

ĎÁBELSKÁ EREKCE

CO STOJÍ
ZA TO



Darujte letos k Vánocům dárek, po kterém touží všichni!
Vsadte na nejnovější generaci přípravku CLAVIN® PLATINUM.

Ve složení tohoto doplňku stravy naleznete směs speciálně vybraných účinných látek STIMULIN® obsahující mj. L-arginin, L-citrulin a především Tribulus terrestris a Crocus sativus.

Ty mají velmi příznivý účinek na prokrvení penisu a erekci a vyznačují se rychlým nástupem účinku.

Napomáhají také k výraznému zintenzivnění sexuálního prožitku a posílení libida.

Kvalitní erekce*

Intenzivní prožitek*

Posílení libida*

*Účinnost Clavin zajišťuje/obsahuje mj. L-arginin, L-citrulin, selen, zinek a navíc Tribulus terrestris a Crocus sativus, které zlepšují erekci a sexuální prožitek.

Žádejte v lékárně! ■ www.clavin.cz

vlasové hnojivo

Husté složení, hustý výsledek



STOP nadměrnému vypadávání vlasů

- unikátní kombinace látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk
- křemík, síra a vysoké dávky biotinu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu
- složení obsahuje množství aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky

Vlasové hnojivo pomůže navrátit vašim vlasům přirozenou hustotu a kvalitu.

K dostání v lékárnách a zdravých výživách také ve formě šamponu a bezoplachového séra.

www.VlasoveHnojivo.cz

NA TRAŤ JIZERSKÉ 50 SE VYDAJÍ HVĚZDY

SLAVNÝ BĚŽKAŘSKÝ ZÁVOD POJEDE I EVA VRABCOVÁ-NÝVLTOVÁ STRANA 21



metro



PRAHA

Středa, 15. prosince 2021

Č. 236, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Radan

mojemetro | denikmetro

Byt v Praze je dražší než v Berlíně i Vídni

Brutální ceny bydlení. Sedmdesátimetrový nový byt vyjde lidem v metropoli na 15,9 hrubého ročního platu. **Dostupnost klesá.** Najít bydlení v Praze je těžší než ve srovnatelných evropských metropolích STRANA 10



Zapsáno. Největší sbírka historických typů dud v Česku

Sběratel a hudebník Miloslav Vaváček chce do příštího roku rozšířit svoji sbírku replik historických dud. Dudy vznikají podle dochovaných fragmentů středověkých či renesančních nástrojů nebo podle jejich dobových vyobrazení na rytinách, freskách či malbách. Vaváčkovu kolekci 19 nástrojů včera registrovala pelhřimovská Agentura Dobrý den spravující české rekordy jako největší českou soukromou sbírku funkčních historických typů dud. Nové dudy by měly odpovídat vyobrazení u Roelandta Saveryho, který jako malíř působil na dvoře císaře Rudolfa II. „Doufáme, že se podaří dudy vytvořit do dudáckého festivalu, který se bude konat ve Strakonících, kde mám tu čest být jedním z režisérů, specialistů na středověkou hudbu,“ řekl Vaváček. Festival by se měl konat na konci srpna příštího roku. Hře na dudy, které patří mezi dechové nástroje, se Vaváček věnuje takřka 20 let. Jako sběratel se soustřeďuje na nástroje používané v Evropě od středověku po 19. století.

ČTK

Nechte na hlavě. Boj s pleškou

Čeští muži pravidelně bodují ve světových žebříčcích. Tentokrát ale nehovoříme o množství vypitého piva či kilech navíc. Vedeme rovněž ve vypadávání vlasů. Podle odborníků se na tomto faktu podílí stejnou měrou genetika, ale i špatný životní styl. Deník Metro zmapoval, co na nechtěné plešky platí. STRANA 8

Bus na vodík

Zatímco v Praze jsou autobusy v MHD na vodíkový pohon prozatím hudbou budoucnosti, ve Vídni slavnostně otevřela první městská čerpací stanice na vodík a zároveň začala s testovacím provozem autobusu, který je poháněn právě vodíkem. STRANA 3

Na kameře

Na záběrech z kamer z rotterdamského přístavu je vidět skupina lidí, jak běží ke kontejneru. Uvnitř chladič jednotky bylo 80 kilo kokainu, který by se na ulici dal prodat za čtyři miliony eur, 102,75 milionu korun. STRANA 12



9 771211 781002 2 1236

Vánoční BESTSELLERY



Si
GIORGIO ARMANI
EdP 30 ml

1 290 Kč



MY WAY
GIORGIO ARMANI
EdP 30 ml

1 290 Kč

DOUGLAS

Akce platí v parfumeriích Douglas a v e-shopu www.douglas.cz do 31. 12. 2021 nebo do vyprodání zásob. Slevy nelze kombinovat.

Vídeň brázdí autobus na vodík

Podle současných plánů bude mít Praha do roku 2030 třetinu busů na elektřinu.

Zatímco v Praze jsou autobusy v městské hromadné dopravě na vodíkový pohon prozatím hudbou budoucnosti, u našich rakouských sousedů tomu tak není.

Vídeň v těchto dnech slavnostně otevřela první městskou čerpací stanici na vodík a zároveň začala s testovacím provozem autobusu, který je poháněn právě vodíkem.

„Vodíkový autobus Hyundai ELEC CITY Fuel Cell nyní bude ve Vídni podroben testovacímu provozu. Nejprve v garážích dopravního podniku a následně i po celém městě, bez cestujících a se závažími. První pasažéři se v novince svezou od 10. ledna,“ říká pro deník Metro mediální zástupce Zahraniční kanceláře města Vídně Martin Landa.

Do roku 2024 chce rakouská metropole pořídit celkem deset podobných autobusů.

„Ve využití vodíku jako obnovitelného druhu pohonu vidíme značný potenciál. Zatímco na kratších linkách v centrální části města jsou už osm let velmi úspěšně v provozu elektrobusesy, nabízí se vodíkové autobusy především na náročnější trasy. A takových je ve Vídni mnoho,“ dodává ředitel dopravního podniku Wiener Linien Günter Steinbauer.

Podle něj už nyní osmdesát procent cestujících jezdí bez emisí, respektive v prostředcích s elektrickým pohonem – tramvajích a v metru, proto jsou nyní na řadě i autobusy.

Vodík v Praze

Vodíkový pohon chce do budoucna využívat i pražský dopravní podnik. Kromě Brna a Litvínova totiž v současnosti vzniká vodíková čerpací stanice i v hlavním městě, konkrétně na Barrandově. Hotovo má být příští rok. Právě tahle vodíková čerpačka bude následně sloužit i proto-



Vodíkový autobus jezdí ve Vídni zatím pouze v testovacím provozu.

WIEN ENERGIE/MAX KROPITZ

typu vodíkového busu, který bude následně testován po dobu jednoho roku na nevytíženějších pražských linkách.

Nevýhodou této alternativy jsou vysoké pořizovací náklady. Kromě toho musejí odborníci vyřešit několik technických výzev, například to, jak efektivně vyrobit dostatek vodíku pro větší množství autobusů a jak zajistit bezpečnost provozu v případě nehody.

Není bez zajímavosti, že firma Unipetrol plánuje zaháje-

ní veřejné zakázky na výběr dodavatele a následně zbudování dalších dvou čerpaček na vodík. A to v Plzni na Nepomucké ulici a v Praze na dálnici D10 ve směru na Mladou Boleslav.

Sázka na elektrobusesy

Praha zatím, co se ekologické MHD týče, sází hlavně na elektrobusesy. Podle současných plánů bude mít Praha do roku 2030 třetinu busů na elektrický pohon. Na začátku příštího roku chce dopravní podnik nasadit do ulic metro-

pole čtrnáct nových busů na elektřinu. Ty od ledna potkáte především na linkách 154 a 213.

„Dosud totiž autobusy pražské MHD ročně spotřebovaly přibližně třicet milionů litrů nafty a vyprodukovaly přibližně 67 900 tun oxidu uhličitého. Je jasné, že takhle to dál nejde,“ komentuje busy na Facebooku primátor Zdeněk Hřib.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE



EL AL Israel Airlines

**Již 30 let jsme Vaším partnerem
při cestách z Prahy do Izraele**

Podmínky vstupu do Izraele | rezervace letenky |
informace o servisu na palubě viz

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

www.elal.com

**Prague
Airport**

INZERCE

Rozpočet schválí až v novém roce

Zastupitelé diskutovali také o Anenském trojúhelníku.

Odvolení starosty v programu nezůstalo

Zastupitelé Prahy 1 na včerejším jednání nehlasovali o odvolání starosty Petra Hejmy a dalších členů rady městské části.

ského nesrovnalosti v několika případech týkajících se například privatizace bytů. Šlo podle něj o vážná porušení zákona.

- Koalice TOP 09, STAN, ODS a ANO svou těsnou většinou návrh lídra opoziční Prahy 1 Sobě Pavla Čížinského vyřadila z programu. Důvodem pro odvolání starosty a některých jeho kolegů byly podle Čížin-

- Pavel Čížinský na každém jednání zastupitelstva zařazuje na program vůči vedení radnice kritické body, které mu následně koaliční zastupitelé vyřadí.

Zastupitelé Prahy 1 budou schvalovat rozpočet na rok 2022 až na konci ledna a do příštího roku městská část vstoupí v rozpočtovém provizoriu. Jeho pravidla včera schválilo zastupitelstvo. V provizoriu může radnice užívat každý měsíc jen dvanáctinu schváleného rozpočtu předešlého roku a nesmí zahajovat nové investice.

„Dosud nebyl schválen rozpočet hlavního města. Má se to odehrát tento týden, ale až po našem zastupitelstvu. Takže nemáme jinou možnost než rozpočet schvalovat v lednu a do té doby být v rozpočtovém provizoriu,“ uvedl radní Jan Votoček. Pražské městské části mohou rozpo-

čet schválit teprve poté, co tak učiní celoměstské zastupitelstvo.

Zástupci opozice, zejména Prahy 1 Sobě, při téměř dvouhodinové diskusi o provizoriu vznesli řadu dotazů týkajících se rozpočtu na příští rok, například ohledně stavby podzemních garáží, projektu úprav tzv. Anenského trojúhelníku (prostor nedaleko Karlových lázní – pozn. red.), finan-

cování Nemocnice Na Františku, bytového fondu, hospodaření s volnými penězi městské části a různých investic. Na dotazy odpovídali zástupci koalice. Starosta Petr Hejma zároveň připomněl, že se jedná o technický materiál a že o samotném rozpočtu budou zastupitelé jednat na konci ledna, čemuž bude předcházet schůzka všech zastupitelů. **ČTK**

30 let zkušeností



POHŘEBNÍ ÚSTAV

I NA SVOU POSLEDNÍ CESTU SE MŮŽETE VYDAT PRVNÍ TRÍDOU.

PŘEDPLACENÝ POHŘEB JE VAŠÍ JISTOTOU
Volejte zdarma 800 100 359

POBOČKY:

Praha 2 - Nové Město, Kateřinská 1526/7
Praha 3 - Vinohrady, U Vinohradské nemocnice 9
Praha 4 - Krč, Pod Višňovkou 1661/31 budova A1
Praha 5 - Smíchov, Na Bělidle 27
Praha 8 - Bulovka, Budínova 10
Praha 9 - Čakovice, Krystalová 7
Brandýs nad Labem - Stará Boleslav, U Hřbitova 634/4
Neratovice - Mládežnická 146

PROTOŽE ELPIS ZNAMENÁ ŘECKÝ NADĚJE

www.krematorium.cz



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍM, DO KOŠE
NEPATŘÍM!

Zlaté poklady!



Také se pokaždé před Vánoci trápíte s tím, jaký dárek udělá Vaším nejbližším největší radost? Na základě průzkumu mezi lidmi ve věku 35-65 let jednoznačně vedou peníze. Ty totiž může každý použít na to, co mu udělá největší radost. A o tom přeci Vánoce jsou!

Paní Nováková navštívila nově otevřený zlatnictví Sherri v pasáži Černá růže v centru Prahy a zjistila, že **ceny za výkup zlata** jsou momentálně na svých historických maximech.

„Původně jsem přišla vybrat pro dceru vánoční dárek, když jsem ale viděla, kolik dostala paní přede mnou **za staré šperky**, s úžasem jsem jen otevřela oči. Vůbec jsem netušila, že cena zlata je momentálně tak vysoká“ říká paní Nováková. Jedním dechem pak dodává, že se vrátila domů a hledala zlaté korunky, které jí zůstaly po mamince. „Hned na druhý den jsem přišla zpátky do zlatnictví a **svoje zlato zpeněžila**. Jsem nadšená a dárek pro dceru mám tak vyřešen. Dostane přáníčko a v obálce hotovost.

Sama si pak pořídí přesně to, po čem touží.“ konstatuje nadšeně paní Nováková.

„Šperky a jiné zlaté předměty i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené mají stále svou **hodnotu**. Aktuální ceny zlata se v současnosti pohybují kolem 1.350.000 Kč za kg, to znamená až 42.000 Kč za unci. A to je rozhodně ideální důvod k tomu, zpeněžit je teď. Ať už potřebujete peníze na dárek, nebo na cokoliv jiné.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen managerka zlatnictví Sherri.

Pokud tedy aktuálně řešíte podobnou situaci i Vy, podívejte se, jestli třeba při úklidu nenajdete staré a zašlé šperky, které už nosit nebudete. Ve zlatnictví Sherri si pak můžete nezáväzně nechat vyčíslit jejich aktuální hodnotu, která Vás v současné době určitě mile překvapí. Častokrát mají zákazníci doma zlaté poklady a ani o tom netuší!

Veškerý servis a poradenství vám navíc ve zlatnictví poskytnou zcela zdarma, takže se nemusíte bát žádných skrytých poplatků. Zastavte se a přesvědčte se o tom sami.

Zlatnictví Sherri nově najdete v centru Prahy.
Adresa je Na Příkopě 853/12 – pasáž Černá růže.

www.nceden.cz

Vykouzlit
překvapení
i vánoční
atmosféru

Předvánoční pouť na náměstí

27. 11. – 23. 12. si užijte kolotoče a stánek s cukrovinkami

Prodej vánočních stromků

2. 12. – 23. 12.

Prodej kaprů

19. 12. – 23. 12. od 8:00 do 20:00,
24. 12. od 8:00 do 10:00

Zařizeno





Kandiduje

Bývalý poslanec, starosta Prahy 7 a pražský zastupitel Jan Čížinský chce v příštím roce na podzim v komunálních volbách opět vést jako lídr Prahu Sobě a ucházet se o post primátora hlavního města. Čížinský to uvedl včera na neformálním setkání s novináři. **ČTK**

Opencard u soudu

O dalším postupu budou členové imunitního výboru debatovat dnes.

Pražský městský soud požádal Sněmovnu o vydání někdejšího primátora Bohuslava Svobody k trestnímu stíhání v kauze karty opencard. Další obžalování včetně Svoboda nastupce Tomáše Hudečka byli už v minulosti v případě osvobození.

Nynějšího předsedy sněmovního zdravotnického výboru Svobody se tehdejší odvolací proces netýkal. Na začátku minulého volebního období totiž poslanci někdejšího primátora k trestnímu stíhání nevydali. V minulém období ho Sněmovna vydala, v roce 2016 ho soud nepravomocně odsoudil k podmíněnému trestu 2,5 roku.

O postupu projednání nyní žádosti pražského městského soudu budou členové imunitního výboru debatovat dnes. Proberou i postup v případě Čapí hnízdo, v němž státní zástupce žádá o vydání premiéra v demisi Andreje Babiše.

V případě čelilo několik někdejších představitelů hlavního města stíhání pro podezření z porušení povinnosti při správě cizího majetku a za porušení předpisů o pravidlech hospodářské soutěže. Podle tvrzení obžaloby v roce 2012 neoprávněně zvýhodnili tehdejšího vlastníka práv k opencard, když ho magistrát oslovil jako jedinou firmu v jedním řízení bez uveřejnění.

Soud obžalované nejprve dvakrát shledal vinnými. Nakonec, po změně soudce, vyslechli osvobozující rozsudky. Podle soudu politici nerozhodli svévolně, ale na základě odborných stanovisek. **ČTK**

Krátce

Podněty k Závisti

Středočeský kraj přijímá do 15. ledna podněty od veřejnosti k projektu úprav keltského hradiště Závist v katastru Dolních Břežan. Projekt vzbudil negativní reakce veřejnosti, odpůrci se podepisovali pod protestní petici. Vadí jim mimo jiné použití betonu a štěrku na místě keltského hradiště. Autor návrhu Josef Pleskot namítl, že betonové desky vytvoří střechu nad archeologickými nálezy a ochrání je před dalším vsakováním vody. **ČTK**

Tržnice. Herci rozpohybují dekorace

Venkovní divadelní galerie otevře od 17. do 19. prosince festival Za dveřmi v Pražské tržnici. Návštěvníci budou moci projít světem světelných a ohňových dekorací, které rozpohybují herci a akrobaté. Program začíná každý den v 16 hodin. „Instalaci měníme veřejný prostor ve velkou venkovní galerii. Měníme zároveň představu o zážitku z galerie a oživujeme exponáty. Věříme, že se nám alespoň na chvíli podaří vrátit dospělému pohled dítěte,“ uvedl k festivalu jeho ředitel Jakub Vedral. **ČTK**

MÁTE RÁDI KLASICKOU HUDBU?

PŘIHLASTE SE DO KONCERTNÍHO KLUBU A VYUŽÍVEJTE JEHO VÝHODY:

ČLENSTVÍ ZDARMA
ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ
PŘEHLED KONCERTŮ ONLINE

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.KONCERTNIKLUB.CZ



NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA



Pražské vodovody a kanalizace

TECHNIK VH KONTROLY (VZORKAŘ)

SPOLEČNOST: Pražské vodovody a kanalizace, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Dykova 3, 101 00 Praha 10

PRACOVNÍ POMĚR: práce na plný úvazek

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

PRACOVNÍ DOBA: od 7:00 do 15:00 hod.

DATUM NÁSTUPU: od 1. 1. 2022

BENEFITY: příspěvek na stravování/stravenky; dovolená nad rámec Zákoníku práce; vzdělávací semináře; příspěvek na životní/penzijní připojištění; nadstandardní preventivní lékařská péče; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- provádění kvalifikovaných odběrů vzorků pitných vod, odběry vzorků z vodojemů, vodovodní sítě, úpraven vody a dalších míst dle pokynů nadřízeného pracovníka
- provádění terénních měření
- dodržování praxe akreditované laboratoře dle ČSN EN ISO/IEC 17025
- provádění potřebné předepsané konfirmace přístrojů a běžné údržby laboratorní techniky
- práce s laboratorním SW Labsystémem, řízení vozidla určeného pro svoz vzorků
- samostatnost, zodpovědnost, spolehlivost, přesnost, pečlivost, schopnost týmové spolupráce

POŽADUJEME:

- komunikační a organizační schopnosti

- úplné SŠ všeobecné / SŠ odborné vzdělání v oboru chemie, potravinářské technologie
- výhodou základní znalost laboratorní techniky (terénní měřicí přístroje)
- uživatelská znalost PC, znalost SW Labsystém výhodou
- dobrá fyzická zdatnost
- pohotovostní služby
- řidičský průkaz sk. B (aktivní řidič)

NABÍZÍME:

- zájem a stabilitu silné nadnárodní společnosti
- odpovídající mzdové ohodnocení, 2 týdny dovolené navíc
- 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: emil.pochman@pvk.cz.

Republika Žižkov jako švejkovina

Za kampaní stojí studio designéra Pavla Fuksy.

Cestovní pas, razítka třiceti institucí rozprostřených po celém Žižkově, rodný list, nový státní znak, známky či turistická mapa i s novou okružní linkou metra Ž. Praha 3 u příležitosti 140. povýšení Žižkova na město připravila vtipnou fiktivní kampaně na téma Svobodná republika Žižkov. Jejím autorem je světozně uznávaný designér a ilustrátor Pavel Fuksa.

Traduje se, že Svobodnou republiku Žižkov, jako plně autonomní celek uprostřed rakousko-uherské monarchie, si vymyslel jako jednu ze svých legráček spisovatel Jaroslav Hašek, autor legendárního Švejka. Obyvatelé Žižkova dodnes zůstávají své-



Pavel Fuksa ARCHIV PRAHY 3

bytnými patrioty a téma republiky typu města ve městě je zde stále živé, stejně tak jako žertování s nadhledem.

„Nově vzniklá Svobodná republika Žižkov se počtem obyvatel 57 300 řadí na 208. místo na světě, před takové velmoci, jako je Grónsko, Faerské ostrovy, Monako nebo Gibraltar,“ uvádí Pavel Fuksa. Kde čerpal při tvorbě materiálů pro novou republi-

ku inspiraci? „Již od útlého věku můj žižkovský šovinismus formovaly knihy Z tajností žižkovského podsvětí, Dobrodružství šesti trampů a Vzpoura na lodi Primátor Dittrich. Dále pak dílo žižkovských celebrit Jaroslava Haška, Jaroslava Foglara nebo Dolly Buster,“ říká Fuksa.

Kampaně odstartovala již v květnu vydáním cestovního pasu Svobodné republiky Žižkov. „Do pasu bylo v nově ustanovených úřadech nebo státních institucích možné sbírat razítka, ať už jde o oftalmologické centrum Trocnov, ministerstvo sportu nebo kotviště balonů a vzducholodí,“ popisuje Fuksa. Kampaně měla za cíl motivovat obyvatele čtvrti k objevování zajímavých míst v sousedství i ve vzdálených končinách Žižkova.

Všechny produkty z kampaně jsou k dostání v Infocentru Prahy 3. **MET**



Nejlepší časopis v Česku

Základní škola U Vršovického nádraží dosáhla významného úspěchu. Její sChOOL ovládl celorepublikové kolo Soutěže školních časopisů. Celkem se klání účastnilo 159 titulů z celého Česka, hodnotila je Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. **MET**

S energiemi ani s odběrateli nehrajeme vabank.

**Jsme stabilní městská firma,
na kterou se můžete spolehnout.**

Nepodceňte přípravu na zimu!



AU? AU-MEDIC! DLOUHODOBÁ ÚLEVA OD BOLESTI

Bolest pohybového aparátu chceme obvykle vyřešit co nejrychleji a vrátit se k běžnému životu. Díky revolučním krystalovým náplastem lze bolestivé pocity omezit bez chemických látek pronikajících do organismu.

Zdravotnický prostředek AU-MEDIC blokátor bolesti přerušuje vedení bolestivého signálu nervovým systémem do mozku díky mikro krystalům křemíku aplikovaných na malých náplastech, tzv. crystal tapech. Revoluční finsko-švédský vynález funguje na bázi piezoelektrického jevu a neuvolňuje tak do organismu žádné chemické látky. Každý tape zajišťuje úlevu od bolesti až po dobu 1 týdne.

Více informací v lékárnách nebo na www.aumedic.cz

AU-MEDIC blokátor bolesti doporučuje 92 % spotřebitelů.

Nohy jako konve? Skončujte s otoky konopím!



Trápí vás otoky a pocit těžkých dolních končetin? Máte dojem, že nosíte na nohou konve a vaše lýtka hyzdí křečové žíly? Skončujte s problémy konopím!

Venosil konopné mazání s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metliček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, fenykl, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin. Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná v lékárnách a zdravých výživách.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

STOP vaginálním infekcím a zánětům díky konopí

Svědění, pálení, nepříjemný výtok? Nenechte bakteriální a kvasinkové infekce narušovat váš život. Zastavte je přírodní cestou – konopím!

Konopná mycí emulze Intime účinně posiluje obranyschopnost intimních partií a poskytuje úlevu od nepříjemných projevů zánětů a infekcí vaginální sliznice. Přírodní složení bez umělých parfémů a barviv spojuje zvláčňující účinky konopného oleje s grepovými semínky, mateřídouškou, tymiánem a mírně kyselým pH a zajistí vašemu klínu maximální péči.

Intime, která je k dostání v lékárnách a zdravých výživách, je vhodná pro všechny, i těhotné a kojící ženy.



DIAMizin Gurmar

ZABIJÁK CUKRU!

Jedním z největších strašáků dneška jsou potíže s nedostatkem inzulínu v těle, což obvykle bývá zapříčiněno obezitou, nezdravým životním stylem, nedostatkem pohybu a dědičností. Hledáte-li způsob, jak vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na účinný přípravek.

Vyzkoušejte DIAMizin® Gurmar – zabiják cukru, ověřený doplněk stravy z lékárny, který stabilizuje a udržuje hladinu cukru v krvi a omezuje chuť na sladké. Přípravek obsahuje extrakt z rostliny Gymnema sylvestre. Její účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti. Napomáhají tak redukci nadváhy.



Nechte na hlavě. Boj s pleškou lze někdy i vyhrát

Padání se dědí z matčiny strany? Mýtus. Řídnoucí kštici zachráníte většinou jen u odborníka.

Čeští muži pravidelně bodují ve světových žebříčcích. Tentokrát ale nehovoříme o množství vypitého piva či kilech navíc. Kromě těchto disciplín, které nám také „jdou“, totiž vedeme rovněž ve vypadávání vlasů. Podle odborníků se na tomto faktu podílí stejnou měrou genetika, ale i špatný životní styl. Deník Metro tu však není od toho, aby moralizoval. Zmapovali jsme, co na nechtěné plešky platí.

Pomůže dermatolog

Člověk má podle lékařů na hlavě v průměru asi sto tisíc vlasů. Jakmile ale dospěje ke třicítce, začínají se tvořit lysinny až třetině Cechů. Mnoho lidí pak investuje do nákupu produktů proti vypadávání vlasů, jako jsou různá séra, šampony či oleje. Většina těchto produktů ale nefunguje.

„Jedná se spíše o reklamní trik. Některé lokální léky a potravinové doplňky mohou pomoci, ale je potřeba určit typ alopecie, tedy vypadávání, a proto je třeba navštívit dermatologa. Ten pak může pomoci i léky na předpis. Jako první pomoc při padání vlasů si v lékárně kupte doplňky stravy s obsahem vitamínu H, zinku a železa. Důležitá je také pestrá strava s dostatečným množstvím bílkovin,“ říká pro deník Metro dermatolog Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

Kvalitu vlasů a částečné obnovení růstu pak podle něj může přinést intenzivní ambulantní ošetření vlasového lůžka, takzvaná mezoterapie.

„Například u takzvané androgenní alopecie lze vypadávání zastavit léky – konkrétně nejčastěji lokálními přípravky obsahujícími minoxidil, které blokují vliv testosteronu na kůži. A potom v druhé fázi lze aktivovat metabolismus vlasové pokožky mezoterapií, microneed-

lingem nebo plazmaterapií, které mohou častokrát navodit zpevnění a zhoustnutí vlasů,“ dodává pro Metro Kučera.

Zmiňovaný typ vypadávání vlasů je považován za dědičnou poruchu, což je i podpořeno výsledky studií rodin s větším výskytem plešatosti. Mladí muži s plešatějícím otcem mají více než pětkrát vyšší pravděpodobnost, že budou ztrácet vlasy, než mladí muži s otci bez tohoto onemocnění. Dochází ke kombinaci více genů obou rodičů.

„U žen se tato vlna nemusí projevit, může se potom projevat až u potomků mužského pohlaví. Nevěřte tedy mýtu, že padání se dědí z matčiny strany,“ doplňuje odborník.

Transplantace vlasů

Když nepomůžou léky, kosmetika ani terapie, může přijít na řadu invazivnější řešení. Nastřelení vlasů, jak se transplantace porostu na hlavě v tuzemsku hanlivě označuje, podstoupila i nejedna česká celebrita. Hustší porost mají díky chirurgům zpěváci Marian Vojtko, Petr Janda nebo Jakub Smolík. Mezi sportovci se pak svou vylepšenou kšticí netají fotbalista Tomáš Ujfaluši.

„Základem úspěšné a definitivní léčby je důkladná diagnóza. Samotnému zákroku tedy předchází důsledný pohovor o zdravotním, ale také psychickém stavu klienta, o jeho životním stylu a výživě, dermatologické a trichologické vyšetření, které posuzuje stav vlasů a vlasové pokožky,“ vysvětluje pro deník Metro Andrea Mačejová, specialista na transplantaci vlasů z ABClinic Art & Beauty.

Když jsou všechna vyšetření hotova, nic už obvykle nebrání tomu, aby klientovi byly transplantovány do problematických partií jeho vlastní vlasové štěpy. Ty doktoři odebírají obvykle ze zadní části hlavy, kde následně tolik nechybí.

„Máme plně pod kontrolou hloubku a úhel každého transplantovaného štěpu, proto je výsledek přesvědčivě přirozený. Definitivní výsledek se projevuje do 12 až 18 měsíců, ale nové vlasy začínají růst již za jeden až čtyři měs-

Vypadávání vlasů u žen

Řídnoucí a padající vlasy jsou problémem nejen mužů, ale i žen. Odborníci tvrdí, že neškodné je, pokud denně vypadne 100 až 200 vlasů.

- Důvodem nadměrného úbytku vlasů bývá u žen většinou nízká hladina estrogenů v důsledku hormonálních změn během těhotenství a kojení, případně během menopauzy. U mužů jde o citlivost vlasových kořínků na testosteron.

ce,“ ujišťuje Mačejová. Ceny za transplantaci vlasů se na její klinice pohybují od 53 do 160 tisíc korun. Za více zákroků však může toto číslo ještě nabobtnat.

Když neroste, zakryjte to

Pokud vás trápí chybějící porost na hlavě a nechcete ji zakrývat čepicí nebo parukou, můžete si porost nechat dotetovat. Mezi známé osobnosti, které se tímto způsobem rozhodly chybějící porost kamuflovat, patří například muzikálový zpěvák Bohuš Matuš. Podstoupil takzvanou mikropigmentaci, což je imitace vlasů na hlavě pomocí estetického tetování.

Podle salonů, které tuto službu nabízejí, se následně tetovaná hlava jeví jako hodně krátce ostříhaná. Metoda tetování vlasů je navíc vhodná pro všechny typy vypadávání a cena za sezení se pohybuje v řádech tisícovek.

Sofistikované tupé

Pokud chcete svou pleš zakrýt a zároveň se nechcete pouštět do ničeho nevratného, řešením může být pánská paruka z pravých vlasů, takzvané tupé. Ambasadorem tohoto trendu je v tuzemsku návrhář Osmany Laffita. Pomocí pásek mu umělý porost vydrží na hlavě až několik dní, může se v něm dokonce i namočit. Ceny paruk a tupé se pohybují v řádech tisícovek. Ty nejsofistikovanější, jaké má třeba i Laffita, pak v desítkách tisíc korun.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Celebrity, které bojují s vypadáváním vlasů



zpěvák Bohuš Matuš
mikropigmentace



fotbalista Tomáš Ujfaluši
transplantace vlasů



módní návrhář Osmany Laffita
nosí moderní permanentní tupé



zpěvák Marian Vojtko
opakovaná transplantace vlasů

Je tu zima, pozor na infarkty

Kardiologové doporučují očkování proti covidu-19.

V zimních měsících zaznamenávají lékaři více případů infarktů a mrtvic. Lidé, kteří mají kardiovaskulární choroby, by se neměli náhle vystavovat mrazu a měli by se vyvarovat velké fyzické zátěže.

Vyšší riziko mají podle kardiologů muži, starší pacienti a obecně ti, kteří si na infarkt „zadělávají“ mnoho let. Jde o lidi, kteří mají vysoký cholesterol a krevní tlak, cukrovku a nevěnují se pravidelně fyzické aktivitě.

Také o Vánocích, které pro spoustu lidí znamenají určité uvolnění režimu, by lidé neměli zapomínat na chronickou léčbu cukrovky či vysokého krevního tlaku.

Kardiologové také lidem s kardiovaskulárními nemocemi doporučují očkování proti covidu-19. Podle předsedy České kardiologické společnosti Aleše Linharta jsou cukrovka a ischemická choroba srdeční nejčastějšími přidruženými nemocemi, se kterými pacienti nakažení covidem umírají.

Ročně se s akutním infarktem myokardu do tuzemských kardiovaskulárních

center dostane asi 14 tisíc pacientů, ale populace těch, kterým infarkt hrozí, je výrazně větší. „Máme asi 130 tisíc pacientů s aterosklerózou, kolem půl milionu pacientů s ischemickou chorobou srdeční, a když se to zkombinuje s diabetem, počet rizikových pacientů je opravdu velký,“ připomíná Miloš Táborský, přednosta kardiologické kliniky olomoucké fakultní nemocnice.

Během epidemie lidé s infarktem méně vyhledávali lékaře. Kardiologové proto připomínají, aby při náhlé bolesti na hrudi, dušnosti, bušení srdce, pocitech na zvracení či ztrátě vědomí ihned volali záchranku. U neléčeného infarktu je v akutní fázi riziko, že pacient zemře, asi 20 až 30 procent. Pokud se mu dostane lékařské péče včas, má naopak 95procentní šanci na další kvalitní život. **ČTK**

INZERCE

Rozsvěcení vánočních stromků nechte klidně na nás

I letos jich opět rozsvítíme téměř 400 a rozzáříme tak vánoční atmosférou náměstí a návsi po celém Česku. Užijte si radostné Vánoce. Skupina ČEZ

Albrechtice
Aš Bečov
Bečlín
Bechyně Bělá nad Radouzou Bělá pod Prádem
Bernartice Bezvěrov
Bílina Bělsko Bílý kostel nad Nisou Biskoupky
Bláznov Bohumin Broumov
Brumovice Bruntál Bránský
Březnice Brezno u Chomutova
Březová Budišovice Bukovec
Bystrice (město) Bystrice nad Pernštejnem Bystrice pod Hostýnem
Býdčovice Cítov Česká Paládná Cerkvovice
Cermanice Červená Voda Česká Lípa Česká Skalice Česká Třebová Český Těšín Čičenice
Dolní Dubňany Dalešice Daskabát Davle Děčín
Dešné v Orlických horách Dětmárovice Divčice
Dobruška Dolní Beřkovice Dolní Břežany
Dolní Bukovsko Dolní Lukavice Dolní Lutyně Dolní Poodří Dolní Poustevna Dolní Žandov Doubrava
Drahoňov Dražič Drozdv Dřiteň Duchcov Dukovany
Dvorce (okres Bruntál) Dvůr Králové Frantiskovy Lázně
Frenštát pod Radhoštěm Frydlant nad Ostravicí Fulinec Horní Dubňany Hobartov Háj ve Slezsku Hanušovice Havířov
Havlíčkův Brod Hermanův Městec Huboká nad Vitavou Hlučín
Hodonín Holice Holohlavý Horní Bečva Horní Benešov Horní Beřkovice Horní Jiřetín Horní Kněžeklady Horní Kounice Horní Lodenice Horní Planá Horní Počaply Horní Slavkov Hořavský Týn
Hořín Hostálkovo Hrabčovice Hrabůvka Hrabyně Hrádek nad Nisou
Hrádek u Rokycan Hranice Hrdlořezy (okres MB) Hrotovice Hroznětín
Hukvaldy Hustopeče Hutisko-Solanec Chabarovice Chlumec Chlumec nad Cidlinou Chocov Chomutov Chrast Chrástany Chrudim Chvalovice Ivančice
Jablunkov Jáchymov Jakubčovice nad Odrou Jamolice Jaroměř Jaroměřice
Jeseník Jeseň Jevišovice Jicin Jihlava Jindřichovice Jiřetín pod Jedlovou Kadaň
Kamenný Újezd Kanič nad Vitavou Karlůva Studánka Karviná Kasejovice
Kašperské Hory Kdyně Kladruby nad Olavou Kladruby Klášterec Klátovky Klemčany
Klančí pod Cerchovem Klimkovic Klukenice Knovíz Kolín Kostelec nad Čermnými lesy
Kostelec nad Hané Kosařská Kourim Kovářská Kralupy Kramolín Kraslice Krásná Lípa
Kroavě Krmov Krýry Křelovice Křiváňka Kunčice pod Ondřejníkem Kyjín Lázně Kynžvart
Ledvice Lenešice Lhánice Libavá Liběchov Libkovic pod Řípem Liboucheč Lině Lipník nad Bečvou Lipno nad Vitavou Litomyšl Litovany Litovel Litvinovice Loket Loučná Lubenec Luboměř
Luboměř pod Strážnou Ludvíkov Luhačovice Moravský Krumlov Malá Morava Markvartovice Medvědec
Mělník Mesto Albrechtice Metylovice Mlýkov Miroslav Mirošov Misto Mladé Buky Mladecko Mlečice
Mnichovo Hradiště Modrá Múrika Mohelnice Mohelno Mokré Lazce Moravské Břánice Moravčany
Moravský Beroun Most Mlýnský Náchod Náměstí Mlýnský Mlýnský náhon Nečtiny Nejdk Město
Nepomuk Nošovice Nové Město nad Metují Nový Středec Nový Kostel Nymburk Nýrsko Obříství Odolena
Voda Olešník Olší Orlová Ostava – Mariánské Hory Palkovice Paseky Pemstějnské Jestrábi
Pardubice Petrovice u Karvíně Petřvald Písek Písek (okres FM) Píšť Plesná Plzeň 7 – Radčice Plzeň 10 – Lhota
Přovice Počaply Police nad Metují Postoloprty Povelý Prásek Převrsovice Prostějov Protivín Prusý-Boskovice
Předboj Prešovice Příbor Příbram Rakov Rapotín Rečice Rokycany Rokytínice u Přerova Ropice Rosice Rouchovany
Rožná Rožnov pod Radhoštěm Rychvald Rýmařov Sadičany Sedlec Sejřek-Bor Semily Senice na Hané Slapy nad Vitavou Slavětice Slazské Rudolice Sloup v Cechách Sobotín Sokolov Solenice Spořice Staňkov Staré Hamry Staré
Herminovy Stod Stochov Strážnice Strážek Sudkov Sušice Světlá nad Sázavou Svítav Svoboda nad Upou Svojkovice
Široká Lhota Sluknov Stáblevice Střelčovice Střonovice Střemčice Střítež Šumperk Tálín Tatobitz Těchonín Temelín Toplice
Tichá Troskov Trmice Trutnov Trzebný Trzestice Týn nad Vitavou Týnec nad Sázavou Úhořov Úlav Ústí nad Labem Ústí nad
Orlicí Úvalno Velašské Mezíříčí Velký Velepy Velké Heraltice Valtice Vážany Vělník Veselí nad Sázavou Větrná Veselí nad Lužnicí
Vězná Vidče Vítkovice Vítkov Vodňany Volyně Vraný nad Vitavou Vranimov Vrbovec Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí
Všemyslice Vysoké Mýto Výškov Vysoký Brod Zábřeh Zábřeh Zahájí Zákupy Zalesčice Zásava Zátor Zbítch Zberov Zbítch Zdice
Zlaté Hory Zliv Zruč n. Sázavou Záběh Zář nad Sázavou Zelená Ruda Železný Brod Želíz Žemmanice Žimutice



Tolary
Pražská zoo vydala ke svému letošnímu 90. výročí takzvané trojské tolary. Jde o napodobeniny bankovek s motivy zvířat. Vytiskla je Státní tiskárna cenin, která pro ně použila výtvarné předlohy akademického sochaře Štěpána Kotrby. Část výtěžku z prodeje půjde na ochranu ohrožených druhů zvířat v jejich přirozeném prostředí. **ČTK**



Krátce
Souboj robotů
V pátek budou v Praze soupeřit robotičtí číšníci vytvoření 37 studentskými týmy, které postoupily do finále Robosoutěže pořádané Českým vysokým učením technickým v Praze. Roboty čeká dráha, na níž musí udržet balanc i tempo. Zájemci mohou závod sledovat on-line. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

SVĚTOVĚ OCEŇOVANÁ DYSTOPIE
O SPOLEČNOSTI ZASAŽENÉ EPIDEMIÍ



VE JMÉNU
METODY

JULI ZEH

VE JMÉNU METODY

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Krátce

Nejdřív Mynář, pak až Zeman

Designovaný premiér Petr Fiala (na snímku) v pondělí před schůzkou s prezidentem Milošem Zemanem v Lánech jednal na Pražském hradě s vedoucím prezidentské kanceláře Vratislavem Mynářem. Na dotaz iDNES.cz to včera potvrdil mluvčí ODS Václav Smolka. Fiala s Mynářem podle něj řešili organizační otázky jmenování vlády. **iDNES.cz**



Pomůže vláda s cenami?

Nová vláda, která by měla podle plánů nastoupit v pátek, se chystá příští týden schválit programy pomoci proti dopadům zdražování energií. Zástupci pětikoalice, kterou tvoří Spolu a Piráti a STAN, o opatřeních už jednají s vedením úřadu práce a ministerstva práce. Rekl to šéf poslanců STAN Jan Farský. Program mimořádné střeďční sněmovní schůze však podle předsedy klubu ODS Marka Bendy pětikoalice neschválí. **ČTK**

Kauza s byty mává s politiky

Policie navrhla obžalovat přes 30 lidí kvůli údajně nevýhodnému prodeji bytů v Praze 1. Informovala o tom ČT. Podle dřívějších informací serveru Seznam Zprávy čelí stíhání úředníci a bývalí i současní politici včetně někdejšího starosty Oldřicha Lomeckého, podle vyšetřovatelů způsobili městské části škodu 32,3 milionu korun. Za nedbalostní porušení povinnosti při správě cizího majetku a maření úkolu úřední osoby hrozí obviněným až pět let. **ČTK**

V Berlíně dáte za byt o polovinu méně než v Praze

Podle developera potřebuje metropole stavět deset tisíc bytů ročně. Jinak se dostupnost bydlení ještě více zhorší.

Na nový byt v Praze s plochou 70 metrů čtverečních je podle CG Indexu developerské společnosti Central Group v současné době potřeba 15,9 roční průměrné hrubé mzdy. Na začátku letošního roku byl ukazatel na úrovni 14,9.

Index počítá s průměrnou hrubou měsíční mzdou v metropoli 50 556 korun a cenou nového bytu o uvedené rozloze 9 626 234 korun.

Dostupnost bydlení v hlavním městě podle firmy po mírném vzestupu v loňském roce klesá rychleji než ve srovnatelných metropolitách v regionu. „Ve srovnání se sousedními metropolitami jsme na tom nejen nejhůře, ale ještě se od nich vzdalujeme,“ uvedla výkonná ředitelka developera Michaela Tomášková. Obyvatelé Prahy totiž potřebují na nový byt zhruba dvojnásobek počtu ročních mezd než lidé ve Vídni či Varšavě.

V Berlíně je to například 8,7 tamního ročního platu, ve Vídni 8,3, ve Varšavě 8,2 tamního ročního platu.

Zdražení o pětinu

Byty v pražských novostavbách se nyní nabízejí za 137,5 tisíce korun za metr čtvereční, což představuje meziroční zdražení o více než pětinu. Skutečná prodejní cena je nyní v průměru 126,4 tisíce korun za metr, oproti loňsku je to o téměř 15 procent více. „V roce 2021 se prodá přes sedm tisíc nových bytů. Poptávku táhnou vysoké úspory domácností, obavy z vysoké inflace nebo hypotéky,“ řekl předseda představenstva firmy Central Group Dušan Kunovský.

CG Index pracuje s daty z Informačního systému o průměrném výdělku (ISPV) ministerstva práce a sociálních věcí a vychází z cen, které vyplývají ze společné analýzy společností Central

Group, Trigema a Skanska.

Podle zakladatele a šéfa Central Group Dušana Kunovského je cestou z krize podpora nové výstavby a dosažení dostatečné nabídky nových bytů při zachování tržních podmínek s konkurencí developerských firem a hypotečních bank.

V souvislosti s výstavbou a faktem, že koncoví uživatelé bytů mnohdy nemají možnost byt koupit, jelikož celý bytový komplex je odkoupen investorem, ale Kunovský uvedl, že by investiční byty neměly být vnímané negativně. Podle něho zůstane málokdy byt prázdný a neobydlený. A z investičního bytu stát získává na DPH poměrně velké částky, podobně jako městu jde z každého dokončeného a prodaného bytu příspěvek na rozvoj infrastruktury, dodal.

Praha 9 jede

Podle odhadů Central Group hodnota všech bytů v přípravě v Praze v současné době činí 1,2 bilionu korun. Podle firmy by z nich stát v tuto chvíli na DPH získal minimálně 155 miliard korun. Nejvíce bytů se podle údajů developera dlouhodobě povoluje a staví v Praze 9.

Podle mluvčího Central Group Ondřeje Štastného bylo za posledních deset let v této městské části povolováno trojnásobně více bytů, než je celopražský průměr.

Průměrná prodejní cena nových bytů v Praze 9 tak dosahuje 115 285 korun za metr čtvereční, což je o 8,8 procenta méně než průměr metropole.

„Kdyby se všude povolovalo jako v Praze 9, určitě by byly ceny bytů v Praze nižší,“ uvedl Štastný. Podle společných údajů firem Central Group, Trigema a Skanska bylo v Praze na konci třetího čtvrtletí roku 2021 jen 2750 volných bytů, tedy o 52 procent méně než před rokem.

Hypotéky zdraží

V prognóze na rok 2022 Central Group přitom nepočítá, že by se počet nabízených bytů zvýšil. Očekává však i pokles v počtu prodaných bytů v souvislosti se zhoršením dostupnosti hypoték. V Praze se letos povolilo 5952 bytů v by-

tových domech, což je nejvíce od roku 2007. Nabídka však zůstává nízká, v metropoli je nyní k prodeji 2750 nových bytů. Podle Kunovského potřebuje metropole stavět 10 tisíc bytů ročně.

„To je absolutní minimum, aby se deficit neprohluboval. Do Prahy přichází 15 tisíc nových obyvatel ročně, plus je potřeba bytový fond obnovovat. Navíc část připravovaných bytů se do nabídky nedostane, odčerpají je společnosti a fondy na nájemné bydlení,“ uvedl.

Nájemné bydlení jako kšeft

Řada korporací a investičních fondů se totiž v posledních letech v Praze pouští do investic do nájemného bydlení. V hlavním městě se nyní nachází v různých fázích přípravy téměř 130 tisíc bytů. Výstavbu však komplikují dlouhé povolovací procesy, k nimž se v posledních letech přidává nedostatek pracovníků ve stavebnictví nebo drahé materiály.

„Máme raketový růst cen vstupů, zdražují pozemky, energie, financování... Dochází k zásadnímu přehřátí stavebního trhu, se stavebními firmami se složitě vyjednává, obtížně se stanovují ceny a termíny,“ popsal dále Kunovský. **HOP, ČTK, iDNES.cz**

Nové byty v Praze

130

V Praze je teď v různých fázích přípravy téměř 130 tisíc bytů. Výstavbu komplikují dlouhé povolovací procesy, k nimž se v posledních letech přidává nedostatek pracovníků ve stavebnictví nebo drahé materiály.

5952

Tolik bytů se letos v Praze povolilo v bytových domech, což je nejvíce od roku 2007. Nabídka však zůstává nízká, v metropoli je nyní k prodeji 2750 nových bytů. Do Prahy přichází 15 tisíc nových obyvatel ročně, mělo by se ve stavbě bytů přidat. **ZDROJ: CG**

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocity ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

Uvědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, drží vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenu a páteři. Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.**

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut
- ✓ Zbavit se loupání v křížci, zádech, ramenou a zápěstí
- ✓ Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní
- ✓ Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech

ní chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podpoří proces hojení tkáně ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. Čím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užijte si života!

Pod stromečkem čeká na Tebe výjimečný dárek!

VÝJIMEČNÉ SLEVY

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 27.12.2021 obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte: **296 183 042**

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



Pro starší i mladší

Bez ohledu na váš věk, druh zranění nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhostí končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci. Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbavil jsem se bolesti a tuhosti za několik dní a moje koleno je jako nové!

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhosti a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!



Mickey, Pluto, Donalde!

Nadaný kreslíř a také obchodník Walt Disney, který zemřel před 65 lety, 15. prosince 1966, krátce po pětadesátých narozeninách, se koncem 20. let prosadil ve světě filmu a jím založená firma patří k největším hráčům v zábavním průmyslu. Začínal s reklamami a krátkými filmy pro kino v Kansas City, rozhodující úspěch pak Walt Disney slavil koncem roku 1928, když do amerických kin přišel film Mickey kormidelníkem. Publikum si rychle oblíbilo i další členy jeho party, ať už partnerku Minnie, Pluta, Goofyho, či Kačera Donalda. V polovině 50. let minulého století pak Disney rozšířil záběr i o zábavní parky a rozmach firmy pokračoval i po zakladatelově smrti. ČTK

Krátce

Kyjev plánuje

Ukrajinský parlament schválil návrh zákona, který umožní zahraničním vojákům účastnit se v příštím roce vojenských cvičení na území Ukrajiny. Informovala o tom agentura Reuters, podle níž tento krok pravděpodobně vyvolá hněv Ruska.

Z návrhu zákona vyplývá, že se Ukrajina chystá příští rok uspořádat deset velkých vojenských cvičení.

Dostanou výhodu

Bavorsko zvýhodní očkované s posilující dávkou, nebudou potřebovat dodatečný test ve volnočasových zařízeních. ČTK



Berlusconi

Itálie se chystá na lednové volby prezidenta. Právci by chtěli ve volbách reprezentovat 85letý expremiér Silvio Berlusconi, kterého už podpořila krajně pravicová strana Bratři Itálie. AP

Verdikt soudu. Podpora LGBT komunity

Soudní dvůr Evropské unie včera svým rozsudkem podpořil stejnopohlavní páry, když rozhodl, že rodiče zapsaní v dokladech dítěte v jedné ze zemí EU mají bez ohledu na pohlaví stejná rodičovská práva i ve zbylých státech sedmadvacítky. Verdikt se týká případu dvou žen, Bulharky a Britky, jež uzavřely manželství ve Španělsku a tam také byly zapsány do rodného listu narozeného dítěte jako jeho matky. Bulharsko však odmítalo tento stav uznat a vydat dítěti cestovní doklady. Podle bulharské neziskovky Dejstvie zaměřené na ochranu práv LGBT komunity se rozsudek může potenciálně dotknout 100 000 až 150 000 dětí po celé EU. ČTK

Inkasují dva tisíce eur za každý kilogram

Drogový byznys potápí největší evropský přístav.

Takzvaní sběrači kokainu jsou klíčovým článkem v dodavatelském řetězci na evropském trhu s drogami, píše na svých internetových stránkách britská stanice BBC. Na záběrech z kamerového systému z rotterdamského přístavu je vidět skupina lidí, jak běží v řadě za sebou k přepravnímu kontejneru.

Zásilka tropického ovoce z Kolumbie je už vyložená, ale v jedné kovové bedně, ničím se nelišící od tisíců dalších, náklad ještě zůstal. Uvnitř chladič jednotky je ukryto 80 kilogramů kokainu, což je množství, které by se na ulici dalo prodat za čtyři miliony eur, 102,75 milionu korun.

Mají téměř home office

Úkolem sběračů je dostat drogy z kontejneru a pak pryč z doků, aby je bylo možné dopravit do Amsterdamu, Berlína, Londýna nebo Prahy. „Přístav je zlatý důl, je to paráda,“ řekl muž s rozostřeným obličejem a kapucí na hlavě novináři Dannymu Ghosenovi v jeho pořadu Danny's Wereld, který se vysílá na stanici společnosti VPRO. „Můžu dobře vydělávat, je to blízko domova a práce je vždycky,“ pochvaluje si. Je jedním z mladých mužů, kte-



Přístav v nizozemském Rotterdamu

PROFIMEDIA

ré zaměstnávají zločinecké organizace. Vydělávají si okolo 2000 eur, 51 tisíc korun, za každý kilogram kokainu, který vynesou.

„Poprvé jsme si jich všimli asi tak před dvěma lety,“ říká Andre Kramer, majitel firmy, která se zabývá vykládkou kontejnerů. „Dřív to býval jeden, dva lidé a stávalo se to jednou, dvakrát do roka. V posledním půlroce se skupiny sběračů zvětšily, mají deset nebo 12 členů,“ vysvětluje.

Vychytralé gangy

Objem kokainu dováženého do Nizozemska exponenciálně roste a metody sběračů jsou stále mazanější.

Někdy kokain osobně z přístavu nevynášejí a místo toho ho překládají do kontejneru, který gang za tímto účelem s pomocí někoho zasvěceného přímo v přístavu vyznačí, a pak ho odveze nákladní

auto. Někdy gangy čekají v přístavu na dodávku drog.

Odhali jen zlomek

Ještě v roce 2014 celníci a policie v rotterdamském přístavu zadrželi více než 5000 kilogramů kokainu, loni to bylo už 41 000 kilo a letos je to podle odhadů 60 tisíc kilo. A je to jen zlomek skutečného množství, které se do přístavu dostane.

V září bylo během jediného týdne dopadeno 110 sběračů. Ale pokud nejsou chyceni přímo při činu, hrozí jim jenom pokuta 100 eur za porušení zákazu vstupu. „Tvrdíme, že se jen procházíme, že nás fascinují kontejnery,“ vysvětluje muž, který se živí vynášením drog z přístavu.

Přístav v nizozemském Rotterdamu měří 42 kilometrů a je největší v Evropě. Každý den tu odbaví 23 tisíc kontejnerů. HAL a ČTK

Lukašenkův smělý sok

Běloruský soud poslal blogera a manžela vůdkyně běloruské opozice Svatlany Cichanouské na osm náct let do vězení za „přípravu a organizaci masových nepokojů a podněcování k sociální nenávisti“. Bezpečnostní složky Cichanouského zadržely na konci května minulého roku během akce, při níž se sbíraly podpisy na podporu kandidatury jeho manželky. Ta se rozhodla ve volbách postavit diktátorovi Alexandru Lukašenkovi poté, co jejímu manželovi nebylo umožněno kandidovat. Cichanouská nyní pobývá v exilu v Litvě a přívrženci opozice ji pokládají za skutečnou vítězku prezidentských voleb. ČTK



PROFIMEDIA



Udělej
o Vánocích
radost
i sobě



metro

ZPRAVODAJ

Zprávy z vašeho okolí

Více čtete na www.metro.cz

Rozvoz betlémského světla se koná tuto sobotu

Plamínek zažehnutý v Betlémě, kde se podle křesťanské tradice narodil Ježíš Kristus, je v České republice.

- O rozvoz světla se v sobotu 18. prosince postarají skautští kurýři, kteří budou cestovat vybranými rychlíky i osobními vlaky. Od nich si světlo převzou ve stanicích místní skauti a dobrovolníci, kteří ho pak budou dál šířit i tam, kam koleje nevedou.
- Akce stojí na stovkách dobrovolníků, plamínek je tak rovněž symbolem nezištnosti a lidské vzájemnosti.
- Aktuality, včetně seznamu míst, kam si lidé mohou pro

plamínek přijít, lze najít na webových stránkách www.betlemskesvetlo.cz. Zde je také přehledná mapa, kde jsou označeny i přesné příjezdy vlaků, které světlo povevou.



Zkratejte si čekání na Štědrý den. Máme pár tipů

Designové trhy, běh i koncerty. Děje se toho dost.

Poslední předvánoční víkend se v Praze koná řada akcí, zpřijemněte si čekání na Ježíška. Máme pro vás několik tipů na akce, kde navíc můžete sehnat na poslední chvíli i pár dáreků.

Design

Vánoční Mint Market se koná o víkendu v holešovické tržnici. Představí se tu více než sedmdesát tvůrců a designérů, u kterých budete moci vyřešit dárky pod stromček, odměnit se po náročných vánočních přípravách anebo si zkrátka jen užít pohodový adventní čas. Těšit se můžete na pestrou nabídku šitých kabelek, ručně vyráběných šperků, biokosmetiku, originální papírenské zboží a mnoho dalšího.

Podobná akce se o víkendu koná také na Piazzettě Národního divadla. Dydzajn market Zima nabídne autorskou tvorbu desítek lokálních designérů, tvůrců a kulinářských umělců. Můžete si prohlížet i nakupovat originální šperky, oblečení, doplňky, kabelky, batohy, porcelán, dekorace, hračky nebo papírenské zboží.

Také si můžete přijít pochutnat na výběrové kávě, sladkých i slaných dobrotách

i pořádných jídlech pro masožrouty i vegany. Akce se účastní lokální tvůrci z České republiky, Slovenska, Maďarska, Rakouska a Německa.

Pohyb

Akce z trochu jiného soudku se koná v sobotu v centru. Christmas Run je zážitkový běh, při kterém má každý účastník povinnou čelovou svítilnu a účastníci se také mohou vyzdobit santovskou čepičkou nebo jiným vánočním kreativním kostýmem. Start i cíl jsou u Rudolfiny, hlavní závod má pět kilometrů, ten dětský jen 700 metrů. Více na christmasrun.cz.

Zoo

Program si na víkend připravila i zoo. V sobotu se tu koná workshop zaměřený na výrobu hracích prvků pro zvířata. V neděli do zoo přinesou skauti betlémské světlo, které bude pro návštěvníky až do Štědrého dne k dispozici u hlavního vchodu. Více o možnosti získat plamínek z Betléma najdete v boxu.

Hudba

Na víkend si hned dvě akce připravilo i České muzeum hudby. V sobotu se tu koná první ročník Prague Quiet Music Festivalu, který přinese premiéry pěti nových skladeb v provedení nového ansámblu pro soudobou hudbu Prague Quiet Music Collective. V neděli je na programu Koncert klavírního tria. **MET**

Centrum Černý Most
Chlumecká 765/6

Největšímu
a nejluxusnějšímu
kasínu nejen
s atraktivní živou hrou
neodoláte!

Provoz je zajištěn s dodržením
všech hygienických pravidel
Ministerstva zdravotnictví ČR.



Ministerstvo financí varuje:
ÚČASTÍ NA HAZARDNÍ HŘE MŮŽE VZNIKNOU
ZÁVISLOST! ZÁKAZ ÚČASTI NA HAZARDNÍCH
HRÁCH A REGISTRACE OSOB MLADŠÍCH 18LET!





BB CENTRUM



CESTOVATELSKÝ VEČER



TANEČNÍ NA BRUMLOVCE



JÓGA PRO KAŽDÉHO




HOVORY Z BRUMLOVKY

**OBJEVTE,
CO SE DĚJE NA BRUMLOVCE.**

AŽ UŽ OSOBNĚ, NEBO ONLINE.

**PROGRAM I POŘADY NALEZNETE
NA FACEBOOKOVÉM PROFILU BRUMLOVKA**

 **BRUMLOVKA**
BBCENTRUM.CZ

DEVELOPED BY

PASSERINVEST
G R O U P

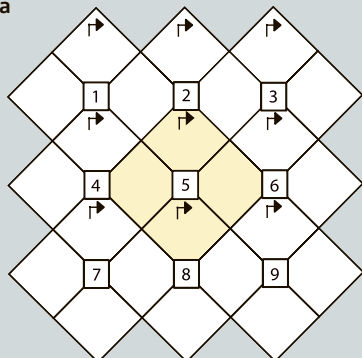
Sudoku

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

Luštěnka

Slova vepisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- 1. kruh
- 2. automobil (hovor.)
- 3. kočiči citoslovce
- 4. silný provaz
- 5. tajenka
- 6. hybaj (pobídka)
- 7. neoděná
- 8. jm. zpěvačky Zagorové
- 9. malá oj



Napište svou bublinu



„Kolego kohoute, prohodíme se. Kapku jsi povyrostil.“

VLADIMÍR CĚKOTA
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
3/7 °C	2/6 °C	2/6 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -21,5 °C (1840) ↑ 13,0 °C (1941) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.30 Na krok od nebe IV Smrtná rána. Detektivní seriál (It., 2017)</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.15 Čertí brko Pohádka (ČR/SR, 2018)</p> <p>21.55 Pupendo Komedie (ČR, 2003)</p> <p>00.00 Tak mi tedy řekněte</p> <p>01.00 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>02.00 Dobré ráno</p> <p>04.35 Kluci v akci</p> <p>05.00 V kondici</p> <p>05.20 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>18.15 Svět faraona Chufua</p> <p>19.10 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kmotr III Drama (USA, 1990)</p> <p>22.55 Bažantí</p> <p>00.15 River (5/6)</p> <p>01.15 Zdravé jídlo – zdravý mozek</p> <p>02.10 Prales Polom</p> <p>02.20 Tajemství železnic</p> <p>02.45 Hazard se zdravím?</p> <p>03.15 Abeceda komunistických zločinů</p> <p>03.30 Sabotáž</p> <p>03.55 hranice dokořán – Rozmówki polsko-czeskie</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami V (14)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4173)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XIII</p> <p>21.40 Malé lásky III</p> <p>22.40 Policie Chicago III (12) Krimiseriál (USA, 2015-2016)</p> <p>23.30 Kriminálka Miami V (13)</p> <p>00.25 Kriminálka Miami V (14)</p> <p>01.20 Odložené případy VII (12)</p> <p>02.00 Policie Chicago III (12)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (59)</p> <p>04.45 Novashopping</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 1. MISE (17) Výlet s překvapením. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.35 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba (6) Širé moře. Krimiseriál (USA, 2003)</p> <p>03.00 Jake a Tusloch V (1)</p> <p>04.00 Policie Hamburg X (6)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>16.00 ZONY UČÍ SKOKY</p> <p>16.05 Óčko hity</p> <p>17.00 VÁNOČNÍ VÝHRY</p> <p>18.00 Užít Česko</p> <p>18.10 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

SLAVNÉ KOULE

Že by nám covid odkrágloval i božského Amadea? Typická rakouská delikatesa, ikona nejvybranějších evropských cukrářství, sladkůstka neuvěřitelné chuti – Mozartovy koule – prý končí! Návrh na konkurz v souvislosti s ekonomickými dopady koronaviru na sebe podala společnost Salzburg Schokolade z Grödigu, která proslula výrobou slavných Mozartových koulí.

Ještě jste tuhle dobrotu neochutnali? Jde o pralinku – kouli, která má uvnitř pistáciový a mandlový marcipán s nugátovým srdcem, ponořeným do vrstev mléčné a hořké čokolády. Geniální a nenapodobitelná chuťová harmonie. Jenže ten původní recept z roku 1890 už opsal kdekdo. Takže se nebojte, že by tato chuťová superstar úplně zmizela z trhu. Ovšem, jak

Citát

Ovšem, jak je známo, když dva dělají totéž, není to totéž.

je známo, když dva dělají totéž, není to totéž. Mozartových koulí se na naší planetě prodávají miliardy, krabičky s podobiznou W. A. Mozarta najdete skoro na každém letišti, na většině evropských benzinových pump či

v každé významnější cukrárně světa. Výrobci je mnoho a recepty se – v detailech – liší. Nicméně základní design koulí vně i uvnitř je podobný. Co si budeme povídat, někdo něco skvělého vymyslí a hned se najde spousta „supů“, co si chtějí též utrhnout nějaké sousto pro sebe. A proto nyní mají ve svém portfoliu nejrůznější variace na „koule“ téměř všechny významné globální čokoládové nebo cukrářské firmy. Určitě se svět nezhroutí a stále budou k mání nejrůznější varianty této sladké dobrůtky. Ovšem ten pravý recept a chuť budou vždy patřit jen jednomu. Originální Mozartovy koule (Original Mozartkugel) se totiž v cukrárně Fürst v Salcburku vyrábějí podle původního receptu a jediné ručně.

Anketa

f Který vánoční dárek dáváte pravidelně?



Petra Štancová
Trenky, ponožky, parfém.
To musí být.



Marcela Sochová
Pravidelně povlečení pro děti, které je zrovna aktuální.

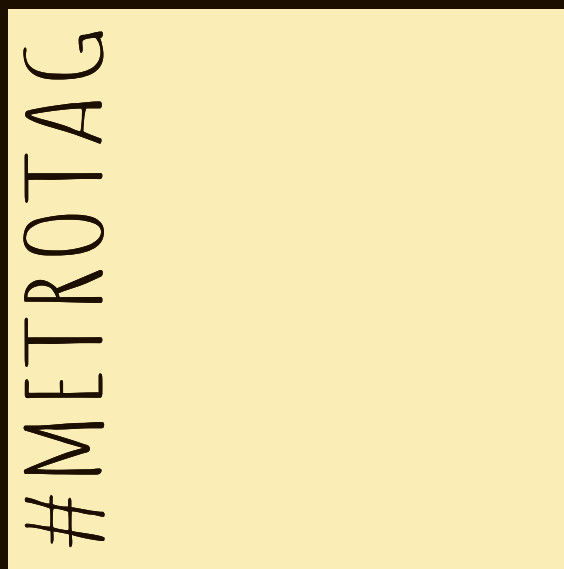


Jan Tesař
Knihy.
Investuji do bližních.

@mojemetro



„Rackové jsou prima ptáci darebáci. Vynikají chechtavým hlasem a hlavně bravurním uměním letecké akrobacie, ve snaze zachytit do zobáků tu největší patku rohlíku,“ líčí poetická **@klara_has**. Díky! **#milujuprahu #bird #birdstagram #czechrepublic #visitprague #racek #animals #praguestagram #city #winter**



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

Kam zmizel Ježíšek?

České Vánoce, to je tisíciletá tradice zděděná po našich předcích. Ježíšek po staletí přicházel k našemu vánočnímu stolu. My starší si pamatujeme dobu, kdy nám místo Ježíška byl vnucován Děda Mráz, ten přijížděl do továren, škol, ale domů jsme si ho nepustili, tam byl Ježíšek. Také nyní musí nejen Ježíšek, ale i české koledy bojovat o své místo v tuzemské vánoční tradici. Ježíšek má velmi zdatného soupeře, červeného mužíčka Santa Clause. Ten je asi bohatší, také jeho červená čepička je lépe vidět. Ovládá obchod, reklamu i média. Cíl má ale stejný tak jako kdysi ten Děda Mráz, potlačuje českou tradici. Daří se mu to. České koledy v konzumních chrámech už téměř neuslyšíte. Již za několik dnů do našich domovů vstoupí Ježíšek, uvítejte je ho u našeho stolu.

PŘEMYSL VOTAVA, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

TUHA

Komiks

F POHODĚ
☺☺
Vánoční brigáda

A. Židkova



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

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Sumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

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

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - poptávka

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

Výměny

• Zajistíme VÝMĚNU vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastnime. 774335509.

Zdraví

Zdraví - nabídka

• Laboratoř patofyziologie tkáňové tkáně 3. lékařské fakulty UK hledá do studie zdravé ženy s nadváhou ve věku 25-45 let, BMI více jak 30. Studie zahrnuje plně hrazenou 30-denní krabičkovou ketodietu a následně 2 dny příjmu definované stravy. V průběhu provedeme komplexní zhodnocení metabolismu, odběry krve a malého množství tuku. Za studii Vám bude vyplacena částka 6 800Kč. V případě zájmu nás kontaktujte na email: klinickafyziologie@lf3.cuni.cz

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.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě 777603019.

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

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci. A to za nejvyšší možnou tržní cenu. Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Možnost okamžité výplaty zálohy.

605 300 003

www.prodejtojinak.cz

Ostatní

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

Práce - nabídka

• POKLADNÍ až 170 Kč/hod, směny si určujete sami, zaškolení, denní zálohy, online rezervace. Tel.: 222534534

• SKLADNÍK nebo ŘIDIČ VZV za 155-235 Kč/hod, bonusy, zálohy, dotovaná strava, možnost ubytování, dlouhodobá spolupráce. Tel.: 222534534

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 - Čakovicích. Příjme do svého týmu na 2 pracovní pozice školního speciálního pedagoga a školního psychologa. Podmínkou je splnění kvalifikačních předpokladů. Nabízíme práci na celý úvazek, sdílení v super týmu ŠPP a možnost osobního růstu. Nástup možný ihned. Životopisy, prosím zasílejte na emailovou adresu: zscakovice@zscakovice.cz. Tel: 730 525 137.

• Amboseli s.r.o. přijme metaře/závozníky v Praze - práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh a odměn. Bezplatná linka 800100166.

• Vojenské lesy a statky ČR, s.p. nabízí volná místa bezpečnostních pracovníků v Praze, ve 12-ti hodinovém nepřetržitém provozu. Požadujeme trestní bezúhonnost a občanství ČR. Nabízíme výhody a jistotu práce ve státním podniku. Kontakt: 733618639, 736528901, 736528900.

• STR Praha s.r.o. se sídlem a provozovnou na Praze 4, přijme na HPP svářeče - zámečníka CO, TIG (NE stavební svářeč) do zakázkové výroby - sváření přesných lehkých konstrukcí. Nástup leden 2022. Tel.: 241483080, paní Paulová.

• BRIGÁDY před VÁNOCEMI -přijďte si vybrat, jednorázové i dlouhodobé dle Vašich potřeb, online rezervace, denní zálohy. Tel 222534534

• BS přijme strážné pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD. Tel.: 728360589.

• INSTALATÉR/TOPENÁŘ - Ústřední vojenská nemocnice. Požadujeme: SŠ/SOU vzdělání, manuální zručnost, spolehlivost, samostatnost, pozitivní a zodpovědný přístup k práci, vyučení v oboru instalatér - topenář, svářečský průkaz nutný. Píště na: kariera@uvn.cz. Tel.: 973203602.

• Hledáme spolehlivou paní na úklid zařízených bytů v rezidenci, Praha 5. Živ. list a zkušební výhodou. Kont.: barbara@irnerio.cz, +420222252752

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

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

ÚČINNÁ METODA NA TVAROVÁNÍ POSTAVY, ODBOURÁNÍ TUKU A ZPEVNĚNÍ OCHABLÉHO SVALSTVA A KŮŽE.

To vše dokáže v krátké době metoda Bailine, která je vhodná pro ženy a muže každého věku. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Za 1 terapii ošetříme ruce, záda, břicho, bůčky, zadeček, vnější a vnitřní stranu stehen a nad koleny. Metodu Bailine najdete pouze na jediném místě v Praze v estetickém a hubnoucím centru Pretty Woman and Man na Andělu. Máme pro vás připravené výhodné balíčky.



Doporučuje Bára Basiková

Hledáte vhodný vánoční dárek ?
Exkluzivní nabídka na vánoční poukazy !
Více na našich webových stránkách.
akce platná do 23. 12. 2021

10 terapií + 2 zdarma	5 500,-
15 terapií + 3 zdarma	6 900,-
20 terapií + 5 zdarma	7 700,-

PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10%
www.prettywomanandman.cz
Nádražní 110, Praha 5 Anděl.
Tel. 257313721 nebo 602935671

Zvuk. Úplně jako v kině

Nechte se unést dokonale realistickým zvukem, který váš obývací pokoj v okamžiku promění na domácí kino. Zapomeňte na věčné překážející kabely a raději vsadte na moderní bezdrátovou technologii. Soundbar Samsung HWS40T/EN 2.0 lze k vaší televizi nebo mobilnímu zařízení připojit pomocí bezdrátové bluetooth technologie, která zajistí stabilní přenos signálu. Celkový výkon Soundbaru Samsung HWS40T/EN 2.0 je plných 100 W. K soun-

dbaru rovněž obdržíte i praktické dálkové ovládání. All-in-one systém Reproduktor Samsung HWS40T/EN 2.0 můžete umístit kdekoli v místnosti, a i přesto si vychutnáte dokonalý zvukový zážitek. To vše díky All-in-one systému, který má v úzkém rámu zabudované dva basové a dva výškové reproduktory.

Nadčasové provedení Soundbaru Samsung HWS40T/EN 2.0 navrhla společnost Kvadrat, díky čemuž soundbar



Opravdový prožitek

skvěle zapadne do jakéhokoli interiéru. Stylová textura a kvalitní zvuk, který ozvučí celou místnost, vás jednoznačně uchvátí. Režim hudba vám umožní připojit k Soundbaru Samsung HWS40T/EN

2.0 váš mobilní telefon. Při tomto propojení bude po celou dobu zachována prvotřídní kvalita zvukové stopy. Inteligentní reprodukce zvuku Soundbar Samsung HWS40T/EN 2.0 optimalizuje audiostopu na míru podle zdroje zvuku. Dokonale vyladěný zvuk vás dostane přímo do děje zvuku, ať už se jedná o hudbu, sportovní zápas, film, či dramatickou reportáž. V internetovém obchodu Mironet.cz tento soundbar pořídíte za 2999 korun.

Dechberoucí novinky z dílny Microsoft

Forza Horizon 5

1.599,-

Halo: Infinite

1.599,-

pro Xbox Series X

www.mironet.cz

Herní pecky. Od Microsoftu



Jaký příběh budete o letošních Vánocích prožívat vy? Ztratíte se ve vámi navrženém autě v prostředí Mexika nebo znovu nasadíte bitevní zbroj a v roli Master Chiefa decidujete nepřátele.

Nová Forza Horizon nabídne dynamické počasí, změnu ročních období a možnost prozkoumat nádhernou krajinu Mexika. Jedná se o dosud

největší hru ze série a plně využívá konzole Xbox Series. Vydávejte se na výpravu v pestrém a neustále se měnícím otevřeném světě se zábavným ježděním a závoděním bez hranic v mexické krajině se stovkami nejlepších aut světa.

Forza Horizon 5 si hráči mohou užívat již od letošního listopadu. V internetovém

obchodu pořídíte Forza Horizon 5 za 1599 korun.

Když se veškerá naděje ztrácí a osud lidstva visí na vlásku, Master Chief je připraven postavit se tomu nejmocnějšímu nepříteli, kterému kdy čelil. Legendární série Halo se dnes vrací dosud nejrozsáhlejším příběhem postavy Master Chiefa. Začněte zcela znovu a naskočte do brně-

ní největšího hrdiny lidstva, abyste prožili velkolepé dobrodružství a konečně prozkoumali rozsah samotného Halo ringu. Prozkoumejte poprvé epicky rozlehlý prstenec Halo v nejobdivnější hře Halo, která kdy byla vydána. Pořídte si právě dnes vycházející pecku Halo Infinite v internetovém obchodu Mironet taktéž za 1599 korun.

Kuchařka

Pavel Berky, finalista loňské řady MasterChef Česko, letos nelenil. Na Televizi Seznam má vlastní pořad Ve dvou se to lépe vaří a právě vydává svou první kuchařku. Na téměř 400 stránkách je více jak 100 receptů, které budou pomůckou pro začátečníky, ale i inspirací pro ostřílené profíky. Kuchařku Pavla Berkyho nabízí jen web www.pavelberky.com.



Popai. Velký úspěch české rodinné firmy

Tuzemská firma Moris design proměnila na nejprestižnější celosvětové oborové soutěži Popai Awards Paris 2021 své tři nominace a získala tři významné ceny za nejlepší reklamní realizace v oblasti in-store designu. Moris design jako jediná firma v celé historii soutěže získala v jediném ročníku tři ocenění, z toho dvě v nejprestižnější kategorii.

Tip na dárek. Fajn kalendář

Velký rodinný kalendář
Mořský život
Pro celou rodinu

Velký rodinný kalendář 2022 s podtitulem Mořský život pomůže organizovat rodinné aktivity a zároveň přinese plno zábavy. Kalendář má velký formát a lze do něj přehledně zapisovat činnosti a plány až pro pět členů rodiny. Na každý měsíc je připraven obrázek z mořského světa. Více na www.babickarstvi.cz.

Atlas. Pro děti od 8 do 12 let

Můj atlas zvířat a rostlin je kniha, kterou si děti dotváří samy. Mladí autoři se stávají vědci a pátrají po zvířatech a rostlinách ve svém okolí. Kniha je vybízí, aby pozorovali přírodu kolem sebe a své zážitky do ní zachycovali. Kniha je určena pro děti od osmi do dvanácti let. Více na www.familium.cz.

Originální atlas

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

KUPIT NA

Stáhnout v

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Přenos poznatků do praxe brzdí překážky v zákoně

Podle Zažimalové je třeba změna.

Akademie věd ČR (AV) se chce v následujících letech zaměřit na přenos znalostí a technologií do praxe. ČTK to v rozhovoru řekla předsedkyně AV Eva Zažimalová. Podle předsedkyně je také nutné odstranit nynější legislativní překážky, které akademickým pracovním komplikují zřizování start-upů a spin-off společností. „Chceme se opravdu hodně věnovat transferu znalostí a technologií. A chtěli bychom to uchopit trochu systémověji. Ale narazíme na spoustu problémů, a to především v legislativě,“ řekla.

Podle Zažimalové nyní na aplikovaném výzkumu spolupracují téměř všechny ústavy akademie. Podotkla, že základní a aplikovaný výzkum nelze zcela oddělit. „Chtěli bychom více konzultovat s relevantními institucemi, které jsou blíže k průmyslu, protože ony mají trochu jiný úhel pohledu. A teď jde o to, aby-

chom si vzájemně porozuměli,“ uvedla.

Ohledně právních překážek poukázala na tři hlavní okruhy problémů. „Není jasně definovaný konflikt zájmů. Druhá věc je, že určité typy legislativy a normy nejsou vytvářeny v kontextu s daným prostředím. Někdy si i vzájemně odporují,“ řekla. „A za třetí uvedu konkrétní příklad. Zákon o veřejných výzkumných institucích říká, že pokud instituce generuje nějaké peníze svojí vědeckou činností, například z licencí na patenty, musí ty peníze investovat zpátky do výzkumu. To je v pořádku, má to však velké ale. Pokud chcete založit spin-off nebo start-up a dělat výzkum typu, že někdo něco vymyslel a vy chcete zkoušet, jestli to může fungovat v průmyslové aplikaci, je to už svého druhu rizikový kapitál. A to podle striktní interpretace zmíněného zákona nemůžeme dělat,“ uvedla. S problémy se tak podle ní nedávno potýkal třeba Ústav organické chemie a biochemie (ÚOCHB) AV v počátku spolu-



Eva Zažimalová MAFRA

práce s Evropským investičním fondem.

„Ústav to řešil tak, že založil dceřinou společnost plně vlastněnou ÚOCHB. Ta vytvořila další společnost a vložila do ní peníze, aby mohla být partnerem fondu a podporovat vznikající start-upy a spin-offy. A obratem na ně přišlo trestní oznámení, že toto nesmějí dělat, protože musí investovat peníze zpátky do výzkumu,“ doplnila.

Podle ní je tak nutná změna legislativy. Zažimalová také doufá, že nově vznikající vláda podpoří růst peněz na rozvoj výzkumných organizací. V koalici smlouvě sice stojí, že se vláda bude snažit za-

bezpečit dlouhodobé institucionální financování špičkových pracovišť, v jiné části je však zmínka jen o růstu peněz na grantové projekty. Připomněla, že před několika lety mezinárodní audit upozornil, na „nebezpečně nízkou“ míru institucionálního financování výzkumných organizací v Česku. Zažimalová už také dříve uvedla, že by bylo optimální, aby peníze na rozvoj v budoucnu tvořily alespoň 70 procent celkového rozpočtu Akademie věd i rozpočtu na vědu a výzkum u vysokých škol.

Nyní je to v AV kolem 40 procent. Akademie vytváří také nový bezpečnostní systém i v souvislosti s kauzou filozofa a sociálního vědce Marka Hrubce. Hrubec byl odvolán z čela výzkumného projektu, který se zabývá mimo jiné Čínou. Důvodem bylo Hrubcovo působení v organizaci China-CEE Institute sídlící v Budapešti, kterou experti označují za projekt čínských zpravodajů, a jeho publikace v čínských propagandistických médiích. ČTK

Podnikatelé. Firmy vlastní cizinci

Nejvíce českých společností přitom vlastní majitelé na východ od našich hranic – Slováci, Ukrajinci a Rusové. „Slovenští podnikatelé na českém trhu ovládají 14 670 společností, nicméně nejčastějšími zahraničními vlastníky jsou teprve poslední dva roky. Ještě v roce 2019 prvenství patřilo Rusům, kteří se ale v posledních dvou letech v žebříčku nejčastějších vazeb a teritoriálních blízkostí vlastníků našich firem propadli až na třetí příčku. Na druhém místě jsou aktuálně Ukrajinci s 12 517 ovládanými firmami, zatímco Rusové jich kontrolují 12 116,“ přiblížila data analytička Dun & Bradstreet Petra Štěpánová s tím, že Slováci při expanzi podnikání na naše území teží především z historických vazeb a teritoriální blízkosti, ale také z téměř nulové jazykové bariéry a podobné ekonomické situace v obou zemích.

Za touto trojicí s výraznějším odstupem následují vlastníci z Německa (8639), kteří však celkově ovládají 5x vyšší kapitál v základním jmění kontrolovaných firem než Slováci, Ukrajinci a Rusové dohromady. MET

INZERCE

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

Práce - nabídka

• Přijmeme zámečníka. Přesná ruční práce na odlitcích do leteckých motorů, turbín, jaderných reaktorů. Nadstandard. plat. hr@praguecast.cz, T: 222531704

• Pultový prodej lahůdek a dopěk pečiva za 155.70 - 170 Kč/hod, denní zálohy, zaškolení samozřejmostí. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• PRÁDELNA/Pomocný pracovník pro Domov včír mák - Ústřední vojenská nemocnice - Vojenská fakultní nemocnice Praha. Požadujeme: ZŠ vzdělání, aktivní a zodpovědný přístup k práci, týmová spolupráce. Píště na: kariera@uvn.cz. Tel.: 973203602.

• Hledáme skladníka do skladu na HPP, platné oprávnění na VZV, čistý TR. Plat 25-32 tis./měsíčně. Tel.: 775052496.

• Dětská skupina Paleček při Domovu pro seniory Háje přijme chůvu na výpomoc. Nástup leden 2022. Směny dle dohody. Vzdělání v oboru či kurz chůvy podmínkou. Životopisy zasílejte na manakova@dshaje.cz, tel: 734264877.

• Přijmeme zaměstnance s částečným nebo plným ID na pozici ostražky do Velkotřžnice Lipence. Směny dle dohody. Pro více informací volejte na t. 739625072

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme pomocnou pracovní sílu do školní jídelny na poloviční úvazek. Nástup od 01/2022. Životopisy zasílejte na e-mail: jidelna@zs-slovenska.cz nebo volejte pí. Majerovou: 607862188

Hledáme instalátora/topenáře.

Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED. info@havlintzb.cz | 602 396 662

Staňte se dárcem krevní plazmy

700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18 200 Kč* za rok

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

Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plazma www.unicaplazma.cz Tel.: 733 474 770

• Přijmeme zaměstnance s částečným nebo plným ID na úklid do Velkotřžnice Lipence. Směny dle dohody. Pro více informací volejte na tel.č.739625072

• Až 176.-Kč/hod za vybalování a doplňování zboží, směny noční/denní, ONLINE REZERVAČE, zálohy denně. Tel: 222534534

• Bezpečnostní agentura hledá pracovníky výjezdové skupiny pro oblast Praha. Nutná základní znalost + řídičský průkaz sk. B. Info. na tel. 602669268

• Muzeum v centru Prahy přijme muže důchodce na poloviční úvazek. Zájemci volejte Po - Pá, telefon: 734546339.

• Přijmeme recepční na různé objekty v Praze. Praxe není potřeba, vše naučíme. Pohodová práce, nástup ihned. Základy AJ a PC. Volejte: 776001640

• Základní škola na Praze 13 u metra Nové Butovice hledá na plný úvazek pracovníka/pracovnici úklidu. Tel.: 703140583. Nástup leden 2022

• Přijmeme ihned brigádníky do skladu v Praze. Denní směny dle dohody, vysoké týdenní zálohy, možnost ubytování. 776001640

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
obrazy, nábytek,
hodiny, hodinky,
porcelán, bronz,
stříbro, šperky, šavle
a jiné zajímavosti
PORADÍM
tel.: 603 505 686

• Sběratel koupí staré vzduchovky a vzduchové pistole. Tel. 602343563, email: alesla@centrum.cz

• Solidní sběratel koupí: obrazy, sošky, housle, hodiny - hodinky, sklo, šperky, mince a jiné. Nebo celou pozůstalost. Platba v hotovosti. 604806535.

Finance - nabídka

RYCHLÁ PŮJČKA
Až 20 000 Kč s 30% slevou
od COOLCREDIT.
Vysoká šance schválení.
Vyřízení online z bezpečí domova.
Zažádejte na www.coolcredit.cz
Slevový kód: METRO



VOLEJTE ZDARMA
800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete sřezít hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!

Dáme Vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko**
nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

VELKÁ RENOMOVANÁ SPOLEČNOST

PŘIJMEME bezpečnostní pracovníky, strážné, vrátne a recepční s AJ do Prahy na HPP i DPP

➤ mzda 96,50 až 120 Kč/hod.
➤ pro recepční s AJ,
➤ s certifikátem až 140 Kč/hod.,
➤ zdarma osvědčení „strážný“ ..

NÁSTUP IHNED

PŘIJÍDETE DO NAŠEHO TÝMU

Bezplatná linka 800 888 042

ADESTRA
security, spol. s r. o.

Přijme nové kolegy na pozici:
STRÁŽNÝ

Nabízíme:

- Mzda 115 – 150 Kč/hod.
- Možnost ubytování
- Náborový příspěvek
- Možnost záloh

Požadujeme:

- Výpis z rejstříku trestů
- Certifikát strážný
- Spolehlivost

Kontakt:
tel.: 775 718 509, 257 311 447
e-mail: personalni@adestra.cz
www.adestra.cz

Na Jizerskou 50 dorazí Vrabcová-Nývltová

Mezi závodníky se objeví i legendární Norka Marit Björgenová.

Pětapadesátý ročník Jizerské padesátky v běhu na lyžích by se měl znovu uskutečnit i s amatéry a mezi elitou se objeví slavná jména. Do závodu seriálu Ski Classics by 13. února měly nastoupit někdejší domácí jednička a nyní česká rekordmanka v atletickém maratonu Eva Vrabcová-Nývltová a slavná Norka Marit Björgenová.

Letos v únoru mohli kvůli vládním opatřením proti šíření covidu-19 v době konání závodu startovat díky výjimce jen profesionálové. Amatéri směli trať absolvovat jen individuálně.

Organizátoři nadcházejícího ročníku ČEZ Jizerské pade-

sátky věří, že tentokrát závod poběží i hobby lyžaři. Optimističtí jsou i samotní běžci, na všechny závody je momentálně přihlášeno přes 5600 lyžařů. „Největší zájem je o padesátikilometrovou trať, na kterou je už přes 3600 zaregistrovaných,“ řekl David Douša, zástupce pořadající agentury Rauli.

Aktuálně platí koronavirová omezení a velké akce jsou zredukované na sto účastníků. „Zatím netušíme, jak to bude vypadat v době Jizerské padesátky. Kdyby to platilo, tak budeme schopni závod uspořádat ve třech dnech, akorát to bude znamenat složitější logistiku. Ale jsme připraveni dodržovat pravidla a věřit, že budou tentokrát rozumná,“ uvedl Douša.

Jedním z tradičních účastníků padesátky je kardiochirurg Jan Pirk. „Minulý ročník měl zvláštní kouzlo, běželi jsme s batohy s občerstvením



M. Björgenová MAFRA

a mezi bunkrem a Smědavou si dělali piknik. Nikdo nikomu nelámal hůlky a byla dobrá stopa, ale chyběla krása setkávat se. Doufám, že s novou vládou zavládne smyslupněj-

ší situace a na horách si to užijeme,“ řekl Pirk.

Pětašedesát procent běžců amatérů z minulého ročníku věnovalo zaplacené startovné pořadatelům. Ti se jim letos chtějí odvděčit alespoň tím, že pro ně připraví speciální pozlacená čísla. „S poděkováním asi v třiceti jazycích národů, které padesátku jezdí,“ dodal Douša.

Celkem je od 11. do 13. února tradičně připraveno sedm závodů, včetně 25 km klasiky, třicítky volně, exhibičního sprintu či týmové firemní štafety.

V elitní kategorii jsou přihlášeny všechny přední týmy a ve výběru Ragde jezdí i Björgenová, letos druhá ve slavném Vasově běhu. Proti mnohonásobné olympijské vítězce a mistryni světa se podobně jako kdysi ve Světovém poháru postaví Vrabcová-Nývltová, která se na čtyři závody dohodla na spolupráci s tý-

mem eD system Silvini a dálkové běhy na lyžích bere jako přípravu na maratony.

„Mám dva měsíce, abych se na Jizerskou padesátku připravila, a je pro mě čest, že pojedu,“ řekla Vrabcová-Nývltová, kterou šéf týmu Marek Pazderský oslovil při závodech na kolečkových lyžích. „Byla to náhoda, ale jsem ráda, že to udělal,“ usmála se Vrabcová-Nývltová.

Dotace závodu, který je zařazen mezi čtyři vybrané elitní podniky volně, exhibičního sprintu či týmové firemní štafety. Vítěz hlavního závodu získá 5000 eur a novinkou bude prémie na Jizerce, z které si nejrychlejší běžec odnese 3000 eur. „Přidá to závod,“ věří Douša.

Posledními českými vítězi Jizerské padesátky jsou Kateřina Smutná z roku 2017 a Stanislav Řezáč, který svého třetího triumfu dosáhl v roce 2012. **ČTK**

Krátce

Spory s Novákem. Řešení po sezoně

Vedení Českého svazu rychlobruslení potvrdilo spor s trenérem Petrem Novákem o vyúčtování reprezentačních soustředění v Collalbu v letech 2019 a 2020. V prohlášení uvedlo, že realizační tým reprezentace se do konce sezony měnit nebude. Po jejím skončení by situaci měla řešit valná hromada svazu. Podle webu Seznam Zprávy jde ve sporu

o částku 1,8 milionu korun, kterou svaz odmítá Novákovi proplatit kvůli podezření, že fakturoval nadsazené částky.

Basketbalistky si proti Moskvě věří

Basketbalistky USK Praha vítivají v dnešním utkání 9. kola Evropské ligy MBA Moskvu a pokusí se udržet domácí neporazitelnost v tomto ročníku soutěže. České mistryně zaútočí na páté vítězství za

sebou a sedmé celkově, díky němuž by si mohly upevnit druhé místo ve skupině A.

Aukce. Pro fandý Maradony

Téměř devět desítek věcí, které patřily fotbalové legendě Diegu Maradonovi, se bude v neděli prodávat v on-line aukci. Zájemci si mohou koupit auta, dům, který daroval rodičům, či jeho plazmové televize, dresy nebo kopačky. **ČTK**

Číslo dne

84

Národní sportovní agentura (NSA) rozdělila 84 zadatelům dotace na modernizaci a výstavbu sportovišť, případně pořízení dlouhodobého majetku anebo vybudování bezbariérových přístupů na sportoviště. Vyplatila přes 370 milionů korun a téměř 230 milionů korun v této výzvě na investice do sportovní infrastruktury ještě zbývá. O jejich rozdělení by měla NSA rozhodnout začátkem příštího roku. **ČTK**

Hokej. Pozitivní test vyřadil Gulaše z týmu

Útočník Milan Gulaš opustil po pozitivním testu na covid-19 českou hokejovou reprezentaci, která se připravuje na Channel One Cup v Praze a Moskvě. Pětatřicetiletá opora Českých Budějovic v pondělí s týmem na začátku srazu trénovala.

„V současné chvíli čekáme na konfirmační test, abychom případně potvrdili správnost včerejšího Milanova testu. Přesto jsme sáhli k tomu, že jsme Milana z pre-

ventivních důvodů izolovali od týmu a odcestoval domů,“ řekl kouč Filip Pešán.

„Zbytek týmu měl PCR testy negativní a přistoupili jsme k tomu, že jsme hráče dali na jednolůžkové pokoje,“ uvedl Pešán, který neplánuje před čtvrtčinným domácím duelem v O2 aréně s Finskem povolávat žádného náhradníka. Národní tým pokračuje v přípravě podle naplánovaného programu. **ČTK**



Mourinho nabídl bundu

Trenér fotbalistů AS Řím José Mourinho nabídl svou bundu fanouškovi, který zkolaboval během pondělního ligového zápasu proti Spezii. Třidvacetiletého muže postihla během prvního poločasu zástava srdce, takže musel být ožívován pomocí defibrilátoru a převezen do nemocnice. „Dozvěděl jsem se to až po zápase. Samozřejmě doufáme, že to dobře dopadne. Pokud ano, ať mi dá svou adresu, a já mu milerád pošlu svou bundu, kterou si může obléct, až příště přijde a bude zima,“ řekl Mourinho. **AP**

LEVNÉ KNIHY[®]
www.levneknihy.cz

**Nakupte vánoční
dárky za ceny,
které nečekáte!**



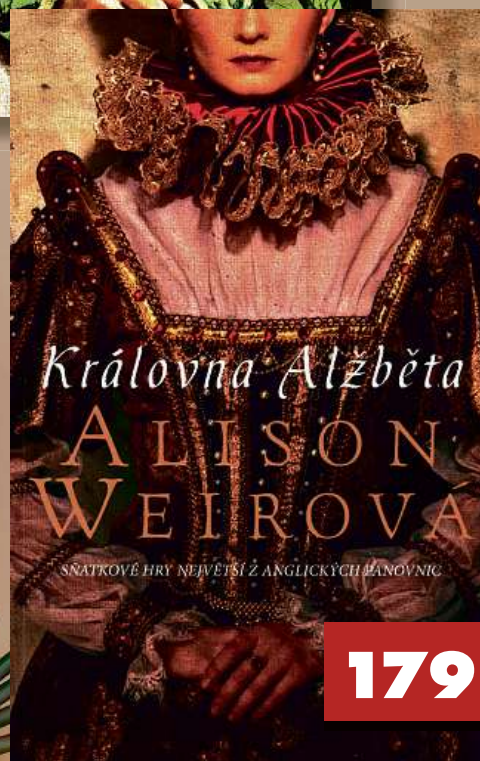
249 Kč



179 Kč



129 Kč



179 Kč

11 x v Praze

Vodičkova 19, Praha 1 • Tylovo náměstí, Praha 2 • Novo Plaza, Praha 4
Metro Budějovická, Praha 4 • Anděl - Štefánikova 5, Praha 5 • OC Šestka, Praha 6
Dejvická 31, Praha 6 • Strossmayerovo náměstí, Praha 7 • Zenklova 22, Praha 8
Centrum Krakov, Praha 8 • NC Eden, Praha 10