

metro®

ÚTERÝ 13. PROSINCE 2022 Č. 235 • WWW.METRO.CZ

VÁNOČNÍ RADOST SE NEDÁ KOUPIŤ

přijďte ji společně prožít



NÁKUPNÍ CENTRUM
STROMOVKA

Veletřní 24, Praha 7
centrumstromovka.cz

Nákupní centrum Stromovka vás zve
na vánoční trhy a adventní program



PhDr. Nývtová: psychowalkman pro zdraví – na relax, nespavost, deprese

„Poprvé jsem AVS přístroj – psychowalkman viděla v zahraničí, pak jej pořídila u nás. Stále se mi lidé ptají, jaké jsou účinky a zkušenosti. Musím říct, že jsou velmi dobré. Nejlépe funguje na nespavost, stresy, deprese, úzkosti. Na použití v ordinaci někdy není dost času, proto si ho lidé, co vím, kupují domů. Ale pozor! V tomto případě je důležité si dobře přečíst návod.“

Psychowalkman pracuje s frekvencemi. Vlastně učí mozek znovu nastolit určitou rovnováhu. Když si například nasadíte „světelné“ brýle a sluchátka, a zvolíte si program „Hluboký spánek“, tak brzy usnete. Proč? Protože přístroj nezvykle rychlou frekvencí mozku, která brání usnutí, změnil na pomalou (do tzv. hladiny delta). AVS přístroj dodal mozku rytmus k přeladění. Tak si mozek postupně osvojí správný režim a nespavost zcela přirozeně vymizí.

Doporučuji používat nejdříve jen relaxační programy. Mnoho lidí, kteří k nám chodí, má problémy se spánkem a bere léky na spání, ale skutečnou příčinou není spánková porucha, ale přemíra stresu. A pokud pravidelně hluboce relaxujete, odstraníte stres a zlepší se automaticky spánek. Říkám ale hluboce zrelaxovat: například dívání na televizi nebo čtení knihy není žádná hluboká relaxace. To je běžný odpočinek. Také dopřejte používání čas – účinky přístroje jsou rychlé,



AVS přístroje neunikly pozornosti celebrit. Mezi světové uživatele patří například Demi Moore, David Beckham nebo George Clooney. U nás používá tyto přístroje desítky herců, zpěváků, sportovců – na relaxaci, zlepšení výkonů, zapamatování textů, pro zdraví... Jak říká herec Ota Jirák: „Když nemám čas jít do lesa, použiji AVS přístroj Relaxman. Ty líbí zvuky a světla mě za pár minut dokonale zrelaxují.“

ale chce to určitý čas, je to vlastně trénink mozku. Někteří lidé třeba vysadí léky na spaní hned při prvním zlepšení po AVS přístroji, po týdnu, – to je ale brzy. Doporučuji používat psychowalkman 1 měsíc a pak teprve postupně vysazovat léky. A to se týká i stresu, únavy. U deprese a úzkosti ještě opatrněji a raději se poradit s lékařem. Mám mnoho lidí, kteří souběžně užívají antidepresiva (už menší množství) a k tomu AVS přístroj. A funguje to velmi dobře. Nejsou tak malátní, unavení, mají viditelně lepší náladu a psychickou odolnost. AVS přístroj mohou určitě doporučit. Je jednoduchý na ovládání, má spolehlivé účinky a nemá žádné vedlejší následky.

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z informačního portálu www.psychowalkman.cz nebo komerčního eshopu www.galaxy.cz.

AVS přístroj: psychowalkman klid v duši po celý zbytek života.

Eliminace stresu a únavy během minut, náprava nespavosti, depresí, ADHD, hluboká relaxace, nácvik meditace, zrychlené učení a další desítky možností pro zdraví, psychickou kondici a osobní rozvoj. Zdravě, spolehlivě, bez léků.



Reference lékařů na www.psychowalkman.cz.

Prodejna Galaxy Praha - odborný garant, vyzkoušení zdarma, půjčovna: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795.

Další prodejny - Brno, Plzeň, Jihlava, Karlovy Vary, Jablonec nad N., Ostrava, Opava, Třebíč, Jičín...
Kontakty na www.galaxy.cz.



Galaxy® 25 LET

Vánoce: velké slevy

na 7 nejprodávanějších výrobků roku 2022!

AVS přístroje,
biofeedback,
světelná terapie,
biolampy,
Neuromusic...

Tištěný katalog objednáte přes SMS zdarma:

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel.: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma vč. dárku: CD Relaxace a Čakry.

INFO:
www.galaxy.cz



MÁTE BALALAJKU? TAK NÁM JI POŠLETE

RUSKÉ MINISTERSTVO SBÍRÁ NÁSTROJE PRO VOJÁKY NA UKRAJINĚ STRANA 11



metro



PRAHA

Úterý, 13. prosince 2022

Č. 235, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lucie

mojemetro | denikmetro

„Kam ještě bychom měli ustupovat?“

Svoboda. Kandidát na primátora věří v brzkou dohodu nad aspoň menšinovou radou. **Spolu.** Podle lídra vyhověla koalice Pirátům až dost, další jednání nevyklučuje. **Hřib.** Nabídka podle něj nebyla solidní STRANA 4



Sněhové přívaly zastavily v Londýně lety, vlaky nabíraly zpoždění

Nejen v Česku, ale i v zahraničí komplikoval sníh dopravu. Na letišti Stansted severně od Londýna byl už v neděli večer přerušen provoz kvůli špatnému počasí. Podle BBC News byly kvůli sněžení, námraze a mrznoucí mlze zrušeny či zpožděny lety také na londýnských letištích Heathrow a Gatwick. Zpoždění museli lidé v Británii očekávat třeba také ve vlakové dopravě. Řidiči aut byli vyzváni k opatrnosti i na silnicích. Na snímku staví francouzští studenti sněhuláka v Kensingtonských zahradách v Londýně, francouzská vlajčka má signalizovat výhru fotbalistů této země v semifinále mistrovství světa. **ČTK**



AP

Trať na Václavské náměstí začne vznikat začátkem roku

Jízdenku bezkontaktně koupíte ve všech autobusech. Pokračuje také tramvajový boom.

Pražský dopravní podnik (DPP) chce příští rok zahájit stavbu druhého úseku metra D a tramvajové trati v horní části Václavského náměstí. Plánuje také, že dokončí budované trati z Divoké Šárky na sídliště Dědina a z Modřan do Libuše a postaví i zprovozní koleje z Holyně do Slivence. „Podnik také začne se stavbou trolejbusové trati na letišti či umožní bezkontaktní nákup jízdenek ve všech autobusech,“ popisuje plány dopravního podniku jeho ředitel Petr Witowski.

První úsek linky metra D mezi Pankrácí a stanicí Ol-

brachtova začal DPP stavět koncem dubna, nyní má hotový asi kilometr tunelů a nedávno začal hloubit stanici Olbrachtova. Dále je v plánu úsek z Olbrachtovy na Nové Dvory, jehož zhotovitele nyní podnik vybírá v soutěži. „Věřím, že se nám na podzim příštího roku podaří zahájit stavbu druhého úseku metra,“ plánuje Witowski. Předpokládaná cena úseku je zhruba 24,6 miliardy korun, finální vzejde z tendru.

Začátkem příštího roku by měla začít stavba kolejí na horní části Václavského náměstí, kde tramvaje jezdily do roku 1980. Oproti původnímu stavu budou koleje po stranách náměstí a uprostřed vznikne promenáda. Odhad nákladů na vybudování kolejí a úprav horní části náměstí je 1,25 miliardy korun. Podnik také příští rok plánuje za 233 milionů postavit druhou část trati do Slivence, která



První kolejnice na tramvajové trati Dědinská

DPP

naváže na úsek mezi Barrandovem a Holyní.

Cestující se v polovině příštího roku také dostanou tramvají až do Libuše, kam podnik za 304 milionů staví koleje z obratiště Sídliště Modřany. Stejně tak by DPP chtěl dokončit stavbu kolejí z Divoké Šárky na sídliště Dědina. Trať by měla být zprovozněna na přelomu října a listopadu. Stavba vyjde na

840 milionů korun a 85 procent z částky DPP získá z evropských fondů. V plánu je i prodloužení tramvajové trati ze stanice Pankrác ke křižovatce ulic Budějovická a Bystřická.

„Začátkem příštího roku bychom chtěli zahájit bezkontaktní placení také ve všech autobusech, čímž by se měl velmi zpříjemnit nákup jízdenek,“ řekl dále ředitel.

Podnik v roce 2019 terminály pro bezkontaktní platbu vybavil tramvaje, o rok později vestibuly stanic metra.

Dopravní podnik také příští rok začne stavbu trolejbusové trati z Veleslavína na letišti, kde bude jezdit elektrifikovaná linka číslo 119. Stavba vyjde na 354,5 milionu.

Příští rok chce DPP v tendru vybrat i dodavatele nových vozů lanovky na Petřín, dokončit tendr na nákup až 140 hybridních kloubových autobusů, převzít 15 nových trolejbusů a nasadit je do provozu na trati mezi Letňany a Čakovicemi, vyměnit eskalátory ve stanici Jiřího z Poděbrad, začít testovat autobus na vodík nebo dokončit rekonstrukci a opět zprovoznit tramvajovou trať mezi Palmovkou a Ohradou.

Názvy zastávek bude v tramvajích a autobusech oznamovat hlas herce a dabéra Jana Vondráčka. **ČTK**

INZERCE



MRTVÉ MOŘE

Izrael – více než exotika

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

elal.com

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

Prague Airport **85 YEARS**

„Dětský mozek je ve vývinu, závislost se rozvíjí rychleji“

Adiktoložka a terapeutka Michaela Kešnerová se specializuje na klienty se závislostmi. V ambulanci Origanum v Praze pomáhá nejen dospělým, ale jejími klienty jsou často také děti. „Řešíme problémy spojené s užíváním alkoholu, nikotinu a dalších návykových látek, ale také léků a internetu. Tedy závislosti látkové a nelátkové,“ říká pro deník Metro.

Jaká je cesta dětí k závislosti?

Některé se snaží psychoaktivními látkami potlačit či zmírnit negativní emocionální stavy, které prožívají. Vědí, že se jim děje něco, co se jim nelíbí, ale samy si s tím neumějí poradit. Nedá se pořádně pojmenovat, co to vlastně je, co se to s nimi děje. Když se dostanou pod vliv psychoaktivní látky, uleví se jim. Emoce se stanou snesitelnými, den se stane snesitelným, večer můžou usnout. To je část cesty některých mladých lidí k závislosti. Jiní mohou začít experimentovat ze zvědavosti.

Hrají v tom roli také jejich rodiče?

Role rodičů v experimentování jejich potomka s psychoaktivními látkami může být hlavní, ale i vedlejší. Někdy je k sobě dítě nepustí, uzavírá se před nimi. Jindy mohou děti vidět, že rodiče sami kouří, pijí alkohol nebo hojně používají elektroniku. Od svých dětí přitom vyžadují abstinenci nebo omezení užívání. Když rodiče potkáváme v ambulanci, role se trochu proměňuje. Mohou sehrávat překva-

peného, šokovaného, pečujícího – někdy až příliš, jindy zase moc málo – dospělého, který jako by nerozuměl svému dítěti. Rodiče nevědí, co se s dětmi děje, co se stalo a kdy. Najednou mohou mít pocit, že to je špatně. Mají pocit, že se s potomkem nedá mluvit. Z ničeho nic si mohou připadat jako na druhé koleji, ale opak je pravdou. Dítě je v tuto chvíli moc potřebová.

Je cesta k uzdravení při užívání návykových látek náročná? Jak probíhá?

Ambulantní nebo pobytovou léčbou, které může předcházet takzvaný detox – zhruba jeden až dvoutýdenní pobyt v detoxikačním centru, kde je postaráno o případné medicínské komplikace. Cesta k uzdravení s sebou nese krátká a jednoduchá řešení. Základem efektivní terapie je správná diagnostika potíží. Někdy bývá terapeutickým cílem kontrolované užívání, a to v případě aktivit, které v životě vynechat nemůžeme. V léčbě je potřeba navázat dobrý kontakt mezi odborníky a klienty, pacienty. Léčba dospělých pak probíhá minimálně šest týdnů v závislosti na intenzitě léčby.

Co se děje potom?

Pobyťová léčba může v základu trvat šest týdnů až tři měsíce. Další dobu trávíme následnou léčbou s frekvencí jednou týdně, ambulantní léčba trvá většinou déle. Závislostní chování nějakou dobu vznikalo a neudálo se ze dne na den, proto i léčba trvá nějaký čas. Následně do-



Adiktoložka Michaela Kešnerová

ARCHIV

léčování je nedílnou součástí ozdravného procesu, který je nutné nezanedbat. V léčbě závislosti se snažíme zapojit i blízké okolí, které může nejen dětským klientům poskytnout oporu, ale i neméně důležitý náhled a potřebný odstup. Když si zlomíte nohu, jdete k doktorovi, dostanete sádku, než se noha uzdraví. V případě psychiatrických obtíží mají lidé strach se někomu svěřit. Mají obavy ze stigmatizace. Normální je ale jít k lékaři a říct si o pomoc, omečnět může každý.

Co dělat, když si všimneme, že je s našimi blízkými něco jinak?

Začít pátrat po tom, co se děje. Pokud mají třeba rodiče nějaké podezření, je nutné o tom s dítětem mluvit. Musí

se také připravit na odpovědi, které se jim nemusí líbit. Konflikt s rodiči je součástí zdravého vývoje dítěte. Byť je to pro rodiče velice těžké a bolestivé období, je to projevem dospívání. Dobrým znamením je, když k nám přijdou obě skupiny, protože můžeme se situací něco dělat, postupně měnit zajaté vzorce chování. Zapojení rodiny do léčebného procesu je žádoucí. Rodina může pomáhat podporou a nastavením bezpečných hranic. Pro dospělé je důležité trávit s dítětem smysluplně volný čas, mluvit s ním, zajímat se o jeho zájmy, aktivity, strachy a obavy. Zajímat se o to, co se v životě dítěte děje.

Čím dál tím více trávíme volný čas s telefonem

nebo u počítače. V čem je to podle vás ohrožující?

Nadměrné trávení času u obrazovky může být ohrožující pro pohybový aparát, přetěžuje se především krční páteř, lidé mají nedostatek pohybu, oči jsou unavené, modré světlo také narušuje spánek. Děti se přesunuly do on-line prostoru. Mají on-line život, s kamarády se nescházejí venku, ale při počítačové hře. Pokud toto chování získá na jedinečnosti, důležitosti, povinnosti jdou stranou, spánek, jídlo a toaleta také, je zadělaná na problém. Dětský mozek je ve vývinu, závislost se rozvíjí rychleji. Zanedlouho se užívání může překloupat do nutnosti – беру, aby mi nebylo hůř. Pak jsou patrné problémy ve škole, konflikty s rodiči, změna chování. Užívání začne být patrné i na vzhledu. Nevyspalost je zřejmá na první pohled.

Jak řešíte závislosti na sociálních sítích?

Jako každé jiné závislosti. Ze začátku mapujeme problém, hodně se doptáváme. Koho to napadlo k nám přijít? Co to klientovi přináší? Co mu čas strávený u obrazovky bez ohledu na zařízení bere? Co to dělá s rodinou, že jeden člen rodiny tráví velké množství času u obrazovky? Kdo s tím má problém? Dále pracujeme na vztahu terapeut a klient. Je zapotřebí důvěra a bezpečí. Motivace a náhled na chování jsou také důležité.



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz

INZERCE

Hyundai TUCSON

Vybočte z řady
v AutoPalace Butovice.



Již za **3 098 Kč**
měsíčně při financování

S modelem Hyundai TUCSON nikdy nezůstanete bez povšimnutí. A to nejen díky dravému zevnějšku, ale i sportovní podstatě s až 265 koňmi pod kapotou. Díky široké paletě moderních pohonných jednotek si můžete vybrat svou vlastní cestu do budoucnosti.

AutoPalace®

Cílem Hyundai je dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2045.

HYUNDAI

5: Záruka

5: Hyundai Assistance

8: Záruka

EURO NCAP

CZ

Reprezentativní příklad financování Hyundai Tucson 1.6 T-GDI 110kW Start 4x2; pořizovací cena 579 990 Kč vč. DPH, výše úvěru 173 997 Kč, výše úroků 70 % (405 993 Kč), délka úvěru 60 měsíců. Pravidelná měsíční splátka úvěru včetně povinného a havarijního pojištění 3 098 Kč vč. DPH. Poslední nerovnoměrná splátka ve výši 140 641 Kč včetně pojištění. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., o z. a j. jejím přijetím nevzniká mezi společnostmi ESSOX s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah. Vyobrazení vozu je ilustrativní, kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 6,6-7,0 l / 100 km, 150-159 g/km.

„Pirátská verze dobře zní, realita je ale jinde“

Hlavní město stále nemá nového primátora. Koalice Spolu se nedohodla s Piráty a STAN o koalici na vládním půdorysu a nyní chce jednat o podpoře pro menšinovou radu města se všemi stranami kromě SPD. Zájem projevil hnutí ANO.

„Myslím, že voliči od nás čekají především výsledky, a ne dohady, kdo s kým bude. K jednacímu stolu s Piráty se ale vrátíme kdykoliv,“ říká kandidát na primátora Bohuslav Svoboda (ODS), podle kterého koalice Spolu během předchozích jednání splnila všechna přání Pirátů, včetně požadavku na radního pro dopravu.

Ani skoro tři měsíce po volbách nemáme v Praze vládu, proč? Kdo za to může?

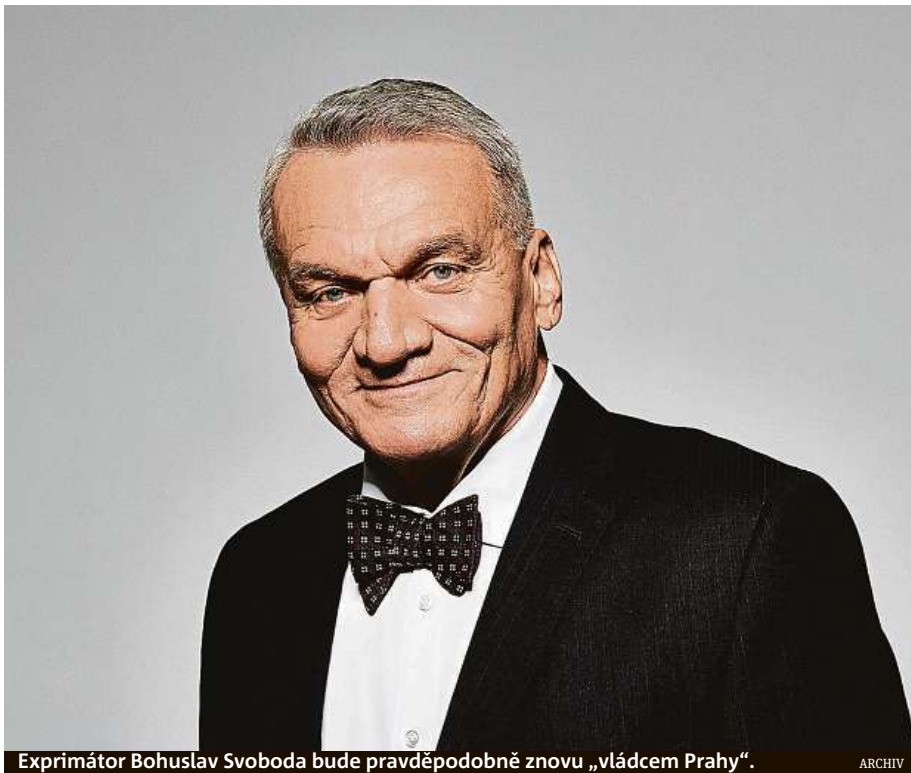
Nechci tady na nikoho házet vinu, ale abychom se mohli domluvit, musí chtít i ta druhá strana, a to si o primátorovi Zdeňku Hřibovi, který na každé jednání vždy přišel se sérií dalších požadavků, opravdu nemyslím. Za Spolu jsme udělali vše, aby preferovaná koalice na půdorysu vládních stran vznikla. Poslední návrh rozložení sil v radě zněl: Piráti – 4, ODS – 3, TOP 09 – 2, KDU-ČSL – 1, STAN – 1. Odmítnout tento návrh mohl jen někdo, kdo se dohodnout nikdy nechtěl. A musím říct, že mě to mrzí.

Navíc je prosinec a Praha dosud nemá primátora...

Osobně jsem si myslel, že v této době už budeme dávno pracovat ve prospěch Pražanů a naplňovat program, kvůli kterému nás zvolili.

Podle vás jste Pirátům dali nejlepší možnou nabídku. Ti ale tvrdí, že pozice radních by byly vykuchané z hlediska kompetencí. Co na tento jejich argument říkáte?

Tohle je pirátská verze, která zní asi dobře pro média, ale realita je někde jinde. Ostatně, jsou to právě oni, kdo si takto účelně vytvořil radního pro transparentnost, výsledkem jehož práce byla kauza Dozimetr. Já říkám, že korupční praktiky tolerovat nechci a nebudu. A proto jsme určili radního pro investice, který bude garancí kontroly investic napříč kompetencemi všech radních. Ostatně, přijde mi docela podivné,



Exprimátor Bohuslav Svoboda bude pravděpodobně znovu „vládcem Prahy“.

ARCHIV

Pokus o nastolení absolutní vlády, či solidní nabídka? Hřib se prezentuje na Facebooku

Podle Zdeňka Hřiba byla nabídka od Spolu politicky hanebná.

- „Tvář se totiž velkoryse, ale ve skutečnosti by mělo samo Spolu většinovou absolutní vládu nad městem. Ostatní radní by nemohli nic bez souhlasu nově zřízeného náměstka pro investice. Byli by jen fíkovým listem,“ tvrdí primátor Hřib na sociálních sítích.

Hřib byl zvolen primátorem hlavního města 15. listopadu 2018. Ve funkci vystřídal Adrianu Krnáčovou z hnutí ANO. Ve zprávě The Best of 2021 Mayors of Europe portálu Mayors of Europe byl 7. ledna oceněn mezi pěti nejlepšími starosty v zemích Evropské unie. Prezentace ocenění však vzápětí vzbudila také kritiku.

Po troše googlování se totiž ukázalo, že za údajně prestižním oceněním stojí jistý chorvatský piarista. Lidé, kteří mají za webem a udílením ocenění stát, jsou fiktivní.

- Spolu ve volbách získalo 19 mandátů, ANO 14, Piráti 13, Praha Sobě 11, STAN pět a SPD tři. Pražská koalice musí složit alespoň 33 hlasů. JAR

že po letošní korupční kauze, kdy musel na magistrátu zasahovat Útvar pro odhalování organizovaného zločinu, za což nesou Piráti spoluzodpovědnost, se této transparentnosti a kontrole tak brání.

V minulých týdnech jste v radě podmínek Pirátům ustoupili. Nešlo to více?

Piráti mohli mít ze všech v radě největší zastoupení: 1. náměstka pro dopravu – a to včetně inovací a Smart City, o kterého si řekl přímo pan Hřib. Potom další silové resorty: majetek, životní prostředí, školství. Všechno to jsou resorty, o které zástupci Pirátů projeví v průběhu povolebního vyjednávání zájem. Nevím tedy, co více bychom měli straně, která skon-

čila ve volbách třetí, nabízet a kam ještě bychom měli ustupovat?

Piráti vytvořili spolu s Prahou Sobě takzvanou Alianci pro stabilitu a nechtějí se tohoto spojenectví vzdát. Proč na něm podle vás tak trvají?

Je to jednoduché. Pod zámkou deklarované stability doufají, že si tímto krokem ponechají faktickou vládu ve městě, a to i přesto, že prohráli volby. Jenže oni nešli do voleb společně, tak jako koalice Spolu, zároveň ani netvoří nějakou povolební koalici, jak se snaží nyní médiím prezentovat. Oni mají vyjednávací koalici – a ta je zjevným podvodem na voličích a k žádné stabilitě opravdu nevede. Naopak, jenom tím ukazují, že

jim skutečně nejde o zájem Pražanů, ale jde jim o křesla.

Co se stane na zastupitelstvu tento týden? Budete ve čtvrtém novém primátorem? Vznikne většinová, či menšinová rada?

Co se stane, je vždy v rukou jednotlivých zastupitelů. Po odmítnutí Pirátů složit koalici na bázi vládního půdorysu jsme nyní oslovili zastupitelské kluby a jednáme o podpoře menšinové rady. Není totiž možné, aby dále vládla rada bez mandátu z voleb, složená z lidí, kteří letos nedostali důvěru občanů a někteří nejsou ani zastupitelé.

Piráti či Praha Sobě tvrdí, že už dávno je připravená koalice s ANO a že tohle vše je jen hra okolo...

Pokud jim jde o stabilitu města, jak říkají ve své alianci, tak ať podpoří naši menšinovou radu a nikdo se nemusí spoléhat na podporu ANO. Víte, je úsměvné, když Jan Čížinský sám sebe prezentuje jako někoho, kdo varuje před koalici s hnutím ANO. Přitom on jediný s ANO vládl a držel tuto koalici svým hlasem celé čtyři roky. A to samé platí pro Piráty. V Plzni to byli oni, kdo hned po vyhlášení výsledků voleb udělal koalici s ANO, i když s nimi koalice Spolu chtěla jednat. Takže tyhle výkřiky pana Hřiba či pana Čížinského beru opravdu jenom jako snahu na sebe mediálně upozornit.

Myslíte si, že by vašim voličům vadilo, pokud byste vládli s ANO?

Naší povinností, jakožto vítěze voleb, je především spravovat město a převzít odpovědnost. Té jsem se já nikdy nebál a všechny Pražany ujišťuji, že uděláme vše, co bude v našich silách, aby co nejdříve vznikla vláda, která bude stabilní, transparentní a funkční.

Dovedete si představit, že byste znovu sedli s Piráty k jednacímu stolu?

Určitě. K jednacímu stolu jsme připraveni se vrátit kdykoli. Náš návrh znají všichni potenciální koaliční partneři. Pokud bude ve čtvrtek zvolena menšinová rada, vytvoří nám to alespoň časový prostor domluvit vládu většinovou, na které budou participovat demokratické strany. Za sebe stále doufám v dohodu na vládním půdorysu.

Pokud se stanete primátorem, už jste se rozhodl, jak vyřídíte souběh funkcí? A čítíte se ve svém věku na to, stát již podruhé v životě v čele Prahy?

Samozřejmě že ano. Jinak mohu zopakovat to, co jsem slíbil Pražanům před volbami a proč mě i zvolili. Pro Prahu budu stoprocentní primátor a maximálně se budu snažit využít i svůj post poslance, abych pro hlavní město vyjednal na vládní úrovni ty nejlepší podmínky. Aby se Praha konečně posunula v důležitých projektech dál.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Jak to vidím já

Většinou super appka

Deník Metro aplikaci Změňte.to testuje už od jejího vzniku. Hned prvním pokusem jsme tým aplikace nachytili. Různíci poklop díry na smíchovském nádraží trápil hlukem cestující i autobusy. Nikdo netušil, kdo má vozovku opravit. Technická správa komunikací? Doprávní podnik? Městská část? Díru jsme jako běžní občané nafotili a poslali do

aplikace. Za 26 dní přišla odpověď. Tým Změňte.to nám poslal odkaz na článek na webu Metro.cz s tím, že se zde můžeme dočíst, jak bude problém vyřešen... Další testy už dopadly pro magistrátní web lépe. Spadlý strom odklidili, vraky odtáhli a dokonce i svoz tříděného odpadu je nyní po upozornění častější. Aplikace je super věc. Ve veřejném prostranství narazíte na problém, vyfotíte ho a tým Změňte.to ho pak pošle na to správné místo. Je tak velká šance, že během pár minut po-

můžete vylepšit své okolí. Ne s každým problémem si ale aplikace poradí. Třeba povalenou značku na cyklostezce v Braníku jsme nahlásili už v dubnu. Přes půl roku se ale nic nedělo. Trošku jsme proto zapátrali v redakci a správce komunikace nakonec našli sami. Praha 4 slíbila, že značku neprodleně opraví. Trápí vás nějaký problém v okolí? Pošlete jeho fotku na adresu mms@metro.cz (nebo i do aplikace Změňte.to).



MAREK HÝŘ
editor
deníku Metro



Aplikace problém na správné místo nepředala. My ano. MET

INZERCE



Jen sáňky

Pokud dostanete v dalších dnech chuť na sáňkování, klidně můžete vyrazit i na Petřín. Na některých místech tu zimní radovánky povolené jsou. Na lyže a snowboard ale zapomeňte. Kauzou se stal loni zásah strážníků. Ti totiž vyhnali sáňkující školáky. To byla ale chyba. Na pozemku nad školním hřištěm sáňkování totiž zakázané není. MET



PRO KOUZELNÉ CHVILKY

#INTHECITY

DOPŘEJTE SI NÁKUPY
V KLIDU A POHODĚ
NA NÁRODNÍ TŘIDĚ

Navštivte vánoční koutek
dobrovolnické organizace
Letokruh a udělejte si radost
maličkostmi pro dobrou věc.

14.-15. 12. a 21.-22. 12.

13:00-18:00

-1. PATRO



QUADRIO
SHOPPING STATION

Krátce

Navštivte příkop

Pražský hrad od neděle veřejnosti trvale otevře Jelení příkop. Skončí i bezpečnostní kontroly u vstupu do Jeleního příkopu a Královské zahrady. Horní část příkopu je otevřená už nyní, v dolní části pokračovaly během podzimu stavební práce, které se týkaly například opravy hradeb. V době adventu budou v hradních zahradách také atrakce pro děti.

Už nemají dluhy

Možnost zbavit se svého dluhu u pražského dopravního podniku (DPP) využilo ve druhém kole Milostivého léta celkem 1366 dlužníků, kteří splnili všechny podmínky. Podniku se přihlásilo okolo 2000 lidí. V prvním Milostivém létě u DPP tuto možnost využilo téměř 13 tisíc dlužníků s celkovými dluhy 136 milionů korun. ČTK

Místo kolejí bude cyklostezka

Pozemky ve Střemcovce získá město.

Po dokončení železnice na Letišti Václava Havla vznikne v její původní trase ve Střemcovce místo pro volnočasové aktivity a cyklostezka. Trať v těchto místech povede pod zemí. Magistrát, Praha 7 a Správa železnic (SŽ) podepíší memorandum o budoucím převodu pozemků na město. Stavba železnice by měla za-

čít v příštím roce a má být zprovozněna v roce 2028. „Pozemky budou opuštěny, proto jsme se v rámci memoranda dohodli, že by SŽ pozemky přednostně převedla Praze a my je mohli začlenit do Stromovky a rozšířit o ně její plochu a vybudovat zde promenádu a zeleň,“ řekl náměstek primátora Adam Scheinherr.

Stavba nové trati má začít v příštím roce přípravními pracemi. V prvním čtvrtletí správa přeloží koleje ve smě-



Trať povede částečně i pod zemí.

PRAHA-KLADNO.CZ

ru Stromovka, tedy trať do Kralup nad Vltavou, a od závěru března 2023 provede hlav-

ní práce už ve výluce kolejí směr Dejvice. Přípravovaná trať k letišti je součástí želez-

nice mezi Prahou a Kladnem. Plánovaná modernizace je rozdělena na osm úseků. Nyní je dokončen jediný z nich, Negrelliho viadukt.

Kompletní oprava nyní jednokolejné a neelektrizované trati do Kladna s odbočkou na pražské letiště by podle odhadu Správy železnic měla podle dřívějších propočtů vyjít na zhruba 40 miliard korun. Nové spojení by mělo umožnit odjezdy vlaků jedoucích na letiště i do Kladna po deseti minutách. ČTK

Přichází mrazivý týden a přidává se sněžení

Teploty zůstanou pod nulou i přes den.

Do Česka v plné parádě přišla zima. Vyplnila se slova meteorologů. Na horách může spadnout až 25 centimetrů nového sněhu. V noci a k ránu můžou na některých místech klestat pod minus deset stupňů Celsia, hlavně na severu země a při vyjasnění až k minus 15 stupňům Celsia. Místy se mohou vytvářet sněhové jazyky nebo ledovka.

Očekávané jsou komplikace v dopravě, zásobování nebo při chůzi. Meteorologové doporučují sledovat dopravní zpravodajství a jezdit velmi opatrně. Zimní výbava je nezbytností, při cestách do hor i sněhové řetězy. Nutné jsou zimní pneumatiky s dostatečnou výškou vzorku.

Předpověď

Na co se Češi musejí připravit?

- Dnes bude polojasno až jasno, ráno ojedinele mrznoucí mlhy. Nejvyšší teploty -5 až -1 stupeň.
- Zítřka bude zataženo až oblačno, od jihozápadu občasně sněžení. Nejnižší noční teploty -6 až -10 stupňů, na severu kolem -13 stupňů. Nejvyšší denní teploty -5 až -1 stupeň. Při mrznoucím dešti se bude na jihu území tvořit ledovka.

Na horách je potřeba dodržovat pokyny Horské služby. V případě mokrého sněhu hrozí škody na drátech elektrických vedení a může dojít k výpadkům v energetice. Hrozí také nebezpečí prochladnutí a omrznutí nechráněných částí těla. Doporučuje se obléci se teple a ve

Ve čtvrtek bude zataženo až oblačno, místy sněžení, na jihu a východě území i mrznoucí déšť. Nejnižší noční teploty -2 až -6 stupňů, nejvyšší denní teploty -4 až 0 stupňů. I v tento den se při mrznoucím dešti bude na jihu a východě území tvořit ledovka.

V pátek bude oblačno až zataženo, postupně místy i polojasno. Místy sněžení nebo sněhové přeháňky, zejména na jihu

a východě území. Nejnižší noční teploty -2 až -6 stupňů, při zmenšené oblačnosti, zejména na severu území kolem -9 stupňů. Nejvyšší denní teploty -3 až +1 stupeň.

Podle meteorologů bude počasí podobné i o víkend. Na některé hory přijdou sněhové přeháňky. V závěru období místy mrznoucí mlhy nebo nízká oblačnost. Nejnižší noční teploty až -10 stupňů, nejvyšší denní teploty -4 až +1 stupeň. **ČTK**

více vrstvách spolu s vhodnou obuví. Malé děti, starší a nemocní občané by měli omezit délku pobytu venku.

První letošní sníh a mráz přinesly potíže na silnicích a dálnicích. Některé komunikace museli včera policisté uzavřít pro kamiony. Ve středních Čechách, v Praze,

Liberci a dalších městech měla problémy hromadná doprava. Na všech příjezdech do hlavního města se od rána tvořily dlouhé kolony. Policisté v několika krajích evidovali zvýšený počet dopravních nehod, při nichž osobní i nákladní auta skončila mimo silnice. **ČTK**



Mladí volí prezidenta

Středoškoláci v Česku si včera a dnes mohou znovu vyzkoušet volbu prezidenta. Vybírat budou mezi kandidáty ze skutečných voleb, které se uskuteční v lednu. Pořadatelem vzdělávacího projektu je společnost Člověk v tísni prostřednictvím svého programu Jeden svět na školách. Výsledky plánuje zveřejnit do dnešního večera. **ČTK**

INZERCE

NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA

ČESKÁ VODA MEMSEP

REVIZNÍ TECHNIK ELEKTRICKÝCH ZAŘÍZENÍ A HROMOSVODŮ

SPOLEČNOST: Česká voda - MEMSEP, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Praha + Středočeský kraj

SMLUVNÍ VZTAH: smlouva na dobu určitou (s možností prodloužení na dobu neurčitou)

PRACOVNÍ DOBA: od 7:00 do 15:00 hod.

DATUM NÁSTUPU: ihned

NÁSTUPNÍ MZDA: základní mzda + 20 % přemii, 13. a 14. plat

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

NÁPLŇ PRÁCE:

- › revize elektrických zařízení a hromosvodů na objektech vodárenské a kanalizační infrastruktury

POŽADUJEME:

- › vyučen nebo SŠ – obor elektro podmínkou
- › vyhláška 50/78 Sb. – min. §9 - E2A
- › praxe v oboru výhodou
- › znalost práce na PC

- › dobrý zdravotní stav (práce ve výškách i v podzemí)
- › ŘP, skup. B.

NABÍZÍME:

- › zázemí a stabilitu silné nadnárodní společnosti
- › odpovídající mzdové ohodnocení
- › nadstandardní zaměstnanecké výhody vyplývající z kolektivní smlouvy
- › možnost dalšího profesního vzdělávání

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální strukturovaný profesní životopis na e-mail:

lubomir.obona@cvcw.cz nebo poštou na adresu: Bc. Lubomír Oboňa, Česká voda - MEMSEP, a.s. Ke Kablu, 971/1, 102 00, Praha 10.

Knihy. Tipy na dárky od Ježíška



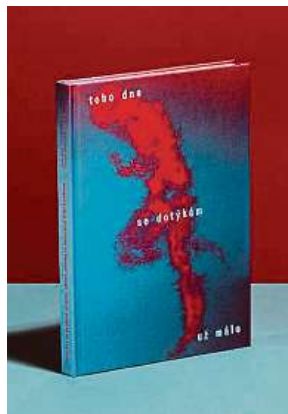
DVORNÍ DÁMA

Anne Glenconnerová se již v dětství spřátelila s budoucí královnou Alžbětou II. a její sestrou, princeznou Margaret. To ovšem ještě neměla tušení, že jednou ponese Alžbětě vlečku při korunovaci a že se na více než třicet let stane Margaretinou oficiální společnicí – dvorní dámou. V knize poutavě a s humorem provádí čtenáře tříptivým světem tiar a korunek, který ale nikdy nepřipomínal rajskou zahradu.



PÉČE O KYTARU

Na trh míří dva díly publikace Péče o kytaru, které poučně a zároveň zábavně radí, jak vybírat kytaru, jak o nástroj správně pečovat, jak ho vylepšit, jak fungují jeho jednotlivé komponenty nebo třeba i to, jak eliminovat drnčení strun. Autor knih Zdeněk Lev má dlouholeté zkušenosti s kompletním kytarovým servisem a rukama mu prošly tisíce nástrojů. Jeho knihám předcházela oblíbený blog Péče o kytaru.



TOHO DNA SE DOTÝKÁM UŽ MÁLO

Knihy Toho dne se dotýkám už málo přináší životní příběhy lidí se zkušeností s poruchami příjmu potravy, kteří se zotavili nebo uzdravili. Motivací autorky Martiny Lupínkové k napsání knihy byla její vlastní zkušenost s touto poruchou. Kniha vznikla ve spolupráci s vizuální umělkyní Lenkou Chánovou. Její malby tvoří překvapivé abstraktní obrazy plné tajemství a intimity.



ZBOŽŇUJU TĚ NAVŽDY

Co se stane, když prvotní zamilovanost nového vztahu přeruší partnerova tříměsíční cesta do zahraničí? Zapeklitost lásky a jejích zkoušek během odloučení něžně a s humorem popisuje autorka Veronika Rei a na svých zkušenostech ukazuje ženám, jak to dopadá, když ztrácejí čas s muži, kteří za to nestojí. Kniha Zbožňuju tě navždy je napsána jako deník, ilustracemi ji doplnila Petra Brabencová.



KURZ PŘEŽITÍ

Blackout, ekonomický kolaps, přírodní katastrofy nebo nová nakažlivá nemoc. Na všechno se dá připravit. Instruktor kurzů přežití Amar Ibrahim ví o chování v krizových situacích první i poslední. Nečekají vás žádné teoretické koncepty, ale ryze praktické tipy: od přežití v divočině během všech ročních období až po řešení nebezpečných situací v městské betonové džungli. Kdo je připraven, nebude překvapen. **MET**

INZERCE

LEVNÉ KNIHY

Kde nás můžete navštívit?

Anděl | Metro Budějovická | Globus Čakovice | Dejvická
NC Eden | I. P. Pavlova | Centrum Krakov | Novo Plaza
Palmovka | Strossmayerovo náměstí | OC Šeska
Vodičkova 19 | www.levneknihy.cz

Knihy za ceny, které nečekáte!



Ceny jsou platné v síti kamenných prodejen Levné knihy a.s. do 24. 12. 2022.

Krátce



Na oteviračku přišel Krakonoš.

PRIME COMMUNICATION

Hory a lyžaři

Skiareály na českých horách pomalu otvírají svoje brány. O víkendu se v Krkonoších otevřely Medvědí. Se zasněžením začali na Vysočině, tam chtějí lyžaře přivítat během tohoto týdne. „Budeme naplno zasněžovat a očekáváme i několik desítek centimetrů nového přírodního sněhu,“ řekl ředitel Skiareálu Špindlerův Mlýn René Hroneš, kde se v sobotu uskutečnila party. Tam samozřejmě nemohl chybět Krakonoš.

Do odpadu nepůjdou, budou pod nimi dárky

Nedokonalé, zato šetrné. Holešovická tržnice v Praze nabídne vánoční stromky z prořezávek českých lesů. Smrky a borovice pocházejí z lesů v Jihočeském kraji, kde lesníci prořezávají stromky, které brání v růstu svým silnějším sousedům. Místo toho, aby stromky skončily v drtičce na dřevo, mohou letos dostat důstojnější roli. U Haly 22 budou k máni za 399 korun. **ČTK**

Češi budou zase utrácet

Vánoce přinášejí obchodníkům žně.

Tržby obchodníků o třetím adventním víkendu jsou meziročně o deset až 20 procent vyšší, některé obchody i přes letošní zdražování hlásí také stejný nárůst počtu zákazníků. Lidé nejvíce nakupovali hračky, elektroniku či oblečení. Kromě vánočních dárků je velká poptávka po vánočních dekoracích a potravinách, včetně potřeb na pečení cukroví. Prodeje rostou i přes pokračující inflaci, která podle Českého statistického úřadu (ČSÚ) v říjnu činila 15,1 procenta.

Klobásy i pyžama

„Vánoční přípravy nabírají na obrátkách,“ řekla k prodejem o stříbrné neděli mluvčí Globusu Aneta Turnovská. Tento adventní víkend zákazníci podle ní pořizovali hlavně sváteční dekorace. Z dárků pro děti dominovalo elektro jako tablety či designová sluchátka a také lego, u dospělých například fleecová pyžama, termoponožky, ložní prádlo z mikroplyše nebo značkové oblečení či obuv. Z potravin byla podle Turnovské velká poptávka po uzeném mase, svátečních uzeninách a klobásách a po vánočních máslových těstech na pečení, cukroví a vánočcích.

Nakupují také opozdili

Prodeje byly vyšší také v on-line obchodech, potvrdila mluvčí Mall.cz Pavla Hobíková. „Na návštěvnosti našeho webu vidíme, že do Vánoc zbývá skutečně už pár dnů a do nákupu dárků se pustili i zákazníci, kteří přípravy nechávají na poslední chvíli,“ uvedla. Podle ní třetí adventní víkend ukázal, že Češi jsou při výběru dárků spíše konzervativní a sázejí na osvědčené klasiky. Dominovaly tak hračky v čele se stavebnicemi Lego, dále mobilní telefony a televize, které následovaly vysavače a notebooky. Roste zájem o přenosnou elektroniku a bezdrátová sluchátka. Zvyšoval se prodej vánočních dekorací a osvětlení, nejprodávanější jsou klasické kouličky v jednobarevných sadách a vánoční řetězy. Čím dál více Čechů se zdobením stromečku nečeká až na Štědrý den.

Aktuální modely nepotřebujeme

Počet zákazníků roste i v obchodních centrech. „Podle statistik ČSÚ lidé na módu začínají poměrně výrazně šetřit, my se na módu zaměřujeme, ale naštěstí se tento trend u nás příliš neprojevuje. Pravděpodobně to souvisí s tím, že prodáváme starší kolekce za nižší ceny. U mnoha druhů zboží zákazníci rádi ušetří a zjevně neřeší, zda mají ten nejaktuálnější model,“ tvrdí ředitel centra Freeport Fashion Outlet v Hatích u Znojma Jan Procházka. **ČTK**

Tři roky od velké tragédie

Fakultní nemocnice Ostrava dobudovala Integrovaný dispečink (na snímku vlevo). Na jednom místě tak pracují technické, bezpečnostní i zdravotnické složky nemocnice, které fungují na podobném principu jako Centrum tísňového volání. Dispečink má umožnit rychlejší řešení mimořádných nebo krizových situací. Přestavba pracoviště, které bylo původně jen technickým dispečinkem, vyšla na 21 milionů korun. Pracoviště má podle vedoucího Odboru vnitřní bezpečnosti a krizového řízení Daniela Návěta lépe odhalit problémové situace či lidi. Nemocnice tak reagovala na incident, který se tu odehrál před třemi lety, 12. prosince 2019. Dvačtyřicetiletý Ctirad Vitásek začal střílet po pacientech v čekárně traumatologické ambulance. Lidé stříleli z bezprostřední blízkosti do hlavy a hrudníku. Čtyři zemřeli na místě, tři další později nepřežili mnohočetná zranění. Po útoku muž spáchal sebevraždu. Policie přišla s motivem jeho bésně. Vitásek se chtěl pomstít lékařům za to, že se mu nĕvěnují. Měl utkvélou představu, že má rakovinu. K této události se také konal pietní akt. **ČTK**



INZERCE

IDEÁLNÍ DÁREK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ

Jednoduché pro vás, mnoho možností pro obdarovaného.

Zakoupíte v libovolné hodnotě od 50 Kč až do 5 000 Kč ve všech prodejnách dm. Vybírat můžete z více motivů.

Připravené dárkové karty v hodnotě 500 Kč a 1 000 Kč můžete také objednávat v aplikaci **Moje dm** nebo online na **dm.cz**.

Více informací k dárkovým kartám najdete na dm.cz/darkovakarta.

Moje dm-app
dm.cz

Kauza Dozimetr. Kdo prov

Před několika měsíci otrásla tato kauza především pražskou politickou scénou. Poputuje k hloubkovým auditům. Magistrát ale musí vypsat znovu tendr na firmu, která je provede. Zakázku na audity schválilo vedení města už letos v srpnu, avšak tento tendr radní zrušili. Podle informací je jedním z důvodů to, že se do řízení nepřihlásil žádný žadec. Audity město vyhlásilo v souvislosti s korupční kauzou Dozimetr. V ní čelí obvinění několik

lidí, kteří podle policie organizovali korupci v dopravním podniku. Hloubkové audity se zaměří na veřejné zakázky a majetkové transakce ve vybraných městských společnostech a na magistrátu. Jsou nezbytné pro to, aby se zjistilo, jestli v jednotlivých projektech nevznikla městským společnostem nebo hlavnímu městu Praha škoda. Pokud se škody prokážou, může pak město a její společnosti pokračovat v podání například trestního oznámení. **ČTK**



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Rede audit?

Známa kauza

Mimo jiné v ní figuruje například exnáměstek dosluhujícího primátora nebo kontroverzní podnikatel.

- Skupina podle policie nechávala obsazovat svými lidmi klíčové pozice městských firem tak, aby mohli ovlivňovat výběrová řízení a brali úplatky. **ČTK**

Krátce

Nekrmte nutrie!

Krmení nutrií na březích řek měst se stalo oblíbenou činností některých lidí. Ti si ale neuvědomují, že nutrie jsou invazivní druh zvířete, škodí okolí, můžou přenášet nemoci a velmi rychle se množí. Například v Uherském Hradišti se chystají na jejich regulaci. **IDNES.cz**

Krátce

Nelegální billboardy

Na území Prahy splňuje všechny předpisy 17 procent z celkem 1531 billboardů umístěných podél silnic první třídy. Nejčastější prohřešek je nedodržení minimální vzdálenosti billboardů od sebe. Rekl na náměstek primátora Adam Scheinherr. Podle Svazu provozovatelů venkovní reklamy má naopak 80 procent billboardů vše v pořádku. **ČTK**

Drahé volání v Česku

1151

Ceny volání a mobilních dat v Česku zůstávají jedny z nejvyšších v Evropě, aukce kmitočtů k jejich snížení zatím nevedla. Uvedl to Nejvyšší kontrolní úřad. Ze srovnání například vyplývá, že zatímco v Polsku, Německu a Rakousku cena balíčku obsahujícího 100 volání (188 minut) a 2 GB dat činila v průměru 338 korun, zákazníci v Česku stál stejný balíček 1151 korun, o 17 korun vyšší cena byla už jen v Maďarsku. **ČTK**

Trus z půdy. Lze ho koupit na webu

Dobrovolní ochránci přírody se v těchto dnech vydávají na půdy domů a uklízí tam trus. Jeho původcem jsou letní kolonie samic netopýrů, které často na půdách vychovávají svá mláďata. Netopýři jsou chránění, z půd je nelze vyhánět. Ochránci přírody alespoň takto pomáhají majitelům domů s netopýři žít.

„Pamatuji i hromadu, která obsahovala 1,5 tuny netopýřího trusu. Malé vrstvy lehce vysychají, ale pokud vzniká velká hromada, je trus vlhký a může způsobit i poškození nosných dřevěných konstrukcí, tedy trámu krovu,“ říká Daniel Horáček, koordinátor programu ochrany netopýrů z Českého svazu ochránců přírody (ČSOP).

Netopýry vyhnat nelze, protože se jedná o zvláště chráněné živočichy. A je s nimi chráněn i prostor potřebný pro jejich vývoj, tedy i samotná půda. Ochránci přírody se proto snaží majitelům domů pomáhat tím, že takovéto půdy pravidelně čistí. Úklid guána, jak se netopýří trus nazývá, probíhá po rozpadu letní kolonie, kdy se netopýři stěhují na zimoviště a půdní prostory osiří. Jedná se většinou o období od října do prosince. „Do této činnosti se může zapojit každý, kdo chce pomoci s ochranou netopýrů. Zájemci mě mohou kontaktovat, míst, kde se zatím neuklízí, je po celém Česku stále mnoho. Ozývat se

nám mohou také lidé, kteří na své půdě mateřské kolonie mají a potřebovali by ohledně úklidu trusu poradit,“ dodává Horáček.

Pro tyto zájemce má ČSOP podrobnou metodiku péče o půdní kolonie netopýrů. Kdo přímo pomoci nemůže, ale chce netopýry chránit, může tak činit třeba tím, že si od ochránců přírody sebrané netopýří guáno odkoupí. „Jde totiž o velmi kvalitní výživu pro pokojové i jiné rostliny,“ tvrdí Horáček. Netopýr není jediným zvířetem, jehož trus lze zakoupit. V pražské zoo sbírají každý den stovky kilogramů sloního trusu, který už deset let prodávají zahrádkářům. **JAR**



Kolonie na trámu

ČSOP

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sbírá, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuterie, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře bytu k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

• Laborant hledá pronájem bytu v Praze s cenou max. do 20 tis. Kč v dobré dost. MHD. Dlouhodobě, centrum do 30 min. Děkuji. RK nevolat. T: 777640390

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/DŮM POPTÁVKA

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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 911 070

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

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

800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Práce - nabídka

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky ostražky - možno i důchodce, denní/noční směny, objekty Praha. Od 1.1.2023. Tel: 602281773, po-pá, 7-12 h.

• Recepční, vrátňý, ostražka. Pro OZP až 150 Kč/h. Směny dle dohody, příspěvek na dopravu, bydlení. Možnost získat certifikát strážného. Info:773 786 199

• Brigáda- hledáme chůvu do dětské skupiny pro děti 1-6 let v Praze- Uhřetíněvsi. Volejte 604808971 - pište: jeslicky-kotatka@seznam.cz

• Amboseli přijme METAŘE / závozníky v Praze na HPP/DPČ, pravidelné zálohy a odměn. Volejte pouze Po až Pá mezi 9 – 15 hod. Mob.: 724984850

• Firma zaměřená na PO a BOZP přijme na HPP technika. Požadavky: SŠ, RP sk. B, Práce na PC, Tel. 266 610 084, 602 662 273, více na: www. bomespol.cz

ŠKOLNÍ JÍDELNA (ZŠ, P9 – Č.Most) přijme kuchařku a pomocnou sílu do kuchyně (plný úvazek, nástup 2.1.).
Tel.: 774355358, budilova@zsgenjanouska.cz

Čerpačnice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5
Přijme obsluhu na HPP
Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.
Mzda 26.-30. tis./měs.
Tel.: 727 871 595

Střední školy BEAN, s.r.o.,
Praha 9, shání
UČITELE
českého jazyka, ekonomie, anglického jazyka, přírodní vědy (fyzika, chemie, biologie) a gastronomie.
Na plný nebo částečný úvazek. Nástup dle dohody.
Tel: 773 941 313
email: dostal@bean.cz

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.

preventa
service

Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište
naborpraha@preventa.cz

• Přijmeme strážné na pozici v Praze 1, 4, 5 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Mateřská škola v P9- Vysočanech přijme pomocnou sílu / kuchařku /. Požadujeme spolehlivou, pracovitou nekuřačku. Nástup možný ihned. Informace na tel: 731924331 nebo e-mail : info@msupivovaru

• PŘÍVÝDĚLEK za 150-190 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• BRIGÁDA pro KAŽDĚHO - noční doplňování zboží za 150-190 Kč/hod, online rezervace, zálohy druhý den, Praha a okolí. Více na tel: 222534534

• Brigáda v týdnu nebo o víkend - denní DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ za 150-175 Kč/hod, online rezervace, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 110 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)

Staňte se dárceM krevní plazmy

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

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

Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
única www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

• Pultový prodej lahudek I BEZ PRAXE - zaškolení, nabízíme 162-165 Kč/hod. Zálohy denně. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Nabízíme 162 Kč/hod za DOPEK PEČIVA, směny si volíte sami, denní zálohy, prodejny po celé Praze, nástup ihned. Tel: 222534534

• VÁNOČNÍ PŘÍVÝDĚLEK - vyberte si brigádu dle Vašich potřeb, 150-190 Kč/hod, zálohy denně, online rezervace směn. Tel 222534534, www.creditczech.cz

• ZŠ Dědina, Žukovského 580/6, Praha 6 hledá účetní s praxí. Nabídky zasílejte na email: dundera@zsdedina.cz tel.: 235355185. Možnost práce na ŽL.

• Třídění a balení zásilek - výpomoc před vánoceM za 165 Kč/hod s nástupem ihned, zálohy druhý den. Více na tel: 222534534, www.creditczech.cz

• Přijmeme invalidní důchodce na evidenci vozidel na parkovištích v Praze .Velmi příjemná práce 2 x týdně Invalidní důchod je nutností. 6000 Kč čistého. 608672836

• KOMWAG přijme závozníky, až 1000/den – výplata 1x týdně, HPP 22.000-26.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, HPP 18.200 – 21 500 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme řidiče sk. B / Zahradníka, zimní údržba. HPP 22.500 – 27.000 + 13., 14. plat, výroční odměny, aj. Volejte zdarma 800566924

• Přijmeme pracovníky na pozici vrátný, invalidní důchodce, v centru Prahy. Mzda 120 Kč na hodinu. Přijemné prostředí. Tel.: 608677020

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd. Tel. 608221020.



Knihy a časopisy

VYKOUPIME KNIHY
zaplatíme hotově á **2000,- Kč**
za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!

Telefon: 773 537 401



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@antikvariaty.cz



INZERCE



Krátké

Vánoční příběh pořad vede

V čele víkendové návštěvnosti kin byl opět Vánoční příběh režisérky Ireny Pavláskové. Za tři týdny od premiéry přilákal přes 111 500 malých i velkých diváků. Stejně jako minulý týden skončily mezi nejnavštěvovanějšími pěti snímky dvě domácí pohádky. Na třetím místě byla Princezna zakletá

v čase 2 a na čtvrtém Největší dar. Pořadí doplnily dva americké filmy. Ve čtvrtek do tuzemských kin dorazí Avatar: The Way of Water režiséra Jamese Camerona, komedie A do kuchyně!, marocké drama Casablanca Beats, dokument Všechno bude v pohodě, slovenská komedie Kůň, švédská komedie Vánoční pohádka a japonský animovaný snímek Doručovací služba čarodějky Kiki. **čtk**

Národní filmový archiv se zapojí do evropské akce

Publiku nabídne němý film Pražský kat s živou hudbou Vlastislava Matouška.

Národní filmový archiv fotochemickou cestou zrestauroval němý film Pražský kat z roku 1927 a v pátek ve 20 hodin ho uvede v kině Ponrepo v Praze. Projekci 35mm kopie doprovodí ansámbl muzikologa a skladatele Vlastislava Matouška. Tato působivá filmová projekce s hudebním doprovodem bude také živě streamována přes portál Filmový přehled.

Národní filmový archiv se tímto již podruhé zapojuje do projektu Asociace evropských filmových archivů A Season of Classic Films, který má za cíl přiblížit zejména

mladému publiku klasické snímky, ale také význam péče o filmové dědictví.

„Pražský kat byl uložen v našem depozitáři celých 75 let, ale technický stav materiálů neumožňoval promítání. Dochoval se totiž v krátkých fragmentech, které bylo potřeba sestavit tak, aby děj dával divákům smysl. Tato rekonstrukce patřila k nejnáročnějším projektům, jimž jsme se v posledních letech věnovali,“ říká filmografka a katalogizátorka Eva Urbanová, která se na restaurování podílela. „Rekonstrukce vrátila filmu nejenom původní dějovou linku, ale také barvu. Po pečlivém sestavení děje totiž byly na výslednou filmovou kopii naneseny barvy, které odpovídají těm původním z dvacátých let,“ dodává Urbanová.

Pražský kat je jedním z prvních českých kinematografických pokusů o zpracování



historické látky: Odehrává se v polovině sedmnáctého století a klíčovou roli kata Mydláře v něm ztvárnil legendární zápasník Gustav Frištenský.

Ve dvacátých letech dvacátého století, kdy byl Pražský kat poprvé uveden, ozvučovali filmy klavíristé a hudební tělesa různorodými skladba-

mi přímo při projekci v kině. Často hráli obvyklé nebo doporučené skladby, někdy improvizovali. U ambicióznějších filmů byla už ve dvacátých letech zadávána hudba skladatelům, kteří slibovali určitou originalitu.

„Novou hudbu ke snímku složil skladatel, muzikolog a člen legendární novovlnné skupiny Máma bubo Vlastislav Matoušek. Zvukovou krajinu Pražského kata obývají ohlasy české renesanční polyfonie, postupy avantgardy druhé poloviny 20. století a folklorní nápěvy. Živý doprovod Matouškovy Schola Specialis Familiae tak propojuje starobylé hudební prameny se současnými kompozičními principy a přináší nový pohled na to, jak může v současnosti znít historický němý film,“ doplňuje Jonáš Kucharský, kurátor zvuku a hudby Národního filmového archivu. **MET**



Dokument

Dynastie Windsorů je současný vládnoucí panovnícký rod ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irsku a v některých zemích Commonwealthu. Od soboty bude Prima Zoom vysílat třídílnou sérii Soukromý život Windsorů, jež dynastii přiblíží. MET

INZERCE

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

KAUFLAND AKČNÍ LETÁK

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Google Play App Store

Ceny Zlatý glóbus. Znají své nominace

Nejvíce nominací na Zlaté glóby, osm, získala irská černá komedie Vily z Inisherinu dramatika Martina McDonagha. Mezi nominovanými filmy v kategorii nejlepší drama je mimo jiné pokračování akčního trháku Top Gun s názvem Top Gun: Maverick a rovněž druhý díl výpravného sci-fi snímku Avatar Jamese Camerona s názvem Avatar: The Way of Water. Šest nominací posbíral snímek Všechno, všude, nejednou v hlavní roli s Michelle Yeohovou, po pěti pak film Babylon, ve kterém

si zahráli herci Margot Robbieová a Brad Pitt, a rodinné drama Fabelmanovi režiséra Stevena Spielberga. **čtk**

Předehra

Zlaté glóby budou předány 11. ledna 2023.

• Ceny jsou považovány za jakousi předehru prestižnějších Oscarů, každoročně je udílí Asociace zahraničních novinářů v Hollywoodu. **čtk**

Jamiroquai roztančí Metronome Prague

Legendární formace oslaví 30 let existence.

Světová megastar Jamiroquai přijíždí do Prahy, aby na Metronome Prague, kterým ožije pražské Výstaviště v termínu od 22. do 25. června 2023, rozjela svou velkolepou hudební show. Posledních tisíc zvýhodněných vstupenek z limitované vánoční edice ještě zakoupíte na metronome.cz.

Prahu čeká hvězdné léto. Na tradiční open air Metronome Prague míří řada světových skupin a interpretů nejrozličnějších žánrů, kteří slíbují dechberoucí hudební zážitky. Jamiroquai předvedou na hlavním pódiu svou velkolepou hudební show a oslaví 30 let působení. Na festivalu vystoupí vedle hudebních hvězd, jako jsou M83, Aurora, Moderat, Editors či White Lies, 40 dalších interpretů.

„Celý tým Metronome Prague má radost, že po všech těch improvizacích v posledních třech letech zase můžeme nabídnout divákům program plný skvělých jmen. Děkujeme všem, kteří si kupují vstupenky s předstihem,“ říká promotér akce David Gaydečka.

Britská multizánrová formace Jamiroquai vznikla



Zpěvák a skladatel kapely Jamiroquai Jay Kay ARCHIV POŘADATELE

v roce 1992. Kapela rozjela svou kariéru velmi slibně a stala se jednou z nejoriginálnějších skupin počátku 90. let. Jejím zakladatelem a zároveň frontmanem je zpěvák a skladatel Jay Kay, vlastním jménem Jason Luis Cheatham, který se narodil 30. prosince 1969 v anglickém Stretfordu.

Skupina vzešla z londýnského acid jazzového undergroundu a během svého působení vydala zatím osm studiových alb, kterých se po celém světě prodalo přes 26 milionů kusů. Veleúspěšná skupina, která originálním způsobem propojuje acid jazz, funk, soul a disco, se za dobu své existence sedmkrát probojovala do britského žebříčku Top 10 a s třemi alby se dostala až na jeho úplný vrchol.

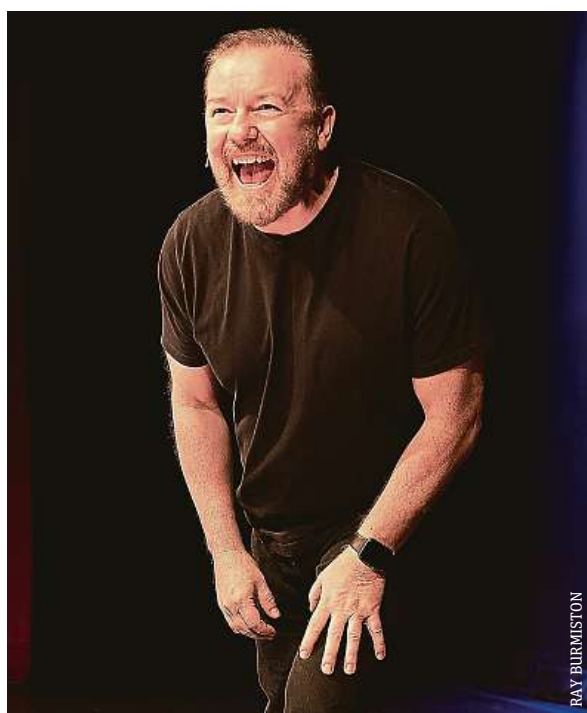
Jamiroquai získali také cenu Grammy, byli nominováni na Brit Awards, a dokonce mají zápis v Guinnessově knize světových rekordů za nejprodávější funkové album všech dob.

Již svým debutem Emergency on Planet Earth z roku 1993 vytvořili Jamiroquai nový hudební žánr, který ovlivnil celou řadu dalších hudebníků a umělců. V následujících letech skupina vydala dalších sedm alb.

Jméno skupiny se zrodilo spojením názvu kmene Irokézů s multivýznamovým slůvkem „jam“. Tak vznikli Jamiroquai, jamující Irokézové, kteří vyznávají indiánskou přírodní filozofii „orenda“. Jméno se používá jak pro označení celé kapely, tak pro samotného Jaye Kaye. **MET**

Gervais. Zavítá také do Prahy

Oceňovaný britský komik, herec, scenárista a režisér Ricky Gervais oznámil další termíny představení Armageddon po celé Evropě v roce 2023. Mezi zastávkami, kde představí tuto novou stand-up show, bude 4. března také Praha, konkrétně Kongresové centrum. Gervaisovo turné SuperNature 2021 zaznamenalo obrovský úspěch a následně se stalo jedním z nejsledovanějších komediálních speciálů roku na Netflixu, když bylo odvysíláno v květnu. Netflix již zakoupil práva na Armageddon. Vstupenky budou stát od 1390 korun, od 14. do 16. prosince pro členy Live Nation Klubu, poté pro všechny zájemce. **MET**



RAY BURMISTON



Drogerie plná objevů

Dove

AŽ -50%
NA CELOU ZNAČKU



CENOVÝ
OBJEV
TÝDNE

Sleva platí na celou značku Dove

CENOVÝ
OBJEV
TÝDNE



ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS
99⁹⁹

59⁹⁰

Lacalut aktiv zubní pasta 75 ml

Cena při koupi 1 ks 69,90 Kč.

finish

AŽ -57%
NA CELOU ZNAČKU



CENOVÝ
OBJEV
TÝDNE

Sleva platí na celou značku Finish

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 24. 12. 2022 nebo do vyprodání zásob.

Sudoku

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

Luštěnka

C	E	Š	M	Ě		
		1				
L	A	P	E	K	A	
	2					
F	L	O	N	U	M	
				3		
C	E	P	S	I	B	
	4					
C	E	D	A	E	B	A
				5		

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

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

Napište svou bublinu



FILIP VON WACHTEL
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-5/-1 °C	-5/-1 °C	-4/0 °C	-3/1 °C

Teplotní rekordy: ↓ -18,3 °C (1808) ↑ 14,3 °C (2000) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 Na krok od nebe V Cestománie</p> <p>17.00 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj? Události</p> <p>19.00 Branky, body, vteřiny</p> <p>19.56 Jak si nepodělat život</p> <p>20.10 Až budou krásy létat. TV seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Léto s kovbojem</p> <p>Komedie (ČR, 1976)</p> <p>23.10 Komisař Moulín</p> <p>00.40 AZ-kvíz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.30 Dobré ráno</p> <p>05.00 13. komnata Jiřího Pragera</p>	<p>16.10 Někdo to rád horké</p> <p>Komedie (USA, 1959)</p> <p>18.10 Všechny krásy Yellowstoneu</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Četník se žení</p> <p>Komedie (Fr./It., 1968)</p> <p>21.35 Nebožtíci přejí lásce</p> <p>00.00 Santův příběh</p> <p>00.50 Před půlnocí</p> <p>01.20 Cesty víry</p> <p>01.45 Babylon</p> <p>02.15 Zášlapané projekty</p> <p>02.30 Hranice dokoraň – Rozmówki polsko-czeskie</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4387)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko VI (31)</p> <p>21.40 Mise nový domov II</p> <p>23.10 Víkend</p> <p>00.00 Kriminálka Miami (21)</p> <p>Vrah za kamerou. Seriál (USA, 2002)</p> <p>01.00 Kriminálka Miami (22)</p> <p>Mezi plameny. Seriál (USA, 2002)</p> <p>02.00 Kriminálka Miami III (8)</p> <p>02.40 Novashopping</p> <p>02.55 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí V (15)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (74)</p> <p>Bez rodičů. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XI (17)</p> <p>Smrt a rokenrol. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>02.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítavně VII (2)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárrou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>Napište na Facebook Óčka přímo na obrazovku a vyhraje v našem adventním kalendáři</p> <p>19.00 Mixxxer EXTRA</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION ITALY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

BLOKUJE ÚNIKY MOČI od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem

Získejte metoda zdarma a zapomeňte na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů



TOTO NENÍ CHYBA TISKU
– 1000 BALENÍ ZA 0 Kč!

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy na toaletě mohou být minulostí. Díky nové metoda se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metoda, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňováním měchýře ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

Inovativní přípravek odstraňuje příčinu problému



„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátorském přípravku utěsňují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

Thomas Brown, odborník na urologická onemocnění

KONEC STUDU! PRVNÍ EFEKTY UŽ ZA 24 H

INKONTINENCE SE DÁ SNIŽIT

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně eliminuje veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmiřuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvýší, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ▶ **Z NÁMAHY** (např. při kašli, smíchu, kýčání, fyzické námaze)
- ▶ **NALÉHAVÉ** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ▶ **Z PŘEPLNĚNÍ** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)



Inovativní přípravek posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

1 PORCE

EFEKTY UŽ PO 24 H

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v první řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenů a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

KONEC S INKONTINENCÍ

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od precitlivlosti měchýře. Aktivní látky

Úleva pro měchýř



„Vleklé problémy s měchýřem mi znepríjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazénu, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava

Vyřešil jsem problém jako muž!



„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyť jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“

Jozef, 65 let, Teplice

obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.

4 SUPER VÝHOD

Originální přípravek může:

- + Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- + Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- + Snižit tlak na močovou trubici
- + 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTALO

NEODKLÁDEJTE TO – OVLÁDNĚTE MOČOVÝ MĚCHÝŘ UŽ DNES

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 07.01.2023 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **354 770 355**

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PSAVEC



Sloupek

NA ZNAČKY!

„Přísnost musí být, bez přísnosti by se nikdo nikam nedostal.“ říkal Josef Švejk a měl pravdu. O platnosti téhle poučky jsme se mimo jiné přesvědčili v uplynulých třech letech. V průběhu pandemie hlavní média pravidelně hlásila nejrůznější omezení a nařízení na nejbližší období, díky čemuž informace pokaždé pronikla k uším i očím všech. V realizaci pokynů kompetentních orgánů měli přesto například Francouzi určité rezervy. Jako by měli v sobě zakódován jakýsi dětský vzor: Nebudu poslouchat tatínka a maminku, i když to se mnou oba myslí dobře, ne a ne!

Svá vlastní pravidla zaváděla i jednotlivá města. Z nástupišť renneského metra nedávno po takřka dvou letech zmizely kulaté samolepky

Citát

Nebudu poslouchat tatínka a maminku, i když to se mnou oba myslí dobře.

s vyobrazenou lidskou stopou, na něž se měli stavět lidé čekající na příjezd soupravy. Značky nalepené na podlahu s bohubylým záměrem zajistit dostatečné rozestupy mezi cestujícími

a snížit tím riziko přenosu viru byly totálním debaklem, protože je nikdo nerespektoval. Nejenže se cestující na značky s otiskem podrážek nestavěli, oni je dokonce – nejspíš podvědomě – raději obcházel, a i když se nástupiště zaplnilo, byla ta zelená kola pořád vidět jako mastná oka v polévce. Má tajná naděje, že jim lidé uvynou, jako si časem člověk zvykne na všechno, a jednoho dne se na značky postaví, se nesplnila, a mně se tak nedostalo příležitosti vyfotografovat si shora cestující v renneském metru, formující geometrické obrazce jako spartakiádní cvičenci.

www.martindanes.com

Anketa

f Jakému týmu přejete vítězství v Kataru?



Lukáš Říha
Chorvatsku, Luka Modrič je borec.

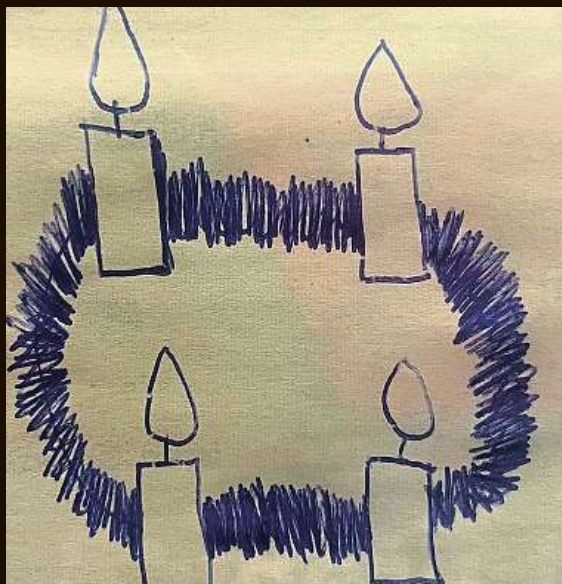


Daniel Hsv
Maroku, nebo Chorvatsku, jelikož ještě nikdy nevyhráli.

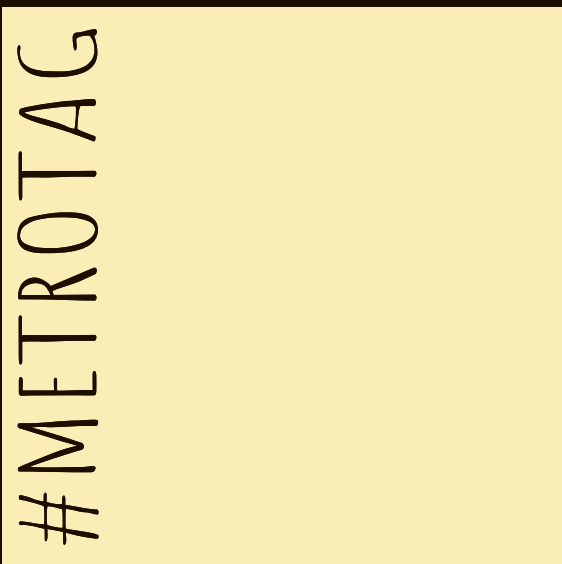


Jiří Vítek
Mistři světa z Francie potvrdí kvalitu.

@mojemetro



Čtenářka **Dominika Buchelová** nám do **Hlídače** přispěla kresbičkou s těmito slovy: „Ježdím metrem skoro každý den a vždy si vezmu i vaše noviny, které si cestou prohlížím a občas tam namaluji obrázek. V tento předvánoční čas jsem nakreslila adventní věnec.“



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

Dopisy a vzkazy

Proč vše odnáší řadový občan?

Nelze bez připomínek přejít komentář, že zdražování potravin bude pokračovat i v roce 2023. Lidé se obávají, jak uhájí holé zivobyty, a s touto skličující představou přicházejí o naději, která je k obyčejnému životu důležitá. Vysvětlení bylo, že potravinové řetězce musí zvyšovat cenu, aby pokryly nárůst energetických nákladů. Otázka zní takto – proč by veškerá zdražování měl odnést pouze řadový občan? Všichni výrobci a prodejci by si měli uvědomit, že i oni by měli mít v současné době ekonomického propadu nižší zisky! Co je ale nejhorší? I kdyby se ekonomika pozvedla, ceny se již nikdy nesníží. Takže do nového roku je nutné pracovat na psychice. Strach zabíjí.

KVĚTA VÁVROVÁ, PRAHA 5

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ŠANCE

Komiks

Stripoff..... SRZ

Zasedání Světové rady zla

Jsem opět hrubě nespokojen s prací referenta pro Česko.

Zatímco jinde zuří války, povodně, zemětřesení a hladomory, ty jsi byl schopen vymyslet akorát prezidentskou kandidátku s podporou neposlancujících poslanců.

To je až neskutečně slabý!

Za trest budeš až do Silvestra nosit tuhle debilní čepičku.

honzasmolik.com



MAFRA

Potrestán

Fotbalista Michael Krmenčík (na archivním snímku) si kvůli plivnutí na protihráče nezahraje v indonéské lize šest zápasů. Útočník Persija Jakarta navíc musí zaplatit pokutu 10 milionů rupií (v přepočtu zhruba 15 tisíc korun). Rozhodlo o tom disciplinární komise tamní soutěže. **ČTK**

Messi: Pokusím se splnit si svůj velký sen

Dnes se rozhodne o prvním finalistovi fotbalového mistrovství světa.

Ve hře jsou na šampionátu v Kataru poslední čtyři týmy. Teprve potřetí v historii figurují mezi semifinalisty celky ze tří různých kontinentů. Bitvy o finále dnes od 20 hodin spustí souboj Argentiny a Chorvatska.

Favoritem jsou úřadující jihoameričtí šampioni, kteří uspěli při všech čtyřech předchozích účstech v semifinále. Argentinský kapitán Lionel Messi může udělat předposlední krok k jediné velké chybějící trofeji v kariéře.

Obhájci stříbra Chorvaté však věří, že pětatřicetiletého kanonýra zastaví a soupeře porazí stejně jako na šampionátu před čtyřmi lety



Lionel Messi AP

v Rusku. Postupující si o zlato v neděli zahraje s vítězem středečního duelu mezi obhájcem trofeje Francií a Marokem, poraženého čeká sobotní utkání o třetí místo.

Souboj o titul může mít stejné obsazení jako na minulém mistrovství před čtyřmi lety. Chorvaté mohou jako první od roku 2002 postoupit do finále na dvou po sobě jdoucích světových šampionátech, Brazílie tehdy hrála o zlato potřetí za sebou.

Speciální lety

30

Před zítřejším semifinále MS proti Francii vypraví marocký národní dopravce třicet speciálních letů s fanoušky. Do Kataru zamíří stroje společnosti Royal Air Maroc s Casa-blanky, uvádí Reuters.

Mají aspoň kocoura

Anglie vypadla ve čtvrtfinále MS, ale obránci John Stones a Kyle Walker neodjedou z Kataru s prázdnou.

- Domů si s sebou vezmou zatoulaného kocoura, kterého si osvojili. Kocour musí ale na čtyři měsíce do karantény.

Messi ve své bohaté kariéře získal řadu trofejí včetně vítězství v Lize mistrů a loňského prvenství na jihoamerickém šampionátu, zlato z mistrovství světa mu ale stále chybí. V roce 2014 Argentinci neuspěli ve finále a na titul z MS čekají od roku 1986. Zlato získali i o osm let dříve. Jihoamerický celek na turnaji v Kataru na úvod nečekaně prohrál se Saúdskou Arábií, ale poté ve skupině porazil 2:0 Mexiko a Polsko. V osmi-

finále zdolal Austrálii 2:1 a v pátečním čtvrtfinále vyřadil na penalty Nizozemsko po remíze 2:2. Argentinci mohou postoupit do finále po šesté, v semifinále uspěli v letech 1930, 1986, 1990 i 2014. V roce 1978 prošli do souboje o zlato ze čtvrtfinálové skupiny. „Tento šampionát je pro mě výjimečný, protože je můj poslední. Pokusím se splnit si svůj velký sen. Chorvatsko je ale velmi těžký protivník,“ uvedl Messi. **ČTK**

Krátce

Jiříček nechýbí

Bronzový medailista z letošního seniorského hokejového mistrovství světa David Jiříček figuruje v širší, sedmadvacetičlenné nominaci juniorské reprezentace pro MS hráčů do 20 let v Kanadě. Trenér Radim Rulík do kádru zařadil i útočníka Jiřího Kulicha, jenž stejně jako Jiříček hraje v zámořské AHL. Do MS vstoupí Češi 27. prosince proti Kanadě.

S novým jménem

Mezinárodní plavecká federace FINA se po více než století přejmenuje. Nově ponese označení World Aquatics (Světové plavecké sporty). Vedení organizace to schválilo na mimořádném kongresu v Melbourne, kde dnes začíná mistrovství světa v krátkém bazénu. Na něj se chystá deset českých plavců a trenéři věří v několik finálových umístění.

Už si zatrénovala

Po návratu z ruského vězení do USA si basketbalová hvězda Brittney Grinerová poprvé lehce zatrénovala. Od čtvrté výměny za ruského obchodníka se zbraněmi Viktora Buta pobývá na základně Fort Sam Houston v San Antoniu a v neděli poprvé po několika měsících podle ESPN vzala do ruky míč. Její návrat na palubovku je zatím v nedohlednu. **ČTK**

Macík. Na Rallye Dakar bude důležitá klidná hlava

Martin Macík bude na blížící se Rallye Dakar patřit mezi hlavní favority kategorie kamionů. Třiatřicetiletý pilot vozu Iveco si v nadcházejícím ročníku slavné soutěže připíše již jedenáctý start, jeho dosavadním maximem je čtvrté místo z roku 2021. Nyní má velkou šanci výsledek vylepšit i proto, že na startu budou chybět zástupci továrního týmu Kamaz, kteří ovládli poslední šest ročníků rallye a osmnáct od roku 2000.

„Důležitá bude klidná hlava a rozumná, vyrovnaná jíz-

da v solidním tempu – od samého začátku,“ podotkl Macík z týmu MM Technology. Macík na Dakaru debutoval v roce 2013 jako navigátor Vlastimila Wildmana, o dva roky později se představil poprvé sám jako pilot. Když minulý týden organizátoři představili trať, prohlásil, že na závodníky čeká jeden z nejnáročnějších Dakarů v historii.

„Speciálky povedou přes území, která už známe. Čekají nás snad všechny terény, jaké můžete v Saúdské Arábii najít – často se budou střídat

v rámci jedné etapy. Většina tratě bude hodně rozbitá, připravujeme se na šutry, skály, planiny, mezi kterými se na jedinou zjeví extrémně měkké pomalé písky, pak si dáme trial a z něj šup do vypalovačky,“ řekl Macík. Specifikem nového ročníku bude volný den až po osmé etapě. V minulosti byla pauza o dva dny dříve. „Nad jízdou budeme muset víc přemýšlet, upravit její styl, auta nejsou nerozbitná. Budeme se muset hodně soustředit, abychom nedělali chyby,“ dodal Macík. **ČTK**



ČTK

Pešouta nahradí Martinec

Kouč Martin Pešout (na snímku) už nevede hokejisty brněnské Komety. Vedení klubu jej odvolalo kvůli neuspokojivým výsledkům týmu. Jeho nástupcem bude bývalý hráč a asistent kouče ve Spartě Patrik Martinec. Klubové vedení Pešouta odvolalo poté, co Kometa nedělní porážkou v Českých Budějovicích završila sérii devíti utkání, v nichž dokázala vyhrát jen na nájezdy s Olomoucí (1:0) a bod získala po neúspěšném prodloužení v Pardubicích (3:4). Brňanům patří osmé místo v tabulce, extraliga bude pokračovat po reprezentační přestávce za týden v úterý. „Nevidíme jinou možnost než se pokusit dát mužstvu nový impulz. Hráči teď mají dva dny volno,“ citoval včera oficiální web Komety majitele a generálního manažera Libora Záborského. **ČTK**

Nová rostlinná kúra může zabránit šíření „epidemie“ hluchoty v Česku

ZA SKUTEČNOST, ŽE ZNOVU SLYŠÍ, vděčí své vnučce!

Paní Irena (85 let) ztrácela sluch a spolu s ním i radost ze života. Ze dne na den přestávala slyšet své blízké, moderátorku zprav, prodavačku v obchodě... Před úplnou hluchotou ji zachránila vnučka.



Paní Irena K. z Brna a její vnučka Barbora

V České republice trpí každý druhý člověk ve věku 56-95 let vážnými problémy se sluchem. Z toho až 4 z 10 jsou úplně hluchí, ale tento problém skrývají před rodinou a známými. **Statistiky jsou alarmující! Padesát procent lidí s nedoslýchavostí nepoužívá naslouchátka, protože si to nemohou dovolit.** Výsledkem je, že lidé trpící ztrátou sluchu redukuje své sociální kontakty a přestávají vycházet ven. Většina z nich se rozčiluje, že ostatní mluví tiše a nevýrazně a nechtějí (i sami sobě) přiznat, že ztrácejí sluch.

Operace se nedočkala

Paní Irena byla jednou z tisíců lidí s nedoslýchavostí v Česku. Šest let čekala na operaci, a pak jí lékař řekl: „Je mi to moc líto, ale kvůli věku a stupni vaší představuje operace vážné komplikace, šumění v uších, nepředvídatelné neurologické poruchy.“

„Snažila jsem se nějak smířit s tím, že téměř nic neslyším,“ vypráví paní Irena. „Ale jak? Dcera, její manžel a vnučata se opravdu snažili. A já jsem seděla u stolu, usmívala se na ně, ale... nerozuměla jsem ničemu, co mi říkali. Syn zuřil, že poslouchám zprávy příliš nahlas, a tak jsem šla pryč

a zamykala se ve svém pokoji. Vyzkoušela jsem už spoustu naslouchátek, ale kvalita zvuku byla strašná. Tyto přístroje jsou naprosto obtěžující, všechny ty zvuky, praskání, pískání. Radši budu hluchá, než abych je nosila!“ říká.

„Popravdě řečeno, za všechno vděčím své milované vnučce, která pracuje jako zdravotní sestra v exkluzivním domově důchodců u Bodamského jezera ve Švýcarsku. Mají tam naprosto vše, po čem srdce touží! Bazény, masáže, léčebné procedury, moderní terapie - prostě všechno! všechno! Bára [vnučka paní Ireny] pohnula nebem a zemí, aby nějak zachránila můj sluch, který se zhoršoval alarmujícím tempem. Jednoho dne za mnou přišla a řekla: *Víš babí, svěřenci toho domova důchodců, ve kterém pracují ve Švýcarsku, používají takovou rostlinnou kúru, která zlepšuje jejich sluch. Já Ti ji přivezu!* Usmála jsem se, protože mi asi nepomohou nějaké kapky olejčku, když mi nepomohl lékař, uznaný specialista. Bára je ale tvrdohlavá a samozřejmě mi tu kúru koupila. Nechtěla jsem ranit její city, a tak jsem si je kapala dvakrát denně. Můj lékař tvrdil, že mi to neuškodí, ale rozhodně ani nepomůže...“

Měl doktor pravdu?

„Kúru jsem začala užívat v březnu. **V květnu jsem si uvědomila, že opět slyším lidi v autobuse, na ulici, že slyším, co mi říkají!** Nemusela jsem již pořád žádat o opakování. Myslela jsem si: zázraky přece neexistují, možná se mi to jen zdá?... Ale takhle to už zůstalo napořád. Opět jsem ráda poslouchala rádio a televizi, začala jsem navštěvovat své přátele, užívat si čas s rodinou. Nedokážete si představit, jaké to je znovu slyšet lidi kolem vás!“

Lékař byl zmatený...

Po dokončení kúry podstoupila paní Irena vyšetření sluchu a ukázalo se, že slyší mnohem lépe oběma ušima, obzvláště lidskou řeč. Lékař byl šokovaný – nevěděl, co říct. Faktem je, že díky této

kúře se Irenin sluch nejen přestal zhoršovat. Pražská hodnota slyšení se v levém uchu zvýšila o 20 dB a v pravém o 30 dB! **Kúra obsahuje totiž přírodní složku, která silně stimuluje mozkovou cirkulaci, obnovuje vláskové buňky a podporuje opravné procesy sluchového nervu.** Je to stoprocentně přírodní a bezpečný přípravek.

Švýcarská kúra na zlepšení sluchu je nyní dostupná také v České republice. Lze ji objednat pouze telefonicky. Právě probíhá promoakce! Prvních **100 osob**, které zavolají včas, získá značnou slevu!

SPECIÁLNÍ PROMOAKCE!

ZDARMA PRO PRVNÍCH 100 VOLAJÍCÍCH!

Prvních 100 osob, které zavolají do **16.12.2022**, získá švýcarský přípravek na zlepšení sluchu **ZCELA ZDARMA!**

Zavolejte: 296 849 763

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.

(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Pro Váš sluch

POUZE do 16.12.2022
100%
levněji!