

Westfield
CHODOV

Rock your Christmas!

Připravte se na nálož zábavy, hudby a nezapomenutelných vánočních zážitků ve Westfield Chodov!

Program na www.westfieldchodov.com

úterý 12. listopadu 2024 / č. 217

PRAHA denikmetro

metro

INZERCE

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

urda, live.

prime

„Toto turné bude mé nejodvážnější“

n.de

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 7**

INZERCE

PAUL MESCAL

PEDRO PASCAL

CONNIE NIELSEN

DENZEL WASHINGTON

GLADIATOR II

V KINECH OD 14. LISTOPADU

PRAHA

Plán pro ochranu a rozvoj centra

Městští radní schválili důležitou studii památkové rezervace, která popisuje rizika a potenciál částí Prahy. Území rezervace dělí na více než tři desítky oblastí, ke kterým mají postupně vzniknout samostat-

né územní studie či závazné regulační plány. Studie řeší například zvyšování zastavěnosti, intenzivní turismus, přehnané komerční využití, úbytek trvalého bydlení nebo automobilovou dopravu.

SNAHA O KOMERCI, PŘETÍŽENÁ DOPRAVA

Památková rezervace se skládá z katastrálních území Hradčan, Malé Strany, Starého Města, Nového Města, Josefova a Vyšehradu. A také části Vinohrad, Podolí, Smíchova, Nuslí a Holešovic.

- Na rozsáhlém a velmi různorodém území se vedle domů s románskými a gotickými základy nachází i řeka s ostrovy a mosty, velké parky, cenné příklady současné architektury nebo také magistrála.
- Mezi chronické neduhy centra Prahy patří snahy o maximální komercializaci území, tlak na zastavěnost centra

budovami, které nerespektují výhledová panoramata nebo narušují důležitou funkci vnitrobloků. Dále je to velké zastoupení turistických podniků na úkor občanské vybavenosti centra, přetížená doprava, hluk a zhoršené životní prostředí.

- Pražská památková rezervace má rozlohu 895 hektarů. Na jejím území je 20 procent pracovních míst v metropoli a 30 procent všech ubytovacích kapacit pro návštěvníky. Byla vyhlášena v roce 1971 a od roku 1992 je na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO.

MET



3x HOLEŠOVICKÁ TRŽNICE

Tady vás depka opustí

Holešovická tržnice hlásí, že má Halu 22 plnou chutí podzimu. Místní trhovci přichystali letošní plody. Svou podzimní ochutnávku mají také prodejci z Food Truck Pointu. Nabízejí hot dogy, Mac&Cheese bowl nebo oblíbené polévky Ramen.

MET



INZERCE

POHODA I ZDRAVÍ DÍKY
SPA RESORTU LIBVERDA

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

VÁNOČNÍ NEBO SILVESTROVSKÝ
POBYT **LAST MINUTE**

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 několikátýdenní pobyt až po lázeňskou léčbu.



+420 482 368 100-103 • info@lazne-libverda.cz

www.lazne-libverda.cz



Více cyklotras

Klíčový dokument k dalšímu rozvoji bezpečné cyklistiky ve městě je schválen.

Pražský magistrát schválil Plán rozvoje nadřazených cyklistických tras na svém území a aktualizoval Systém celoměstských cyklotras. Jedná se o klíčový dokument, který je třeba pro budování a rozšiřování cest pro bezpečnou jízdu na kole. Plán definuje konkrétní úseky nadřazených cyklotras určené k přednostní přípravě s ohledem na dostupné prostředky a přínos jednotlivých úseků. Aktualizace

systému cyklotras pak reflektuje změny na území jednotlivých městských částí a též vyšší prioritu chráněných a zklidněných cyklotras v dalším plánování. „Klademe důraz na úseky, které propojí dosud nespojitou síť chráněných tras do souvislých úseků. Až spojitá chráněná síť je totiž dostatečně atraktivní k tomu, aby zvláště zranitelnější účastníky provozu, tedy například děti či starší lidi, motivovala k užití kola jako dopravního prostředku,“ uvedl Zdeněk Hříb, který má v gesci oblast dopravy v metropoli. Praha se snaží zatraktivnit alternativní dopravu a také chce zlepšit koordinaci plánované výstavby městských staveb a soukromých investorů.

MET

ROZŠÍŘENÍ A1 V OBLASTI RADOTÍN A NEBO POBŘEŽNÍ CESTY

Dokument obsahuje seznam investičních akcí, které byly zadány Technické správě komunikací k realizaci.

- Jedná se například o rozšíření cyklotrasy A1 v oblasti Radotína, pobřežní cestu u branických ležáren na cyklotrasu A2 či o pokračování realizace Letňanského korza na trasu A4. Celkem se počítá se 16 projekty. Dokument má také seznam 35 projektů, s nimiž se počítá do roku 2027. Nové případně rozšířené bezpečnější cyklostezky by měly vzniknout v oblasti Nákladového nádraží Žižkov, Jarovské třídy, komplexního průchodu trasy A2

skrz centrum či koordinaci s výstavbou zbylých úseků Pražského okruhu.

- Městem byla také schválena aktualizace celoměstského systému cyklotras. Mají být umístěny ve vhodnějších koridorech, tedy v oblasti zklidněných infrastruktur.
- Celý plán je v souladu se Strategií aktivní mobility v Praze, která řeší rozvoj především pěší a cyklistické dopravy, a potvrzuje, že nadřazené cyklotrasy mají být připravovány v nejvyšším standardu s nejvyššími požadavky na komfort a kvalitu cyklotras.

MET

Se službami PVK je spokojeno 95 procent zákazníků, vyplývá z průzkumu

Zákazníci oceňují kvalitu pitné vody, profesionální přístup zaměstnanců Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) i internetový zákaznický účet.

„Letošní výzkum opět potvrdil vysokou úroveň zákaznických služeb i spokojenost zákazníků se službami PVK. Takové výsledky nejsou v obdobných oborech zdaleka běžné. PVK jich navíc dosahují dlouhodobě,“ uvádí Miloš Rybáček z agentury IBRS.

Se službami PVK je celkově spokojeno 95 % zákazníků. Profesionalitu zaměstnanců ocenilo 95 % a u odečítačů a montérů dokonce 98 % respondentů. Plynulost dodávek pitné vody hodnotí kladně 96 % a u bytových družstev dokonce 100 % oslovených.

Internetový zákaznický portál má dle výzkumu velký potenciál. S jeho využíváním je spokojeno dokonce 97 % respondentů.

Aktuální průzkum spokojenosti realizovala nezávislá výzkumná agentura IBRS. Výzkumu se zúčastnilo 890 respondentů z řad individuálních zákazníků, správců bytových domů či bytových družstev, průmyslových zákazníků a firem. Šetření probíhalo v Praze od 22. srpna do 6. října 2024.

Kohoutková stále roste

Pražané jsou s kvalitou pitné vody dlouhodobě spokojeni, potvrzují to i data aktuálního výzkumu, ve kterém kvalitu pitné vody hodnotí pozitivně 92 % zákazníků. S vysokou kvalitou souvisí také stále rostoucí obliba kohoutkové v domácnostech. Ve výzkumu 86 % domácností uvedlo, že běžně doma pijí kohoutkovou, což je o další 3 % více než loni.

Internet vede

Jak si zjišťujete informace o pitné vodě, distribuci či vodárenské společnosti? Nejpreferovanějším informačním kanálem domácností zůstávají internetové stránky (73 %). Zástupci bytových družstev a firem pak dávají přednost zákaznické lince.

Oblíbený zákaznický účet

PVK nabízejí také řadu bezkontaktních zákaznických služeb. Výzkum potvrdil rostoucí znalost a oblibu internetového zákaznického účtu, kde zákazníci najdou vše potřebné z pohodlí svého domova. Internetový zákaznický účet se stal dokonce nejpreferovanějším způsobem vyřízení požadavků u individuálních zákazníků.

Díky němu mají zákazníci stálý přehled o spotřebě vody, vystavených fakturách, zálohách a platbách i provedených odečtech vodoměru. V zákaznickém účtu mohou



také online zaplatit faktury a zálohy, nahlásit samoodčet, přes e-podatelnu podávat žádosti či dotazy, online

rezervovat schůzky nebo se registrovat ke službě SMS info. Součástí je také mapa aktuálních havárií a plánovaných výluk i informace o kvalitě vody přímo ve vaší ulici.

„Internetový zákaznický portál má dle výzkumu velký potenciál. S jeho využíváním je spokojeno dokonce 97 % respondentů,“ připomíná Miloš Rybáček z výzkumné agentury IBRS.

Praktické SMS info

Velmi vysokou oblibu (96 %) má i služba SMS info, která textovou zprávou upozorní na významné plánované odstávky vody i velké havárie vodovodního a kanalizačního potrubí ve vašem okolí či přímo ve vaší ulici. SMS info si můžete objednat přímo v Internetovém zákaznickém účtu nebo na webových stránkách www.pvk.cz či zákaznické lince 601 274 274 nebo 840 111 112.

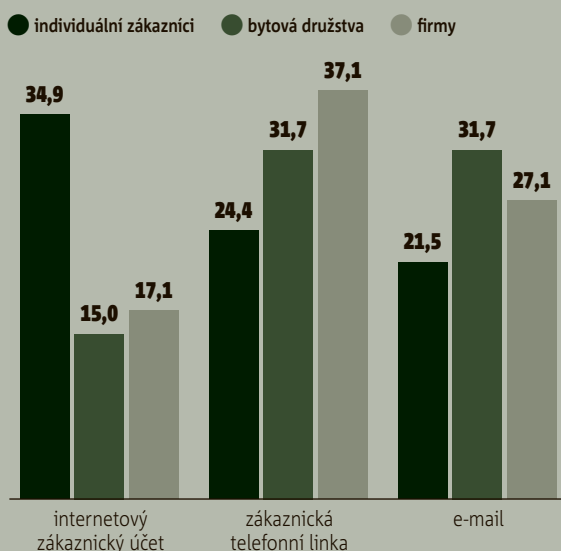
Agentura IBRS – International Business and Research Services – působí na českém trhu už 29 let a svým klientům nabízí plný servis

Letošní výzkum opět potvrdil vysokou úroveň zákaznických služeb i spokojenost zákazníků se službami PVK. Takové výsledky nejsou v obdobných oborech zdaleka běžné. PVK jich navíc dosahují dlouhodobě.

Miloš Rybáček
jednatel výzkumné agentury IBRS

v oblasti marketingového výzkumu včetně navazujícího poradenství. IBRS realizovalo na českém trhu více než 3850 projektů pro více než 750 různých klientů. Mezi klienty IBRS patří nejen významné korporace, ale i menší firmy z různých trhů. IBRS je korporátním členem světové organizace pro výzkum veřejného mínění a marketingový výzkum ESOMAR.

OTÁZKA: Jaký z následujících bezkontaktních způsobů vyřizování zákaznických požadavků preferujete?





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 svatomertinským vínem.

Čeští drůbežáři deklarovali, že na letošní listopadové stoly dodají kolem 180 tisíc pěkně vykrmených husíček. Což by mělo dát necelých 1,1 milionu porcí, je to dokonce o šedesát tisíc porcí víc 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 pochvalují, před pěti lety jich bylo o nějakých 25 tisíců



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

vek méně. Velký zájem potvrzují i restauratři.

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

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

Žlučníkáři naběhnou do ordinací až po Vánocích

„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.

Větší nápor těch, kteří to s nadměrnou konzumací jídla a také alkoholu přeženou, ale podle ní nastává až během vánočních svátků. Vysoké hodnoty cholesterolu v krvi ona i její kolegyně naměří u pacientů zcela běžně.

Zanedbávají prevenci

Nejde jen o žlučník, Javorská se nedívá s nadšením na rostoucí počty lidí s vysokým krevním tlakem (viz box). I to souvisí se zmiňovaným nezděným stravováním a sedavým způsobem života. „Přetlak“ v krevním oběhu by dokázali lékaři včas odhalit, pokud by lidé nezanedbávali preventivní prohlídky.

„Když na něj přijdeme včas, umíme ho velmi dobře léčit a pacienti mohou normálně žít,“ vysvětluje Svato-pluk Býma, předseda Společnosti všeobecného lékařství. Pokud o vysokém tlaku lidé ale nevědí, hrozí jim závažné komplikace. „Ty mohou v krajním případě skončit i smrtí,“ varuje Býma.

Na preventivní prohlídky mají dospělí v Česku nárok každé dva roky. Například ve Skandinávii nebo ve Velké Británii takové prohlídky vůbec nemají. PAVEL HRABICA

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DRÖBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

**NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskyykabinet@post.cz**

TLAK STOUPÁ, ÚMRTÍ NA INFARKT JE ALE MĚNĚ

2,2

Tolik milionů obyvatel Česka se v loňském roce léčilo s vysokým krevním tlakem. Je ale pravděpodobné, že skutečný počet je vyšší, říká se těch, kteří nechodí 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

KALORICKÉ PODZIMNÍ BOMBY NA JÍDELNÍM LÍSTKU

Se zeleninou jsme stále na štíru. 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

KRÁTCE

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**



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 středoché řeky se podle dat Českého statistického 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 vybralo téměř 60 tisíc lidí. Rekordní nárůst ČSÚ zaznamenal u Britů a Irů nebo Američanů. Méně přijelo Nizozemců. Středočeský region v létě kopíroval trend řady 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 Kulháněk, ředitel Středočeské centrály cestovního ruchu. **MET**

HORSKÁ DRÁHA BEZ STRACHU Z VÝŠEK

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

- Malebné kouty řek, výlety, plavby, zajímavá místa u toků nebo adrenalinové zážitky. Na to letos nová kampaň Pustit k vodě upozorňovala. Podle Středočeské centrály cestovního ruchu byla úspěšná.

- 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 wake-surfing na orlické přehradě. Adrenalinové zážitky jsou v plánu i příštích letech. **MET**

INZERCE

BENU



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 skupina 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, je-

tě čerstvější jsou jejich malby v podchodu v Říčanech. Ten mladí umělci překřtili na myši 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 nové 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

jsem 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 zmiňovaného 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 kolem a všechno vtipně glosují.

Důležitá je rychlost

Bez zajímavosti není ani fakt, že ZdiSlavy občas tvoří také v noci, kdy jim s malbou pomáhá projektor. „Zejména u rozměrných 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 pustí do tvorby, předchází tomu spousta práce. „Začneme tím, že se jedeme na místo podívat. Uděláme si fotky a přemýšlíme, co by do dané lokality nejvíc zapadlo. Potom se scházíme a vymýšlíme. 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 HÝŘ



Říčanská myši díra. Výzdoba podchodu vznikla letos na podzim.

ARCHIV ZDISLAVY



Slovní hříčky nechybí ani ve vysočanském podchodu.

POPCORN

„Mé nejodvážnější turné“

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

Britský zpěvák Robbie Williams, který patří k nejpopulárnějším popovým 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 nabídl show plnou světelných 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 písně 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 chlapecké 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 dceř ruského oligarchy Rašida Sardarova na Žofíně. V srpnu 2017 nabídl svou show na letišti v Letňanech.

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 showbyznysu naskočil na začátku 90. let jako člen chlapecké kapely Take That.

- Spíš než hudebními výkony tehdy budil pozornost žerty a alkoholovými i drogovými eskapádami.

ČTK

KRÁTCE

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. Nejdná 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 sestava Prago Union po nekončících dvou letech s novým, v pořadí již devátým studiovým albem. Deskou 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 zabít častěji než rakovina

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

Pokud se situace s „předávkováním“ antibiotiky nezmění, podle vědeckých odhadů hrozí, že v polovině století bude na „obyčejné“ infekce zbytečně umírat až 10 milionů osob.

„Bohužel někteří lékaři u banálních onemocnění sahají po antibiotikách ze širokým spektrem účinku. Tyto léky ale přispívají ke vzniku bakteriální rezistence, tedy odolnosti bakterií vůči některým typům antibiotik,“ říká infektolog a praktický lékař Igor Karen.

Čechům vévodí makrolidy

Podle praktičky Ludmily Bezdičkové je odolnost vůči antibiotikům globální hrozbou. „Světová zdravotnická organizace odhaduje, že do 30 let může na infekce umírat více lidí než na onkologická one-



mocnění. V Česku bychom potřebovali zlepšit zejména kvalitu předepisovaných antibiotik, volit ta s co nejúžším spektrem účinku,“ upozorňuje.

Právě nadužívání takzvaných širokospektrých antibiotik je podle lékařky aktuálně největším problémem. „V Evropě jsme na čelních příčkách v předepisování takzvaných makrolidů – to jsou antibiotika, která mají poten-

ciál vyvolat bakteriální rezistenci,“ poznamenává Bezdičková.

Domácí léčba má výhody

Dlouhodobým problémem pak zůstává předepisování antibiotik v případech, kdy za infekci 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 chřipky nebo covidu-19. Proto je vždy třeba výsledky správně interpretovat,“ zdůrazňuje. A doplňuje, že v mnoha situacích není třeba v počátku one-

mocnění 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 tonzilitidu, tedy typickou bakteriální angínu, kterou pak můžeme zaléčit specifickým antibiotikem,“ navrhuje 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 preskripce, snažit se zaléčit maximum infekcí doma, aby se pacienti nedostávali zbytečně do nemocnic. Zároveň omezit předepisování antibiotik v situacích, kdy jsou infekce s velkou pravděpodobností virové a antibiotika nejsou potřeba,“ shrnuje lékařka.

HAL

Na obalech panenek byl odkaz na porno



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 hračkař. O víkendu začali někteří přispěvatelé sociálních sítí sdílet fotografie obalů pa-

nenek, na kterých byla místo odkazu na wickedMovie.com mylně uvedena adresa pornografického portálu wicked.com.

Byla vytištěna na krabicih panenek Glindy a Elphaby, hlavních postav filmu Čarodějka, který právě míří do kin, píše deník The Guardian. „To je šílené nedopatření, za které někoho určitě vyhodí,“ píše se v jednom z komentářů. Někteří lidé na sociálních sítích upozorňují i na to, že

přestože se pohádkové franšízy 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 prodáváných především v USA. Ten měl spotřebitele správně nasmě-

rovat na oficiální vstupní stránku WickedMovie.com,“ uvádí se v prohlášení. „Těto nešťastné 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 prodáváných v obchodech Target, Kohls a Amazo, které jsou oficiálními maloobchodními partnery filmu. **IDNES.cz**

INZERCE

KDY pondělí 18. 11. a úterý 19. 11. 2024 od 10 do 17 h.

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

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

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové až 1800 Kč za gr

STŘÍBRO: přístroje, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990

ŠPERKY: granátové a brilantové šperky

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



O víkendu začali někteří přispěvatelé sociálních sítí sdílet fotografie nevhodných obalů panenek.

SOČIÁLNÍ SÍT X

Hraní pro celou rodinu



Herní festival Albi Game Day se uskuteční ve funkcionalistickém objektu WPP Campus.

2x ALBI

Na herním festivalu proběhne také soutěž o ceny v celkové hodnotě 50 tisíc korun.

Přemýšlíte, kam o víkendu vyrazit? Tak si nenechte v sobotu 16. a neděli 17. listopadu ujít další ročník populárního herního festivalu Albi Game Day.

Ten se uskuteční ve funkcionalistickém objektu WPP Campus na Praze 7 v Holešovicích. Po oba dny vás čekají

hlavně deskové hry, a to včetně premiéry desítek zhavých titulů. Na pomoc s vysvětlováním přispěchají zkušení školitelé, vybrat si ale můžete z řady prověřených desek, které budou v herně volně k dispozici.

Přichystán je také workshop tvorby deskových her za využití Designer Packu od Albi nebo turnaje pro různé věkové kategorie s možností vyhrát zajímavé ceny.

Nepromeškejte ani příležitost zúčastnit se populárního Hospodského kvízu. Děti jistě ocení bojovku s Kouzelným čtením, v rámci které

budou po budově plnit nejrůznější úkoly, aby získaly odměnu, nebo kreativní tvoření pod patronátem Albi Science. Nejmenší si zařadí s Kvídem, chytrou Albi chobotničkou.

Připravena je i velká soutěž o ceny v hodnotě 50 tisíc korun. Nejen mozkové závity, ale také bránice polechtá zábavná vědecká show pod taktovkou Úžasného divadla fyziky (ÚDiF).

Na místě budou k zakoupení Albi hry se slevou a samozřejmě chutné občerstvení. Vstupné je 50 korun na osobu, děti do 3 let mají vstup na akci zdarma.

HARMONOGRAM

Pro další informace sledujte facebookové skupiny **Moderní hry od ALBI** a **Hry nás baví**.

- Harmonogram začíná v pátek. K dispozici bude od 15 do 19 hodin hraní bez doprovodného programu.
- Akce pokračuje v sobotu od 9.30 do 19 hodin a v neděli od 9.30 do 17 hodin.

Rock your Christmas!

Připravte se na nálož zábavy, hudby a nezapomenutelných vánočních zážitků ve Westfield Chodov!

Program na www.westfieldchodov.com

Westfield
CHODOV

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

Drobná poranění, jako jsou odřeniny, škrábance a říznutí 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, zvláčňující a antimikrobiální vlastnosti. Finským vědcům se podařilo všechny tyto vlastnosti zapracovat do pryskyřicového balzámu 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, říznutí a menší popáleniny,
- zanícené rány – akutní i chronické,
- diabetické rány a bérkové vředy,
- proleženiny a otlaky,
- špatně se hojící rány po operaci.

Efekt balzámu je dobře 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 balzámu Abilar®?

Aplikace pryskyřicového balzámu je velmi jednoduchá. Na omytou a očištěnou ránu se nanáší tenká vrstva balzámu z tuby a překryje se náplastí nebo obvazovým materiálem. 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, obraťte 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 sílu odstraňovat, protože má při hojení ochrannou funkci.

Spokojenost pacientů: čísla hovoří jasně

Abilar® balzám na rány sbírá úspěchy i na poli průzkumů spokojenosti. Vysoké hodnocení 9 bodů z 10 možných mu dává 66 % pacientů. Výrobce balzámu si kromě spokojenosti, 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 balzámu? Každý fanoušek přírodních surovin ocení, že Abilar® balzám na rány neobsahuje kortizon, parabeny, antibiotika ani konzervační prostředek EDTA.



Efektivní pomoc s hojením ran

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice

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



Dostupné v lékárnách

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

www.repolar.cz

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 vysrážené během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěšňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použití dalších opatření. „**Absolutní revoluce v urologii,**“ uvádí WHO.

Brusinky 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 - čaje, bylinné tablety - stále nestačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinence, 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 pylem,**

kompletní složení je samozřejmě chráněna patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmínkách - 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 přilnavost bakterií E.coli ke stěnám močových cest a utěšňuje močovou trubici, čímž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje falešný tlak na močový měchýř, spojený s bolestí, štipáním, pálením a nepříjemnými pocity.

„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 záchranu pro osoby trpící inkontinencí moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocněním 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 podmínkách - 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 přilnavost bakterií E.coli ke stěnám močových cest a utěšňuje močovou trubici, čímž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje falešný tlak na močový měchýř, spojený s bolestí, štipáním, pálením a nepříjemnými pocity.

Inovativní formule proti inkontinenci s pylem brusinek

MEDYCZNY HIT 2024 na:

► stresové a urgentní inkontinenci moči ► opakovaným zánětům

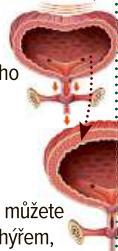
močového měchýře ► litiáze a potížím s ledvinami ► častému močení a poruchám prostaty.

Konec inkontinence moči již po 12 hodinách

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

Přípravek číslo 1 na inkontinenci moči:

- Zabráňuje samovolnému, nekontrolovatelnému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinencí moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodlužuje 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 ČÍSLE: 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 inkontinencí 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 zmírňuje trapnou inkontinenci - a to jsem jich vyzkoušel 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 inkontinenci 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.**

PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU!
Zažádejte si o blokátor inkontinence za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.

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

Tešíme 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

Vypořádejte se s inkontinencí moči během 12 hodin

PLAY

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 docvaklo. 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 fenomén. Za pár korun jste tam nakoupili oblečení sice obnošené, zato

” Za pár korun jste tam nakoupili oblečení sice obnošené, zato jinde nevídané.

prodavačka s ruským přízvukem, mezi bednami s oblečením popocházeli tři chlapi; 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 rukou dopsal mezi písmena d a r chybějící měkké i. Hle, jak i v hrabárně může nic netušící zákazník dosáti kulturního obohacení. Hrdý majitel masivního holandského nábytku (pamatujete?) mohl přijít domů s pravými bavorskými lederhoseny. Ja, wir schaffen das!

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



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

LUŠTĚNKA: FROTE
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

K	I	Z	F	Y		
1						
T	R	O	V	O	S	
			2			
T	O	M	A	N	O	
		3				
T	Y	Ž	A	K	E	
				4		
K	O	S	D	É	Š	V
		5				

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

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

@mojemetro



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

#METROTAG

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

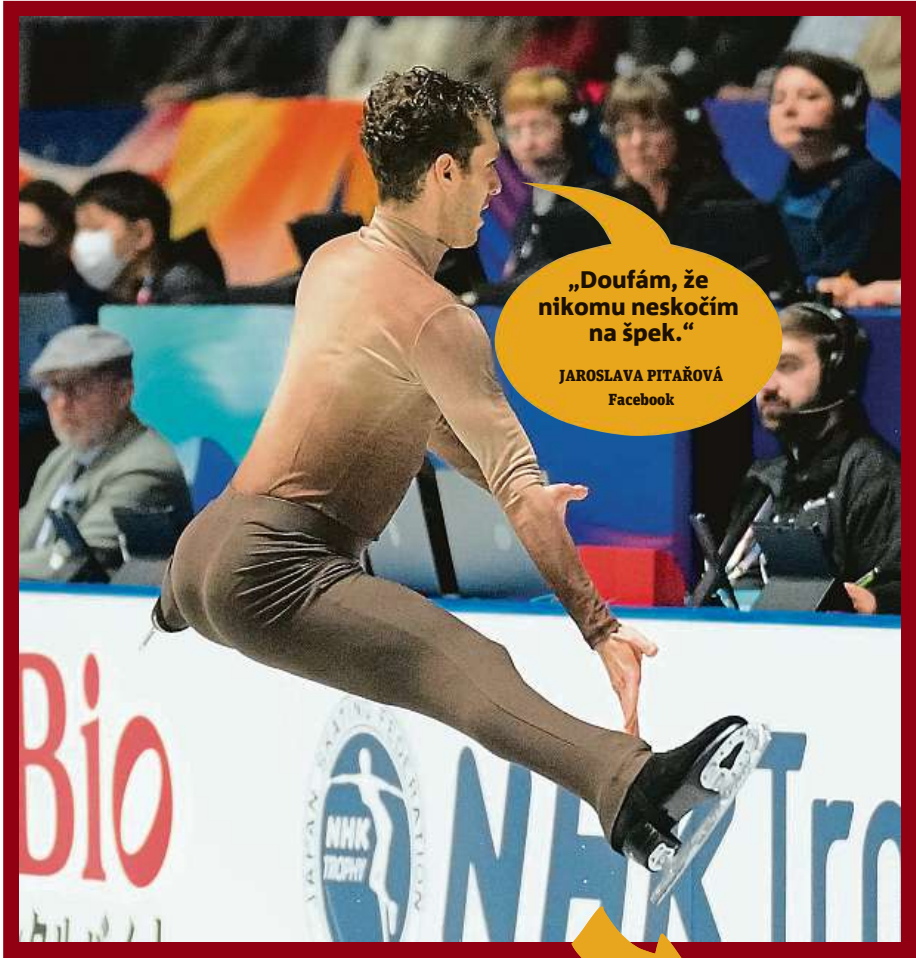
Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

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				



„Doufám, že nikomu neskočím na špek.“
JAROSLAVA PITAŘOVÁ
Facebook

POČASÍ

DNES

2/6 °C

ZÍTRA

1/5 °C

ČTVRTEK

3/7 °C

PÁTEK

4/8 °C

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

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Četnické humoresky (35/39) Skokan. Krimiseriál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, A. Antalová, O. Navrátil, Z. Adamovská	20.00 Tady Havel, slyšíte mě? Premiéra celovečerního dokumentu zachycujícího Václava Havla po odchodu z prezidentské funkce	20.20 Jedna rodina Santiago! Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: J. Polášek, P. Zedníček, T. Kostková, I. Chmela	20.15 Kamarádi (7) Rodinný seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Chocholátá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel	19.30 Óčko hity Klipy nonstop
21.40 Rapl (11/13) Tichá voda. Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají: H. Čermák, L. Příkazký, A. Pyško, L. Žáčková	21.35 Můj otec, kníže Příběh Lily Schwarzenbergové a jejího otce Karla, od jehož úmrtí dnes uplyne právě jeden rok	21.45 Národní házená (6) Kraj. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: F. Kaňkovský, J. Langmajer, V. Neužil ml.	21.35 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla	21.00 Hot hity Žhavé klipy
22.45 Komici na jedničku Jiří Sovák	23.00 Rodinný přítel Drama (It./Fr., 2006). Hrají: G. Rizzo, L. Chiattiová, B. Valmorinová, L. Angelillo a další. Režie P. Sorrentino	22.25 Okresní přebor (16) Návštěva z kraje. Seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinčuk	22.45 Honeymoon – líbáanky k nepřezítí Minuta vzájemných sympatií, obřad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži!	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
23.40 Ve službách krále Romantický film (It./Fr., 1961). Hrají: J. Marais, R. Schiaffinová	00.40 Fauda II (9/12) Seriál (Izr., 2017)	23.00 FBI (11) Krimiseriál (USA, 2018)	23.35 Ano, šéfe!	22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
01.25 Zajímavosti z regionů		00.00 Mentalista IV (15, 16)	00.35 Policie v akci	0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy dívků Óčka



Pronájmy - poptávka

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

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od příteleho majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Starožitnosti

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

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupeji i o víkendech. Tel. 702401621

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

• Sběratel koupí staré fotoaparáty cca do roku 1970. email: alesla@centrum.cz, tel. 602343563

Finance - poptávka

• Potřebuji půjčku 12.000.000 Kč na dobu 1 roku, nabízím úrok 2,5% měsíčně. Ručení nemovitostí u Prahy v tržní hodnotě 25 mil. Kč. Právni záruky. Informace na tel. č. 792488477, email: orfin@seznam.cz. Veškerá dokumentace k dispozici.

Služby - nabídka

• Vyklizení bytů, domů, sklepů, půd...Spolehlivě, levně. Vstřícné, solidní jednání. Od kup sběratelských předmětů možný. Fa Kotek, tel. 731114068

• Vyklizení bytů, domů, sklepů za velmi nízké ceny. Tel. 734126889

Hobby - poptávka

• Výkup nářadí, CD, LP, knih, skla a porcelánu. Tel.: 734126889

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

PRÁCE

v klidném a čistém prostředí



SLUŽBA NA VRÁTNICI

Zaměstnání na HPP zejména pro invalidní důchodce a osoby se zdravotním znevýhodněním. Vaše zdravotní omezení u nás není překážkou!

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

náborový 15 000 Kč příspěvek

Hledáme PRACOVNÍKY OSTRAHY

PRAHA Denní mzda 1600,- Kč

Volejte: 737 358 855

LIBEREC Denní mzda až 1900,- Kč

12 hodinové denní směny.

Volejte: 737 358 855

TUCHOMĚŘICE Denní mzda až 1900,- Kč

12 hodinové směny denní noční.

Vhodné i pro invalidní důchodce.

Příspěvek na dopravu.

Volejte: 605 349 175

www.solidsecurity.cz

Práce - nabídka

• ŠJ Gymnázia na Praze 11 přijme kuchaře/ku na plný úvazek od listopadu 2024. Informace na tel. číslo: 778488163.

• POKLADNÍ BRIGÁDNĚ za 165-213,60 Kč/hod - Praha a okolí, online rezervace směn, denní zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczec.cz

• Noční/denní VYBALOVÁNÍ a DOPLŇOVÁNÍ zboží v týdnu i o víkend, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online rezervace, Praha a okolí. T: 222534534

• PŘÍVÝDĚLEK za 176,60-210 Kč/HOD - pultový prodej lahůdek s praxí i bez praxe. Praha a okolí, směny dle možnosti. Tel.: 222534534, www.creditczec.cz

• Přijmeme pickery, pracovníky na úklid, pomocné skladníky a jiné. Praxe výhodou, ne podmínkou. Zálohy vypláceny týdně. Možnost ubytování. Zastavte se na adrese: Hartigova 208, Praha 3, zvonek nábořy, každé Po, St či Čt 10-14h. Tel.: 776001640

• Ubytovací zařízení přijme noční recepční i důchodce nebo studenty i na zkrácený úvazek. Tel.: 728127554

Přijmeme zaměstnance na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 125,-Kč/hod.
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

Přijmeme invalidní důchodce na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 150,-Kč/hod.
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

• DOPEK PEČIVA brigáda v týdně nebo o víkend - zaškolíme. Nabízíme 176,60 - 194,26 Kč/hod, zálohy druhý den. Dlouhodobě i krátkodobě. Tel.: 222534534

• Praha - ostraha (vratnice) - noční, smlouva DPP, mzda 120 Kč/hod, info@trivanger.cz, 604729574

Byty - poptávka

KOUPIM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kanceláře prosím nevolat. Tel: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Možnost vyplacení zálohy. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777269462. RK nevolat.

Nemovitosti - poptávka

KOUPIM CHATU

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

KOUPIM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právni vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplacím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11

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

• Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplacím dluhy, zástavy, exekuce! Vy koupím Vaši nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730



Knihy a časopisy

VYKOUPIME KNIHY

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

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks)

zaPlatíme odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66

e-mail: arco@antikvariety.cz

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 10 %

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

TEĚ MĚ MŮŽETE MÍT POŘÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-ELEKTRONICKY.

KLICKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

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 sezonu 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 několik 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 fňukat, i když to výsledkově vypadá divoce, tak jsme odehráli vyrovnané zá-

„Jsem nadšený a spokojený. Vůbec to neberu tragicky. Věřím, že z těchto zápasů budeme těžit v budoucnu.“

PAVEL CHADIM
TRENÉR ČESKÉ BASEBALLOVÉ
REPRESENTACE

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

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

ČÍSLO DNE

4

Z nominace české fotbalové reprezentace na listopadová utkání Ligy národů v Albánii a s Gruzii ze zdravotních důvodů vypadli obránci Ladislav Krejčí mladší, Martin Vítík a David Zima a záložník Lukáš Kalvach. Reprezenční trenér Ivan Hašek dodatečně povolal zadáka Patrizia Stroinatiho 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

Zpět v top 10

Tenistka Barbora Krejčíková (na snímku) se po postupu do semifinále Turnaje mistryň vrátila do první desítky žebříčku WTA, kterou uzavírá. 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



KRÁTKCE

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 Trince. Fanoušci v pražské O2 areně se tak dočkají reprízy semifinále play-off minulého domácí sezony. ČTK

INZERCE

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOŠT NA
CELÝ ROK**

mfdnes.cz/darek

OBJEDNÁVEJTE NA 225 555 522 NEBO
NA NAŠICH STRÁNKÁCH **MFDNES.CZ/DAREK**.
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

DNES





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, 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.

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

Objednejte zde:

Internetový rezervační systém:
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

Speciální nabídka je platná jen 10 dní!

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

Internetový rezervační systém
www.nejkrasnejsi-bankovky.cz

