

# metro



urda, live.

prime

„Toto turné bude  
mě nejodvážnější“

A



PROFIMEDIA

**Robbie Williams** jede na evropské scény, **7. září 2025 vystoupí i v pražské O2 areně**. Slibuje nezapomenutelný **večer plný hitů**. Do kin míří i **film** o něm – Better Man. **STRANA 5**

INZERCE

PAUL  
MESCAL

PEDRO  
PASCAL

CONNIE  
NIELSEN

DENZEL  
WASHINGTON

## GLADIÁTOR

V KINECH OD 14. LISTOPADU



# NEWS



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ - VYFOŘTE QR KÓD

# Cholesterolový tobogán pojede nejen v listopadu

Restaurace je už nabízejí od minulého týdne. Hlavní svatomartinský husí rej se ale rozjel až včera. Někde i se svatomartinským vinem.

Čeští drůbežáři deklarovali, že na letošní listopadové stoly dodají kolem 180 tisíc pěkně vykmených husiček. Což by mělo dát necelých 1,1 milionu porcí, je to dokonce o šedesát tisíc porcí více než v loňském roce. Přesto se české domácnosti i restaurace bez dovozu zahraničních hus neobejdou.

**Chovatelé jásají, srdcaři se drží za hlavu i za srdíčko**

Drůbežáři si letošní výkrm hus pochvaluji, před pěti lety jich bylo o nějakých 25 tisíc-



Svatomartinská husa pěkně usazená v pekáči s hustou vrstvou sádla. Kalorická i cholesterolová bomba. MAFRA

vek méně. Velký zájem potvrzuje i restauratérů.

Naproti tomu alespoň významné pozdvížení obočí lze pozorovat u lékařů, především kardiologů. V Česku už celou dekadou rostou počty těch, kteří v ordinacích naměří vysoký krevní tlak.

„Lidé se málo hýbou, nejí dost ovoce a zeleniny a hodně solí. Libují si také v konzumaci tuků a alkoholu a často kouří,“ konstataje praktička Kateřina Javorská z Nového Města nad Metují. Ona sama dokáže vábení svatomartinských hus odolávat.

## Žlučníkáři nabíhnou do ordinací až po Vánočích

„Určitě to není příklad zdravého životního stylu. Osobně se na takové jídlo dívám hodně z dálky, ale jednou za rok lze přimhouřit oči,“ říká s mírnou tolerancí Javorská.

PAVEL HRABICA

## TLAK STOUPÁ, ÚMRTÍ NA INFARKT JE ALE MĚNĚ

2,2

Tolik milionů obyvatel Česká se v loňském roce léčilo s vysokým krevním tlakem. Je ale pravděpodobné, že skutečný počet je výšší, týká se těch, kteří nechodi na pravidelné lékařské kontroly.

25

O tolik procent klesl za deset let počet úmrtí na infarkt. V Evropě ale i tak umírá ročně na kardiovaskulární onemocnění asi 4,3 milionu lidí. V celé Evropě to představuje téměř polovinu všech úmrtí. PH

## POHODA I ZDRAVÍ DÍKY SPA RESORTU LIBVERDA

Wellness • Léčebné pobytu • Hotely  
Procedury • Nádherný resort blízko Liberce.

### VÁNOČNÍ NEBO SILVESTROVSKÝ POBYT

Min. 3 noci | od 7.720 Kč – 7.334 Kč

Ubytování, polopenze, slavnostní menu, punč, voucher na kávu a zákusek, procedury dle pobytu, např. relaxační koupel, masáž, oxygenoterapie, animační program.

### DÁRKOVÝ POUKAZ K VÁNOCŮM

Darujte (si) pod stromeček jedinečný zážitek relaxace a odpočinku! Vánoční poukaz do Lázní Libverda je ideální volbou pro ty, kdo si chtějí dopřát chvíle klidu, léčivé procedury a krásu přírody Jizerských hor. Již od 500 Kč. Přát si ho můžete i pro sebe.

Vybrat si můžete od hotelového ubytování, přes několikatýdenní pobyt až po lázeňskou léčbu.



+420 482 368 100–103 • info@lazne-libverda.cz  
[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



## KALORICKÉ PODZIMNÍ BOMBY NA JÍDELNÍM LÍSTKU

Se zeleninou jsme stále na šíru. Sice mírně klesá spotřeba masa, ale k chlubení to stále není. Navíc nás nyní čekají nejen husí hody, ale i ty vánoční.

- Zatímco jedna stogramová porce vánočního kapra vyjde na 116 kilokalorií (kcal), stejná váhová porce listopadové svatomartinské husy se dostane na 275 kcal, tedy více než dvojnásobek.

- Jedna svatomartinská porce, včetně husy, zelí a knedlíků,

je přibližně 450 gramů a představuje celkovou energetickou hodnotu 4048 kcal. To je zhruba čtyřnásobek celodenního energetického příjmu.

- Přibližně třisetgramová porce svatomartinské husy může obsahovat až 255 miligramů cholesterolu. Denní dávka by přitom neměla překročit 300 mg, člověk s nemocným srdcem by měl denně přijímat ve stravě maximálně 200 miligramů. PH

**KRÁTCΕ****Tučňákovo překvapení**

Na jižním pobřeží Austrálie byl nalezen tučňák císařský. Ten žije jen v Antarktidě. Jak se tam dostal, překvapení vědci nevědí. Je v péči ošetřovatelů kvůli teplejšímu klimatu.

ČTK

**Vlčí máky**

Svět si na řadě míst připomněl vojenské oběti všech novodobých válek a konfliktů – Den válečných veteránů. Symbolem jsou vlčí máky. Těmi byly pokryty hroby vojáků padlých na západní frontě během první světové války. Příměří bylo uzavřeno 11. listopadu 1918.

ČTK



ČTK

# Pustit k vodě! Řeky opět lákaly

## Střední Čechy se staly turistickým cílem také Britů nebo Irů.

Nová kampaň s názvem *Pustit k vodě* lákající na středočeské řeky se podle dat Českého statistikálního úřadu (ČSÚ) povedla. A to i přesto, že letos došlo k mírnému úbytku turistů mířících do tohoto regionu. Tam podle informací ČSÚ v létě dorazilo 523 tisíc

výletníků. Samozřejmě nejvíce z Česka. Ze sousedních zemí si region jako místo pro dovolenou vybral téměř 60 tisíc lidí. Rekordní návštěvou ČSÚ zaznamenal u Britů a Irů nebo Američanů. Méně přijelo Nizozemců. Středočeský region v létě kopíroval trend rady krajů v Česku i zahraničí v souvislosti s počtem přenocování. Nejméně turistů zůstalo v regionu v září.

„Bývá obvykle nejslabším měsícem třetího čtvrtletí. Přesto je vidět, že letošní

prázdniny i začátek babího léta byly úspěšné. V květnu jsme také spustili nový produkt cestovního ruchu *Pustit k vodě*, který lákal turisty nejenom na vodu, ale i na zážitky a výlety okolo vody. V této kampani budeme pokračovat i příští rok. Jsme rádi, že se do regionu povedlo přilákat zahraniční hosty, kteří jsou pro kraj z hlediska ekonomiky velmi přínosní,“ říká Jakub Kulhánek, ředitel Středočeské centrály cestovního ruchu.

MET

## HORSKÁ DRÁHA BEZ STRACHU Z VÝŠEK

### Kampaň *Pustit k vodě* přitáhla pozornost turistů k řekám a jejich okolí.

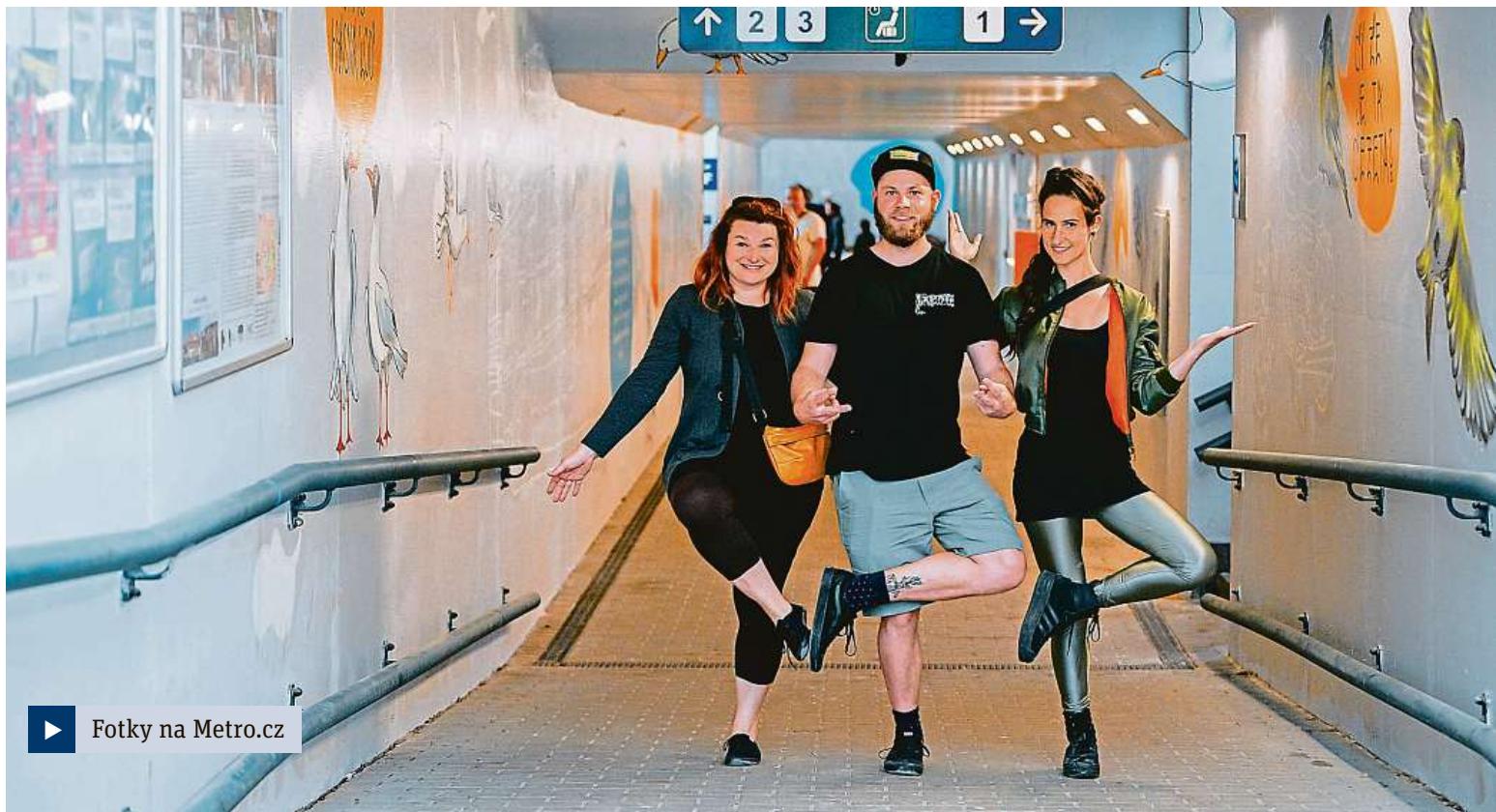
- Zajímavé byly rychlé jízdy na speciálním člunu po hladině slapské přehrady. Jednalo se o „horskou dráhu bez strachu z výšek“ a se svou posádkou překonával ostré zatáčky nebo skoky na vlnách. Oblíbenou aktivitou byl i wakesurfing na orlické přehradě. Adrenalinové zážitky jsou v plánu i příštích letech.

INZERCE


**Rádi vám poradíme**





► Fotky na Metro.cz

Zleva Jana Jandáčková, Filip Jeřábek a Josefina Jonášová. Dohromady tvoří akční skupinu ZdiSlavy.

2x JAN HROMÁDKO

# Mají rádi beton a nechybí jim humor

**Skupina ZdiSlavy  
tvoří také za tmy.  
Často je to nezbytné.**

Podchody jsou často šedivé a nudné, stejně tak vlaková nástupiště. Pak si ale tyto betonové prostory vezme do parády akční skupinka ZdiSlavy a tuctové zdi rozkvetou barvami i humorem.

Jsou tři: Jana Jandáčková, Josefina Jonášová a Filip Jeřábek. Jana je ilustrátorka, Josefina sochařka a Filip výtvarník. Všichni mají výtvarné vzdělání a umění je baví. Dohromady tvoří akční skupinu ZdiSlavy. Jejich modří kačeři nedávno ozdobili vlakovou zastávku Praha-Kačerov, ještě

tě čerstvější jsou jejich malby v podchodu v Říčanech. Ten mladí umělci překrtili na myší díru. Stačí jím projít a bude vám jasné proč (viz foto vlevo dole).

## Název vznikl na zastávce

Skupina vznikla v roce 2021, kdy byla Josefina Jonášová oslovena na výmalbu nově vznikající vlakové zastávky na Zahradním Městě. Protože to bylo poněkud velké sousto, přizvala do projektu Janu a ta zase oslovila Filipa. Název skupiny vznikl ale až o něco později. „Slovo ZdiSlavy padlo poprvé od Josefiny během čekání na zpožděný vlak do Prahy z Hořovic, kde jsme letos také malovali železniční podchod. Chtěli

jsme se schovat pod společný název už dlouho a variant bylo opravdu dost. Ale až ZdiSlavy to celé rozlouskly,“ vzpomíná pro deník Metro Jana Jandáčková.

Kromě lásky ke kreslení tři kamarády spojuje i smysl pro humor. „Hlavně se ale snažíme, aby naše malby nevypadaly prvoplánově a měly šmrnc. Navíc máme rádi beton, takže ho necháváme v kombinaci s naší malbou spíš vyniknout, než abychom ho potlačovali,“ popisuje Jandáčková.

A kde všude můžete jejich tvorbu vidět? Kromě zmínovaného Zahradního Města, Kačerova a Říčan jejich malby zdobí i podchody v pražských Vysočanech nebo ve

středočeských Hořovicích, kde vytvořili malbu zasvěcenou místním rodákům a hlavně ptáčkům, kteří poletují kolam a všechno vtipně glosují.

## Důležitá je rychlosť

Bez zajímavosti není ani fakt, že ZdiSlavy občas tvoří také v noci, kdy jim s malbou pomáhá projektor. „Zejména u rozumných ploch je skoro nezbytný,“ vysvětluje Jandáčková a dodává: „Naštěstí už nejsme v dobách, kdy bychom museli překreslovat mřížku a zachytávat do ní proporce. Projektor celý proces výrazně urychlí. Často pracujeme v podmínkách, kdy je čas důležitější než peníze, takže musíme být nejen kvalitní, ale i efektivní.“

Než se ale tým umělců pusť do tvorby, předchází tomu spousta práce. „Začneme tím, že se jedeme na místo podívat. Uděláme si fotky a přemýšíme, co by do dané lokality nejvíce zapadlo. Potom se scházíme a vymýslíme. To je opravdu ‚porod‘, protože přijít s vtipným nápadem je alfa a omega naší práce. Potom se dáme do skicování. A když jsme spokojeni, přejdeme k vizualizaci a prezentaci,“ popisuje vznik výmalby umělkyně a dodává: „Vždy nabízíme alespoň dvě varianty návrhu. Potom přichází na řadu schvalování a obhajoba naší myšlenky. Když si s investorem plácneme, sestavíme rozpočet a stanovíme termín realizace.“

MAREK HÝR



Říčanská myší díra. Výzdoba podchodu vznikla letos na podzim.



Slovni hříčky nechybí ani ve vysočanském podchodu.

ARCHIV ZDISLAVY

# POPCORN

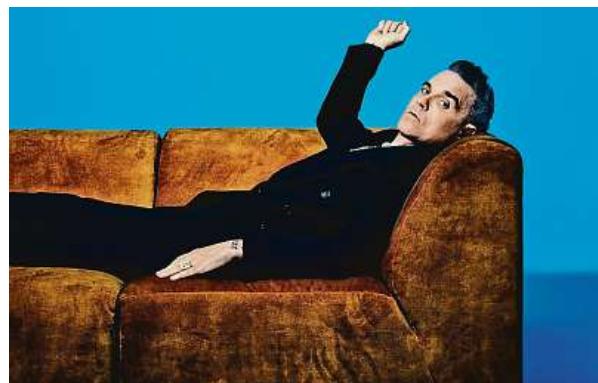
## „Mé nejodvážnější turné“

Příští rok se na pódiu vrátí Robbie Williams, zahraje i v Praze.

Britský zpěvák Robbie Williams, který patří k nejpopulárnějším populárním umělcům současnosti, vystoupí po osmi letech 7. září příštího roku v Praze. Jeho předchozí koncert v metropoli se uskutečnil v srpnu 2017 v Letňanech a nabídlo show plnou světelních a pyrotechnických efektů, kterou tehdy sledovalo více než 30 tisíc lidí. Jako předskokana si Williams přiveze britskou indie popovou kapelu Lottery Winners.

V rámci turné vystoupí ve městech ve Velké Británii, Irsku a pevninské Evropě. Vstupenky na pražské vystoupení, které bude v O2 areně, budou v cenách od 2690 korun v prodeji od 15. listopadu.

„Toto turné bude mé nejodvážnější, nemohu se dočkat, až vás příští rok uvidím. Zazní písničky z filmu Better Man,“



Do kin půjde 26. prosince životopisný film o Robbiem Williamsovi s názvem *Better Man*. NETFLIX

a také nějaká nová hudba,“ vzkázal fanouškům zpěvák. Oznámení o turné přichází v době, kdy se blíží uvedení životopisného filmu *Better Man*, který se v kinech objeví 26. prosince. Snímek, který vznikl na základě skutečného příběhu Williamsova života a který režíroval Michael Gracey, sleduje jeho cestu od dětství přes nejmladšího člena slavné chlapec kapely Take That až po jeho úspěchy jako sólového umělce. To vše

při konfrontaci s problémy, které může přinést obrovská sláva a úspěch.

V Praze Williams poprvé hrál v listopadu 2003 ve vyprodané hale na Výstavišti. V roce 2014 před vyprodanou O2 arenou ukázal svou lásku ke starší muzice, o dva roky později jej pak milionový honorář přilákal na svatbu dcery ruského oligarchy Rašida Sardarova na Žoffině. V srpnu 2017 nabídl svou show na letišti v Letňanech. ČTK

### DRŽÍ REKORD

Williams dodnes drží Guinnessův rekord za své světové turné z roku 2006, kdy prodal více než 1,6 milionu vstupenek za jediný den.

• Také rekordní návštěvnost 375 tisíc fanoušků během tří večerů na jeho legendárních koncertech v Knebworthu nebyla ve Velké Británii dosud nikdy překonána. ČTK

### ROBBIE WILLIAMS

Narodil se 13. února 1973, do světa showbiznysu naskočil na začátku 90. let jako člen chlapec kapely Take That.

• Spiš než hudebními výkony tehdy budil pozornost žerty a alkoholovými i drogovými eskapádami. ČTK

### KRÁTCΕ

#### Nejlepší cestopis

Výbor pro udělování Ceny Hanzelky a Zikmunda vyhlašuje 7. ročník soutěže o nejlepší cestopis roku. Zájemci o účast v soutěži o nejlepší cestopis roku mohou přihlásit knihy s para-

metry cestopisného žánru v českém jazyce, vydané v roce 2024. Nejedná se o překladové tituly. Cestopis může nominovat autor či nakladatelství. Přihlášku, elektronickou podobu knihy a přímý kontakt na autora, lze zaslat do 15. ledna.

#### Dajori v kinech

Do kin vstoupí dokument Dajori. Jeho hrdinkou je Marie, která s manželem přijme do péče děti své sestry, která se o ně nezvládá starat. Snímek získal cenu diváků na festivalu v Jihlavě.

#### Zvukolod' pluje

V srpnu přišla hiphopová se stava Prago Union po nekoněncích dvou letech s novým, v pořadí již devátým studiovým albem. Deskovu pojmenovanou Zvukolod' podle svých slov připomíná, že

český hip hop stále žije a daří se mu. V duchu této myšlenky se ponese i celé podzimní turné. Kluci z Prago Union v rámci něj do konce letošního roku navštíví deset měst po celé republice. Začínají už v pátek v Hradci Králové. MET

INZERCE

**VOYO**

KTERÁ ZÍSKÁ JEHO SRDCE?

**BACHELOR**  
Česko

OD 12. LISTOPADU  
KAŽDÉ ÚTERÝ A STŘEDA



# Do roku 2055 mohou infekce zabíjet častěji než rakovina

**Ve světě narůstá počet bakterií odolných vůči antibiotikům. Podle lékařů za to může nesprávné užívání léků.**

Kvantitativně predefinovaných antibiotik, volit ta s co nejužším spektrem účinku," upozorňuje. Právě nadužívání takzvaných širokospetrých antibiotik je podle lékařky aktuálně největším problémem. "V Evropě jsme na čelních

„Bohužel některí lékaři u banálních onemocnění sahají po antibiotikách se širokým spektrem účinku. Tyto léky ale přispívají ke vzniku bakteriální rezistence, tedy

**Domácí léčba má výhody**

Dlouhodobým problémem pak zůstává předepisování antibiotik v případech, kdy



PROFIMEDIA

za infekcí nestojí bakterie. „V případě virů antibiotika nepomohou,“ upozorňuje doktorka Bezdičková. Lékaři přitom mají k dispozici celou řadu diagnostických metod, s jejichž pomocí lze určit původce onemocnění. „Umíme stanovit hladinu zánětlivých parametrů, nejčastěji vyšetřením C-reaktivního proteinu – CRP, ale i krevního obrazu. CRP může být ale významně vyšší i u některých virových onemocnění, typicky u chřip-

ky nebo covidu-19. Proto je vždy třeba výsledky správně interpretovat," zdůrazňuje. A doplňuje, že v mnoha situacích není třeba po počátku onemocnění pacienta testovat, protože pravděpodobnost virové infekce je velmi vysoká, a takový pacient si vystačí s domácí léčbou.

## **Antibiotika s mírou**

Lékaři mohou také využít rychlé antigenní testy, které potvrdí či vyloučí bakteriální

původ. „Nebo naopak provedeme test na streptokokový antigen, který ukáže na streptokokovou tonsilitidu, tedy typickou bakteriální angínou, kterou pak můžeme zalečit specifickým antibiotikem,“ navazuje Igor Karen. „Zapomínat bychom neměli ani na celkový charakter pacienta – zda netrpí nějakým chronickým onemocněním nebo zda nebyl hospitalizován v nemocnici, kde je riziko nákazy vyšší,“ upřesňuje Karen. A zde podle lékaře hrají důležitou úlohu praktici. „Měli bychom zvýšit kvalitu antibiotické preskripcí, snažit se zalečit maximum infekcí v domácím prostředí, aby se pacienti nedostávali zbytečně do nemocnic. Zároveň omezit předepisování antibiotik v situacích, kdy jsou infekce s velkou pravděpodobností virové a antibiotika nejsou vůbec potřeba,“ shrnuje praktická lékařka. **HAL**

SHRINE  
HAL

Na obalech panenek byl odkaz na porno



**O víkendu začali někteří příspěvatelé sociálních sítí sdílet fotografie nevšedních obalů panenek.**

SOCIÁLNÍ SÍŤ X



Film Čarodějka se má stát hitem podzimu. PROFIMEDIA

Hračkářská společnost Mattel se zákazníkům omluvila poté, co na obaly k novým filmovým panenkám Glindy a Elphaby z chystané muzikálové pohádky Čarodějka (Wicked) omylem odkázala na pornografické webové stránky.

„Doporučujeme rodičům, aby obal výrobku buď vyhodili, anebo problematický odkaz zakryli,“ nabádá nyní hračkář. O víkendu začali někteří přispěvatelé sociálních sítí sdílet fotografie obalů panenek, na kterých byla místo

odkazu na wickedMovie.com mylně uvedena adresa pornografického portálu wicked.com. Byla vytisknuta na krabičích panenek Glindy a Elphaby, hlavních postav filmu Čarodějka, který právě míří do kin, píše deník The Guardian.

„To je šílené nedopatréní, za které někoho určitě vyhodí,“ píše se v jednom z komentářů. Někteří lidé na sociálních sítích upozornují i na to, že přestože se po hádkové františky chopilo například i Lego, adresa odkazu na jeho stavebnicích je správně.

Společnost Mattel již v neděli vydala prohlášení, ve kterém se k této chybě vyjádřila. Podniká s cílem nápravy této chyby okamžitá opatření. „Společnost Mattel byla upozorněna na chybný tisk na obalech panenek z kolekce Mattel Wicked prodávaných především v USA. Ten měl spotřebitele správně nasměrovat na oficiální vstupní stránku WickedMovie.com,“ uvádí se v prohlášení. „Teto neštastné chyby hluboce litujeme a okamžitě přijímáme opatření k nápravě. Upozorňujeme rodiče, že chybně uvedená a nesprávná webová stránka není vhodná pro děti,“ uvedl výrobce. Chybný potisk se týkal panenek prodávaných v obchodech Target, Kohls a Amazon. **idNES.cz**

IN7ERCE

<b>Hledáme</b>	
<b>PRACOVNÍKY OSTRAHY</b>	
PRAHA	Denní mzda 1600,- Kč
Volejte: 737 358 855	
<b>LIBEREC</b>	
	Denní mzda až 1900,- Kč
	12 hodinové denní směny.
Volejte: 737 358 855	
<b>TUCHOMĚŘICE</b> Denní mzda až 1900,- Kč	
 <b>SOLID SECURITY</b>	12 hodinové směny denní noční. Vhodné i pro invalidní důchodce. Příspěvek na dopravu.
Volejte: 605 349 175	
<a href="http://www.solidsecurity.cz">www.solidsecurity.cz</a>	

The image features the Metro logo at the top, consisting of the word "metro" in a lowercase sans-serif font next to a globe icon, all contained within a dark green square. Below this, the text "NEZAPOMEŇTE," is written in large, bold, yellow capital letters. Underneath it, "JSME I ONLINE. METRO.CZ" is written in a smaller, white, sans-serif font. At the bottom, there's a graphic of a laptop on the left and a smartphone on the right. The laptop screen displays the Metro logo. A magnifying glass is positioned over the smartphone screen, which also shows a grid of small icons.

## Nemovitosti - poptávka

Koupím spoluúvlastnický podíl  
na jakékoliv nemovitosti.  
Rychle vyplatím nejvyšší  
možnou cenu, veškerou  
administrativu zařídím.  
Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11



# PYL BRUSINEK

## pro pevný měchýř a zdravé močové cesty

Vylepšená lékařská formule proti inkontinenci moči má tuto jednu pozoruhodnou složku, kterou se vědci z celé Evropy snaží vyvinout již po staletí. Pyl brusinek - částice vysrážená během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěsňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použít dalších opatření. „**Absolutní revoluce v urologii,**“ uvádí WHO.

**B**rusinky se již po staletí používají v medicíně při onemocněních močových cest - jejich antimikrobiální účinky byly opakovaně potvrzeny klinickými studiemi, ale způsob, jakým se získávají, a forma, v níž se podávají do těla - částečně, bylinné tablety - stále nastačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinenční, opakované záněty močového měchýře, časté močení, ochabnutí močové trubice, bolest a pálení při močení - pro tyto a všechny další nepříjemné potíže je zapotřebí mnohem silnější, lepší a intenzivnější zbraně. A právě o tomto přípravku dnes mluví celá Evropa. „Dosáhli jsme převratného objevu,“ potvrzují odborníci Zdravotnické organizace a dávají k dispozici pro všeobecnou distribuci **revoluční prostředek s brusinkovým pylom**,

„Klinická pozorování potvrzují, že inovativní přípravek proti inkontinenci moči vykazuje bezprecedentní účinnost (99,8%) při přirozeném buněčném utěsnění močové trubice a potlačení hyperaktivity močového měchýře. Jedná se o první takto účinnou záchrannu pro osoby trpící inkontinenční moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocnění močových cest až o 72%.“

Konrád Novák,  
MedicReporters,  
odborník na urologii

### Urologický koktejl na míru pro 21. století ↓



který potlačuje nekontrolovaný únik moči a bojuje proti jakémukoli typu úniku moči během 12 hodin.

### Složení pro utěsnění močového měchýře 5v1

Kompletní složení je samozřejmě chráněna patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmírkách - byly zveřejněny. Na nedávné konferenci BioMedica ve Stockholmu bylo potvrzeno použití specializovaného pylu z plodů brusinek ve výrobku. Toto „urologické zlato“ - jak ho nazývají odborníci, posiluje stěny močového měchýře až o 87% již po 1. užití, zcela blokuje přílnavost bakterií E.coli ke stěnám močových cest a utěsňuje močovou trubici, **címkou brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje falešný tlak na močový měchýř**, spojený s bolestí, štípáním, pálením a nepříjemnými pocity.

### Inovativní formule proti inkontinenci s pylom brusinek

MEDYCZNY HIT 2024 na:  
► stresové a urgentní inkontinenční moči ► opakováním zánětů

močového měchýře ▶ lištiáze a potíží s ledvinami ▶ častému močení a poruchám prostaty.

### Konec inkontinenční moči již po 12 hodinách

Za méně než jeden den se zbavíte potíží spojených s únikem moči a nebudete již pocítovat neustálé nutkání na močení. Konec běhání na toaletu každých 10 minut skrz bolestivých pár kapek moči. Konec opakování zánětů močového měchýře, pálení a nepohodlí. Přesně tak funguje inovativní blokátor úniku moči, který jen v testovací fázi

### Přípravek číslo 1 na inkontinenční moči:

- Zabraňuje samovolnému, nekontrolovanému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinenční moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodližuje dobu, po kterou můžete být s plným močovým měchýřem, až o 1,5 hodiny - bez úniku moči!
- Odstraňuje bolest, pálení, bodání, nepohodlí a časté močení
- Posiluje imunitu a předchází infekcím močového měchýře

Chcete zastavit nepříjemný samovolný únik moči během 12 hodin?

PRODUKT DOSTANETE ZDARMA NA TELEFONNÍM ČÍSLU:  
**569 812 984**

Léčivá formule z brusinek je pouze nyní na zkoušku za 0 Kč!

„Už žádný stud a mokré skvrny na spodním prádle“

Čtyři roky jsem se potýkala s inkontinenční moči, nosila pleny, utrácela astronomické částky za další a další léky, které mi jen dočasně ulevily od zánětu močového měchýře. A zde stačily dvě dávky přípravku a samovolný únik moči zcela zmizel. Znovu jsem získala kontrolu nad močovým měchýřem. Získala jsem zpět NORMÁLNÍ život, děkuji!

Dagmar, 37 let, Brno

„Časté močení ustoupilo po 1. užití“

Je to jediný prostředek, který zmírnuje trapnou inkontinenční - a to jsem jich vyzkoušela spoustu. Ráno jsem ho užil a večer bylo po problému. Zbavil jsem se nočního častého močení, problémů s prostatou a získal zpět fantastický intimní život. Paráda,

Hanuš, 44 let, Hradec Králové

pomohl již více než 8700 lidem v boji proti inkontinenční moči, onemocnění ledvin nebo problémům s prostatou a menstruačním cyklem. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví, jaká je příčina - v každém případě získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem bez nutnosti operace močové trubice.

Vypořádejte se s inkontinenční moči během 12 hodin

### PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU!

Zažádejte si o blokátor inkontinenční moči za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.



Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 03.12.2024, získá od výrobce **100% UHRAZENÉ ČÁSTKY ZPĚT!**

Těšíme se na rozhovor s vámi: Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžný místní hovor bez dalších poplatků

ZAVOLEJTE: **569 812 984**

# Víte, jak správně ošetřit rány a odřeniny? Ideální podmínky pro hojení zajistí pryskyřicový balzám

**Drobná poranění, jako jsou odřeniny, škrábance a rýznutí patří k životu. Mnoho dospělých se potýká také s chronickými ranami nebo řeší jizvu po operaci. Ve všech těchto situacích je zásadní, aby rána měla vhodné podmínky pro hojení. Jak je zajistit? Řešením je pryskyřicový balzám.**



## Smrková pryskyřice: cenná surovina s unikátními vlastnostmi

Úloha pryskyřice v přírodě je všeobecně známá – chrání stromy před nepříznivými povětrnostními vlivy nebo škodlivými mikroorganismy. Smrková pryskyřice se ale velmi dobře uplatňuje také v péči o lidské tělo, konkrétně při hojení ran a dalších kožních defektů. Jedinečné složení pryskyřice, která obsahuje stovky různých sloučenin, dává této přírodní surovině hojivé, zvláštní a antimikrobiální vlastnosti. Finským dřevákům se podařilo všechny tyto vlastnosti zapracovat do pryskyřicového balzamu a s prokazatelnými úspěchy ho využívat při hojení ran nejrůznějšího původu.

## Jak pryskyřicový balzám pomáhá?

Abilar® balzám na rány dokáže připravit optimální prostředí pro hojení. Na povrchu rány vytváří ochrannou vrstvu, která slouží jako bariéra proti bakteriím a kvasinkám. Balzám dále udržuje ránu přiměřeně vlhkou, aby

ani nemokvala, ani se nevysušovala. Kromě podpory tzv. vlhkého hojení pomáhá Abilar® balzám na rány při správném uzavírání rány a minimalizuje tvorbu jizev. Všechny tyto vlastnosti jsou potvrzeny v laboratorních podmínkách, klinických studiích i v lékařské praxi.

## Kdo může používat pryskyřicový balzám

Škála možností využití zdravotnického prostředku Abilar® balzám na rány je velmi široká. Do domácí lékárničky pro něj můžete sáhnout při těchto problémech:

- Odřeniny, škrábance, rýznutí a menší popáleniny,
- zanícené rány – akutní i chronické,
- diabetické rány a běrcové vředy,
- prolezeniny a otlaky,
- špatně se hojící rány po operaci.

Efekt balzámu je dobré vidět například na příběhu pacienta s popáleninami 2. stupně na horní končetině,

které si způsobil vroucí vodou. Pryskyřice u něj zapůsobila velmi hojivě a během léčby se neobjevily žádné známky zánětu nebo komplikací při hojení. Výsledkem léčby bylo kompletní zahojení poranění.

## Co byste měli vědět o ošetřování rány a používání balzamu Abilar®?

Aplikace pryskyřicového balzamu je velmi jednoduchá. Na omyletu a očistěnou ránu se nanáší tenká vrstva balzámu z tuby a překryje se náplastí nebo obvazovým materiélem. U nekomplikovaných ran postačí běžný obvaz, u ran s větším množstvím sekretu je možné použít materiál s vyšší savostí.

Balzám můžete používat dvakrát denně tak dlouho, dokud se rána nezahojí. Léčba může trvat několik dní

- Pokud byste v průběhu ošetřování rány pryskyřicovým balzámem pozorovali známky infekce, obrátěte se na lékaře.
- K typickým projevům infekce patří zarudnutí, otok a zvýšená citlivost v ráně. Objevit se může také zvýšená teplota.

až několik měsíců v závislosti na typu a velikosti rány. Abilar® balzám na rány přispívá k rychlejšímu uzavírání rány – její správné hojení můžete poznat podle „zavírání“ rány novou pokožkou směrem od okrajů ke středu rány. Nezapomeňte, že strup byste neměli předčasně a na silu odstraňovat, protože má při hojení ochrannou funkci.

## Spokojenosť pacientů: čísla hovoří jasně

Abilar® balzám na rány sbírá úspěchy i na poli průzkumů spokojenosnosti. Vysoké hodnocení 9 bodů z 10 možných mu dává 66 % pacientů. Výrobce balzámu si kromě spokojenosnosti, bezpečnosti a účinnosti zakládá na dlouhodobé kvalitě produktu, proto pravidelně a důkladně prověřuje všechny parametry používané pryskyřice. Pečlivě kontrolovaný je také samotný sběr pryskyřice, při kterém se dbá na šetrný přístup ke stromům.

Zajímají vás detaily složení pryskyřicového balzamu? Každý fanoušek přírodních surovin ocení, že Abilar® balzám na rány neobsahuje kortizon, paraben, antibiotika ani konzervační prostředek EDTA.



## Efektivní pomoc s hojením ran

### Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice

- dezinfikuje a chrání poranění
- hojí rány, popáleniny, štípance a další



### Dostupné v lékárnách

Zdravotnický prostředek. Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání.

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

# PÍRÁTY

## Hrabárny

Jel jsem coby novinář na reportáž do kliniky dlouhověkosti do Zlatníků, vesnice na kraji Prahy. Když jsem míjel ceduli Zlatníky, uvědomil jsem si, že ten název odněkud znám. Lovil jsem v paměti marně, ale po spatření nápisu Hrabárna mi to docválko. Jako když přetočíte video života rychloposuvem zpět. Začátek 90. let. Jedeme se starou škodovkou do Zlatníků, kde byl tehdy největší sekáč.

Sekáče byly v postsocialistickém Československu fenoménem. Za pár korun jste tam nakoupili oblečení sice obnošené, zato

**„Za pár korun jste tam nakoupili oblečení sice obnošené, zato jinde nevidané.“**

jinde nevidané. Zřejmě již tehdy dovážené za babku z Německa. Hrabárna se pak říkalo levnější části second handu, kde se k vysněnému kousku musíte doslovna prohrabat. Nedalo mi to, a zdejší hrabárnu jsem po třiceti letech znova navštívil. Byla už na jiném místě a samozřejmě to byl už jen odlesk bývalé slávy. Velká hala též liduprázdná, prodavačka s ruským přízvukem, mezi bednami s oblečením popocházeli tři chlapci; hledali, co si může jejich peněženka dovolit. V knihovničce s levnými knihami byla většina v němčině a v rohu haly byl dokonce stojan s částmi německých krojů. Drndly – stál nad nimi nápis, do něhož ještě někdo soucitný dopsal dospal mezi písmena d a r chybějící měkké i. Hle, jak i v hrabárnu může nic netušící zákazník dosíci kulturního obohacení. Hrdý majitel masivního holandského nábytku (pamatujete?) mohl přijít domů s pravými bavorskými lederhoseny. Ja, wir schaffen das!

IVAN ADAMOVIC  
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



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

KRESLENÝ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

K	I	I	Z	F	Y
1					
T	R	O	V	O	S
T	O	M	A	N	O
5	7	6	8	2	1
9	2	1	3	7	4
2	3	5	7	1	8
6	1	7	5	4	9
8	9	4	6	3	2
7	5	2	1	9	3
1	8	9	4	5	6
4	6	3	2	8	7

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného rádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Stripoff.....Hrabě S.



Vypadá to, že na našem politickém moři budeme mít co do činění nejen s tradičními Piráty, ale i...



... s Radikálními Korzáry, Svobodnými Bukanýry a asi i s Novými Flibustýry. Otázkou je, jestli se navzájem...



... nepošlou ke dni ještě před volbami.



honza-smolik.com

@mojemetro



Skvělá babička Jana Hošková nám posílá čtvrté pokračování příběhu kočičky Máji. Autorkou kresbicky je její vnučka **Sára**, která svou tužkou odpovídá na otázku: „Kam běžíš, číčo Májo?“ Už teď se těšíme na to, kdo se zhostí pátého pokračování našeho volného metrotagového seriálu s číčou Májou! :)

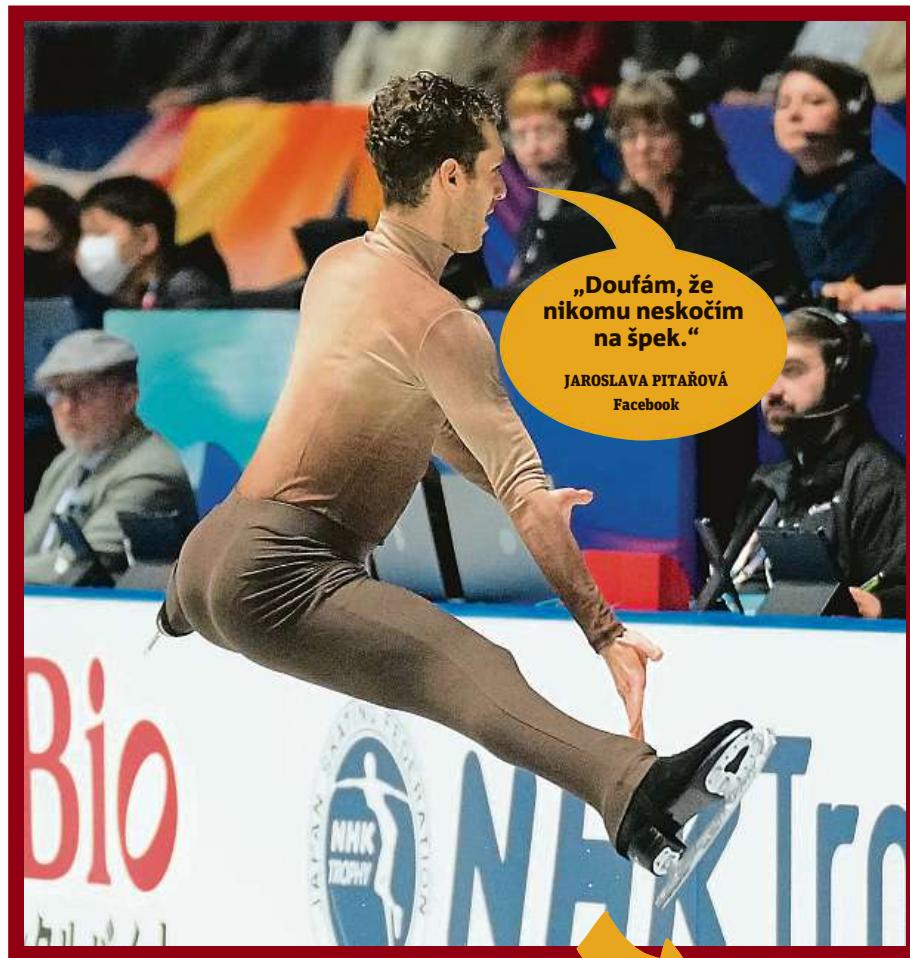
#METROTAG

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

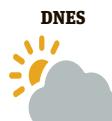
SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



## POČASI

DNES  
2/6 °CZÍTRA  
1/5 °CČTVRTEK  
3/7 °CPÁTEK  
4/8 °C

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

FOTO: 2X AP

Teplotní rekordy: -11,5 °C (1876) 18,2 °C (1977) Bio: ❤️❤️❤️



**20.15 Četnické humoresky (35/39)**  
Skokan. Krimiseriál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, A. Antalová, O. Navrátil, Z. Adamovská

**21.40 Rapl (11/13)**  
Tichá voda. Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají: H. Čermák, L. Příkazký, A. Pyško, L. Žáčková

**22.45 Komici na jedničku**  
Jiří Sovák

**23.40 Ve službách krále**  
Romantický film (It./Fr., 1961). Hrají: J. Marais, R. Schiaffinová

**01.25 Zajímavosti z regionů**



**20.00 Tady Havel, slyšíte mě?**  
Premiéra celovečerního dokumentu zachycujícího Václava Havla po odchodu z prezidentské funkce

**21.35 Můj otec, kníže**  
Příběh Lily Schwarzenbergové a jejího otce Karla, od jehož úmrtí dnes uplyne právě jeden rok

**23.00 Rodinný přítel**  
Drama (It./Fr., 2006). Hrají: G. Rizzo, L. Chiattiová, B. Valmorinová, L. Angelillo a další. Režie: P. Sorrentino

**00.40 Fauda II (9/12)**  
Seriál (Izr., 2017)



**20.20 Jedna rodina**  
Santiago! Komediální seriál (ČR, 2024). Hrají: J. Polášek, P. Zedníček, T. Kostková, I. Chmela

**21.45 Národní házená (6)**  
Kraj. Komediální seriál (ČR, 2024). Hrají: F. Kankovský, J. Langmajer, V. Neužil ml.

**22.25 Okresní přebor (16)**  
Návštěva z kraje. Seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kuklčík

**23.00 FBI (11)**  
Krimiseriál (USA, 2018)

**00.00 Mentalista IV (15, 16)**



**20.15 Kamarádi (7)**  
Rodinný seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Chocholatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel

**21.35 7 pádů Honzy Dědka**  
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Svandova divadla

**22.45 Honeymoon – líbánky k nepřežití**  
Minuta vzájemných sympatií, obrad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži!

**23.35 Ano, šéfe!**

**00.35 Policie v akci**



**19.30 Óčko hity**  
Klipy nonstop

**21.00 Hot hity**  
Žhavé klipy

**22.00 Naked Attraction Italy**  
italská verze nahé seznamky! Sereně je 43 let, pochází z Latiny a před čtyřmi lety se rozhodla změnit svůj život

**22.30 Virtuální svět TV**  
Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

**0.00 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

# SPORT

# „Chceme hrát osm vyrovnaných půlí“

**Remíza 2:2 s Tchaj-wanem je cenná.**

Čeští baseballisté si přivezou z asijského turné neocenitelné zkušenosti, chtějí je v roce 2026 zúročit při turnaji World Baseball Classic. Sehráli celkem čtyři utkání s dvěma nejlepšími týmy na světě a zejména remíza 2:2 s Tchaj-wanem v prvním duelu je velmi cenným výsledkem. „Fotbalovou mluvou jsme hráli pět poločasů z osmi na absolutní světové úrovni,“ přirovnal trenér reprezentace Pavel Chadim.

Se světovými jedničkami z Japonska drželi čeští baseballisté dlouho krok, ale vždy v závěru utkání jim soupeř utekl a devět inkasovaných bodů v obou zápasech vypadá hrozivě. „Nezapomeňme ale, že je konec listopadu. Kluci obvykle končí sezónu kon-

## DIVÁCKÝ ZÁJEM

# 470

Čtyři zápasy včetně dvou repríz zápasů s Tchaj-wanem sledovalo v České televizi celkem 470 tisíc diváků. Na místě přišlo na české baseballisty celkem zhruba 90 tisíc příznivců. **MET**

cem září a já jsem na ně hrdý,“ řekl trenér Chadim.

Kouč přivezl do Asie tradiční opory, ale také mladých nováčků, kteří by měli držet český baseball v příštích letech a zejména v kvalifikaci na olympijské hry v roce 2028 v Los Angeles. „Nechci ffukat, i když to výsledkově vypadá divoce, tak jsme odehráli vyrovnané zá-

pasy. Když tak kvalitním soutěžím nabídnete chybou, tak ji využije,“ hodnotil. „Chceme příště hrát osm vyrovnaných poločasů.“

Ceský tým podle jeho slov musí vychovávat zejména kvalitní nadhazovače. „Když nadhazovači drží pálkou soupeře na uzdě, ti dělají málo hitů, tak tým má šanci,“ prohlásil kouč Chadim. **MET**

## Zpět v top 10

Tenistka Barbora Krejčíková (na snímku) se po postupu do semifinále Turnaje mistryň vrátila do první desítky žebříčku WTA, kterou užavírá. Její bývalá deblová partnerka Kateřina Siniaková zakončí po čtvrté v kariéře rok jako světová jednička ve čtyřhře. Rok na pozici světové jedničky ve dvouhře zakončí Běloruska Aryna Sabalenková, mužům vládne Ital Jannik Sinner. **čtk**



INZERCE

**DARUJTE  
PŘEDPLATNÉ,  
RADOST NA  
CELÝ ROK**

[mfdnes.cz/darek](http://mfdnes.cz/darek)

OBJEDNÁVĚTE NA 225 555 522 NEBO  
NA NAŠICH STRÁNKÁCH [MFDNES.CZ/DAREK](http://MFDNES.CZ/DAREK).  
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

**DNES**

**KRÁSNÉ VÁNOCE**

**DNES**

**DARUJTE PŘEDPLATNÉ**

Velká Měsíční komočka začala vydávaná proměnou cestra. Sledujte všechny povídání počátku a konce a všechny významné dny v roce.

## ČÍSLA DNE

# 4

Z nominace české fotbalové reprezentace na listopadová utkání Ligy národů v Albánii a s Gruzíí ze zdravotních důvodů vypadli obránci Ladislav Krejčí mladší, Martin Vítík a David Zima a záložník Lukáš Kalvach. Reprezentační trenér Ivan Hašek dodatečně povolal zadáka Patrizia Stro-natiho a nováčka středopolaře Jiřího Boulu.

# 50

Plavkyně Daryna Nabojčenko překonala na mistrovství Belgie v krátkém bazénu vlastní český rekord na trati 50 metrů motýlek. Časem 25,67 vylepšila v neděli o šest setin sekundy národní maximum z loňského mistrovství Evropy a splnila A limit pro prosincový světový šampionát v Budapešti. **čtk**

## KRÁTCΕ

### Zraněné hvězdy

Fotbalová Barcelona oznámila, že její hvězdní útočníci Robert Lewandowski a Lamine Yamal vynechají kvůli zranění reprezentační sraz svých týmů Polska a Španělska. Sedmnáctiletý talent bude mimo hru až tři týdny kvůli zranění pravého kotníku. Lewandowski, jenž je se 14 góly nejlepším střelcem La Ligy, si poranil záda a hrát nebude zhruba 14 dnů.

### Repríza finále na evropském ledě

Na šesti stadionech dnes začne play-off hokejové Ligy mistrů. Čeští zástupci v osmifinále mezinárodní soutěže se představí zítra a utkají se spolu – Sparta přivítá úřadujícího extraligového šampiona z Třince. Fanoušci v pražské O2 areně se tak dočkají reprízy semifinále play-off minulé domácí sezony. **čtk**



# Limitovaná výroční nabídka

Získejte exkluzivní měděnou repliku slavné 500 Kčs bankovky

**Emise:**

Exkluzivní měděná replika slavné 500 Kčs bankovky z roku 1973



**Důležité:**

Pouze 1 replika slavné 500 Kčs bankovky pro každého zákazníka

**Objednejte zde:**

[www.nejkrasnejsi-bankovky.cz](http://www.nejkrasnejsi-bankovky.cz), tel.: 810 50 50 20

**Téma:**

80. výročí SNP

**Distributor:**

Národní Pokladnice

**Cena:**

99 Kč + poštovné a balné ZDARMA!

## Získejte exkluzivní měděnou repliku 500 Kčs bankovky!



Provázela nás spoustu let a ve své době se jednalo o nejcennější bankovku, která byla v oběhu.

Právě nyní při příležitosti 80. výročí SNP můžete získat exkluzivní měděnou repliku slavné 500 Kč bankovky za skvělou cenu pouhých 99 Kč. Navíc nebudete platit poštovné a balné, které je pro Vás ZDARMA.

<b>POZNÁMKA:</b>	U objednávky prosím uveďte rezervační číslo
<b>ČÍSLO REZERVACE:</b>	72018933
<b>CENA:</b>	jen 99 Kč + poštovné a balné ZDARMA!
<b>DŮLEŽITÉ:</b>	Pouze 1 kus na osobu!
<b>ZPŮSOB OBJEDNÁVKY:</b>	<a href="http://www.nejkrasnejsi-bankovky.cz">www.nejkrasnejsi-bankovky.cz</a> , 810 50 50 20

**Objednejte zde:**

- Internetový rezervační systém:  
[www.nejkrasnejsi-bankovky.cz](http://www.nejkrasnejsi-bankovky.cz)
- ⌚ Telefonní rezervační linka:  
**810 50 50 20**

Po-Ne - 9:00-18:00  
modrá linka - voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a velkému zájmu je pro každého k dispozici pouze 1 měděná replika legendární 500 Kčs bankovky. Platíte pouze 99 Kč, poštovné a balné je ZDARMA.

Garantujeme Vám právo na vrácení repliky ve lhůtě 14 dnů od doručení.

Nabídka platí pouze 10 dní!

**[www.nejkrasnejsi-bankovky.cz](http://www.nejkrasnejsi-bankovky.cz)**

Speciální nabídka je platná jen 10 dní!

<b>Téma:</b>	80. výročí SNP
<b>Avers:</b>	Partyzáni SNP a zřícenina hradu Strečno v pozadí
<b>Revers:</b>	Hrad Děvín
<b>Rozměr:</b>	100 x 50 mm
<b>Kov:</b>	Měď
<b>Cena:</b>	jen 99 Kč + poštovné a balné ZDARMA!
<b>Důležité:</b>	Pouze 1 replika slavné 500 Kčs pro každého zákazníka!

Internetový rezervační systém  
**[www.nejkrasnejsi-bankovky.cz](http://www.nejkrasnejsi-bankovky.cz)**

