donald Tusk, který chce napravit pošramocené vztahy své země s Evropskou unií. Do první skupiny řadí Politico „lidi s výkonnou mocí“, do druhé „ty, kteří reprezentují ideu určující debatu“ a do třetí „ty s nejlepšími předpoklady zvrátit hru nečekaným směrem“. Pavel získal šesté místo mezi snílky. **ČTK**

# Papriky v plastu a další bizáry. Chce na ně upozornit anticena

**Proti nesmyslným obalům zbrojí internetová anketa. Nominovat zboží může každý.**

Právě před Vánoci je toto téma aktuální. Nominace do druhého ročníku Anticeny za nejbizarnější obal roku začínají nabírat na obrátkách. Internetová anketa si, stejně jako v minulém roce, klade za cíl vyvíjet tlak na výrobce obalů, aby přehodnotili množství použitých obalových materiálů a zvážili jejich environmentální dopad. Tato iniciativa se snaží přenést odpovědnost ze spotřebitelů na producenty, kteří formují trendy na trhu.

Po pilotním ročníku anticeny organizace Zerowasters, která za projektem stojí, opět zaostřuje na nominace nesmyslných obalů pro rok 2023. Tato „soutěž“ již podruhé míří ke změně směru společenské diskuse od spotřebitelů k výrobcům, kteří by

**DO ANKETY JE LETOS NOMINOVANÝ I ZBYTEČNÝ OBAL PAPIK**



V anticeně jsou kategorie klamavý obal, nadměrný obal, nerecyklovatelný obal a nesmyslný obal. Do poslední spadají zabalené papriky.

- Organizace Zerowasters zabalené papriky okomentovala takto: „Balení ovoce a zeleniny je evergreenem v kategorii nesmyslných obalů. Často se od výrobců dozvídáme důvody, které balení ospravedlňují. Přesto však je diskutabilní a z pohledu předcházení vzniku odpadu neodpustitelné.“
- Novinky ohledně nominací můžete sledovat na sociálních sítích Zerowasters. **MET**

měli nést větší odpovědnost za své obalové rozhodnutí. Nominace i následné hlasování budou probíhat na webu [www.bizarobal.cz](http://www.bizarobal.cz).

Do pilotního ročníku se aktivně zapojilo zhruba 900 lidí, nominováno bylo 152 bizarních obalů.

Cílem projektu je, aby výrobci nejen plnili předepsanou legislativu a skutečně přijali odpovědnost za obaly svých výrobků. Druhý ročník anticeny má ukázat, že společnost očekává udržitelnější a promyšlenější přístup k obalům.

Anticeně letos nahrává také připravované Nařízení o obalech a obalových odpadech, se kterým přichází Evropský parlament a které významně ovlivní podmínky a roky na výrobu obalů. „I když tato legislativní iniciativa představuje zásadní

změny, a v mnohém je potřeba doladit její nastavení tak, aby výrobci mohli reagovat na potřebné změny, věřím, že se díky připomínkovacím procesům podaří vyladit ji do přijatelné, a hlavně realizovatelné podoby, která bude přínosná pro výrobce obalů i zákazníky. Pevně doufám, že ve finále bude dalším krokem směrem k udržitelnějšímu přístupu k obalům a odpadům, což přímo koresponduje s cíli Anticeny za nejbizarnější obal roku,“ komentuje souběh Veronika Nováčková, ředitelka organizace Zerowasters.

Ekodesignér Jan Kulhánek, zástupce odborné poroty, k tomu dodává: „Obaly jsou nedílnou součástí každodenního života a jejich produkce roste společně s naší populací a spotřebou. Vítám proto jakékoli snahu podněcovat přemýšlení o výrobcích okolo nás, a to jak ze strany veřejnosti, tak producentů. Edukace, promyšlený design a správně nastavená legislativa jsou klíčové aspekty udržitelnější potřeby.“ **MET**

## Black Friday. Léztaly miliardy. Chuť nakupovat roste

Ve výprodejích k černému pátku (Black Friday) Češi minulý týden na internetu utratili více než sedm miliard korun. Největší poptávku e-shopy zaznamenaly po elektronice, hračkách, oblečení nebo kosmetice.

„Chuť Čechů nakupovat po posledních třech čtvrtletích roste,“ míní ředitel Asociace pro elektronickou komerci Jan Vetyška.

Průměrná reálná sleva ve výprodejích Black Friday se letos pohybuje kolem

### VÍCE DNÍ

Termínem pro Black Friday byl letos 24. listopad.

- Část obchodníků ale slevovou akci zahájila již minulý pondělí a ukončila o víkend či se jí rozhodli nabízet po celý listopad.

20 procent. Loni to bylo 15 až 30 procent, vplynulo z analýzy Hlídače shopů. Nová pravidla

uvádění slev, která platí od začátku roku, podle ní dodržuje většina sledovaných internetových obchodů.

Novela zákona o ochraně spotřebitele obchodníkům ukládá povinnost odzvoznat výši slevy od nejnižší ceny, za jakou zboží prodávali 30 dnů před zlevněním. Pokud měli produkt v nabídce méně než 30 dnů, musí uvést nejnižší cenu za toto období. Obchodníci mají také povinnost na výrobku informovat o jeho původní ceně. **ČTK**



## Těšte se na hity i lidovky

Voxel jede. Taneční singl Nám už nic nechýbí boduje v českých rádiích. „Mám velkou radost, že se písnička v éteru daří. Dokonce se přidávají další celoplošná rádia, což je vždy velká pomoc k tomu, jak dostat novou tvorbu k co nejvíce lidem,“ říká Voxel, který je aktuálně na svém vánočním turné. Obzvlášť se těší na speciální vánoční koncert, který odehraje v Paláci Akropolis 14. prosince. Kapele rozšíří o housle a cimbál a zahráje jak vlastní přearanžované písně, tak známé lidovky. „Nepůjde jen o klasický koncert, budou hosté – mí kamarádi Michal Horák a Pokáč. A zahrájeme afterparty u cimbálu, kde budeme hrát cokoli, co nás nebo fanoušky napadne,“ uzavírá. **MET**

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

### Auto-moto - poptávka

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

### Nemovitosti - poptávka

### Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

INZERCE

**Hledáme do týmu v Ostravě  
PRACOVNÍKY OSTRAHY**



**Mzda až 1800 Kč/den**

**Vhodné i pro invalidní  
a starobní důchodce**

**Volejte: 775 540 840 [www.solidsecurity.cz](http://www.solidsecurity.cz)**



# Jak mít sex budí diskusi

**Do českých kin míří snímek oceněný na festivalu v Cannes. Zabývá se tématem souhlasu se stykem a znásilněním.**

Debut režisérky a scenáristky Molly Manning Walkerové znamená obrovský úspěch na letošním festivalu v Cannes a od té doby získal několik ocenění na festivalech i mimo ně. A to ať už jde o cenu Un Certain Regard na filmovém festivalu v Cannes, nebo cenu za nejlepší režii pro Manning Walkerovou a ceny pro nejlepší herečku Miu McKenna-Bruovou na desátém ročníku filmové přehlídky Be2Can.

Snímek vypráví o tom, co měly být nejlepší prázdniny všech dob. Vystřízlivění ale přišlo až příliš rychle. Film Jak

mít sex, ve kterém se spolu se třemi teenagerkami divák vydává do víru divokých parties na řeckých ostrovech, je podmanivou a devastující cestou do temných zákoutí dospívání i pohledem na složitost ženského přátelství a sexualitu dospívajících. Hlavním tématem snímku je však tabuizované téma znásilnění a hranic souhlasu. **MET**



Kde jsou hranice? FILMEUROPE



## Mniši Gregorian v Česku

Skupina Gregorian, za jejímž úspěchem stojí Frank Peterson, který mimo ni spolupracuje i s umělci jako Andrea Bocelli, José Carreras, Plácido Domingo, Tom Jones, Backstreet Boys nebo Marky Mark, vystoupí 16. a 17. prosince v Praze, 18. prosince v Ostravě a 19. prosince v Brně. **MET**

### KRÁTCE

#### Jako audiokniha

V prosinci vyjde audiopodoba románu Božena Hany Włodarczykové, která se podílela na scénáři televizní minisérie oceněné Českým lvem. Audioknihu načetla Tatiana Dyková, prolog Vojtěch Dyk.

#### Betlém v divadle

Divadlo Bez zábradlí uvede 10. prosince v pražské premiéře představení Betlém aneb Převeliké klanění sotva narozenému Ježíškovi v režii Vladimíra Morávky. Hra neobvykle zpracovává biblický příběh. **MET**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

## Předvánoční hecboj dvojic v Táboře nabídne zábavu pro celou rodinu

**První adventní neděle**

**3. prosince zpestří v Táboře jubilejní, třicátý ročník**

**Předvánočního hecboje dvojic pro veřejnost.**

Celodenní nabitý program nabídne aktivity pro všechny věkové kategorie, bavít se budou děti, rodiče i třeba prarodiče. Účastníci přitom postupně zavítají do bazénu, sportovní haly i kuželny. Organizátoři očekávají, že se za-

pojí k osmi desítkám aktivních účastníků s doprovodem. Akce se také v tomto roce stala součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina MAFRA.

„Rádi u nás přivítáme všechny, kdo se nebojí pohybu, mají rádi zábavu a pobyt v kolektivu. Tradičně to u nás mívá velmi přátelský charakter, kdy se lidé seznámí, pomáhají si vzájemně a na závěr si posedí v kuželně u řízku s bramborovým salátem. Pro děti máme nachystané limonády a rodiče se mohou osvěžit třeba u piva,“ líčí Zdeněk Krátký



z pořadajícího odboru České unie sportu Jižní Čechy.

Pro zájemce o účast je podstatné dostavit se k prezenci, která proběhne v městském plavec-

kém bazénu v Táboře od 7.15 hodin do 7.45 hodin. Následně se od 8 hodin spustí soutěže, při nichž čeká jednotlivé dvojice lovení puků pod vodou, převážení předmětů na plovoucí desce nebo plavání pod vodou. Po splnění těchto aktivit čeká účastníky společný přesun do sportovní haly, kde budou soutěžit například v hodů na koš či hodů kroužky na přesnost, v překážkovém běhu a dalších dovednostech. Na závěr zamíří do kuželny, kde si vyzkoušejí kuželky i elektronické šipky.

„Každý z aktérů se může těšit na pamětní medaili. Drobné odměny v podobě sportovního vy-

bavení pak čekají na všechny děti a vybrat si je budou moci samy. Vítězové ještě navíc dostanou poháry. O čtrnáct dnů později budou pro účastníky opět speciálně otevřený za odměnu bazén i kuželna, takže si je budou moci užít hezky v klidu, a ne jako za běžného provozu, kdy tam bývá plno. Milovníci pohybu si navíc vyzkoušejí disciplíny nově vzniklé Ligy seniorů a mohou se tak přesvědčit, co všechno zvládnou dědečkové a babičky, a že to často vůbec není jednoduché,“ uvádí Zdeněk Krátký.

Foto: Archiv Tipsport Sportuj s námi

## VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

Sportování je sázka na jistotu a hlavní výhrou je zdraví. Zapoj se do největšího seriálu sportovních akcí v Česku. Čeká tě přes 500 akcí ve více než 60 sportech.

[www.tipsport-sportujsnami.cz](http://www.tipsport-sportujsnami.cz)



PARTNEŘI PROJEKTU  
TIPSPORT SPORTUJ  
S NÁMI



# Sto let plavání otužilců ve Vltavě. Výročí připomene kniha

**Pro chladivé kratochvíle nadchl Pražany skoro šedesátiletý klenotník.**

Do počátků stoleté historie českého otužování i mezi současné zimní plavce, do řeky i do klubovny, vtahuje lehce a neformálně kniha Mrzneme napříč Vltavou. Novinka s unikátními dobovými fotografiemi nese podtitul 100 let zimního plavání od dob průkopníka Alfreda Nikodéma. Její autor, novinář Jan David, přibližuje i skrze své první otužovací roky v současnosti stále populárnější téma v pestré mozaice reportáží, historických článků i aktuálních rozhovorů.

Pojďme ale nejprve na začátek celého příběhu. Pražský klenotník Alfred Nikodém založil roku 1923 – ve svých 59 letech – organizované sportovní otužování při plaveckém klubu APK-Praha pod názvem Zimní záchranná sekce tonoucích a hned zkraje získal pro zimní plavání několik prvních nadšenců. „Letos je tomu právě 100 let od založení,“ říká autor knihy Jan David a doplňuje, že Niko-



Historický snímek pražských otužilců. Stejný je i na obálce knihy.

2x MRZNEME NAPŘÍČ VLTAVOU

dém propagující zdravý životní styl a železnou kázeň zároveň stojí u zrodu štedrovečerního plavání ve Vltavě. „Laik časne, odborník se však už nevidí – zvykl si. Vždyť Alfred Nikodém přeplaval poprvé v zimě Vltavu – se svým přítelem Skulinou – už v roce 1923,“ stojí černě na bílém v novinách z roku 1972, kdy se připomínalo blížící se rovné půlstoletí.

Podrobně zdokumentováno dobovými médii bylo zimní plavání vedené Alfredem Nikodémem v roce 1926. Voda tehdy zamrzla tak, že se plavci museli místy probíjet

ledem. Podle článku s titulníkem O štedrém dnu přeplavali Vltavu se závod konal bez nehody, až na to, že: „... Ortovi zmrzly vlasy v jeden chomáč ledu a slečna Griesmanová, při odpočinku usednuvši si na železné zábradlí, přišla o kus trikotu.“

„Při břehu byla hladina zamrzlá, museli jsme prolomovat led,“ sdělil v roce 1926 novinářům Alfred Nikodém. „Řeka byla mělká, museli jsme se brodit vodou a ledem asi tři metry do větší hloubky a teprv potom jsme se vrhli do proudu. Nebylo to právě nejpříjemnější, řeka

byla pokryta ledovou tříští, která nás řezala do prsou, do rukou, ramen a do krku. Připadalo mně to, jako když plavec zaplete se v létě do trávy, zápasí v ní, nemůže uniknouti a nakonec utone,“ podotkl v jednom z mnoha svých rozhovorů znovuobjevených díky nové knize Mrzneme napříč Vltavou.

„Když jsme vystoupili na břeh, nebyla nám vůbec žádná zima, až teprve ve vytopené místnosti jsme dostali trochu třesavku. Pak jsme ale vypili čaj, ustrojili se a bylo nám už dobře. Šel jsem hned zase do obchodu, také Gries-

manová šla zpět do svého zaměstnání. Měla jenom strach, co tomu řekne maminka. Nesvěřila se předem, protože si byla jista, že by nedostala povolení,“ dodal průkopník otužování a zimního plavání Nikodém.

Současný vánoční závod plavců u Národního divadla nese jméno právě tohoto průkopníka českého sportovního otužování – Memoriál Alfreda Nikodéma. Letos 26. prosince se koná 77. ročník. Proč to není rovná stovka? Nová tradice odkazující na Nikodémovy štedrovečerní plavby byla znovuzrozena díky Oldřichu Liškovi po druhé světové válce, odkdy se oficiálně datují její počátky.

„Ještě na sklonku života Alfreda Nikodéma v roce 1947 založil Oldřich Liška, což byl jeho žák a další otužilecká osobnost, Tělovýchovný otužilecký klub se zkratkou TOK. Ve stejném roce také uspořádal první poválečnou plavbu u Národního divadla a ta se považuje za první ročník dnešního Memoriálu Alfreda Nikodéma,“ uvedl Tomáš Prokop, předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha, který je v současnosti s více než pěti sty členy tím vůbec největším v Česku. **MET**

INZERCE

**UŽ ZÍTRA**

*O začátcích na traktoru, trendech ve cvičení i životě žen při menopauze*

**HANKA KYNKYCHOVÁ**

**TÝDENÍK 5 PLUS 2**  
každý pátek ZDARMA

**SOUTĚŽ DENÍKU**

**metro**  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE**  
AUDIOKNIHU K NOVÉ FANTASY POHÁDCE  
**PERINBABA A DVA SVĚTY**

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**  
Kdo je režisérem pohádky?  
**A) Pavel Soukup**  
**B) Jan Hřebejk**  
**C) Juraj Jakubisko**

**ODPOVĚDI** zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, RŮJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Perinbaba. 5 výherců získá audioknihu nové fantasy pohádky Perinbaba, namluvené Pavlem Soukupem. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

## POZVÁNKA

Křest knihy Mrzneme napříč Vltavou – 100 let zimního plavání od dob průkopníka Alfreda Nikodéma se koná dnes v 16 hodin v Café Veloklasik poblíž branické otužilecké klubovny.

- Ta patří I. plaveckému klubu otužilců Praha, který přímo navazuje na tradici Nikodémovy činnosti a který každoročně pořádá 26. prosince Memoriál Alfreda Nikodéma ve Vltavě u Národního divadla.



Všestranný sportovec Alfred Nikodém

# Mistrný hlas Hradišťanu slaví

**Jiří Pavlica proslul coby frontman kapely Hradišťan. Rodák z Uherského Hradiště slaví sedmdesátiny.**

„Vyzkoušel jsem si už skoro všechno: od folku, folkrocku, přes jazz až k vážné hudbě. Dostal jsem také nabídku na spolupráci s rapery, tomu jsem se úplně nebránil, ale nakonec k tomu nedošlo. Vynechávám pouze to, co má pro mě negativní energii,“ světil se Jiří Pavlica v jednom rozhovoru.

Původně folklorní kapela Hradišťan se pod jeho vlivem změnila v alternativní seskupení, které se nebrání ani zahraniční spolupráci.

Zásadní význam má pro Pavlicu album Vteřiny křehké z roku 2014, na které složil všechny skladby. „Tato nahrávka je má osobní výpověď. Je to postoj člověka, který v životě leccos prožil a má

na svět a vše v něm svůj jasný a kontinuální názor,“ uvedl.

## Hradišťu, Hradišťu

Jako skladatel, aranžér, dramaturg a houslista se Pavlica podílel na velkém množství alb, jako jsou například Byla vojna u Slavkova, Od večera do rána či Zbojně písne moravské.

Album Hradišťu, Hradišťu nahrál s Hradišťanem, Prší děšť s Emilem Viklickým a Zuzanou Lapčíkovou.

Pavlicou zhudebněné verše Jana Skácela znějí na albu O slunovratu, které je podle něj o hledání řádu: „Rytmus, který je udáván koloběhem slunce, je tak dokonalý, že ho civilizační možnosti nemožno nahradit.“

Deska Mys Dobré naděje, kterou nahrál s jihoafrickým multiinstrumentalistou Dizu Plaattjesem, je o tom, co člověka provází, co ho potkává. Že se narodí, zamiluje, vychová děti a pak zemře a je jedno, zda je na severní polokouli, nebo pod Jižním křížem, zda je černý nebo bílý. Jiné album Svítání nahrál s japon-

ským hudebníkem Yas-Kazem.

Jiří Pavlica odjakživa narušoval všemožné škatulky: „Byl jsem houslista a zároveň hrál závodně odbíjenou, při níž jsem si mohl kdykoliv zlomit prsty.“

## Frontman kapely od konce 70. let

Narodil se do rodiny, kde se hodně zpívalo, 1. prosince 1953, ve Starém Městě u Uherského Hradiště. Na housle hrál od malička a po střední ekonomické škole vystudoval hudební vědu na Filozofické fakultě Palackého univerzity v Olomouci, dále houslovou hru na brněnské konzervatoři a také v 90. letech skladbu na JAMU v Brně.

Na přelomu 70. a 80. let hrál Pavlica se skupinou Javory a působil jako hudební redaktor v brněnském rozhlase. Od jedenadvaceti let spolupracoval s muzikou Hradišťan, jejímž uměleckým vedoucím se stal v roce 1978. „Nápady přicházejí kdekoli, třeba na procházce,

doma u klavíru nebo i v letadle. Mezi nebem a zemí mě často napadají zajímavé věci,“ řekl v jednom interview.

## Návrat do Hradiště

„Pro mne je jednotícím prvkem všeho, co dělám, slůvko muzikoterapie nebo přesněji muzikoempatie. Prvotní je, aby posluchač cítil pohazení a pozitivní energii,“ uvádí Jiří Pavlica o své tvorbě.

Za své dílo získal různá ocenění, například cenu Českého hudebního fondu. V současnosti žije opět ve Starém Městě u Uherského Hradiště s manželkou Martinou, etnografkou a bývalou sólistkou Hradišťanu. Nadcházející narozeniny oslavil včera večer koncertem v Obecním domě se Symfonickým orchestrem hl. m. Prahy FOK.

## „Hlavně musíme být všichni zdraví“

Mnohé Pavlicovy koncerty jsou dlouho dopředu vyprodané, čehož si velmi považuje. „Je to zavazující, tím spíš, že jsme vždy chtěli být běžci na



Už 45 let je Pavlica uměleckým vedoucím Hradišťanu. PROFIMEDIA

dlouhou trať a ne jen krátkodobými módními epizodami. V tomto ohledu jsem vlastně šťastný člověk,“ uvedl umělec.

Nejlepší oslava kulatých narozenin je podle něj prací samotnou. „Na to ostatní už nezbyvá čas. S širokou rodinou zcela jistě uděláme setkání někdy v novém roce a o případné oslavě pro přátele začnu uvažovat až po absolvování jubilejních koncertů. Hlavně musíme být všichni zdraví,“ poznamenal oslavenec Pavlica.

HAL a ČTK

INZERCE

MAGICKÝ PŘÍBĚH  
JURAJE JAKUBISKA

PERINBABA  
A DVA SVĚTY

V KINECH OD 7. 12. 2023

ZA TÝDEN  
V KINECH

NÁMĚT SCÉNÁŘ REŽIE: JURAJ JAKUBISKO HRAJÍ: GIULIETTA MASINA LUKÁŠ FRLAJS VALÉRIA FRIŠTIK  
DARIJA PAVLOVIČOVÁ DAN NEKONEČNÝ KLÁRA CIBULOVÁ RENÉ ŠTÚR IVAN ROMANČÍK ALBÍN MEDÚZ PEJSEK KAČENKA  
KAMERA: JÁN ĎURIŠ HUDBA: ONDŘEJ SOUKUP JAN JIRÁSEK PETR HAPKA

TV JOJ STUDIO 727 BONTON FILM Křídlová média Novinky.cz deník.cz PRAVO deník vlada PROŽENY květy TVmagazin stream IMPULS Rádió S Televíze Seznam s4

# PLAY

## V pasti

Každá rodina je jedinečná a každá mateřská zkušenost je unikátní. Nicméně... existují velmi rozšířené pasti, do kterých se chytá většina z nás. Brzy začne advent a sítě zaplaví fotky nádherných věnců a tipy influencerů na výrobu neodolatelných vánočních dekorací. Zaplaví nás fotky spokojených rodinek u stromečku, snímky z dovolených v teplých krajích a zasněžených hor, následně motivační videa o hubnutí a poctivě zdravé domácí stravě. Zejména matky pak mohou mít pocit, že selhávají, protože tohle všechno zařídit, vytvořit, zaplatit a prožít nedokážou.

**„ Zejména matky pak mohou mít intenzivní pocit, že selhávají.**

dětem. A zároveň jsme denně cvičili, nachodili deset tisíc kroků, meditovali, trávili hodiny kvalitního času s dětmi, s partnerem, věnovali se sami sobě a ještě k tomu přispívali na charitu. A k tomu měli navíc doma uklizeno a nazdobeno na Vánoce. A to jsem ještě nezmínila práci na sto dvacet procent. A k tomu mít dokonalý přehled o společenském a kulturním dění... Ti krásní, šikovní a úspěšní lidé z instagramů se nevěnují úplně všem disciplínám najednou. Je v pořádku mít priority. A pro tu sváteční fotku holt najdeme takový úhel, z něž nebude vidět ten binec v pozadí.

DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE **JULIE ČERVENÁ,** BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI



## @mojemetro



„Láska hřeje, i když sněží,“ velebí @klara\_has. Připojuje tagy #milujuprahu #prague #pragueworld #praha #photo #praguecitytourism #mojemetro #visitprague #praguestagram #urban #travel #street #people #praguecity #czechrepublic #streetphotography #couple #ig #wonderful\_places #woman

# #METROTAG

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: STRAKA

### LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

		1	2	3	4	5	6
1.	skelet						
2.	pevnina v moři						
3.	tajenka						
4.	tratoliště (zastar.)			R			
5.	pozdní baroko						
6.	ostrov artušovských legend						
		6					

### Z METRA



## SUDOKU

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

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



„No tak, hoši,  
už toho kočkování  
bylo dost!“

PETR KLIMECKÝ  
Facebook

## POČASÍ

DNES



-3/1 °C

ZÍTRA



-3/1 °C

SOBOTA



-4/0 °C

NEDĚLE



-5/-1 °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](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

## ČT1



**20.15 Vyprávěj**  
Butik. Seriál (ČR, 2009-2013).  
Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová,  
V. Freimanová, S. Skopal

**21.10 Toulky  
Českem budoucnosti III**  
Železniční průmysl

**21.40 Máte slovo s M. Jílkovou**  
Tváří v tvář problému

**22.35 Na stopě**

**23.00 Komisař Montalbano**  
Láska. Krimiseriál (It., 2017)

**01.00 AZ-kvíz**  
Soutěž pro každého

## ČT2



**20.00 Krásné země z výšky**  
Jižní Španělsko

**21.00 Národní klenoty**  
Kroměříž

**21.30 Bedekr IX**  
Santander

**22.00 Šest smyslů Berlína (5/6)**  
Čich

**22.30 Vigil (3, 4/6)**  
Krimiseriál (VB, 2021). Hrají:  
S. Jonesová, R. Leslieová, P. Joseph

**00.25 Divoké Tokio**  
Kontrast obřího města  
s přírodou uvnitř

## NOVA



**20.20 Zlatá labuť (36)**  
Romantický seriál (ČR, 2023).  
Hrají: K. Ryska, A. Vacula, M. Dan-  
cingerová, S. Lewandowska

**21.35 Šéfka (6)**  
Rodina především. Krimiseriál  
(ČR, 2022). V lese je nalezena  
mrtvola lodního kapitána.  
Hrají: K. Winterová, P. Konáš,  
J. Holík, T. Richtrová

**22.55 Kriminálka  
Las Vegas II (22)**  
Seriál (USA, 2001). Hrají: P. Guil-  
foyle, W. L. Petersen, G. Dourdan

**00.00 Dr. House VI (13, 14)**  
Seriál (USA, 2009)

## PRIMA



**20.15 Zoo (154)**  
Radostná novina. Rodinný se-  
riál (ČR, 2023). Síd odhalí, že  
Alice chce s Pivoňkou investo-  
vat. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bi-  
lina, E. Burešová, T. Klus

**21.40 Inkognito**  
V zábavné show Inkognito se  
čtveřice osobnosti snaží uho-  
dnout profesi jednotlivých hostů  
nebo jejich identitu

**22.50 Inkognito**

**23.55 Ano, šéfe!**  
Jsme tu proto, abyste v hospo-  
dách nejedli blafy! Uvádí Zde-  
něk Pohreich

## ÓČKO



**11.00 Óčko hity**

**15.00 Kítkat Óčko chart**

**17.00 Vánoční výhry**

**18.00 Óčko hity**

**19.00 Party ride**

**20.00 Top 4 Kítkat Óčko chart**

**20.15 Óčko hity**  
Klipy nonstop

**22.00 Naked Attraction Poland**

**22.30 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy



Dát za rodinné auto skoro čtyři miliony? Pokud někdo touží po luxusním, ale vcelku nenápadném obrovi, nemá co řešit. Auto je výjimečné jednak svým motorem, jednak jízdními vlastnostmi. Jestli inženýři v Audi něco opravdu umí, tak je to vyladit podvozek k dokonalosti. METRO

# Král Osmivál

**Audi vystrnadilo naftový osmiválec ze svého vlajkového modelu SQ7 a nahradilo ho benzinem. Byl to správný krok!**

To auto si samo se sebou hraje: umí odpočívat ve vysokých rychlostech, kdy vypne půlku ze svých osmi válců, kola zadní nápravy v případě potřeby velkého rejdu natočí, takže sníží poměr otáče-

ní. Na to, jaký je to mastodont, je pak docela obratné. Adaptivní vzduchový podvozek se může zvedat a snižovat podle potřeby až o devět centimetrů, což je úžasná hodnota, o které si jiná SUV

mohou nechat jenom zdát. Pohon všech kol s mezinápravovým diferenciálem je rovněž chytrý, řídí sílu v poměru 40:60 ve prospěch zadní nápravy, ale na zadek umí poslat ještě o 25 procent více. Na zadku je ostatně sportovní diferenciál Audi, který sílu mezi jednotlivá kola posílá podle potřeby v zatáčkách. Výsledkem je pak velmi vyvážená a stabilní jízda. Srdcem

Krále Osmivála SQ7 TFSI je však jeho čtyřlitrový motor s dvojicí twin-scroll turbodmychadel. S nejvyšším výkonem 507 koní je v 5500 otáčkách a maximálním točivým momentem 770 Nm mezi dvěma a čtyřmi tisíci otáček. Z nuly na sto dojde za 4,1 sekundy, nástup síly je dechberoucí, dynamika úžasná. Ten motor smysl má, je to punc luxusu. PETR HOLEČEK

## NOVÝ DUSTER SE PŘEDSTAVUJE



Třetí generace klíčového modelu Dacie



Má větší světlou výšku 217 mm.



Příjezd na český trh se očekává na jaře 2024.

3x DACIA

## Nový Espace je nyní SUV

Vytáhli jsme nový Renault Espace mezi řádky Vinařství Sonberk na Pálavě.

Sluší mu to tam, co říkáte? Espace už není onen rodinný koráb s tvary MPV, ale prostoru nabízí v nové generaci stále dost, nebojte. Jen má tvary SUV. Měl by se jmenovat spíše Austral Grande, protože je to fakticky prodloužený model Austral. Renault ale bazíruje na slavném jménu a je to pochopitelné. Cena auta začíná na milionu a je zajímavé, že si můžete objednat i třetí řadu sedadel zcela zdarma. Záleží na vás. V nabídce je jen jeden motor. Tříválcová zážehová dvanáctistovka doplněná elektromotorem. HOP



# ENERGIE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

## Strach z cen energií klesá

Největším strašákem českých domácností zůstává inflace. Před hlavní topnou sezonou však jsou, aspoň co se nákladů za energie týče, klidnější než loni, ukázal průzkum.

Zatímco ještě v červnu se inflace nejvíce obávaly téměř dvě třetiny, nyní je to „pouze“ každý druhý. Podle výzkumu Ipsos Consumer Sentiment Tracker pro společnost ČEZ nejvíce nervozity u tuzemské populace vyvolává strach z chudoby a sociální nerovnosti (32 %) a také mezinárodního válečného konfliktu (28 %).

I když jsou dopady cen energií na domácnosti menší, než očekávaly, polovina populace předpokládá jejich růst i do budoucna. Přitom 14 procent se domnívá, že

růst bude výrazný, a 35 procent předpokládá mírný růst. Podle průzkumu k uklidnění situace přispělo zavedení vládních stropů. Klesá také podíl těch, kterým dodavatel oznámil zvýšení záloh. „V porovnání se situací před rokem vidíme, že se situace v domácnostech zklidňuje. Výše záloh za energie již nepředstavuje tak výrazný zásah do běžného chodu domácností. Pocit nejistoty a obavy z růstu cen energií však trvají,“ uvedl Michal Straka, analytik společnosti Ipsos.

### Zálohy většinou nestoupají

Z dat také vyplynulo, že přibývá lidí, kteří se zajímají nejen o běžná úsporná opatření, ale také o dlouhodobější investiční řešení, jež přinášejí šetrnější a do budoucna tím levnější energetický provoz celé domácnosti, respektive nemovitosti.

Od ledna 2023 naopak ubylo zákazníků, jimž jejich dodavatel oznámil zvýšení záloh za energie, naopak vzrostl podíl těch, kteří mají zálohy



Dopady případných vyšších záloh na ekonomickou situaci domácností jsou navíc mírnější než letos v lednu.

SHUTTERSTOCK

nižší, případně stejné. Vyšší zálohy na elektřinu oznámil dodavatel 38 procentům domácností (v lednu 2023 to bylo 53 %), u plynu se zvýšily zálohy 27 procentům domácností (v lednu 2023 47 %).

### Dopady vyšších záloh jsou pro domácnosti mírnější

Klesá také částka, o niž byly případné zálohy navýšeny. Asi desetinu domácností dodavatel elektřiny i plynu naopak oznámil snížení záloh.

Dopady případných vyšších záloh na ekonomickou situaci domácností jsou navíc mírnější než v lednu.

Snížil se totiž počet domácností, jež kvůli nim musely omezovat některé aktivity, naopak roste podíl domácností, jež jsou změnou záloh ovlivněny málo nebo vůbec. Přesto lidé vyhledávají stabilitu, což se odráží v rostoucí oblibě fixovaných produktů, fixace energií preferuje 45 procent respondentů.

IDNES.cz

INZERCE

## Zjistěte, kolik můžete ušetřit na energiích od MND

I přestože stále platí cenové stropy, je na místě si zkontrolovat, jaké ceny máte se svým dodavatelem sjednané. Právě ty budete platit, až koncem roku vládní stropy skončí. Kolik můžete oproti vládnímu stropu ušetřit na energiích od MND, zjistíte v uvedených orientačních přehledech, které jsou kalkulovány pro nejčastěji poptávané spotřeby.

### 🔥 Roční úspora za plyn

Typ spotřeby	Roční úspora s Ceníkem Léto 25	Roční spotřeba
Vaření	2 270 Kč	1 MWh
Ohřev vody	7 720 Kč	6 MWh
Topení	10 904 Kč	10 MWh
	21 804 Kč	20 MWh
	32 704 Kč	30 MWh

### 🌿 Roční úspora za elektřinu

Typ spotřeby	Roční úspora s Ceníkem Léto 25	Distribuční sazba	Roční spotřeba	
			ve vysokém tarifu	v nízkém tarifu
Domácnost - malá spotřeba	2 158 Kč	D01d	1 MWh	-
Domácnost - svícení a běžné spotřebiče	4 345 Kč	D02d	2,5 MWh	-
Domácnost - akumulární spotřebič pro ohřev vody či vytápění	8 716 Kč	D25d	2 MWh	3 MWh
Domácnost - přímotop, tepelné čerpadlo	15 900 Kč	D45d, D56d, D57d	2 MWh	8 MWh
Podnikatel - svícení a běžné spotřebiče	4 010 Kč	C02d	2,5 MWh	-
Podnikatel - akumulární spotřebič pro ohřev vody či vytápění	17 978 Kč	C25d	7 MWh	5 MWh

Roční úspora je vypočtena s Ceníkem Léto 25 platným od 21. 8. 2023 oproti vládnímu cenovému stropu roku 2023.

Bližší informace o aktuální nabídce naleznete na [www.mnd.cz](http://www.mnd.cz) nebo volejte zdarma 800 400 500.

**MND**

# Ušetřete peníze s fotovoltaikou



Aktuálně se dá elektrárna s výkonem 6–8 kWp a s bateriovým úložištěm o kapacitě 10 kWh pořídit o 80 až 100 tisíc korun levněji než před rokem ve stejnou dobu.

PROFIMEDIA

## Fotovoltaika v Česku frčí víc než loni. Velký zájem je o dotace, ceny se ale budou zvedat.

Výkyvy cen elektřiny na burze straší spotřebitele. Člověk nikdy neví, kam až může cena elektřiny vystoupat či klesnout. Všichni hledají způsob, jak za energie ušetřit, a jako jedna z možných cest se jeví fotovoltaika. Ta je momentálně nejlevnější v historii, ale nebude tomu tak napořád. Je potřeba proto jednat rychle, ale správně. S tím vám poradí jednatel a spo-

luzakladatel firmy solarniskolitel.cz Jan Vojík.

Fotovoltaika není v současnosti neznámým pojmem. Svou renesanci zažila zhruba před šesti lety, kdy ale dotační pravidla omezovala výkon elektráren. Běžný výkon fotovoltaické elektrárny (FVE) byl 3–4 kWp s kapacitou baterií mezi 5–8 kWh, což koncového zákazníka přišlo až na 440 tisíc korun. Před třemi lety toto dotační pravidlo o omezení výkonu zmizelo a začaly se běžně montovat elektrárny s výkonem 6–8 kWp s bateriemi o kapacitě 10 kWh. Cena přesáhla přes půl milionu korun, dokonce atakovala i hranici 600 tisíc korun. „Tehdy

k tomu přispěl i nedostatek materiálu spojený s koronavirovou pandemií a samozřejmě kvůli zvyšování cen energií vzrostla i poptávka,“ vysvětluje uznávaný odborník Jan Vojík, který se zabývá školením a administrativou pro fotovoltaiku a tepelná čerpadla. Vzhledem k tomu, že fotovoltaice přály levné úrokové sazby, vzniklo mnoho firem montujících fotovoltaické elektrárny. Když se ceny energií ale stabilizovaly, zvedly se úroky – a tím se poptávka po elektrárnách snížila a vrátila se podle Vojíka do normálu.

### Rok 2023 je rokem změn

„Nikdo nepočítal s takovým poklesem poptávky. Najed-

nou je na trhu dostatek všeho, což tlačí ceny komponentů velmi nízkou. Ani řemeslníci si neúčtují jako loni, nemají totiž tolik práce. To vše hraje pro koncového zákazníka, který nyní koupí fotovoltaickou elektrárnu za historické minimum. Nyní se dá elektrárna 6–8 kWp s bateriovým úložištěm o kapacitě 10 kWh pořídit o 80–100 tisíc korun levněji než před rokem ve stejnou dobu. S dotací 200 tisíc korun je tato cena naprosto neuvěřitelná a předpokládám, že vydrží do jara příštího roku. Pak bude muset cena opět jít výše,“ apeluje Jan Vojík ze společnosti solarniskolitel.cz.

### Pozor na výběr firmy

Obecně se dá říct, že se trh rozděluje na tři typy: firmy velké, střední a malé. Každá z nich nabízí různé pluses i minuses a je jen na zákazníkově, k čemu se přikloní. „Je také potřeba si uvědomit, co od fotovoltaiky čekáme. Zda chceme jen ohřívát vodu, nebo ještě nabíjet elektromobil, nebo dokonce topit,“ varuje Jan Linhart ze společnosti Přípojky elektřiny.

Ono totiž mít elektřinu zdarma během léta je celkem jednoduché. Ale v zimě fotovoltaika vyrobí pouhou pětinu množství co v létě. Celoroční průměr úspor pak kvůli tomu rapidně poklesne.

### Fotovoltaika není pro každého

Solární panely však nejsou pro každou stavbu. „Když máte dům špatně situovaný nebo nemáte odpovídající stav střechy, stíní vám nějaký velký strom či máte tak malou spotřebu, že se vám FVE nevyplatí, doporučíme vám se do takové investice nepouštět. Na základě zkušeností našich zaměstnanců a kolegů zvažujeme, počítáme a měříme všechny dostupné parametry a poté navrhneme ideální řešení. Pokud vše vyhovuje, FVE nemusí být jen pro rodinné domy, ale i města, obce, firmy,“ vysvětluje Jan Krchník ze společnosti EETEE.

MET

## ŠEST PRAKTICKÝCH TIPŮ

**Dbejte na reference, smlouvu si důkladně pročtete, pohlídejte si servis.**

### • Zastoupení doma

Kupujte jen technologii, která je v ČR známá a nejlépe zde má zastoupení. To znamená, že i po záruce se budete mít kam obrátit v případě potíží.

### • Reference

Dejte na reference, kupujete něco za půl milionu korun, prověřte si od již realizovaných zákazníků, jak byli spokojeni s procesem výstavby

elektrárny, jak jim elektrárna funguje, zda jim přišla dotace a zda se zde nevyklyly nějaké potíže.

### • Servis

Při prověřování referencí nezapomeňte na servis. Mnoho firem bohužel vadu na díle odstraňuje velmi dlouho nebo v tragických případech ji neodstraní vůbec. Také je důležité, zda se na servis dá dovolat, a reakční doba servisu.

### • Smlouva o dílo a všeobecné obchodní podmínky

Před podpisem si dokumenty prostudujte, měly by obsahovat garance, záruky, pokuty a tak dále. Také obsahují součinnost, kterou musíte vykonat před a během díla.

### • Komplexnost dodávky fotovoltaiky

Zkontrolujte si, jestli smlouva obsahuje všechny části díla, někdy se stává, že klient musí některé části díla zhotovit sám. Často se jedná o úpravu takzvaného elektroměrového rozvaděče, lidově sloupku.

Klienti pak mohou být nemile překvapeni, že je čeká vícepráce za desítky tisíc nebo že si tuto vícepráci mají zařadit sami.

### • Nedejte na levnou nabídku

Předtím, než se vám zalíbí nabízená cena, zkontrolujte body 1 až 5. Levná nabídka většinou znamená i nekompletní dílo, žádné sankce vůči firmě nebo je tam něco, co tuto levnou nabídku během díla dostane na cenu ostatních nabídek, což jsou již zmíněné vícepráce. **MET**





**Tlačí vás svědomí?**

Přejděte na **PRE PROUD EKO**  
z obnovitelných zdrojů



[pre.cz/eko](https://pre.cz/eko)

**PRE**

Jsme energie tohoto města

# Pět míst na domě, kudy uniká nejvíce tepla

**Šikmou střechou uniká pětina tepla, zdmi klidně i 40 procent. Aby váš dům nebyl černou dírou na peníze za vytápění, vyplatí se izolace. Těm nejvíce zranitelným lidem ji může kompletně zaplatit státní dotace.**

Pro seniory a chudé domácnosti je to způsob, jak zásadně investovat do úspor na energiích a přitom se finančně nevyčerpat. Tou cestou je dotační program Nová zelená úsporám Light, který pomáhá nejzranitelnějším domác-

nostem s energetickými úsporami. Díky programu mohou senioři, lidé pobírající příspěvek na bydlení nebo lidé s handicapem rychle a bez finančních bariér provést lehká opatření s velkým efektem trvalých úspor energií.

Peníze mohou čerpat na zateplení střechy, fasády nebo například na výměnu oken a dveří.

Při NZÚ Light funguje také síť energetických poradců, kteří zdarma pomohou s vyřízením žádostí. Na rozdíl od „klasické“ Nové zelené úsporám žadatelé nepotřebují žádné vstupní investice, peníze mohou dostat před zahájením prací zálohově a celková výše dotace může dosáhnout až 100 procent přímých výdajů, tady až 150 tisíc korun.

Dotaci lze získat na zateplení míst, kudy uniká nejvíce tepla. Které to jsou?

## Šikmá střecha

Uniká jí až 20 procent tepla, navíc při jejím zaizolování ušetříte dvakrát: v zimě za topení a v létě za chlazení větráky či klimatizací. V zimě teplo a v létě chlad zajistí izolace z kamenné či skelné vaty, přičemž optimální tloušťka je 34 až 40 centimetrů. Nenechte se některými firmami napálit, že stačí izolace jen 20centimetrová. Teplo by pak zbytečně utíkalo skrz střechu, a navíc byste se mohli připravit o dotaci. Kamenná nebo skelná vata jsou nejvíce osvědčené izolanty, které vydrží desítky let a dokážou se přizpůsobit i přirozeným pohybům dřevěného krovu.

## Podlaha půdy

Její zateplením ušetříte i více než 15 procent nákladů na vytápění. Nejlevnějším a zároveň neúčinnějším izo-

lantem je aplikace minerální izolace v deskách nebo rolich. Případně nafoukaní takzvané foukané minerální izolace do stropních dutin. Chtějte foukanou kamennou či skelnou vatu, odborná firma zvládne takovou izolaci za půl dne.

## Stěny domu

S alespoň 20 centimetry izolantu a správným provedením zateplení lze uspořit i přes 40 procent tepla. Vyplatí se i dílčí zateplení stěn, na které lze získat dotaci, například severní či návětrné strany domu. Šetřit na tloušťce izolace odborníci nedoporučují, protože zatímco cenový rozdíl je minimální, tepelná úspora až dvojnásobná.

## Plochá střecha

Podobně jako u střechy šikmé, i v případě té rovné může-

te zateplením uspořit až pětinu tepla. Aby se investice vyplatila, musíte při vyšších cenách energie zateplit izolací tloušťky 28 až 36 centimetrů. Pozor na tvrzení, že polystyren (EPS) či PUR pěna jsou lepší než už dříve zmiňovaná minerální (kamenná) vata či pěnový polystyren. Tyto materiály jsou totiž hořlavé.

## Okna a dveře

Zvažte okna s izolačním trojsklem, která izolují výrazně lépe než dvojskla, takže prakticky eliminují rosení oken uvnitř místnosti. Nelze jednoznačně říct, jestli jsou výhodnější okna dřevěná, či plastová, protože každý z materiálů má svoje výhody a negativa a je potřeba konzultovat jejich volbu s firmou, která by instalaci prováděla právě na té vaší konkrétní nemovitosti.

SP/LUS2

INZERCE

## JISTOTA VÝHODNÉ PÉČE

### Speciální nabídka pro seniory a držitele ZTP.

**Chcete ušetřit a prožít zimu v pohodlí?** Výhodná cena plynu bez závazku je tu pro vás! Navíc s bonusem **2 500 Kč** pro nové zákazníky při sjednání smlouvy online.

Zjistěte, kolik ušetříte, na [www.ppas.cz](http://www.ppas.cz) nebo na **267 175 333**.



**PRAŽSKÁ  
PLYNÁRENSKÁ**

# Slavia je blízko, Sparta hraje o jaro

**Tři české fotbalové celky pokračují dnes ve skupinách evropských pohárů.**

Fotbalisté Slavia nastoupí v Tiraspolu ve 21 hodin SEČ proti Šeriffu k předposlednímu, pátému utkání ve skupině Evropské ligy a mohou si definitivně zajistit účast ve vyřazovací fázi. Navážou-li Pražané proti moldavskému šampionovi na říjnové domácí vítězství 6:0, bez ohledu na zbylé výsledky postoupí.

V případě, že Servette Ženeva ve druhém zápase neporazí AS Řím, projde český vice mistr do jarní části soutěže, i kdyby v Tiraspolu nebodoval. Červenobílým bude kvůli zlomenině nosu chybět na lavičce trenér Jindřich Trpišovský, kterého zastoupí asistent Jaroslav Köstl.



Kapitán Sparty Ladislav Krejčí už je plně připraven. ČTK

Šanci na postup do jarní fáze pohárů má také Sparta. Ta přivítá vedoucí Betis Sevilu, na jehož hřišti počátkem října prohrála 1:2. Pražané by se v případě výhry udrželi ve hře o postup do jarní vyřazovací fáze soutěže. Zároveň by si s předstihem mohli zajistit minimálně start v Evropské

konferenční lize, což ale záleží i na výsledku druhého utkání v „céčku“ mezi Glasgow Rangers a Arisem Limassol. Betis o třetí jaro v pohárech za sebou nepřijde.

Spartánský kapitán Ladislav Krejčí věří, že po vyléčení zranění už zvládne celý zápas. „Druhý týden už jedu naplno s týmem. Věřím, že na devadesát minut to bude,“ řekl Krejčí. Duel začíná na Letné v 18.45.

Dnes se představí také Plzeň, ale ve skupině Evropské konferenční ligy. Viktoria už má postup do jarní části jistý, ve stejný čas jako Sparta se utká s kosovským Ballkani. Zápas se měl původně uskutečnit v Prištině, ale kvůli špatnému stavu hřiště ho UEFA přesunula do Tirany. Doma vyhrála Plzeň nad Balkani 1:0. Uspěť chce ale i tentokrát a přispět tak českému fotbalu do národního koeficientu. **PUR a ČTK**

## KRÁTCE

### Štafeta šestá

Čtveřice českých biatlonistek Tereza Voborníková, Jessica Jislová, Markéta Davidová a Lucie Charvátová byla po třech trestných kólech ve štafetě na SP v Östersundu šestá. Vyhrály Norky před Švédkami.

### Bez vážení dětí

Gymnastičtí trenéři ve Velké Británii už nebudou smět nutit k vážení své mladé svěřenkyně a svěřence. Organizace British Gymnastics zavedla nová pravidla na základě loňské zprávy, jež odhalila zneužívání v tomto sportu.

### Mueller končí

Hokejový útočník Peter Mueller předčasně končí angažmá ve Vítkovicích. Vedení ostravského klubu na webu uvedlo, že pětatřicetiletý Američan už nechce v týmu pokračovat. **ČTK**

INZERCE

## NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA



### INTERNÍ AUDITOR – JUNIOR

**SPOLEČNOST:** Veolia Holding Česká republika, a.s.

**MÍSTO VÝKONU PRÁCE:** Na Florenci 15, Praha 1

**SMLUVNÍ VZTAH:** smlouva na dobu neurčitou

**PRACOVNÍ POMĚR:** práce na plný úvazek

**DATUM NÁSTUPU:** ihned

**BENEFITY:** příspěvek na stravování/stravenky; dovolená nad rámec Zákoníku práce; vzdělávací a jazykové kurzy; příspěvek na životní/penzijní připojištění; nadstandardní preventivní péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

#### NÁPLŇ PRÁCE:

- > provádění interních auditů a interní kontroly ve všech společnostech v rámci skupiny Veolia (zejména v ČR a dalších zemích střední a východní Evropy)
- > provádění procesních auditů se zaměřením na:
  - analýzu a vyhodnocení stávajících procesů
  - návrh změn pro zvýšení efektivity interních procesů a jejich soulad s externími a interními procedurami
  - identifikaci rizik a monitoring dodržování nastavených kontrolních mechanismů
  - akční plány vedoucí k odstranění rizik v procesech
- > vyhotovování auditních zpráv, prezentací a reportingu

#### POŽADUJEME:

- > vysokoškolské vzdělání ekonomického směru

- > vhodné také pro absolventy
- > znalost firemních procesů a procesního řízení výhodou
- > znalost finanční a účetní problematiky výhodou
- > praxe v auditu výhodou
- > výbornou znalost AJ slovem i písmem pro každodenní používání
- > výbornou znalost práce na PC (Word, Excel, Power Point)
- > zodpovědnost, flexibilita, analytické myšlení, týmový/á hráč/ka

#### NABÍZÍME:

- > dobré finanční ohodnocení
- > pracoviště v centru Prahy
- > možnost cestovat
- > možnost vzdělávání a tréninku
- > zájem silné mezinárodní společnosti

V případě splnění kvalifikačních požadavků zašlete prosím profesní životopis na e-mail [jana.jonasova@veolia.com](mailto:jana.jonasova@veolia.com).

Skvělý dárek pro maminku, tatínka, babičku a dědečka

# DARUJ ZÁŽITEK



## WELLNESS POBYT V KARLOVÝCH VARECH „PRO LABUŽNÍKY“

Akční cena  
**14.990 Kč**  
Původní cena 29. 980 Kč  
5 nocí / 2 osoby  
Plná penze

Dlouhá platnost poukazu až do 27. 12. 2024  
Příjezdovým dnem je vždy neděle.

Top relaxační wellness pobyt v krásném Hotelu Millenium v Karlových Varech s plnou penzí a bohatou nabídkou procedur.

### NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

- 5 x ubytování v dvoulůžkovém pokoji STANDARD COMFORT v Hotelu MILLENIUM pro dva
- 1 x welcome drink „MILLENIUM“ pro dva
- 5 x pestrá snídaně formou švédského stolu pro dva
- 3x oběd výběrem z denních obědových menu
- 1x hotelová specialita „Do křupava pečená Millénská kachnička s dvoubarevným zelím a dvěma druhy knedlíků pro dva“
- 5 x večeře formou vydatného bufetu pro dva / polévka, pět druhů salátů, čtyři typy hlavních jídel, přílohy, zmrzlinový pult se čtyřmi druhy zmrzlin /
- Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína a čepovaného piva denně po dobu večeře v čase 18.00 – 20.00 hodin pro dva /Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon, Krušovice 10°, Krušovice 12°/

### WELLNESS PROGRAM

- 1x 10 minut Kneippův chodník pro dva
- 1x 20 minut komfortní Whirlpool pro dva /společné vstupy/
- 1x 20 minut „Královská Krušovická pivní koupel“ pro dva spojená s popíjením lahodné Krušovické dvanáctky

nebo

- 20 minut „Čokoládová perličková koupel“ pro dva

### Relaxační procedury pro zahřátí a uvolnění

- 1x 20 minut teplý rašelinový zábal zad a šíje pro dva
- 1x 20 minut vonný parafinový zábal rukou pro dva
- 1x 25 minut částečná aromatická masáž zad a šíje vonnými oleji pro dva
- 1x 20 minut Aquajet pro dva /moderní suchá masážní lůžka/

### Procedury pro uvolnění a zdravé dýchání

- 1x 60 minut moderní saunový svět hotelu MILLENIUM v rámci společných vstupů pro dva / parní aroma sauna, finská sauna, infra sauna, ochlazovna, relaxační odpočívárna/

nebo

- 1x 30 minut skvělý relax v kouzelné solné jeskyni pro dva

20% sleva na dokoupení dalších procedur a masáží

- 1x vstup do moderního městského bazénového centra KV Aréna vzdáleného 500 metrů od Hotelu Millenium ( vnitřní bazén s šesti plaveckými dráhami, relaxační částí s vířivkou, podvodní lavicí a lehátko a pro zábavu je zde i tobogán)



**PIVO A VÍNO  
V DOBĚ VEČEŘÍ  
ZDARMA**  
20% sleva na dokoupení  
dalších procedur  
LZE HRADIT I Z PŘÍSPĚVKŮ  
OD ZAMĚSTNAVATELE

