

EVERYDAY sustainable

ÚTERÝ 17. ŘÍJNA 2023 Č. 193 • WWW.METRO.CZ



2. – 29. 10. 2023

VÝSTAVY A WORKSHOPY O RECYKLACI
VÝMĚNA OBLEČENÍ, HRAČEK, 3D TISK

19. – 22. 10. 2023

SLEVOVÁ KNÍŽKA S KUPÓNÝ

METRO  **LE**
ZLIČÍN

ČESKÁ
spořitelna

VISA

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

NÁKUPY *OnaDnes* 16.—22.10.

**NAVÍC 5 % ZPĚT
S MONEYBACKEM
PŘI PLATBĚ VISA KARTOU
OD ČESKÉ SPOŘITELNY**

Platí pouze u vybraných obchodníků pro platby mobilem a hodinkami na terminálech a na všechny platby na internetu.





NOVÁ ZUBNÍ POHOTOVOST v Nemocnici Na Františku

Ordinační doba

pracovní dny 17:00 - 22:00 h
víkendy, svátky 10:00 - 22:00 h



Nemocnice Na Františku

Na Františku 847/8, Praha 1
vchod z nábřeží

nnfp.cz



úterý 17. října 2023 / č. 193

PRAHA  denikmetro

metro

Zítř se vám do ruky místo novinového vydání dostane magazín deníku Metro se zajímavým čtením.



Ocenění pro park Třešňovka

Projekt environmentálního parku Třešňovka v Lokti **získal ocenění za mimořádnou aktivitu v ochraně přírody** Karlovarského kraje. Nachází se nad novým dopravním terminálem poblíž centra, **jeho součástí je obnovená třešňová alej.** Park zdobí funkční i čistě estetické **prvky, vybudované výhradně z přírodních materiálů.**

Lidé mají doma zásoby paliv z minulé sezony

Energetická panika z loňského roku vrhla zákazníky zpět k tuhým palivům.

Evropa spaluje letos méně uhlí na elektřinu. Důvodem je stabilizace dodávek i cen zemního plynu, který slouží jako hlavní zdroj energie pro paroplynové elektrárny. I když válka v Izraeli cenami plynu opět zahýbala a vše se může zase změnit.

Je naslyšeno, lidé mapují, jak se to vyvine

Podobný stav panuje i na trhu s palivy pro domácnosti. Lidé nakupují uhlí i dřevo a další varianty dřevěných paliv, momentálně se ale dá situace nazvat jako „stav vyčkávání“. Prodejci tuhých paliv to potvrzují. „Uhlí i dřevěné pelety se stále prodávají, ale

určitě ne tak, jak by bylo v tomto čase běžné,“ podotýká Marek Řebíček, který má na starosti výrobu paliv ve společnosti Dřevošrot. Připomíná, že loňská energetická panika způsobila, že si lidé, kteří používají k vytápění kamna nebo kotle, pořídili velké zásoby a z nich zatím žijí i letos. Navíc měl velký vliv na poptávku i neobyčejně teplý podzim, především konec září a začátek října.

„Čekáme, že objednávky teprve porostou. Loňský rok byl ve znamení boomu všech typů topidel, od fotovoltaiky přes čerpadla až k moderním kotlům na dřevo nebo uhlí,“ říká Řebíček. Teď lidé vyčkávají, kam se ceny zase vyvinou, který ze zdrojů pro ně bude nejvýhodnější.

Uhlí a dřevo jsou první volba při zdražování

Jestli bude vítězem fotovoltaika, nebo tepelná čerpadla, to

se snaží mapovat mnohé odborné firmy. „V Evropské unii narůstá výroba elektřiny z fotovoltaických zdrojů, i když je to zatím jen deset procent z celkových dodávek,“ upozorňuje Matěj Hrubý z poradenské společnosti EGU Brno.

Energetickou bilanci neplynových elektráren vylepšila v Evropě i Francie, kde dokončili údržbu jaderných zdrojů a země galského kohouta se díky tomu stala letos největším exportérem elektřiny v Evropské unii. Atomové elektrárny, víc fotovoltaiky a také rostoucí zdroje větrných elektráren by mohly držet cenu zemního plynu potřebného k výrobě elektřiny při zemi. „Roste ochota investovat do zelených řešení, rostou ale i problémy je realizovat a také je to otázka ceny,“ říká Matěj Hrubý.

Jiné by to ale mohlo být u plynu, který slouží k vytápě-

ní. Tady mohou spotřebitelé sahat opět víc k tuhým palivům. „Zájem o uhlí nebo dřevo a dřevěné pelety se může přelévat. Pokud jsou ceny srovnatelné například s cenou zemního plynu, dá zákazník vždy přednost pohodlí a ekologii. Pokud se cena ekologického zdroje zvýší, jsou dřevo a uhlí vždy první volba,“ vysvětluje Řebíček. A to se týká i kombinovaných kotlů na dřevo a uhlí. Když cena jednoho z paliv stoupne, topí se tím levnějším.

V České republice je v současnosti přibližně jeden milion domácností mimo dosah napojení na zemní plyn. Tady se topí buď elektřinou, ale spíše dřevem ve všech podobách, a také uhlím. „Určitě sledujeme na trhu větší zájem o pelety, tam jdou prodejce, i když o malá procenta, nahoru. Uhlí si udržuje relativně stabilní poptávku,“ uzavírá Řebíček. **PAVEL HRABICA**

KRÁTCE

Žluté popelnice „zhltnou“ více

Pražané budou moci do veřejných žlutých kontejnerů na tříděný odpad vyhazovat kromě plastu i nápojové kartony. Městská firma Pražské služby již se zaváděním multikomoditní-

ho sběru začala, nyní je takto uzpůsobena třetina ze 7800 žlutých popelnic v metropoli. Hotovo má být koncem roku. V řadě českých měst podobný systém už několik let funguje. Do domovních žlutých popelnic již lze vyhazovat jak nápojové kartony, tak i kovové obaly. **ČTK**



Před nádražím mizí bicyklové vraky

Pardubičtí strážníci začali odstraňovat vraky kol u vlakového nádraží. Pod přístřeškem lidé kola odkládají do stojanů a dál pokračují vlakem. Některé bicykly jsou poničené a stojí tam možná i měsíce. Aby je město mohlo odstranit, muselo upravit provozní řád. Upoutané kolo může před nádražím být maximálně deset dní. Město tedy od změny počkalo tuto dobu, nyní už vraky může odstraňovat. Kola budou odvezena do ztrát a náleží, kde ještě nějakou dobu budou k vyzvednutí. Ke stojanům, které tam jsou od léta 2017, se vejde 450 kol. **ČTK**

NEOPAKOVATELNÁ ŠANCE NA ŽIVOT BEZ DLUHŮ

Využijte oddlužení dle insolvenčního zákona!

Navštivte nás: Petrská 1136/12,

Praha 1 – Nové Město

Napište nám: info@ebankrot.cz

nebo volejte: 734 695 146



www.ebankrot.cz

S VYŠTRÍŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50 Kč SLEVOU NA ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ!

Deník METRO, 17. 10. 2023

FOR KIDS

17. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

Souběžně s veletrhem:
FOR GAMES

Součástí veletrhu:
BAZÁREK FOR KIDS

SLEVA 50 Kč NA VSTUPNÉ
U pokladny
vyměňte inzerát
za zlevněnou
vstupenku.

www.forkids.cz

20.–22. 10. 2023

PARTNĚŘI



PARTNER
PVA EXPO
PRAHA

shopex.cz

OFICIÁLNÍ
VOZY



KRÁTCE

Už vyrábí sníž

Skiareál na Ještědu od víkendů vyrábí technický sníž. Sezona tam začne za dva měsíce a po několikale-té odmlce by měla být v pro-vozu i rodinná sjezdovka na Pláních. Oficiální zaháje-ní sezony je plánované na 16. prosince. Na výrobu sně-hu používají speciální tech-

nologii, která je nezávislá na venkovní teplotě.

Unikátní v Jizerkách

Co chybí návštěvníkům Jizerských hor, zjišťuje v rámci své doktorské prá-ce studentka Technické uni-versity v Liberci Helena

Hlávková. Využívá k tomu aplikaci Pocitová mapa Jizerských hor. Do výzku-mu se může zapojit každý, stačí na vstupním místě do Jizerských hor načíst QR kód ze samolepky a vybrat z nabízených možností, v mapě lze označit, kde tře-ba chybí odpadkový koš či toaleta, ale i místa, kde je návštěvník spokojen. **ČTK**

Park plný vody

Zábavnou formou se děti dozvědí, proč je důležitý mokřad.

Nový kladenský biopark představuje různé ekosystémy, jeho tématem je Cesta vody. Poslouží k relaxaci i vzdělá-vání. Je nově přístupný veřej-nosti. Vybudovat jej nechaly Středočeské vodárny v areálu bývalých kasáren. Jeho sou-částí jsou dětská hřiště, jezír-ko, mokřad, vyhlídková věž

a též informace o koloběhu vody v přírodě.

Park má přibližovat vý-znam vody v přírodě a důleži-tost rozmanitosti všech rost-linných a živočišných druhů včetně jejich vztahů. „Cílem je zábavnou formou ukázat rozmanitost tuzemské příro-dy v regionech, kde Veolia pů-sobí, a spojit naučnou a odpo-činkovou část v jednom pro-storu,“ uvedl technický ředi-tel Středočeských vodáren Bohdan Soukup. Plochu par-ku tvoří bloky luk a trávníků,

nechybí mokřady, záhony či jezírko s rákosím, které dopl-ní různí živočichové. Jedno z dětských hřišť má i prvky na čerpání vody. Více zajíma-vostí mohou lidé získat pro-střednictvím mobilní aplika-ce nazvané Biopark Kladno by Veolia. Jsou v ní například i mapa, čtečka QR kódů, roz-místěných v parku, nebo pří-běhy související s biodiverzitou v různých částech světa. Aplikace se bude průběžně doplňovat o další exponáty a příběhy. **ČTK**



2x ČESKÁ TELEVIZE

Krejčová se přesouvá

Česká televize představila vizi komunikace i nový tým. Na pozici tiskové mluvčí České televize se přesouvá z pořadu Objektív moderátorka Vendula Krejčová (na snímku vpravo). „Hlavním cílem komunikace instituce je nabídnout divákům, odborníkům, spolupracovníkům a zaměstnancům otevřenou, transparentní a spolupracující komunikaci,“ píše ve své zprávě ČT. Vedoucí celého týmu bude Jana Mráková (na snímku vlevo), která dříve působilá v televizi Prima, kde zastávala mimo jiné post vedoucí lifestyle komunikace nebo mluvčí. Stejnou pozici zastávala také v Thomayerově nemocnici v Praze a na ministerstvu zdravotnictví. **ČT**

INZERCE

Nejprodávanější byty v Praze

**NOVÁ ETAPA
zaváděcí ceny**

TESLA
HLOUBĚTÍN



central-group.cz

KRÁTCE

Po volbách

V Polsku začínají povolební vyjednávání. Vládnout by tam mohla strana Právo a spravedlnost či Občanská koalice. Na Slovensku se Robert Fico dohodl s dalšími. Vládnout bude spolu se stranou Hlas a s nacionalistickou Slovenskou národní stranou. **ČTK**

Kontroly

Lidé přinášejí ke střední škole ve francouzském Arrasu květiny, aby uctili památku ubodaného učitele. Radikalizovaný mladík v pátek nožem zabil učitele a další lidi zranil. Francouzská vláda vyhlásila nejvyšší stupeň varování před terorismem. Škola byla včera evakuována kvůli anonymní hrozbě bombou. **ČTK**



Dozimetr. Audit provedou Němci

Hlubkový audit zakázek v pražském dopravním podniku (DPP) kvůli korupční kauze Dozimetr udělá za šest milionů korun německá firma StoneTurn Group. Auditóři se zaměří na veřejné zakázky a další projekty DPP v letech 2014 až 2022. V kauze policie loni obvinila vysoce postavené muže pražské politiky. Auditý čekají i další pražské městské firmy. **ČTK**

Regulace sdílených koloběžek?

Praha dál zvažuje regulaci, stejně jako to udělala Paříž.

Pražští strážníci minulý týden při čtyřdenní akci zaměřené na přestupky lidí na koloběžkách a bicyklech zjistili 719 přestupků. Za ně rozdali 141 pokut v celkové výši 46 700 korun. Dalších 17 přestupků předali správním orgánům a zbylé vyřešili do-

mlouvou. Akce se konala podruhé, při té první, na konci prázdnin, zaznamenali strážníci 1336 přestupků. Hlavní město zvažuje kvůli stížnostem za jízdu po chodnících či špatné parkování regulaci sdílených elektrokoloběžek.

Mezi nejčastější přestupky patří dlouhodobě jízda po chodnících a nedodržování dopravního značení. „Stížnosti Pražanů na bezohlednou jízdu elektrokoloběžkařů bereme vážně a situaci řešíme,“

uvedl primátor Bohuslav Svoboda. Do akce se zapojila všechna obvodní ředitelství městské policie i její hlídkový útvar a kontroly tak provádělo více než 64 strážníků. Ve své lokalitě vytypovali místa a čas, kde je podle nich nejvíce problémů.

Stejně jako při první akci bylo nejvíce prohřešků spácháno v Praze 1, 5, 11 a 12. V centru metropole páchali přestupky častěji jezdci na koloběžkách a elektrokoloběžkách a v okrajových městských částech cyklisté. Při první akci na konci prázdnin strážníci zaznamenali 1336 přestupků, za které uložili 402 pokut v celkové výši 191 800 korun.

S nebezpečnou jízdou či odkládáním elektrokoloběžek se Praha potýká dlouhodobě. Radnice i městská policie zaznamenávají stížnosti nejen na nebezpečnou jízdu po chodnících, ale rovněž na nevhodně zaparkované či po-

chodnících poházené koloběžky. Například radnice Prahy 1 se proto chystá zakázat parkování sdílených elektrokoloběžek na komunikacích a prostranstvích, které má ve své správě.

Náměstek primátora Zdeněk Hřib nedávno řekl, že s odkazem na ministerskou metodiku město zvažuje regulaci elektrokoloběžek a zároveň jedná s provozovateli o nastavení pravidel. Koloběžky zakázala třeba Paříž. **ČTK**

INZERCE

BENU



Připravte se na zimu s vyživujícími produkty Bioderma



NOVINKA

Sensibio Micelární olej 150 ml

Zklidňující olej s micelární technologií pro čištění a péči o pleť. Přeměna olejové textury na mléčnou bez pocitu mastnoty. Speciálně určený pro citlivou pokožku.



BESTSELLER



Atoderm Sprchový olej 1 l

Výživný sprchový olej s krémovou texturou. 24hodinová hydratace a komfort přímo ze sprchy.

akce
2+1*

Nabízené přípravky Bioderma jsou kosmetika, respektive kosmetické přípravky.

*Při nákupu jakýchkoliv 3 kosmetických přípravků Bioderma (dle vašeho výběru z aktuálně dostupných) získáte nejlevnější z nich pouze za 0,05 Kč.

Akční nabídka DERMO katalogu říjen 2023 platí od 1. 10. do 31. 10. 2023 nebo do vyprodání zásob.

Tato akční produktová nabídka se nevztahuje na BIODERMA Hydrabio sérum 40 ml.



Kryty

Pardubice několikrát ročně otevřou k prohlídkám stálý kryt civilní obrany. První prohlídky se uskuteční 25. a 26. října. **ČTK**



Co způsobuje, že kočky předou?

Vědci z Laboratoře výzkumu hlasu mají výsledek bádání u malých šelem.

Dosavadní teorie tyto nízkofrekvenční zvuky přisuzovala opakovaným nervovým vzruchům a následnému stahování a uvolňování hlasivek. Řeč je o kočičím předení. Podle nového výzkumu je kočičí hrtan při průchodu vzduchu schopen sám vytvářet nízkofrekvenční zvuk bez nutnosti nervových impulzů právě za pomoci tohoto polštářku. Kočky mňoukají, vriskají a předou, přičemž tyto zvuky hrají důležitou roli v jejich komunikaci.

Z hlediska produkce hlasu nejsou podle odborníků mňoukavé a vriskavé zvuky ničím zvláštním. Vznikají v kočičím hrtanu neboli na

hlasivkách, tedy stejně jako zvukové projevy lidí a mnoha dalších savců. „Naproti tomu kočičí předení bylo dlouho považováno za výjimečné. Před půlstoletím vědci dospěli k závěru, že předení vzniká zvláštním mechanismem založeným na cyklickém stahování a uvolňování svalů hlasivek uvnitř hrtanu, což vyžaduje cyklické vzruchy z centrální nervové soustavy,“ uvedl Jan Švec z katedry experimentální fyziky Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého.

Současná studie podle odborníků, bádání se účastnil mezinárodní tým i Laboratoř výzkumu hlasu Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého, ale prokázala, že cyklické svalové kontrakce nejsou pro vznik kočičího předení nutné. Údaje z laboratorních experimentů totiž potvrdily, že hrtan kočky domácí dokáže vydávat působivě nízké zvuky

na frekvenci předení pomocí proudu vzduchu, aniž by k tomu byl zapotřebí jakýkoli cyklický nervový vstup nebo opakované svalové kontrakce. „Anatomické výzkumy odhalily jedinečné ‚polštářky‘ v hlasivkách koček, které pravděpodobně přispívají k tomu, že zvíře vážící jen několik kilogramů může snadno vydávat zvuky na neuvěřitelně nízkých frekvencích kolem 20 až 30 hertzů neboli cyklů za sekundu, které jsou jinak typické spíše pro obrovská zvířata, jako jsou například sloni,“ uvádí Švec. Výsledky studie jsou překvapivé, ale nutně nepopírají možnost podílu cyklických nervových vzruchů na vzniku předení u koček pozorovaných v minulosti. „Nově publikované výsledky jsou jasným ukazatelem toho, že současné chápání kočičího předení je neúplné a vyžaduje další výzkum,“ dodává Švec. **ČTK**

FALEŠNÉ PENÍZE

2

Česká národní banka (ČNB) zadržela za tři čtvrtletí letošního roku 3608 padělaných nebo pozmeněných bankovek a mincí. Ve srovnání se stejným obdobím loňského roku je to víc než dvojnásobné množství. Naprostou většinu zadržených padělků tvořily české koruny, bankovky převažovaly nad mincemi. Padělaných korunových bankovek ČNB zadržela 1787, mincí 1189. V předchozích letech přitom mince představovaly zlomek odhalených padělků. Přibývat jich začalo ve druhé polovině loňského roku. Mimo české měny ČNB zachytila také 255 padělaných eurových bankovek nebo 221 padělaných dolarových bankovek. Loni byla nejčastěji zachycena tisícikoruna a koncem roku 2022 se k zvýšenému počtu padělaných peněz přidaly také dvacetikorunové mince, jež byly poměrně kvalitně raženy. **ČTK**

INZERCE

**NAKUPTE
ONLINE**

**Praha, Brno,
Mladá Boleslav
a okolí**

shop.billa.cz

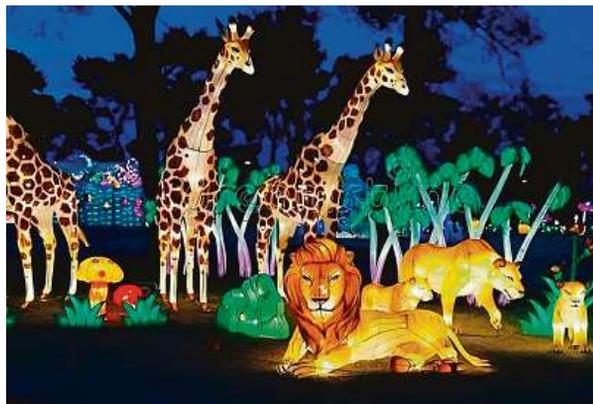
Světelné parky budou letos v Praze hned tři

Organizátoři atrakce v Letňanech se inspirovali v Dubaji.

Už loni se nejrůznější sochy a ozdoby rozzářily ve Žlutých lázních a u vodní nádrže Džbán. Letos pražské světelné parky získají dalšího bratříčka. Winter Wonderland rozzáří světelnými instalacemi rozlehlý park před OC Letňany.

Winter Wonderland

Jako největší světelný luna-park v Evropě se prezentuje Winter Wonderland, který své brány otevře 4. listopadu v outdoorovém parku v Letňanech. Do Prahy atrakci doveze společnost JVS Group, která stojí i za projekty Cosmos Discovery, Titanic, Tutanchamon nebo za zábavním parkem Šmoulové. „Věříme, že česká premiéra nadchne celé



Zábavní park Winter Wonderland

JVS GROUP

Česko. Inspirovali jsme se největším světovým světelným parkem Glow Garden v Dubaji. Stavíme zářivý svět pohádek a fantazie, který bude plný světelných instalací, interaktivních atrakcí a zábavy. Setkáte se tu s Popelkou, Šípkovou Růženkou, Kráskou a Zvířetem, Pinocchiem

i Lvím královstvím,“ zve do Letňan Květa Havelková z týmu JVS Group.

Světa vyprávějí

Že je o světelné parky zájem, si ověřili loni ve Žlutých lázních. Expozice Světa vyprávějí se proto do Podolí vrací i letos. Atrakci bude tvořit

půl milionu LED světelných diod, trojrozměrné světelné sochy o výšce až osm metrů, desítky kilometrů světelných řetězců, tunelů, dekorací, interaktivní hry nebo kreativní dílny pro děti. Expozice bude k vidění od 20. října. Mimochodem, návštěvníci Žlutých lázní se mohou těšit i na tradiční oslavu Halloweenu, která se bude konat 29. října. Program proběhne přímo v rámci světelné expozice.

Lumina Park

Tento pátek zahájí svůj program i Lumina Park u vodní nádrže Džbán. Zatímco přes rok byl areál kvůli špatnému stavu uzavřen, v pátek se sem veřejnost po roce opět vrátí. „Pro umístění atrakcí budou využity pozemky u cesty procházející lesem a částečně i plocha u vstupní brány,“ uvedl ve stručném vyjádření majitel pozemku, firma Molepo, na webu vasdzban.cz. **MAH**

INZERCE

ZÍSKEJTE NÍZKÉ CENY ENERGIÍ NA CELÝ ROK

Právě teď si můžete zajistit levnější plyn o 44 % a elektřinu o 24 %, než je vládní strop.

Garantujeme vám nízké ceny na 1 rok a navíc **bonus 2500 Kč** při sjednání online.

Zjistěte, kolik ušetříte na www.ppas.cz nebo na 267 175 333.



**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**



Bud'ete v obraze!

Stálice v péči o krásné nohy

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými žilami se potýká většina žen. Neschovávejte své nohy v kalhotách a dlouhých sukničkách a oslňte opět své okolí krásnými nohami. Máme pro vás léty ověřené řešení z lékárny!

Osvědčený gel Priessnitz Žíly a cévy Medical obsahuje unikátní složení, díky kterému pronikají účinné složky snáze ke kapilárním cévám a žilám a příznivě tam působí na jejich pružnost, pevnost a průchodnost. Tento zdravotnický prostředek je ideální péčí pro nohy bez křečových žil a otoků. Mazání perfektně bojuje i s pocitem těžkých a oteklých nohou.



Nohy bez křečových žil, otoků a bolesti.

CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořiďte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.



Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou v lékárnách k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Rychlá úleva pro suché, podrážděné a velmi citlivé oči.



Mravenčí vám nervy?

Pocity mravenčení, štípání či brnění končetin, trnutí prstů nebo citlivost nervových buněk řeší velká část populace. Nenápadné příznaky mohou postupně dorůst do nepříjemných důsledků!

Unikátní doplněk stravy **Neuromedic** kombinuje vysoké dávky kyseliny alfa-lipoové, vinnou révu, fosfolipidy a vitaminy B, které zajišťují správnou funkci nervového systému a komunikaci mezi nervovými buňkami. Obsažený silymarin navíc chrání nervy před vlivem toxinů. Díky vysokým dávkám vitaminů B je Neuromedic ideální ochrana nervů při jejich nedostatečné výživě, vystavení toxinům, mechanickým vlivům nebo vedlejšími účinkům některých tablet.

Úlevu od pocitů mravenčení, štípání, brnění a trnutí končetin žádejte v lékárně.



Konec smutku, strachům a starostem

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.



Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill®**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

L-Tryptofan Therapill, váš recept na dobrou náladu!

„Jsem k neutahání. A to jen proto, že jsem byl sokol“

V šermu je mistrem republiky a v šedesátých letech minulého století reprezentoval Československo. Mnichovská olympiáda 1972 mu těsně unikla. Reč je o současném primátorovi hlavního města Prahy Bohuslavu Svobodovi. A protože získal lásku k pohybu v Sokolu, a to i díky všesokolskému sletu v roce 1948, kterého se účastnil ve čtyřech letech, vedli s ním rozhovor právě zástupci České obce sokolské.

Popište nám, jak jste se do známého sportovního spolku dostal?

Můj vztah k Sokolu je historicky velmi silný. Jsem ze starého Spořilova a všichni z mé rodiny byli členy Sokola. Moje maminka s tatínkem se seznámili na sokolských šibřinkách, dali to tam spolu dohromady a díky tomu já jsem vlastně tady. Když pak přišel rok 1948, tehdy jsem byl malý kluk, tak dědeček, který byl činovník, řekl: Chlapče, ty půjdeš na slet. Jsou ti sice čtyři a může se od šesti, ale to nějak uděláme. Chci, abys alespoň jednou slet zažil, protože ti – řekl sprosté slovo – to určitě zruší. A bohužel měl pravdu. Já jsem opravdu na sletu cvičil a mám na to i po těch letech

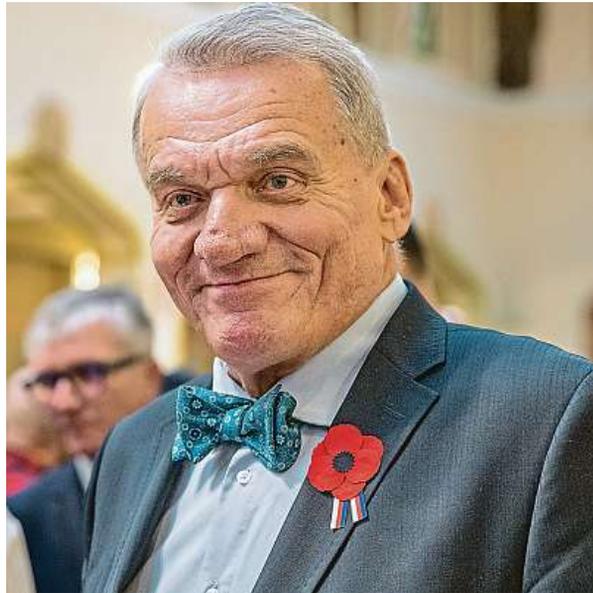
velmi živé vzpomínky. Naštěstí jsem se dožil toho, že Sokol existuje a že před sebou máme další slet. Na něm už já cvičit nebudu, ale jsem si jistý, že kdyby žil můj dědeček, neváhal by, vzal by tyč nebo něco jiného a šel by cvičit. Budu ale věrným divákem a zase doma vyleštím tátovy holinky, které patří k sokolskému kroji.

Na co vzpomínáte ze sletu nejraději?

Nejsilnějším momentem je chvíle, kdy se ten dav sejde a všichni jdou společně na plochu. Na jednu stranu jsem si přišel malý, bezejmenný, ale na druhou to byl velmi silný pocit, že jsem součástí něčeho velkého. Na to nikdy nezapomenou. Jeho hlavní význam vidím v tom, že spojuje, že nám připomíná, že jsme všichni ze stejného těsta a že je důležité, abychom se podporovali a stáli při sobě.

Vy jste celoživotní sportovec, šermoval jste dokonce za reprezentaci. To jste se naučil v Sokole?

Ano, začal jsem šermovat v Tyršově domě asi v deseti letech a vydrželo mi to na dalších třicet let. Pamatuju si, že jsem v nějakém časopise vi-



Bohuslav Svoboda se hrdě hlásí k Sokolu. Příští rok v létě se uskuteční Všesokolský slet v Praze. Více na slet2024.cz.

MAFRA

děl tehdy šermíře a chtěl jsem to taky zkusit, tak to tatínek zařídil. Jinak, co se týká Tyršova domu, tak jsem se tu taky naučil plavat, chodili jsme sem se školou.

Jaký má podle vás Sokol význam v dnešní společnosti?

Jeho význam se nezměnil od okamžiku, kdy vznikl. Je to společenství lidí, které má

stejnou ideu, podobné myšlenky a které spojuje ducha s fyzickou zdatností. To je nesmírně důležité. Dodnes operují a stát několik hodin na sále není nic lehkého. Mí sekundáři vždycky říkají, že jsem k neutahání. A to jenom proto, že jsem byl sokol a že jsem od mala sportoval. Na druhou stranu je to společenství lidí, kteří mají nějaké zá-

zemí – vědomostní, etické a podobně. Toto všechno se v kolektivu přejímá a posouvá tu společnost dál. I v současnosti Sokol plně naplňuje myšlenky svých zakladatelů.

Vy pořád sportujete, čemu se věnujete?

Hraji tenis, který jsem hrával jako malý kluk, ale kvůli šermu jsem s ním přestal, protože v tenise je potřeba tvrdé zápěstí a v šermu měkké. To šlo úplně proti sobě. Ale když jsem skončil v šermířské reprezentaci, tak jsem se k tenisu vrátil. Zjistil jsem, že mi zbyly nějaké návyky, třeba jak udělat smyčku na servis, což mě potěšilo. Hrajeme čtyřhru se skupinou kamarádů, ale samozřejmě pouze amatérsky. Jinak stále lyžuji, myslím tím sjezdové lyžování. Běžky jsem měl v rámci přípravy vrcholového sportovce, a když mě na ně někdo láká, vždy říkám s úsměvem, že já už jsem byl.

Co byste popřál všesokolskému sletu, který se příští rok koná v Praze?

Přeji mu, aby přinášel takovou radost, jakou kdysi přinesl mně jako malému klukovi, a aby se už nikdy nevrátila doba, kdy byl slet a celý Sokol zakazován a potlačován. MET

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHLESKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Smrk z Mimoně zamíří na Staromák

Smrk na vánočních trzích na pražském Staroměstském náměstí bude letos pocházet z Libereckého kraje. Ze zhruba 40 tipů od veřejnosti ho vybrala společnost Taiko, která trhy organizuje.

Kácení, převoz, vztyčení a výzdobu stromu bude mít na starosti městská firma Technologie hlavního města Prahy.

Zhruba 27 metrů vysoký a 56 let starý smrk ztepilý roste na soukromém pozemku nedaleko obce Mimoně a do soutěže ho přihlásil majitel pozemku z obavy, že by mohl spadnout na chalupu, ke které je nakloněný.

Obdobníci by měli strom pokácet v sobotu 25. listopadu. Na Staroměstské náměstí pak vyjede v noci z pondělí 27. na úterý 28. listopadu. Po-

kud vše půjde podle plánu, smrk by se měl rozsvítit na Staroměstském náměstí v sobotu 2. prosince, kdy také začnou Největší Vánoční trhy zde i na Václavském náměstí.

„Splňuje všechny parametry a věřím, že během adventu bude nejen ozdobou, ale také zpříjemněním tohoto krásného předvánočního času v centru Prahy,“ uvedl primátor Bohuslav Svoboda.

Soutěž Hledá se strom vyhlásil organizátor trhů, společnost Taiko, potřinácté. Zájemci zaslali svoje tipy z celé republiky. Nejvíce tipů přišlo z Libereckého kraje, vítěz obdrží finanční odměnu 10 tisíc korun. Organizátoři už mají také živý strom pro trhy na Václavském náměstí, který pochází z Královéhradeckého kraje. ČTK

KRÁTCE

Pomoc od města

Praha dá z programu Potravinová pomoc dětem deset milionů korun na školní stravování žáků mateřských, základních a středních škol, jejichž rodina je ohrožena chudobou. Zájemci o dotaci mohou zasílat žádosti od 16. do 20. listopadu.

Kolář na Hrad

Novým ředitelem odboru komunikace Hradu bude od listopadu manažer, bývalý novinář a diplomat Vít Kolář. Naposled působil v České televizi. Kolář, jenž uspěl ve výběrovém řízení mezi pěti uchazeči, nahradí Markétu Řehákovou, která nedávno skončila i jako mluvčí prezidenta Petra Pavla. ČTK

alza dny

10% 15% 20% 10% 15% 20%



Nech si poradit od profíka

S kódem
-20 %

Oral-B iO™



Oral-B iO™ Series 9

Magnetický zubní kartáček, mobilní aplikace
7 personalizovaných režimů čištění, umělá inteligence
Šetrné magnetické mikrovibrace, OLED displej
Chytrý senzor tlaku pro ochranu dásní

Místo 6 599,-

5 279,-*

*S kódem: **ALZADNY20**

Rozezní tvůj den

S kódem
-30 %

niceboy®



Barvy:

Niceboy HIVE Beans Pop

Bezdrátová sluchátka s uzavřenou konstrukcí
True Wireless, pecky, s mikrofonom, Bluetooth
Podpora ACC a SBC, certifikace IPX4, 13mm měnič
Přijímání hovorů, výdrž baterie až 24 h

Místo 856,-

599,-*

*S kódem: **ALZADNY30**

Když je rychlost důležitá

S kódem
-10 %

Lenovo



Lenovo V15 G4 AMN

Procesor AMD Ryzen™ 5 7520U, Windows 11
15,6" TN antireflexní displej, odolná konstrukce
RAM 8 GB LPDDR5, SSD 512 GB, hmotnost 1,65 kg
Grafická karta AMD Radeon™ 610, webkamera

Místo 13 489,-

11 466,-*

*S kódem: **ALZADNY10**

Uvidíš, co si ještě neviděl

S kódem
-20 %

LG



42" LG OLED42C26

SMART OLED televize, úhlopříčka 42,05"
4K Ultra HD rozlišení, Dolby Atmos
Funkce HDR, párování s mobilem
20W reproduktory, AI Sound

Místo 24 990,-

19 992,-*

*S kódem: **ALZADNY20**

Kup na  **alza.cz**

FRAJER

„Holka už nemusí být jen sexy, aby byla slavná“

Přináší do české muziky osobitý styl. Zpěvačka a skladatelka Pam Rabbit vydá v pátek debutové album *I love the internet*. Zabývá se na něm on-line světem, jak ho vnímají mladí lidé. V rozhovoru pro Metro mluví o tom, jak generace Z bourá tabu.

Loni v létě jste po vydání singlu *stuck in the cloud* říkala, že už začínáte na desce dělat. Všechny písně tedy vznikly během uplynulého roku?

Ano, jednotlivé věci průběžně vycházely, ale zhruba polovina písní z desky bude pro lidi úplně nová. Na ničem jiném jsem mezitím nedělala.

Na albu jste spolupracovala se třemi producenty. Jaké to bylo a co do písní kdo dal?

Hodně věci si připravím v základu sama a pak jdu za producenty už jenom na doladění. Poslední dobou se dokonce snažím dostat i k tomu, že by se mohl stát producent přímo ze mě. Ale baví mě i spolupracovat už s těmi zkušenými. Hodně jsme dělali s Filipem Vlčkem, Dobrin Mitchem zase tvoří spíše rapové věci. Dělal jsem s ním zpočátku i na písní *karoline with a k*, ale dodělávali jsme ji s Ro-

nym Janečkem, protože má odlišnější sloky a chtěla jsem to více instrumentální. Byla jsem spokojena se všemi. U každé písně jsem šla za tím, kdo se k ní hodil nejlépe.

Název *I love the internet* odkazuje na vaše prožitky na on-line platformách?

Určitě je to výpověď mého světa kolem internetu. *I love the internet* je intro a další věc je *Anxiety*, což je v překladu úzkost. Chtěla jsem, aby hned druhý song ukazoval něco negativního z internetu. Aby posluchač okamžitě dostal vzkaz, že deska není o tom, jak miluji internet. Může to být podáno také ironicky. Občas je internet skvělá věc, ale někdy fakt ne. Názvy plynou z různých pocitů nebo trendů. To je příklad písně *NPC*, což je zkratka *non-player character*. Tak se říká někomu, kdo je nijaký a nemá moc charakter. V tom internetovém světě naší generace je to velká urážka.

Osobně se mi asi nejvíce líbila zmíněná *karoline with a k* a píseň *modry svetlo*, které mají temné příběhy. Jsou to věci, které jste přímo prožila, nebo se staly ve vašem okolí?

Modry svetlo je můj osobní příběh a někoho, kdo je pro mě důležitý. To je opravdu hodně osobní písnička. Nevím, jestli ji zvládnu zpívat naživo. *Karoline* je spíš moje výpověď o tom, jak se cítím v tomto světě jako žena. Konstantně mám večer strach jít sama po ulici. Když přítel není doma, tak zamykám byt a spím s nožem pod polštářem, protože se opravdu bojím. To chlapi asi moc neřeší. *Karoline* je výpověď o tom, že se vše otočí. Ona přijde do klubu, je nádherná a muži ji chtějí, ale ona je blázen a vrah. Já říkám: *Karoline*, kde jsi? Protože se bojím o ty kluky, ne o ni. Chtěla jsem udělat píseň, že holku dám do pozice, že vyvolává strach.

Zpíváte česky i anglicky. Zajímavé však je, že mají některé písně anglický název, ale český text. Je to z vaší strany hra, nebo to moc neřešíte?

Asi to neřeším. Promyšlené jsou kolem desky jiné věci. Jsou tam české názvy jen dva, a to: *zobrazeno* a *modry svetlo*. U něj jsem navíc nepoužila diakritiku, protože mi to přišlo divné, když je všechno ostatní bez ní. Myslím ale, že používám poměrně běžná



Zpěvačka a skladatelka arménské původu Pam Rabbit pokřtí nové album *I love the internet* 11. ledna v Lucerna Music Baru. SAMUEL ALEX

anglická slova, která lidé určitě znají.

Celá deska má stopáž pod půl hodiny. Je to přirozenější pro vaši generaci, že nestrávíte u alba třeba hodinu, nebo se to zkrátka tak sešlo?

Takhle jsem nad tím nepřemýšlela. Když nějaká píseň nepotřebuje být delší a nevyžaduje to, tak není. Snažím se vše dělat autenticky. Ale ano, já jsem výpovědí naší doby. Kdyby byla některá věc zbytečně delší, tak se začnu nudit. Když budu několik let konzumovat hudbu, která má písně kratší, automaticky se moje věci zkrátí. Vycházím z toho, co poslouchám. Ale kdybych chtěla udělat pětiminutový song, tak nebudu řešit, jestli je pro lidi dlouhý.

Deska nyní nevyjde na fyzickém nosiči, ale jen on-line.

I tohle je věc, která koresponduje s dobou, že si mnozí lidé ani nemají kde pustit cédéčko, tak proč by si ho kupovali?

Nic proti cédéčku nemám. Víc mě baví vinyly, ale ty jsou dražší. Ale obecně to už spíš beru jako merch. Já si také nemám kde pustit cédéčko, ale mám nosiče různých kapel, protože jsem je chtěla podpořit nebo mají hezký grafický přebal. U vinyly to vyniká ještě víc. Mám doma zarámovaných na stěně třeba deset obalů desek. Co se týče mého alba, uvidíme. Když ucítím, že fanoušci chtějí fyzickou kopii, tak ji udělám. Vnímám, co chtějí. Když toužili po merchi, tak jsme ho lidem připravili a prodali jsme toho víc, než jsme čekali. Další kolekce půjde k nové desce. Budu mít nové logo, je to takový roztomilý králíček s nepovýřnými křídly. Toho alba uvedu a chci si ho nechat. Na věcech bude super. Hodně

řeším, aby to vypadalo tak, co bych si sama vzala. Fanoušci jsou ti, kteří se rozhodnou utratit své peníze a podpořit mě. Třeba na koncertě fyzicky bude i to cédéčko.

Máte za sebou letní sezonu, kdy jste se poprvé objevili na velkých festivalech. Jaké byly?

Úplně skvělé. Byli jsme s kapelou až překvapení, kolik koncertů jsme za sezonu měli. Třeba na *Colours of Ostava* na nás bylo hrozně moc lidí. Na *Rock for People* to bylo skvělé a hráli jsme i na festivalu *Hrady*.sice v sobotu dopoledne, ale lidé už tam byli od pátku a přišli i na nás. Byla to obrovská zkušenost. Cítím ze sebe i z kapely, jak jsme se posunuli. Naučili jsme se na pódiu uvolnit. Jsem si víc jistá a najednou už není pro mě tak stresující povídat si s publikem. Fanoušci, kteří na nás chodí déle, to také vyzpozorovali. Máme ale stále dost prostoru, kam stoupat. Neměli jsme třeba svoje světla, vizuály a podobně. I pořadatelům se naše vystoupení líbila a už jsme domluvení i na příští rok na mnoha místech. Z toho mám radost.

Možná jste našla trochu skulinu v českém rybníčku...

Něco na tom bude. Už jsem si toho všimla. Nedávno jsme se bavili se Sofianem Medjmedj, že byla česká scéna hodně rozdělená na rapovou a popovou scénu. Ale přijde mi, že Sofian i já jsme někde mezi. Žánry se prolínají a děláme si, co chceme. A všimám si, že to tak má víc nových interpretů. Česká scéna byla taková, aby vše bylo správné, zvlášť u holek. Moje generace vše bourá. Kluk klidně může nosit sukne a holka nemusí být jen sexy, aby mohla být slavná. PAVEL URBAN

INZERCE

UŽ ZÍTRA
VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

JANA
BERNÁŠKOVÁ

Prodala téměř 100 tisíc svých knih a brzy se představí v hlavní roli filmového zpracování první z nich. „V něčem mám určitě štěstí, ale zažila jsem taky propady,“ otevřeně přiznává kráska známá například ze seriálů *Ulice* nebo *Vyprávěj*.



metro
men WOMEN ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na
www.metro.cz/distribuce

Jak vypadá práce záchranáře? Kniha nahlédne pod pokličku

Při jeho práci jde o vteřiny. Během nich se musí rozhodnout, vytěsnit emoce a často si i sáhnout na dno. Lékař letecké záchranky Marek Dvořák je prostě frajer. Nyní vezme čtenáře do světa, o kterém snil už jako malý kluk. Pod knižní novinkou Marek Dvořák: Mezi nebem a pacientem je spolu s Markem podepsán novinář Martin Moravec, jehož předchozí knižní rozhovory s neurochirurgem Vladimírem Benešem, pilotem Davidem Heclm a vyšetřovatelem Josefem Marešem se staly bestsellery.

Marek Dvořák je i velmi aktivní na Instagramu. Rady a tipy na první pomoc dává také v on-line kurzu, který tvoří s herečkou a influencerkou Nikol Leitgeb. Ta jeho novou knihu zítra v Paláci knih Luxor na Václavském náměstí pokřtí. Akce, na kterou je zvána i veřejnost, začíná v půl šesté večer.



Obálka knihy ARCHIV AUTORA

Marku, proč jste se rozhodl kývnout na napsání knížky? Martin byl tak úporný, že jsem si řekl, že to bude cesta nejmenšího odporu. Ne, dělám si legraci, oslovilo mě více zájemců o sepsání knihy. Někdy prostě intuitivně poznáte, že zrovna tenhle krok je správně, a u Martina

to byl přesně ten případ. Znal jsem jeho předchozí tvorbu a při osobním setkání jsem si řekl: Jo, to je ten člověk. A podle mě to bylo rozhodnutí správné. Snad tento názor budou sdílet i čtenáři.

Co byste ke knížce uvedli?

Hodně lidí mi říkalo, že se jim líbí, jak píšu, a ať napíšu knihu. Já jsem na to odpovídal, že na to nemám a že bych to neuměl tak hezky formulovat, navíc bych nechtěl psát o sobě a na některé věci se nemůžu zeptat sám sebe, proto jsem moc rád, že to za mě udělal Martin Moravec. Samotného mě překvapilo, kolik věcí ze mě dokázal vytáhnout, jak jsem se rozpomněl na věci, o kterých jsem myslel, že je v paměti už dávno nemám. Lidé, kteří už ji četli, říkají, že je chvílemi vtipná, chvílemi smutná a někdy si asi lidé řeknou, že jsem magor.

MET

KURZ VZNIKL „NEŠŤASTNOU“ NÁHODOU



Jak zachránit život? Tipy najdete na kryjemevamzada.cz. ARCHIV

On-line kurz Kryjeme vám záda vytvořili záchranář Marek Dvořák a herečka Nikol Leitgeb.

- Cesty Marka a Nikol se propojily v září 2021, kdy Nikol zažila jednu z nejhorších chvil

v životě – u jejího syna došlo k zástavě dechu a byl v přímém ohrožení života. Po zavolání na linku 155 na místo přijel právě Marek. Povedlo se nejen zachránit život malému Tobiasovi, ale i navázat nové přátelství.

MET

INZERCE



MUSÍME JÍST POŘÁD MASO?

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE



„Ukrajina se odsouvá na druhou kolej. Následky budou drsné“

Pach krve zná až příliš důvěrně, válečná reportérka Lenka Klicperová prošla Irákem, Sýrií či Afghánistánem. Dění na Ukrajině, přímo ve válečné zóně, vykreslila v aktuální knize Nulová linie. Nyní se Klicperová chystá do Izraele. „Stojíme na prahu krize, která může kdykoliv přerůst v celoblízkovýchodní konflikt,“ upozorňuje.

Jaký vývoj v Izraeli prorokujete?

Záleží, jakým způsobem bude postupovat Izrael. Zatím dělá vše pro to, aby arabský svět sjednotil ve své nenávisti k Židům. Izrael je obklopen Jordánskem, Libanonem, Egyptem, Sýrií, kde žijí palestinské menšiny a už nyní se tu odehrávají demonstrace za zapojení se do konfliktu na straně Hamásu. Ten má také podporu Hizballáhu financovaného z Íránu a ovládnutého jižní Libanon. Obávám se, že cokoliv se může nyní stát roznětkou širokého konfliktu. Izrael je nyní v situaci, kdy může být napaden ze dvou dalších stran. To by bylo obrovské nebezpečí i pro technologicky jednu z nejvyšších armád světa.

Světové fórum je zároveň zaneprázdněné válkou na Ukrajině. Jak se do ní propíšou události v Izraeli?

Ukrajina se odsouvá na druhou kolej, což bude mít zcela určitě drsné následky pro její bojeschopnost. Ale já jsem toto čekala, byla to vlastně jen otázka času. Snad se na to už připravovalo i ukrajinské vedení.

Pojďme na Ukrajinu. Čím vás konflikt vyloženě překvapil?

Nevím, jestli překvapil, ale nové pro mě bylo to obrovské nasazení těžkých zbraní a neustálá palba na liniích. To je děsivé. Navíc Ukrajina nemá vzdušnou převahu, což je velmi důležité. Musela jsem se naučit snáset to neustálé dunění, příšerné rány, kdy střely z tanku dopadají kolem vás – zatím jsem měla to štěstí, že padaly jen kolem. Teď už si na frontě zvyknu za deset minut a uklidním se, ale než tam dojeďu, je mi vždycky úzko. Ukrajinská fronta je děsivá a nevyzpytatelná. Nikdy nevíte, kam co dopadne, a Rusové mají dělostřelecké munice spousty. A mají tam dobře vycvičené jednotky, bohužel.



Když loni 24. února začaly dopadat na Ukrajinu první ruské rakety, sedla válečná novinářka a fotografka Lenka Klicperová do auta a vydala se směrem na východ. Byla s ukrajinskými civilisty již v prvních dnech invaze.

PROFIMEDIA

Je výhodou být ženou reportérkou přímo na válečných liniích?

Někdy je to výhodou, někdy ne. Já to vlastně moc neřeším. Dělam to stejně, co dělají muži, většinou nepotřebuju jiné schopnosti než mozek a ruce. Válečná novinářina není fárání do dolů, nepotřebujete mít víc fyzické síly. Potřebujete odvahu, zkušenosti, odhad a schopnosti to potom předat čtenářům nebo divákům. Není tam žádný důvod předpokládat, že je to práce „pro muže“.

A co u bojujících jednotek?

To je trochu složitější, ale i tak jsou armády, které standardně nasazují ženy, i když spíš výjimečně, do prvních linií. Tam je fyzický handicap ten, že musíte být schopná třeba odvléct zraněného spolubojovníka z dosahu palby. A když je to chlap, co váží s balistikou a výstrojí 130 kilo, tak je to pro ženu problém. To prostě málokterá utáhne. Ale co se statečnosti týče, znám ženy, které by strčily do kapsy jakéhokoliv muže. Odvaha není otázka genderu.

Jakou roli na frontě hraje, že jste z Česka?

Lidé i vojáci si toho váží. Myslím, že teď, po rozpoutání války v Izraeli, kdy se najednou veškerá pozornost přesouvá na Blízký východ, si toho budou vážit ještě víc. Je fajn,

když někam přijedu, řeknu Česko a vojáci se začnou usmívat, vědí, odkud jsem, a nepletou si mě s Čečenkou. Lidé si jsou vědomi, že Česko dělá hodně nejen pro uprchlíky, ale i pro podporu bojeschopnosti ukrajinských sil.

Kam se válka v nejbližších měsících posune?

Bohužel neočekávám nic moc pozitivního. Frontová linie je už dlouho zamrzlá. To neznamená, že se tam dennodenně neodehrávají kruté boje a neumírají lidé. Ale Rusové se na jihu dobře opevnili a brání se zuby nehty. Ukrajina nese tíhu útočících. Musejí mít strašlivé ztráty a zisků je málo. Teď Rusové nepochybně využijí koncentrace veškeré pozornosti na Blízký východ a budou se snažit o rozvinutí útoku. A mám obavy, že se jim to bude dařit. Americké peníze na podporu Ukrajiny jsou zatím stopnuté, a než se celý ten byrokratický aparát dá zase do pohybu, než se třeba další zbraně a munice dostanou na Ukrajinu, může být pozdě. A válka v Izraeli je zatím v počáteční fázi, vůbec netušíme, co se z ní vyvine. Ukrajina může ztratit pro Západ důležitost a podporu, hlavně materiální, pro další vedení války.



Lenka Klicperová byla dlouholetou šéfredaktorkou magazínu Lidé a země. V současnosti i vyučuje na Univerzitě Hradec Králové. MAFRA



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

Nová naděje české hudby má úspěch

Zrodila se další potenciální hvězda tuzemské scény.

Talentovaný, teprve osmnáctiletý zpěvák a songwriter LICKLIP, vlastním jménem Filip Jedlička, debutuje singlem *More Than Enough For Me*. Nová tvář české scény oslňující nejen svým vyzrálým hlasem neskrývá ambice dobyt světová pódia a udávat současné trendy. Umělec, který získal plné stipendium na Berklee College of Music, přináší svěží pop a naději navázat na úspěchy Mikolase Josefa a oslovit zahraniční publikum.

LICKLIP tvoří hudbu v tandemu s producentem a kytaristou Zdeňkem Kaplanem, mezi nimiž vznikla silná autorská chemie. Svě hudbě chce dávat unikátní tvář, stavět ji na minimalismu, kontrastech, kytarových riffech,

silných melodiích, originálních beatech a moderní produkci.

„Hodnotit Filipa je dost jednoduchý. Dlouho jsem neslyšel nikoho na svůj věk tak vyspělého. Po všech stránkách. Kdybych o něm měl stvořit nějaký titulek, tak by asi zněl Indie Harry Styles s hlasem George Ezry a frackovstvím Liama Gallaghery,“ uvádí Libor Červinka, dramaturg Fajn radia. Na textu k prvnímu singlu *More Than Enough For Me* se podílel talentovaný britský textař Olliver Gullick.

Základ přinesl LICKLIP, který se inspiroval ve svém vlastním milostném životním příběhu, a pojednává o chťiči po návratu do nefungujícího vztahu.

„Počáteční verze singlu vznikala u Zdeňka před začátkem mého studia na Berklee, kde jsem ve spolupráci s Olliverem zapracoval na textu,



LICKLIP (vepředu) a Zdeňek Kaplan
REDHEAD MUSIC

ale současně jsme na dálku spolupracovali se Zdeňkem. Skladba tedy ušla celkem dlouhou cestu,“ popisuje mladý LICKLIP.

Videoklip celý milostný příběh dokresluje, je postavený na emocích a taneční choreografii. Režie se ujal herec Tomáš Krutina. MET

KRÁTCE

Žonglérské duo

Holektiv a Bratři v trucu se znovu potkávají při lovecké hostině v režii Veroniky Poldauf Riedlbauchové. Úspěšná premiéra představení *Lov* se konala v roce 2018 v Praze v La Fabrice a mnoho naplánovaných repríz zastavil covid i těhotenství. Po téměř šesti letech se myslivecká romance plná ladných laní a myslivců, kterým jde s puškou víc žonglovat než střílet, vrací do společného repertoáru a už 25. října i do holešovické La Fabriky. K osudovému setkání souboru došlo v květnu 2017, kdy započala myšlenka společného projektu. Žonglérské duo Adam Jarchovský a Václav Jelínek se specializuje na propojování technicky náročného žonglování s divadelním výrazem založeným především na gagu a principech grotesky. MET

INZERCE



LEPŠÍ PRO VÁS
LEPŠÍ PRO
ZDRAVÍ


albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE



Finský soubor Circo Aereo: kouzla, magie i hadí žena



Představení in_between bude mít v Praze několik repríz.

ANDY PHILLIPSON

Z berlínského kabaretu na Jatka78.

Kouzelnické triky a iluze, prvotřídní akrobacii, scénografii plnou tajemství, závratnou snovou atmosféru, ale i třeba hadí ženu a práskání bičem... To vše a mnohem více slibuje divoké kabaretní představení in_between.

Do pražského divadla Jatka78 přiveze od zítra do neděle po jarní premiéře ve slavném berlínském kabaretu Chamäleon Theatre finský soubor Circo Aereo. Z Německa jej také provází nadšené recenze jako podiváně, které

„se nebudete moci nabažít a nebudete ji chtít opustit“.

Představení vytvořil režisér Maksim Komaro, umělecký šéf souboru a jedna z nejdůležitějších osobností evropského novocirkusového divadla. Jeho tvorbu znají čeští diváci z úspěšných inscenací Slapstick Sonata, Play, Battacchio, Isole, Kaleidoscope a Senses, které nazkoušel a uváděl v České republice právě se souborem Cirk La Putyka. Představení in_between je vhodné i pro děti od šesti let a jazykově bezbariérové. Vstupenky jsou v prodeji v síti GoOut v cenách od 200 korun.

MET

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

Nemovitosti - poptávka

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vypokoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

• Vykoupím byt, dům, pozemek. Beroun, Rakovník, Křivoklátsko a okolí. Seriózní jednání. Tel. 733337337

• Koupím byt, dům či pozemek v oblasti Prahy východ, ideálně Čelákovice, Brandýs, Lysá, Milovice a okolí. Rychlé a seriózní jednání. Tel. 605141444

Výměny

• Specialista na VÝMĚNY BYTU. Tel. 777060123

Služby - nabídka

• Sauna u O2 arény opět v provozu, čas neomezen, 16-21 hod., více info o službách: 720652501, www.sauna-praha9.cz

Hobby - poptávka

• Koupím staré použité vzduchovky a vzduchové pistole, pažby i náhradní díly Slavia, CZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

Pronájmy - nabídka

• Nabízím pokoj pro 1 osobu, neprůchozí, vybavený, P5, dlouhodobě, bez zvířat. Cena 8700 Kč, spolubydlení od 10/2023. Email: nicneninahoda1@seznam.cz

Auto-moto - poptávka

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

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

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

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon:

773 735 939

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

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

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

Se spolujitelé není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujitelů. skayocapital.cz

metro



KRÁTCE

Milujem se čím dál víc v novém

Kapela Cocotte Minute posledním videosinglem Milujem se čím dál víc, coververzí slavného hitu Petra Kotvalda, právě dokončila třípísňové EP Zillá láska. Všechny písně naživo zazní pouze na právě probíhající Ragnarock'n'roll tour, která kočí 14. prosince v Lucerna Music Baru.

To nejlepší z rozhlasu

Český rozhlas v Olomouci zahájil již 39. ročník mezinárodního festivalu Prix Bohemia Radio, který představí to nejlepší z rozhlasové tvorby za uplynulý rok. Do čtvrtka nabídne soutěžní přehlídku návštěvníkům a odborné veřejnosti poslechly a hodnocení v několika kategoriích. MET



Nemuer a starý Egypt

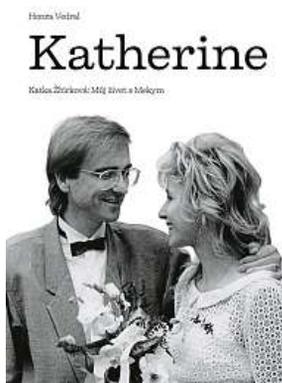
Po letech studia a spolupráce s egyptology složil Michael Zann (na snímku), zakladatel českého hudebního projektu Nemuer, album s tematikou starověkého Egypta. Ve spolupráci s českou pop-surrealist malířkou Klárou Sedlo a profesionály z filmového průmyslu se vydávají za tvorbu hudebního filmu, plného symboliky a tajemné atmosféry. Album i film vycházejí z textů Knihy mrtvých. MET

Pokrok nezastavíš

Děda Kroupa zvaný Krtek je nejbožejší děda ve vesmíru a taky na světě. Zeptejte se malého Káji, který s ním zažil spoustu dobrodružství v pražském metru. Když o Vánocích najdou oba pod stroměčkem mobil, otevřou se jim docela nové příležitosti. Zručný školák bude muset dědu naučit, jak se ta placatá bláznovina používá. Děda, milovník všeho fortelného a znalec starých technologií, na oplátku Kájovi představí historii počítačů a lidské komunikace. *Paseka, 310 Kč* **MET**

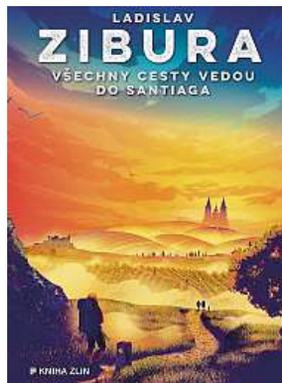


Jakou knihu vyberete?



Katherine – Katka Žbirková: Můj život s Mekym

Knihy vzpomínek na život s československou hudební legendou, kterou sepsal hudební publicista a Mekyho životopisec Honza Vedral spolu s Katkou Žbirkovou, obsahuje i nikdy nezveřejněné fotografie a dopisy ze soukromého archivu. Zachycuje nejen příběh hudebníka, ale i jeho nevšední životní osud mezi režimy a národnostmi, ve kterém kromě hudby hrála zásadní roli i láska. *BizBooks, 469 Kč*



Ladislav Zibura: Všechny cesty vedou do Santiaga

Už více než tisíc let míří lidé ze všech koutů Evropy do Santiaga de Compostela. Ladislav Zibura tam poprvé putoval v osmnácti letech a teď se do Španělska vydává znovu – za vzpomínkami, dobrodružstvím a příběhy poutníků z celého světa. Čtenáři se nejen dozvědí, jak poutnictví hýbalo evropskými dějinami, ale také načerpají tipy pro vlastní cestu. Možná totiž zjistí, že camino volá i je. *Knihna Zlín, 449 Kč*



Thomas Day, Olivier Ledroit: Wika

Kdysi dávno, v jedné elfí říši, žil princ se zlomeným srdcem. Princ Oberon se nesmířil s tím, že Titanie dala přednost vévodovi Claymoru Grimmovi, zaútočil na Castlegrimm a vévodu zabil. Oberonova vojska rozsevala zkázu. Malá Wika musela před krveprolitím uniknout, zbavit se vílich křídel a ukrývat se, dokud nedospěje, aby se mohla zkusit pomstít. I víla bez křídel zůstává vílou... *Crew, 719 Kč*



Šigeru Mizuki: Hitler

Biografický komiks Hitler (vydáno v roce 1971) je jedním z prvních historických děl slavného japonského kreslíře a scenáristy Šigerua Mizukiho, jenž s humorem vykresluje osud nechvalně proslulého německého vůdce. Mizuki, který zemřel v roce 2015, se proslavil nejen svým výtvarným projevem, ale také houževnatostí, díky níž se po ztrátě ruky ve druhé světové válce naučil znovu kreslit. *Argo, 498 Kč* **MET**

INZERCE

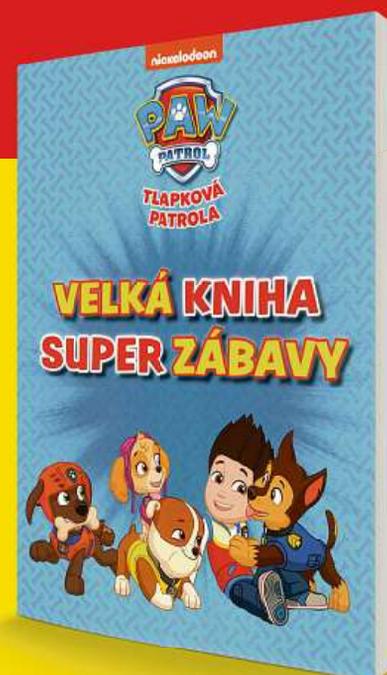
AKCE

JEŠTĚ LEVNĚJŠÍ NEŽ LEVNÉ

ANO, JE TO MOŽNÉ! LEVNÉ KNIHY LZE ZAKOUPIT JEŠTĚ LEVNĚJI NEŽ DOSUD! VE VŠECH NAŠICH KAMENNÝCH PRODEJNÁCH I V E-SHOPU NALEZNETE SKVĚLÉ TITULY, U KTERÝCH JSME JIŽ TAK NÍZKOU CENU SRAZILI JEŠTĚ NIŽE.

SLEVY 30 AŽ 50 %

LEVNÉ KNIHY



~~199 Kč~~
-50 %

99 Kč

VODIČKOVA 19 | TYLOVO NÁMĚSTÍ | METRO BUDĚJOVICKÁ | NOVO PLAZA | ANDĚL - ŠTEFÁNIKOVA 5 | DEJVICKÁ 31
OC ŠESTKA | STROSSMAYEROVO NÁMĚSTÍ | ZENKLOVA 22 | CENTRUM KRAKOV | GLOBUS ČAKOVICE | NC EDEN

SLEVY NA VYBRANÉ TITULY NALEZNETE V SÍTI PRODEJEN LEVNÉ KNIHY A.S. NEBO V E-SHOPU LEVNEKNIHY.CZ. CENA KNIHY TLAPKOVÁ PATROLA PLATÍ OD 16. 10. DO 29. 10. 2023 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB. DALŠÍ KONKRÉTNÍ TITULY NAJDETE V KAŽDĚ PRODEJNĚ POD OZNAČENÍM „AKCE“.

První dáma šansonu opět v Praze

Francouzská šansoniérka Mireille Mathieu patří ve svém žánru mezi nejzářivější světové hvězdy. Opět zamíří do Prahy, kterou si velmi oblíbila, a 10. prosince 2023 vystoupí v Kongresovém centru Praha. Během své šedesátileté kariéry si zpěvačka zamilovala Česko a Češi si na oplátku zamilovali ji. Ostatně lásce je věnováno i aktuální světové turné s názvem Anniversary Tour – 60 Years of Love. Přinese fanouškům to nejlepší ze šesti dekad úspěšné hudební dráhy Mireille Mathieu. **IDNES.cz**



Jak přesvědčit metaláky, aby začali tancovat?



James Kent alias Perturbator. Svěho času působil v metalové kapele a jako metalista vypadá stále. Jen miluje syntezátory. **PERTURBATOR**

Do Fora Karlín míří dva v současnosti nejžádanější synthwave projekty. Perturbator a Carpenter Brut. Stěny hudebního sálu se tu mocnými tóny rozvlní v neděli 12. listopadu.

Perturbator, možná nejznámější a nejosvědčenější synthwave jméno, které temný retro-futuristický zvuk inspirovaný sci-fi a hororovými filmy 80. let zpopularizovalo, se na turné jménem Leather Sacraments spojil s projektem Carpenter Brut.

James Perturbator Kent, nyní už slavný umělec, začal hudební kariéru jako kytarista v blackmetalových projektech, ale nakonec se tento Pařížan nechal svést svou vášní ke cyberpunk kultuře, s níž slaví úspěchy v rámci milionových poslechů a ve vyprodaných klubech.

Ale Perturbator nestojí na místě a svou temnou elektronickou hudbu inspirovanou

retro stylem vymaňuje ze všech klíše žánru synthwave. Temné syntetické tóny totiž kombinuje s klasickým post-punkem, gotikou a těžkými techno rytmy. Na novém albu se proplétá klasická filmová atmosféra s dunivými bicími, jemnými elektronickými melodiemi a kytarovými kudrlinkami.

A Franck Hueso alias Carpenter Brut, rovněž Francouz, stále čerpá své vlivy z televizních pořadů a běčkových filmů osmdesátek nabitých syntezátory – zejména z takzvaných slasher flicků, tedy běčkových vražedných hororů, jejichž atmosféru zhudebňuje pomocí temné retro synthwave muziky, jakou jsme v minulosti znali právě od Perturbatora.

S riffy a metalovými bicími ale stále jasně deklaruje svou lásku k trash metalu osmdesátých let, přičemž stále ctí základy elektrá. **HOP**

„U portrétů mě fascinují emoce“

Malující učitelka. The Art Teacher je název výstavy, jež začíná 1. listopadu v Galerii U Zlatého kohouta v pražské Michalské ulici a potrvá do 28. listopadu. Vernisáž je v plánu na pátek 3. listopadu od šesti večer. V původně gotických prostorách až osm metrů pod úrovní současné Prahy jsme se ptali autorky, malířky a sochařky Jany Štreitové Beranové. „Ráda používám nereálné barvy,“ říká.

Proč název výstavy The Art Teacher?

Má to vyznít sebeironicky. Jsem učitelka výtvarných oborů a angličtiny. Kromě toho, že si mě kritickým okem můžete prohlédnout na autoportrétech, zrovna tak můžete zhodnotit tváře mých kamarádek, také učitelek většinou se věnujících výtvarnému umění.

Proč malujete portréty?

Jsem fascinována vyjádřením psychologické podstaty, psychickým stavem a emocemi.

A jak se vyjadřujete vy?

Pomocí nereálných barev, takzvaně expresivně. Tak jako to dělali například francouzští postimpresionisté Henri de Toulouse-Lautrec, Paul Gauguin, fauvista Henri Matisse nebo český malíř Emil Filla ve svém expresionistickém období. Ve svých vzorech jsem zakotvila na

konci devatenáctého století a počátku století dvacátého. Inspirovala mě hlavně pařížská umělecká čtvrť Montmartre. Od té doby toho na mě v umění moc vliv nemá.

A co vaše vystavené abstraktní obrazy?

Tak ty jsem se snažila nabít pozitivní energií. Okouzlili mě tvary a barvy jakéhosi mikrosvěta. **MET**



Jana Beranová je absolventkou SUPŠ Uherské Hradiště, oboru kameonosochařství. Pokračovala ve studiu výtvarných oborů na Univerzitě Palackého v Olomouci. Další výstavu plánuje sochařskou. **METRO**

Získejte zpět plnou pohyblivost kloubů za 72 hodin – přihlaste se o produkt za 0 Kč!

POSLEDNÍ ŠANCE!

Zavolejte si
nyní o směs pro
zdravé klouby
ZDARMA

Oficiální doporučení zdravotnických organizací:

Intenzivní přípravek proti osteoporóze
zmírňuje bolesti kloubů a odstraňuje revmatismus.

ZVRÁTIT DEGENERACI ZA 3 DNY

Tento všelék postaví každý týden na nohy desítky lidí.
Pomůže i vám. **VYZVEDNĚTE SI BALÍČEK ZDARMA**



NEČEKEJTE!

Posilte svou
páteř - zavolejte
si o produkt
ZA 0 Kč!

**LÉČIVÁ
BYLINNÁ SMĚS
NAPRAVÍ VAŠI
PÁTEŘ A KLOUBY ZA 3 DNY**

Jedná se o mimořádně účinný prostředek na kloubní, kostní a svalové potíže, pečlivě vybrané byliny pro přípravu efektivního nálevu - kombinované ve „zlatém poměru“ tak, aby jednotlivé složky vzájemně zesilovaly své účinky a posilovaly regenerační vlastnosti kloubních chrupavek. **Byliny jsou získávány výhradně v časných ranních hodinách z přírodního stavu a nejčistších lesních oblastí.** V léčivé směsi najdete vzácné:

- Kalina obecná • Jasan ztepilý
- Jitrocel kopinatý • Břiza bělokorá
- Kopřiva dvoudomá • Mochna bahenní
- Ptačí zob obecný • Oves setý
- Hloh obecný

Jeich léčebné účinky potvrdilo již více než 12 700 fyzioterapeutů v celé Evropě. Až 198/200 uživatelů této směsi přiznává, že pravidelným pitím intenzivního nálevu posílili své klouby, zbavili se vrzání a skřípání v kolenu, zregenerovali svaly, zmírnili revmatické a artritické bolesti, zbavili se příznaků osteoporózy, získali zpět větší pohyblivost a dokonce přestali řešit opakující se záchvaty ischiasu nebo vyhřezlé páteřní obratle.

**REVOLUCE! Díky tomu
už nemusím chodit o berlích!**



„Po dvou týdnech pití těchto bylinek mohu jít na procházku, aniž bych se musel opírat o berle nebo hůl. Úžasné. Bolesti svalů zmizely, cítím větší pohyblivost v kloubech, kolena mi nevrzají ani nepraskají. Nejlepší prostředek na osteoporózu a kloubní problémy!“

Karel, 62 l.

**Sáhněte po přípravku
číslo 1 pro opravu
osteoartrózy, pokud:**

- ❖ Trpíte bolestmi zad, bolestmi kořenů, bolestmi kloubů.
- ❖ Trpíte osteoporózou, revmatismem, artritidou.
- ❖ Cítíte ztuhlost páteře, ramen, zápěstí - klouby se neohýbají hladce.
- ❖ Necítíte se dostatečně silní, máte pohybová omezení.
- ❖ Chcete posílit kostru a předcházet zlomeninám, vykloubením, zraněním.
- ❖ Trpíte vyhřezem ploténky, záchvaty ischiasu, odlupováním kostí.

99,8%
účinnost proti RA!
Nenechte si ujít
šanci získat
**BALÍČEK
ZDARMA**

**Vyhřezlá ploténka
je minulostí a bolest zad
je pryč JAKO RUCE DOLŮ!**



„Dlouhá léta jsem se potýkala s ochromujícími bolestmi zad a vystouplými obratli - bylo to mé velké trápení. Utrácela jsem spoustu peněz za léky proti bolesti, a i ty mi pomáhaly jen na chvíli a neodstranily zdroj potíží. Tato bylinná směs je něco úplně jiného. Už po několika dnech mi ulevila od chronických bolestí zad, zbavila mě křečí a odstranila ztuhlost kloubů. Cítím se mnohem lépe!“

Alžběta, 59 l.

**Zdarma se rozdává 100 balení přípravku
pro zdravé klouby a silné kosti.**

Vydávaj se pod číslem: **352 579 603.**

**ROZLOUČIT SE S OCHROMUJÍCÍMI
BOLESTMI ZAD, KOLEN, RAMEN A KRKU.**

Úleva od bolesti kloubů se dostaví již 3. den a s každým dalším dnem se vám vrátí větší a větší hbitost, volnost a plynulost pohybu. Kostí budou pevnější a méně náchylné ke zlomeninám, zraněním a vykloubením a kloubní chrupavky se plně obnoví. Intenzivní prostředek proti bolestem kloubů a osteoporóze doporučuje 299/300 odborníků na ortopedii a fyzioterapii - díky němu už nikdo není odsouzen k ochromujícím bolestem, omezení pohybu, degeneraci a nemocnění kloubů.

Potýkáte se s osteoporózou,
častými zlomeninami kostí, úrazy,
artritidou a revmatickými bolestmi?

Využijte akci

„100% vrácení peněz“ **TEĎ**
a získajte směs na posílení kostí,
svalů a kloubů zcela ZDARMA.

JE POSLEDNÍ ŠANCE vyzvednout si produkt za 0 Kč!

NEČEKEJTE - volejte 352 579 603

**Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 31.10.2023,
obdrží od PRODUCENTA 100% REFUNDACI.**

Po-Pá 08:00-20:00, So 08:00-20:00 Běžné místní hovory bez příplatku.

NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE! Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď!



Práce - nabídka

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

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme kvalifik. učitelku nebo studentku pedagog. oboru na celý úvazek. Rodinné prostředí. Kontakt: ms.trhanak@seznam.cz

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní uklízečku na úřednický úvazek s nástupem ihned. Kontakt: ms.trhanak@seznam.cz

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PRÁVNÍKA/PRAVNÍČKY. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 20.10.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Kočibová, tel. 220 189 828.

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchařku/kuchaře na HPP nebo DPP/DPČ. Krátký a dlouhý týden, prac. doba 6-18h. Více na www.cssp2.cz, jarmila.polanska@cssp2.cz

• Chcete vydělávat až 28 000 Kč měsíčně v místě vašeho bydliště? Hledáme kolegy pro ostrahu objektu! Týdní zálaha na mzdu a možnost ubytování. Tel.: 800100286, 724596648

• Brigáda pro všechny - NOČNÍ VYBALOVÁNÍ zboží za 181.50 - 187 Kč/hod. Nabízíme online rezervaci, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• BRIGÁDA pro KAŽDÉHO - denní doplňování v zboží za 165-170 Kč/hod. Práce v týdnu nebo o víkend, zálohy denně, nástup ihned. Tel: 222534534

• Pokladní na víkend 185,90 - 198 Kč/hod i bez praxe - zaškolíme, směny si volíte sami-ONLINE REZERVACE, Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel. 222534534

• Přívídělek na víkendy-Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. NABÍZÍME 194.26 -210 Kč/HOD, zálohy denně, nástup ihned. Tel. 222534534, www.creditczech.cz

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

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní školniční na celý úvazek s nástupem 23.10.2023. Kontakt: 737494998

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní kuchařku do výdejn s nástupem 23.10.2023. Kontakt: 731967156

• Chcete vydělávat až 29 000 Kč měsíčně v místě vašeho bydliště? Hledáme kolegy pro ostrahu objektu! Týdní zálaha na mzdu a možnost ubytování. Tel.: 800100286, 724596648

• Hledáte stabilní práci nebo přívídělek? My naopak hledáme vrátně, strážné, recepční (M/Ž/N) a nabízíme možnost uplatnění i pro OZP. Na druhu pracovní smlouvy (HPP, DPP) a směnách se domluvíme. Nabízíme bonusy a profesní kvalifikaci. Pokud je vám alespoň 18 let a máte zájem, volejte na 775430781 Aves

• Ostraha různých objektů (M, Ž, N) i pro OZP, mzda až 170 Kč. Nabízíme směny dle domluvy certifikát strážného a jiné bonusy. Více info.: 773786199

• Na HPP přijmeme recepční (130-140Kč/h) a pracovníky ostry (110-130Kč/h) pro kancelářský objekt na Praze 4 (3min. od metra Kačerov). Tel.:722453354

• Učitele odborných předmětů se zaměř. na automobily příjme SOU, Praha-Radotín. Info: Ing. Bičovský, tel.: 257810644, e-mail: bicovsky@klapice.cz

• ZŠ, Praha 4, Bitovská přijme ihned kuchařku na plný úvazek (pomocné práce). Požadujeme pracovitost a spolehlivost. Info: benesova@zsbitovska.cz

• Československá akademie obchodní, SOŠ, Praha 2, Resslova 5, přijme učitele českého jazyka a základů společenských věd. Nástup ihned nebo po dohodě. Profesní životopis zasílejte elektronicky na blazkova@cao.cz.

• Bezpečnostní agentura MALGEN přijme muže i ženy na volné pozice v Praze. Nástup ihned na DPP i HPP. Mzda 140-220 Kč/h bto. Volejte zdarma 800991100

• ZŠ ŠPITÁLSKÁ Praha 9 přijme vítální důchodkyni - kuchařku na zástup do školní jídelny. Nástup 1.11.2023. Svě CV zasílejte na e-mail: zabenskap@zsspitalska.cz

• Vychystávání zboží pomocí skeneru, sklad pro domácí mazlíčky Mstěnice u Prahy. Pravidelné směny po-pá 06-14/14-22, směny se střídají po týdnu. Mzda 140 Kč čist./hod., výplata po týdnu, svoz zdarma z Čer. Mostu. Praxe na NZV výhodou. Volejte paní Hanu 703669535, wellpack.cz

• Amboseli přijme POPELÁŘE v Praze na HPP/DPČ, pravidelné zálohy, odměny a příspěvek na bydlení. Volejte pouze Po až Pa 9 - 15 hod. mobil: 724438833

• SP hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu a Horoměřice, 12hod směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900

• Řidič sk. C, denní rozvoz palet. zboží Praha+ČR, nakládky Pha. Výplata 42000 Kč čist. na pásce+nábor. bonus 20000 Kč. Férové jednání. Tel. 774558773

• BA přijme pracovníky ostry (vhodné i pro OZP) pro areál Praha 6- Suchdol. Info na tel.: 777774099.

• Výplata ihned po směně! Výkládky balíků, svoz z Opatova zdarma. Mzda 110-120 Kč čist./hod. Noční směny Ne-Pá v rozmezí 15-04 (směny jsou dlouhé 9-14 hodin dle operativy provozu). Lze volit směny v týdnu. Práce pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte Kateřinu 601391449, wellpack.cz

• Přijmeme spolehlivou toaletářku na obsluhu toalet - Praha 6, stanice metra "A". Vhodné pro důchodkyně, tel. 777065670.

• Hledáme pracovníky údržby na večer a víkend. kontroly technického zabezpečení budovy v centru Prahy. Zajímavá fin. odměna. Světlík +420 724050214

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme pomocnou sílu s praxí do školní jídelny, nástup ihned. Životopisy zasílejte na e-mail: jidelna@zs-slovenska.cz. Nebo volejte pí. Majerovou: 607862188

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ PLAZMY

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

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

METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unicaplasma.cz
unicaplasma Tel.: 733 474 770

meč + Kariéra

OSTRAHA OC A ADMINISTRATIVNÍCH BUDOV PRAHA

Mzda až **1 900 Kč** za směnu
Možnost týdenních záloh
Příspěvek na ubytovnu

800 111 112
prace@m2c.eu

Penzistům nabízíme práci

na DPP ve 2 dnech St-Čt, prázdniny a volné dny podle MŠMT.

Nástup od 1. 11. 2023.
Požadujeme: slušné chování, organizační schopnosti, pozitivní energii.

Zájemci volejte
tel. 603 251 745 od 10.00 - 16.00.

• Stránky sex.cz a další stránky jsou vypnuté. Inzerujte na stránce www.provokaterky.cz. Oznamte tuto informaci dalším kolegyním i klientům.

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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

• Hledám obecní byt v Praze. Tel. 603888740

Pronájmý - poptávka

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

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

Nemovitosti - poptávka

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

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

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete střežit 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**.

POJĚD PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

PRAŽSKÉ SLUŽBY

MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9,
Tel.: 704 657 974, 705 809 151
www.psas.cz

Řidič pro svoz Sběrné suroviny - oblast Praha

KOVOŠROT

Nabízíme:

- nástupní mzdu 31 000 Kč
- stravenkový paušál
- 25 dní dovolené
- jednosměnný provoz
- moderní pracovní prostředí a zázemí
- příspěvek na dětskou rekreaci a penzijní připojištění
- a mnoho dalších benefitů

Požadujeme:

- řidičské oprávnění skupiny C
- vypsání z karty řidiče
- profesní osvědčení
- loajalitu a bezúhonnost

Kovošrot je významná česká společnost působící v oblasti výkupu a recyklace druhotných surovin. Na trhu působíme již řadu desetiletí a jsme součástí nadnárodní skupiny Chiho Environmental Group.

Svůj životopis prosím zasílejte na email hr@kovosrot.eu, pro bližší info volejte p. Volfa – 702 215 429.

KOVOŠROT GROUP CZ a.s.

Stroj funguje už třináct let

Přes deset tisíc skleněných kuliček za téměř pět tisíc dní.

Když se 18. září 2010 odkryl na brněnském náměstí Svobody zbrusu nový multifunkční hodinový stroj, vyvolal nejrůznější reakce. Kontroverze budí dodnes. Stal se ale již nedílnou součástí města Brna, za kterou se sjíždějí turisté nejen ze všech koutů České republiky. Nedávno tato brněnská dominanta oslavila již třinácté narozeniny. Během tohoto období vydala zájemcům více než deset tisíc skleněných kuliček.

Odpověď zazní v jedenáct

Když se turisté procházejí dopoledním brněnským centrem, často se podivují, proč kolem černého monumentu uprostřed náměstí Svobody stojí nedočkaví lidé. Na odpověď si musejí počkat vždy přesně na jedenáctou hodinu. V ten moment se totiž z brněnského orloje rozezní zvonkohra a z jeho útroby vy-

padne skleněná kulička. Právě ta se stala již tradičním symbolem druhého největšího města republiky. V nedávné době překročil počet vypadnuvších skleněných artefaktů deset tisíc. „Stále je o ně obrovský zájem. Je prakticky vyloučeno, aby v jedenáct hodin dopoledne u každého ze čtyř otvorů někdo nestál a kulička propadla,“ popisuje Michael Benža za Technické sítě Brno.

Vánoce mají překvapit

Hodiny ale nejsou pevně naprogramovány jen na jedenáctou hodinu dopolední. „Často využívány je také druhý režim, díky němuž vypadávají kuličky každou hodinu od jedenácti do třidvaceti hodin. Tento režim bývá nejčastěji nasazen při nejrůznějších historických událostech, výročích a v období adventu pro kuličky z limitovaných edic, zdobených speciálními ornamenty ke konkrétní příležitosti.“ doplňuje Benža. Díky těmto speciálním edicím se tak počet vydaných kuliček zvyšuje. Poslední čtyři



Letos je speciálních příležitostí méně, přesto nového majitele našlo či ještě najde 600 až 650 skleněných ozdob. TECHNICKÉ SÍTĚ BRNO

roky byly z tohoto pohledu hojnější, ročně z hodinového stroje vypadlo 800 až 850 skleněnek. Během letošního roku je speciálních příležitostí méně, přesto nového majitele našlo či ještě najde 600 až 650 těchto skleněných ozdob.

Brněnské Vánoce mají být letos plně překvapení, i proto ještě není adventní režim orloje znám. „Zpočátku se standardní režim neměnil, vy-

padla tedy jedna vánoční kulička denně v jedenáct hodin. Později se nastavení stroje změnilo na třináct kusů kuliček denně. V posledním období vypadávala od pondělí do čtvrtka jedna kulička v jedenáct hodin a v pátek a o víkendech od jedenácti jedna kulička každou hodinu až do třidvaceti hodin. Uvidíme, co si letos TIC Brno, které má Vánoce na starosti, připraví,“ uzavírá Benža. MET

Po stopách Židů

Dagmar Winklerová, vypravěčka příběhů a zasvěcená průvodkyně, se s vámi vydá po stopách zmizelých židovských sousedů a představí památky, které jejich staletá přítomnost zanechala ve dvou čtvrtích přiléhajících k vrchu Vítkov. Žižkov a Karlín spojuje nejen tunel, ale i minulost spjatá s průmyslem. Přesto se tyto dvě čtvrti vyvíjely v mnohém odlišně, a podobně rozmanité byly i osudy jejich židovských obyvatel. Na trase procházky prozkoumáme starý hřbitov se vzácnými barokními náhrobky i jedním docela moderním památníkem.

Vyslechnete si vyprávění o morových i jiných ranách, jež zdejší židov-

skou komunitu časem postihly, ale i o jejich neobyčejných podnikatelských úspěších. Projdete se pod vítkovským kopcem a na závěr se vám naskytne unikátní možnost navštívit interiér bývalé karlínské synagogy. Církev československá husitská, která nyní prostor spravuje, zde uchovává jedno umělecké dílo s mimořádnou podobou i příběhem, které symbolicky propojuje vyznavače Staré i Nové smlouvy.

Akce se koná tuto neděli od 14 hodin. Předpokládaná délka je zhruba dvě hodiny, kapacita skupiny je omezená, vstupenky je tak možné zakoupit pouze předem. MET

VÁŠNIVÁ PRŮVODKYNĚ

Dagmar Winklerová pracuje jako kurátorka digitální knihovny.

- Silný vztah ke knihám a k paměti předků uplatňuje při procházkách, které propojují město a literaturu.
- Miluje každodenní toulky ve staroměstských uličkách a potkat ji můžete například při výpravách do tajuplných Stínadel.
- S Open House Praha spolupracuje od roku 2021 jako průvodkyně celoročních akcí.
- Ráda provádí po místech z oblíbených knih. MET



Na fotografii je vidět židovský hřbitov na pražském Žižkově. PROFIMEDIA

INZERCE



AŽ VRÁTÍTE VNOUČATA

ODPOČÍŇTE SI V LÁZNÍCH. BUDEME O VÁS PEČOVAT OD HLAVY AŽ K PATĚ.



Pobyt na POHODU

4 dny / 3 noci s polopenzí a lázeňskou péčí

- ✓ esenciální olejová aroma koupel
- ✓ konopný zábal dolních končetin
- ✓ aroma masáž zad
- ✓ koupel se solí z Mrtvého moře
- ✓ masáž v suché masážní vaně Velus Jet
- ✓ havajská masáž zad
- ✓ čínská masáž hlavy
- ✓ relaxační dechové cvičení

Za cenu od 7.000 Kč/os.

Další nabídka lázeňských pobytů na

www.msene.cz

Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



PLAY

Obchöd

Asi žádný jiný obchod nezměnil naše chápání nákupu více než nejmenovaný švédský řetězec. Když se otevřel v Česku v roce 1996 v Praze na Zličíně první, stal se tento megaobchod cílem všech mladých párů, které si tu mohly levně a elegantně zařídit prakticky celý byt. Ve své době, kdy Češi teprve hledali svůj styl, to neslo punc západního, lepšího zboží. Postupem času se „švédská“ domácnost stala spíše prototypem levného, startovacího bydlení. Co zůstalo, je revoluce v jednoduchosti nákupu a balení zboží. Celá postel v jedné krabici.

„ Zároveň mi došlo, že jsme přece jen v designu jako národ pokročili. ”

Oč snazší je přeprava, o to překérnější situace nastává, když doma rozbalíte hromádku z prken, pytlíček spojovacího materiálu a dvacetistránkový návod na montáž ve formě komiksu. Domácí montáž nábytku z tohoto obchodu se stala integrální součástí života mladé rodiny. Šanci zazářit i příležitostí k rozchodu.

Vzpomínám i na první nezvyklé pocity, když jste listovali katalogem nábytku a rodinky na fotografiích byly namixované z nejrůznějších světových etnik. Vypravil jsem se do tohoto obchodu po mnoha letech a uvědomil jsem si, že zrovna tento multietnický přístup je dnes už docela běžný. Zároveň mi došlo, že jsme přece jen v designu jako národ pokročili. To, co se mi před dvaceti lety zdálo objevené, připadá mi nyní trochu fádni a odvozené.

Jako by si toto podvědomě uvědomili i manažeři. V umělých pokojíčkách tu jsou ve falešných oknech fototapety, kterými získáte iluzi krásného výhledu – na panelové sídliště.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



@mojemetro



Renomovaný lovec graffiti **@fotojukl** odchytil na pražském Těšnově tuhle parádu. Co na ni říkáte? **#umeni #graffiti #pintada #praguestreetart #prahagraffiti #grafflife #aerosolart #art #graffitiart #streetartpraha #streetartprague #streetartpraga #tesnov_graffiti #graffphotography #graffiti_cz #graffphoto**

#METROTAG

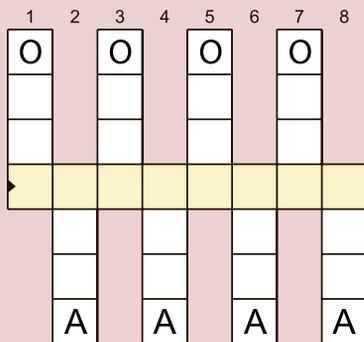
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výtvar, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

LUŠTĚNKA: POMERANČ
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

1. střešní svod
2. zasklené otvory
3. ozimek (řidč.)
4. italská sopka
5. vařené vepřové maso
6. francovka
7. ocas
8. asijská velmoc



honza-smolik.com

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
8/12 °C	9/13 °C	10/14 °C	14/18 °C

Teplotní rekordy: ↓ -0,9 °C (1810) ↑ 25,5 °C (1967) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Vyprávěj
Několik vět. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Keres-
tešová, V. Freimanová, S. Skopal

21.05 Vyprávěj
Jakešův projev

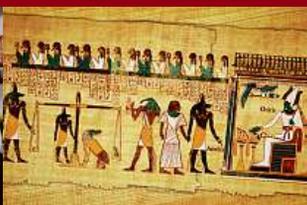
22.00 Kam k nám (7/9)
Zábavný cestopis plný inspirace
a dobrodružství

**22.50 Případy
detektiva Murdocha XV**
Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)

23.35 Grantchester VI (7/8)

00.20 AZ-kvíz

ČT2



**20.00 Kronika
starověkého Egypta**
Kult mrtvých. Cyklus (N)

21.00 Pražský Maigret
Dokument o významném
policijním vyšetřovateli
Kartu Kalivodovi

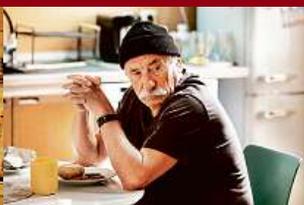
21.55 Darované děti
První „děti ze zkumavek“ při-
cházejí na svět v 80. letech
a postupně jich začalo přibývat

22.25 Sníst hada

22.50 Odsun – Vertreibung (1/2)

23.45 Příroda na klíknutí

NOVA



20.20 Jedna rodina (32)
Neštovice. Komedijní seriál
(ČR, 2023). Kam čert nemůže,
nastrčí – neštovice. Hrají:
T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek

21.40 Comeback
Absták. Sitcom (ČR, 2009).
Hrají: T. Maťonoha, M. Dejdar,
K. Leichtová, D. Batulková

22.15 Comeback
Krev, pop a slzy

22.50 Kriminálka Las Vegas (20)
Slyšet ticho.
Krimiseriál (USA, 2000)

23.55 Dr. House III (15, 16)

PRIMA



20.15 Zoo (141)
Test důvěry. Rodinný seriál
(ČR, 2023). V zoo se objeví velká
propadlina v zemi a nikdo
neví, co s ní. Hrají: M. Pecháč-
ková, Š. Bilina, E. Burešová

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů
Honzy Dědka v nové sezoně
ze Švandova divadla

22.50 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!
Šéf navštíví Boudu
v Obřím dole pod Sněžkou

01.05 Policie v akci

ÓČKO



15.00 Mixxer Live

17.00 Óčko hity
Klipy nonstop

17.30 Smartmania
Novinky ze světa technologií
s Dominikem Vršanským

17.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland
Nové premiérové díly polské
verze nahé seznamky

22.30 Óčko flirt
Proud klípů a sexy vzkazy
diváků Óčka

V Los Angeles se ukáže squash, lakros či baseball

Mezinárodní olympijský výbor schválil pětici nových sportů.

Na olympijských hrách v roce 2028 v Los Angeles budou i kriket, flag fotbal (bezkontaktní verze amerického fotbalu), baseball pro muže a softbal pro ženy, lakros a squash. Návrh pořadatelů, kteří mají právo požádat o zařazení několika sportů, včera na zasedání v Bombaji schválil Mezinárodní olympijský výbor (MOV). O pětici navrhovaných sportů hlasovali členové MOV v jednom balíčku. Proti byli dva z 90 delegátů.

„Chceme, aby LA 2028 bylo odrazovým můstkem pro všech našich pět sportů,“ řekl členům MOV předseda organizačního výboru Casey Wasserman. Pořadatelská volba znamená jednorázové, ne trvalé zařazení do programu.



Šéf organizačního výboru OH 2028 Casey Wasserman PROFIMEDIA

Baseball a softbal se na OH vrátí po sedmi letech, po absenci v letech 2012 a 2016 si je vybrali pořadatelé Her v Tokiu, ale za rok v Paříži nebudou. Na turnaji v Los Angeles by měli hrát i profesionálové z MLB. „Je na tom dohoda MLB s asociací profesionálních hráčů. Ještě je tam ale potřeba několik legislativ-

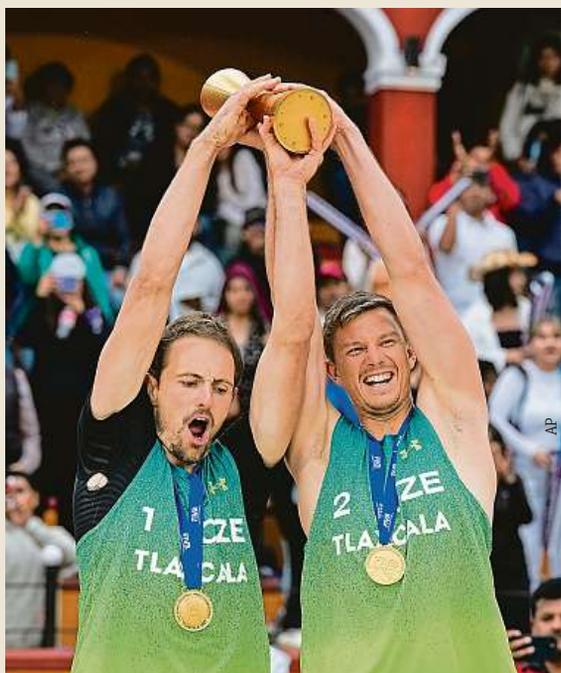
MIMO ITÁLIÍ

Na bobech, saních a skele-tonu se bude při zimních olympijských hrách 2026 v Miláně a Cortině d'Ampezzo závodit mimo Itálii.

- Plány na obnovu historické dráhy Eugena Montiho v Cortině d'Ampezzo zkrachovaly. MOV podpořil pořadatele, aby v zájmu udržitelnosti a financí využívali sportoviště i v cizině. ČTK

Turnaj v lakrosu se uskutečnil na OH v letech 1904 a 1908, za pět let se bude soustředit v jeho variantě v šesti hráčích. Tuzemský svaz věří, že by se pod pěti kruhy mohl představit i český tým, zejména mezi ženami je velmi nadějná generace. Češky aktuálně patří v lakrosu k evropské špičce. „Pro hráčky, kterým je nyní mezi patnácti a dvaceti lety, jsou olympijské hry v Los Angeles obrovská motivace, aby na sobě začaly makat na úrovni, jako to dělají profesionální sportovci,“ řekl trenér ženské reprezentace Adam Ondráček.

Olympijská premiéra čeká flag fotbal, kde se počítá s hráči z NFL, a squash. „Je třeba se už zamýšlet i nad tím, abychom se objevili na další olympiádě. Rádi bychom dostali squash do pozice etablovaného olympijského sportu,“ uvedl šéf České asociace squashe Tomáš Cvikl. ČTK



Senzační triumf na písku

Jako noc a den se lišily výkony plážových volejbalistů Ondřeje Perušiče s Davidem Schweinerem (na snímku) v první a druhé části mistrovství světa v Mexiku. Zatímco ve skupině se jim nedařilo a po jediné výhře ze tří zápasů se museli strachovat o postup, v play-off ovládli všech pět utkání. Po finálovém vítězství nad švédskou dvojicí David Ahman, Jonatan Hellvig se zapsali zlatým písmem do historie českého sportu. „Nejnáročnější bylo udržet nervy na uzdě, zahnat někam dozadu do hlavy představu toho, že jsme tak blízko mistrovského titulu, a dohrát to,“ řekl Perušič po vítězném finále. ČTK

KRÁTCE

Další postup

Rakouští fotbalisté v kvalifikaci mistrovství Evropy zvítězili v Ázerbájdžánu 1:0 a ze skupiny F si zajistili postup na šampionát v příštím roce jako druhý tým po Belgii. Právě zápas Belgie se Švédskem byl po prvním poločase ukončen kvůli střelbě v Bruselu, při níž zemřeli dva Švédové.

S Argentinkou

Nejlepší česká bojovnice MMA Lucie Pudilová potvrdila termín svého dalšího zápasu v elitní organizaci UFC. V sobotu 18. listopadu se v Las Vegas utká s Ailin Pérezovou z Argentiny. ČTK

Lvíčata chtějí první vítězství

Čeští fotbalisté do 21 let nastoupí dnes od 18 hodin v Českých Budějovicích ve třetím kvalifikačním utkání o postup na mistrovství Evropy 2025 doma proti Dánsku. „Lvíčata“ budou usilovat o první výhru ve skupině I a zároveň o to, aby se na svého soupeře dotáhla. ČTK



Mistr světa projel Českem

Dva týdny před startem Středoevropské rallye si lídr mistrovství světa Kalle Rovannerä z Finska (na snímku) vyzkoušel, jaké podmínky jej při historické premiéře na českém území čekají. S dalšími členy továrního týmu Toyota minulý týden na Strakonicku absolvoval tradiční předzávodní test. Třidvacetiletý Seveřan věří, že příští týden bude slavit obhajobu titulu, dvě rallye před koncem seriálu má na druhého Elfyna Evanse z Velké Británie náskok 31 bodů. „Bylo to dobré, celý den se auto zlepšovalo, takže teď cítíme hodně sebevědomí. Udělali jsme vše, co jsme chtěli. Od závodu si dost slibujeme,“ řekl Rovannerä. ČTK