

ĎÁBELSKÁ EREKCE

CO STOJÍ
ZA TO



metro®

STŘEDA 20. PROSINCE 2023 Č. 236 • WWW.METRO.CZ

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

Výživa v podobě tablet s unikátní kombinací 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. Doplněk stravy obsahuje množství aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.

Šampon s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** přináší účinnou pomoc při nadměrném vypadávání, řídnutí a poškození vlasů a je ideální pro pravidelné, dlouhodobé užívání.

Sérum představuje maximálně koncentrovanou, bezoplachovou formu vlasové péče. Zajišťuje rychlý a výrazný nástup účinku i při intenzivních problémech s vypadáváním, řídnutím a kvalitou vlasů.

Výživu, šampon a sérum je možné užívat samostatně nebo jejich účinnost ještě zvýšit společným působením.

Vyzkoušejte také kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo.

Žádejte v lékárnách a zdravých výživách.

www.VlasoveHnojivo.cz




Bestsellery mezi erotickými hračkami: Co mají kde rádi?

Vibrátor s tykadly nebo párové hračky. Sonda do českých i světových ložnic ukázala, s čím si dospělí nejraději **hrají v posteli**. Vibrátory v Asii připomínají **veselé figurky**. STRANA 3

INZERCE

Letos bez petard!

Zákaz odpalování pyrotechniky v historickém centru Prahy a dalších lokalitách.

Děkujeme za Vaši ohleduplnost.



praha.eu

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

KRNAP a Praha proti silvestrovskému řádění

Ohňostroje jsou plné jedů.

Zábavní pyrotechnika ruší domácí i divoká zvířata a obtěžuje i mnohé lidi, zvláště když si chtějí odpočinout od hluku města v tichu přírody, píše ve své zprávě s prosbou správce krkonošského národního parku (KRNAP). Pyrotechnika krátkodobě, přesto ale významně, zvyšuje koncentraci

těžkých kovů v ovzduší. To potvrzují ve svých zprávách i vědci z Akademie věd. Kvůli barvám se do ohňostrojů používají třeba stroncium, lithium, baryum, měď, cesium nebo rubidium. Vědci upozorňují, že děti nebo senioři jsou nejvíce ohroženi při amatérském odpalování. Koncem roku také stoupá četnost dalšího negativního jevu, a to vypouštění takzvaných létajících lampionů štěstí, které zvyšují rizika požárů.

KRNAP připomíná, že v létě 2017 vstoupila v platnost novela zákona o ochraně přírody a krajiny, která provádění ohňostrojů a používání zábavní pyrotechniky na území národních parků zakazuje. K tomu se připojují i některá krkonošská města a obce, byť se zákazy nevztahují.

Zákaz používání zábavní pyrotechniky také v roce 2020 zavedla česká metropole (více v boxu).



Myslete na přírodu.

KRNAP

V PRAZE ANI NOVOROČNÍ OHŇOSTROJ, ANI VIDEOMAPPING

Hlavní město na 1. ledna chystá vstup za korunu do zoo, botanické zahrady a zvýhodněné vstupné do Muzea MHD a několika pražských věží. Nabídka platí pro všechny, kteří v Praze žijí.

- Ohňostroj pražský magistrát naposledy pořádal na Nový

rok 2019, poté ho zrušil kvůli negativnímu vlivu na zvířata.

- V roce 2020 nahradil ohňostroj videomapping, tedy světelná projekce na budovu Národního muzea. Poté se kvůli pandemii

koronaviru a loni kvůli šetření nekonal ani ten.

- Praha od roku 2020 zpřísnila pravidla pro používání zábavní pyrotechniky. Rachejtle si lidé podle vyhlášky neodpálí v památkové rezervaci, na náplavkách, v přírodních

parcích, okolo vodních toků a na ostrovech, v okolí trojské zoo nebo zařízeních pro seniory a dlouhodobě nemocné. Lidé i tak na silvestra v minulých letech pyrotechniku v centru města odpalovali a městští strážníci za to rozdávali pokuty. **ČTK**

Betlém ze slámy

Už jedenáctý rok láká obdivovatele Jezerský slámový betlém, postavený u lípy v Pozořicích na Brněnsku. Betlém čítající téměř šest desítek postav je zapsaný v České knize rekordů. Každá postava v sobě skrývá dřevěnou konstrukci, aby unesla dospělého člověka. Pak se to potáhne králičím pletivem, které se vycpe slámou. **MET**



INZERCE



Pražská pohřební tramvaj zvaná Černá Máry, v provozu 1917–1919

Přejeme Vám, ať se v roce 2024 obejdete bez našich služeb.

Srdečně,
Hřbitovy a pohřební služby hl. m. Prahy, p. o.



Hřbitovy
a pohřební služby
hl. m. Prahy



hřbitovy.cz

Vibrátor s tykadly i umělé panny

Počet lidí, kteří si zpestřují sex erotickou hračkou, se zvyšuje. Bestsellery se však v různých zemích a kulturách výrazně liší.

Trh s erotickými hračkami nikdy neprosperoval tak jako v posledních letech. Výrazně k tomu přispěla opatření v době pandemie, nicméně i další roky nezůstaly dle statistik v prodejích pozadu. Výhled výzkumné agentury Statista Research Department dokonce počítá s tím, že hodnota trhu s erotickými hračkami do roku 2030 dosáhne rekordní cifry 80,2 miliardy amerických dolarů.

Erotické trendy

Lidé v posteli experimentují, ale na každém kontinentu jinak. V Evropě vede klasika, v Asii vibrátor s tykadly a v Americe anální kolík. Ve stoupajícím zájmu o erotické

hračky netvoří výjimku ani Česko. Tuto skutečnost podporuje i výzkum agentury Nielsen, podle kterého vlastní nějakou erotickou pomůcku necelá třetina Čechů nad 18 let.

„Mezi nejoblíbenější produkty se řadí vibrátory a další vibrační pomůcky. K těm tradičně nejoblíbenějším patří například stimulator na klitoris nebo párové vibrátory. Tento rok se však stal absolutním hitem takzvaný kloubový stimulator a vibrátor,“ říká zakladatel společnosti Sexshop.cz Tomáš Koubík.

Podle něj úspěch poslední jmenované pomůcky spočívá především v její jedinečné konstrukci, kdy ji lze jednoduše pootočením v kloubu použít jako vibrátor a stimulator najednou. Tyto pomůcky jsou také nejprodávanejší například v Německu, kde v rámci Evropy trh s erotickými hračkami vzrostl nejvýrazněji. „Evropané si jsou v tom, co mají v posteli rádi, zkrátka hodně podobní. Výrazné rozdíly zaznamenáme až v zemích mimo Evropu

a v jiných kulturách,“ dodává Koubík.

Nemluvná partnerka

Chuť na zpestření sexu si musejí nechat zajít například obyvatelé Thajska. V této oblíbené asijské destinaci jsou totiž erotické hračky ilegální. Za jejich držení nebo prodej hrozí dokonce vězení, a to až na tři roky, případně pěkně tučná pokuta. Stejná omezení platí i u jejich sousedů v Malajsii. V Jižní Koreji pro změnu do minulého roku platil zákaz dovozu umělých panen pro dospělé.

Nicméně ne všechny asijské země mají pravidla takto striktní. Například v Číně není problém erotické pomůcky pořídit. Jsou k dostání téměř na každém kroku, dokonce i v hotelových minibarech nebo u pokladen v obchodech se smíšeným zbožím, hned vedle žvýkaček a bonbonů. V posledních letech tam navíc velmi vzkvétá obchod s realistickými silikonovými pannami, takzvanými sexdolls. Nejenže jsou Číňané jejich největšími výrob-

BDSM POMŮCKY

Celosvětově nejvyhledávanější pomůckou na internetu se pravidelně stává anální kolík. Před dvěma lety se na něj lidé ve vyhledávacích dotazovali ve více než pěti a půl milionech případech.

- Nejčastěji v USA. Zde totiž pomůcky pro anální sex patří mezi nejoblíbenější erotické hračky vůbec, a to hned vedle vibrátoru, který má doma 47 procent Američanů. V posledních letech se stále zvyšuje zájem také o BDSM pomůcky, jako jsou pouta a pásky přes oči. **JAR**

hou vést i jednoduchou konverzaci, hýbat částmi těla nebo reagovat na doteky.

Evropanům se mohou někteří hračky oblíbené na asijském trhu zdát trochu bizarní. Dokonce i nejoblíbenější a běžné pomůcky jako vibrátory či stimulatory klitoris se tu vyskytují ve výrazných pastelových barvách či ve tvaru zvířátka nebo broučku s tykadly. Podle tuzemských prodejců by vibrátor s očima a tykadly v českých ložnicích své místo hledal jen těžko.

„Čeští zákazníci berou v současné době sex jako běžnou součást života a nebojí se do něj více investovat, takže průměrná hodnota nákupu se zvyšuje a lidé si dopřávají kvalitnější a dražší pomůcky než před deseti či patnácti lety. Lidé pomůcky také častěji obměňují,“ komentuje zakladatel e-shopu Růžový slon Adam Durčák a dodává: „Některé erotické kousky jsou designové a slouží jako unikátní doplňky interiéru, například dílka z drahých kamenů, jako je křišťál, ametyst a podobné materiály.“ **JAR**

ci, ale zároveň i největšími odběrateli. Některým mužům tyto silikonové krásky nahrazují živé partnerky, a dokonce je berou s sebou do kina nebo na kávu. Tyto panny mohou působit velmi realisticky. Nechybí jim ani takové detaily jako umělé nehty či řasy. Některé dokonce mo-

INZERCE

PF 2024

BENU 

Ať jsou letošní Vánoce kouzelné!
Do nového roku Vám přejeme štěstí,
zdraví a mnoho úspěchů.



ROZPADÁ SE,

Velký boj pokračuje mezi státními organizacemi a příznivci ikonického mostu v Praze.

Správa železnic (SŽ) bude pokračovat v přípravě nového železničního mostu na Výtoni, který by v ideálním případě mohl být hotov v polovině roku 2028. Stávající památkově chráněnou konstrukci chce přesunout jako lávku pro pěší na jiné místo v Praze, zřejmě do Modřan. Stát bude také jednat s organizací UNESCO. Řekl to ministr dopravy Martin Kupka, jeho vyjádření obratem kritizovala iniciativa Nebourat, která plán nahrazení mostu spolu s památkáři kritizuje.

Vyostřená diskuze

Kvůli mostu se v posledním roce vede vyostřená diskuze. V architektonické soutěži, kterou vyhlásila SŽ, uspěl návrh nahrazující nynější vrchní část mostu novou konstrukcí. Proti se postavily občanské spolky, Národní památkový ústav či Centrum světového dědictví UNESCO. Kupka řekl, že s ohledem na stav mostu a nutnost jeho rozšíření o třetí kolej bude stát respektovat výsledky architektonické soutěže. Zároveň podle

něj záměr v dalších měsících čeká takzvaný heritage impact assessment, tedy posouzení vlivu na kulturní dědictví.

Jednání s UNESCO

Čeští zástupci podle Kupky také vstoupí do jednání s UNESCO, aby chystané řešení neohrozilo zápis pražské památkové rezervace na seznam světového kulturního dědictví. Jelikož původní nýtovaná konstrukce mostu je památkově chráněná, stát ji musí zachovat, což podle ministra plánuje zajistit přesunem na jiné místo. Zástupci Prahy uvedli, že ze zhruba desítky vhodných míst vybrali dvě varianty v Modřanech, a to nad tamním zdymadlem a pod ním, v místě nynějších přívozů P4 a P6. Přesun by podle odhadu vyšel podle lokality na 345 milionů nebo 362 milionů korun. Celkem by podle Kupky nový most i s přesunem podle odhadu vyšel na 2,4 miliardy korun, zatímco rekonstrukce stávajícího s přístavbou třetí koleje by stála 2,8 miliardy korun.

Ministrovo vyjádření ostře odsoudila iniciativa Nebourat, která proti záměru uspořádala mimo jiné on-line petici. Podle spolku není možné kvůli „tuposti jednoho politického rozhodnutí“ nevratně poškodit historické centrum Prahy.



Sešli se na mostě. Jedna z akcí proti likvidaci kulturní památky.

NEBOURAT.CZ

Zachránit a opravit? Nebo

Nic nekončí, jedeme dál. To píše iniciativa Nebourat. Připomíná, že řešení celý rok nabízeli, a to vypsání nové soutěže na rekonstrukci mostu, vyhývajících zákonům a apelům architektonické obce, i 20 tisíc podpisů pod peticí proti bourání ikonického mostu. Své příznivce nyní vyzývá, aby přispívali na transparentní účet. Z něho se budou hradit právní služby.

Zachovat, opravit?

Iniciativa Nebourat a její přívrženci chtějí, aby byl ikonický most, který je součástí pražského panoramatu, zachován. Tvrdí, že unikátní nýtovanou stavbu lze zachránit. Tvrdí například, že tříkolejný most není do budoucna řešením. Východisko vidí v tunelech. Koleje by se podle nich měly dostat

pod Prahu. Navíc připomínají, že se vlastník stoletého mostu, tedy Správa železnic, posledních 30 let nestaral. A nelze to tedy podle nich řešit zbouráním „svědka průmyslové doby“. Podle příznivců se jedná o unikátní most, který byl postaven technologií nýtování, podobně jako třeba Eiffelova věž nebo Petřínská rozhledna. Zdůrazňují, že takových staveb už v Česku není tolik. Přišli také se svou analýzou kapacity vlakové dopravy. Ta se postavením nového terminálu na Smíchově zvýší.

Přesunout a postavit nový

Správa železnic, Institut plánování a rozvoje Prahy (IPR) a Regionální organizátor pražské integrované dopravy (ROPID) to ovšem odmítají.

**VÁNOCE
PODLE VAŠICH
PŘEDSTAV**



Kuřecí prsní
řízky chlazené
cena za 1 kg

-57%

99⁹⁰



Šunka Zvonařka
z pultu lahůdek
cena za 100 g

-38%

19⁹⁰

BILLA

Nabídka platí **od pondělí 18. 12. do neděle 24. 12. 2023.**

CO S NÍM?

Spolek dále uvedl, že v posledním roce ve spolupráci s odborníky nabídl řadu podkladů pro jimi navrhované řešení, kterým je vypsání nové soutěže na rekonstrukci mostu. Na dnešní tiskovou konferenci reagoval i Český národní komitét Mezinárodní rady památek (ČNK ICOMOS), který uvítal požadavek ministra na posouzení vlivu záměru na kulturní dě-

dictví. Bude však podle něj záležet na tom, kdo ho zpracuje. Komitét ocenil i požadavek ministra na vyjádření UNESCO, zda přesun mostu neohroží zápis Prahy na seznam světového kulturního dědictví. UNESCO se nicméně podle prezidenta komitétu Václava Girsy k věci už opakovaně vyjádřilo v tom smyslu, že most má být zachován a opraven. **ČTK**

KRITIKA SPOLKU NEBOURAT

Spolek Nebourat nesouhlasí s ohlášeným rozhodnutím ministra dopravy Martina Kupky pokračovat v přípravě nového mostu na pražské Výtoni.

- Iniciativa, která proti záměru uspořádala mimo jiné on-line petici, označila rozhodnutí ministra za selhání. Český národní komitét Mezinárodní rady památek (ČNK ICOMOS) naopak ocenil Kupkovo vyjádření, že k projektu nového mostu vznikne posouzení vlivu na kulturní dědictví a že stát bude chtít posvěcení od organizace UNESCO. Zástupci iniciativy Nebourat ministrovu vyjádření ostře odsoudili. „V demokratické zemi, která chce patřit na západ, není možné nechat zchátrat památku a následně posvětit její likvidaci v rozporu se zákonem.

Proto budeme bojovat dál,“ uvedla za iniciativu Ina Koldová.

- Spolek dále uvedl, že v posledním roce ve spolupráci s odborníky nabídl řadu podkladů pro jimi navrhované řešení, kterým je vypsání nové soutěže na rekonstrukci mostu. „Expertní britsko-švýcarsko-český tým navíc do konce února připraví projekt rekonstrukce včetně detailního rozpočtu,“ uvedl zakladatel iniciativy Pavel Štorch.
- V soutěži vypsané SŽ na řešení mostu uspěl koncem loňského roku návrh projekční firmy 2T engineering, který počítá se zachováním pilířů mostu a nahrazením jeho horní části novou obloukovou konstrukcí. **ČTK**



Vítězný návrh nového železničního mostu pod Vyšehradem

SPRÁVA ŽELEZNIC

přesunout a postavit nový?

Tvrdí, že odpůrci bourání železničního mostu pod Vyšehradem v posouzení kapacity manipulují s daty o počtu vlaků s ohledem na modernizaci vlakového spojení. Organizace už naznačují, že pokud v manipulaci budou odpůrci výstavby nového mostu pokračovat, je možné, že by celou věc mohly „řešit právní cestou.“ Město Praha se už nabídlo, že pokud by došlo k realizaci nového mostu, najde pro ten starý místo jiné.

Už před časem se mluvívalo o tom, že by mohl být přesunut blíže k Palackého mostu, sloužil by jen pěším a cyklistům. Zřejmě by propojoval Trojickou ulici a Hofejší nábreží (v místech, kde dnes stojí hotel Admirál). Ministr dopravy Martin Kupka včera představil jiné místo. Mohl by být

přesunut do Modřan. „Most jako lego. Památková péče pod tlakem Správy železnic za vydatné pomoci dvojice náměstků Hlaváčka a Hříba poslední roky slušně kolabuje. Především Masaryčka, včera hlavní nádraží, dnes vyšehradský most. Očekávám společnou rituální sebevraždu Skalického a Baxy,“ napsal na svém facebooku zastupitel Prahy 1 a nejhlasitější kritik bourání mostu z řad architektů Tomáš Vích, který se kriticky vyjadřuje k výstavbě na Masarykově nádraží nebo rekonstrukci hlavního nádraží a k podle něj chybným krokům města k humanizaci magistrály vedoucí kolem nádraží a Národního muzea. Ta je jizvou rozdělující Prahu. Denně tu projedou desetitisíce aut. **MAREK PEŠKA**



BILLA
Smetana ke šlehání
33%
200 g
100 g = 9,95 Kč

-45% **SUPER CENA**
19.90
~~35.90~~



Menu Gold
Čočka velkozrná
500 g
100 g = 6,98 Kč
↓ 34,90 Kč

-30%
34.90
~~49.90~~



Bohemia
Sekt
Prestige
0,75 l
více druhů
1 l = 239,87 Kč

-36%
179.90
~~279.90~~



Znojmia
Okurky
5-7 cm
660/330 g
100 g = 11,79 Kč
↓ 38,90 Kč

-51% **SUPER CENA**
38.90
~~79.90~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od pondělí 18. 12. do neděle 24. 12. 2023.

„Návrh se bude ladit“

K podobě nádraží a jeho okolí se může vyjádřit také ještě veřejnost.

Když byl na konci listopadu představen vítězný návrh proměny hlavního nádraží, strhla se na sociálních sítích mela. Pod vizualizacemi od dánského studia Henning Larsen Architects se začaly množit palce nahoru, zároveň však nešlo přehlédnout ani

záplavu negativních názorů. Správa železnic se rozhodla na ohlasy reagovat (viz text níže), zároveň zástupci státní organizace připomínají, že veřejnost dostane šanci se k budoucí podobě nádraží a jeho okolí vyjádřit. „Projekt je ve stadiu konceptu a postupně bude dopracovaný v rámci architektonické studie. Aktuálně probíhá a bude probíhat řada participačních procesů, kdy se bude návrh doladovat na základě nejrůznějších připomínek,“ říká mluvčí Správy železnic Nela

Eberl Friebová. Ta zároveň připomíná, že si zájemci mohou detailní návrh prohlédnout ve virtuální realitě na webu www.novyhlavak.cz.

„V rámci participace bude od 10. ledna na stránkách projektu přístupný dotazník, ve kterém bude možné definovat požadavky na fungování prostoru území hlavního nádraží, tedy Vrchlického sadů, tramvajové trati i odbavovací haly. Od 10. do 21. ledna vyrostete v hale nádraží i stánek, kde bude možné o projektu zjistit více,“ připomíná mluvčí. **MAH**



Promění se i park. BLOOMIMAGES

Projekt Nového Hlaváku: Mýty a fakta

Správa železnic sestavila nejčastější mýty, které se vyrojily kolem návrhu budoucí podoby pražského hlavního nádraží a zároveň na ně rovnou reaguje.

Nová hala nemá zastřešení

Hala zastřešení má. Dřevěná konstrukce funguje jako střecha a její nejvyšší vrstva bude tvořena ETFE fólií (Zjednodušeně si ji můžeme představit jako silnější tuhý igelit, ale ve skutečnosti se jedná o materiál s vysokými užitnými vlastnostmi, především pevností a trvanlivostí – pozn. redakce), která zároveň ochrání konstrukci před povětrnost-

ními vlivy. Přestřešení odbavovací část haly tak poskytne ochranu před rozmary počasí. Materiál ETFE je recyklovatelný a díky svým povrchovým vlastnostem má samočisticí vlastnosti.

Z haly zmizí obchody, nebo jich tam bude výrazně méně, než jsme zvyklí

V návrhu je komerční plocha naopak větší, a to o 1000 metrů čtverečních. Kvůli reorganizaci prostoru je změněno i její procento vůči celku, konkrétně z 32 na 39 procent. Některé obchody budou ale jinde než nyní. Prodejní

plocha pro halu bude rozšířena o křídla z boku, kde se teď nacházejí rampy přivádějící automobily na parkoviště na střeše haly. Konkrétní náplň bude dále řešena.

Polovina odbavovací haly bude otevřená, bude tam foukat a nebude možné tam čekat na vlak

Ano, prostor dnešních skleněných dveří bude otevřený směrem k parku, nad ním ale bude dřevěná střecha zakrytá ETFE fólií. Navíc se díky prosvětlení a volnému přístupu z parku ze všech stran (tedy zepředu od Vrchlického sadů,

od ulice Bolzanova, od Muzea) zpráhlední orientace v celém prostoru, takže cestující vystupující z tramvaje rovnou uvidí, kde jsou vstupy do metra a kudy mají jít na vlak. Přestoupit do vlaku z tramvaje, metra nebo z taxi tak bude možné pod jednou střechou.

Návrh ale samozřejmě počítá i se zakrytou a vytápěnou plochou nádraží pro pohodlné čekání cestujících (viz náskok níže). Vytápěný vnitřní prostor bude začínat v místě dnešních dvojitých sloupů u travelátorů vedoucích k mezaninu. **MET**



ZASTŘEŠENÝ PROSTOR

Přístup na tramvaj a metro s volným vstupem do parku.



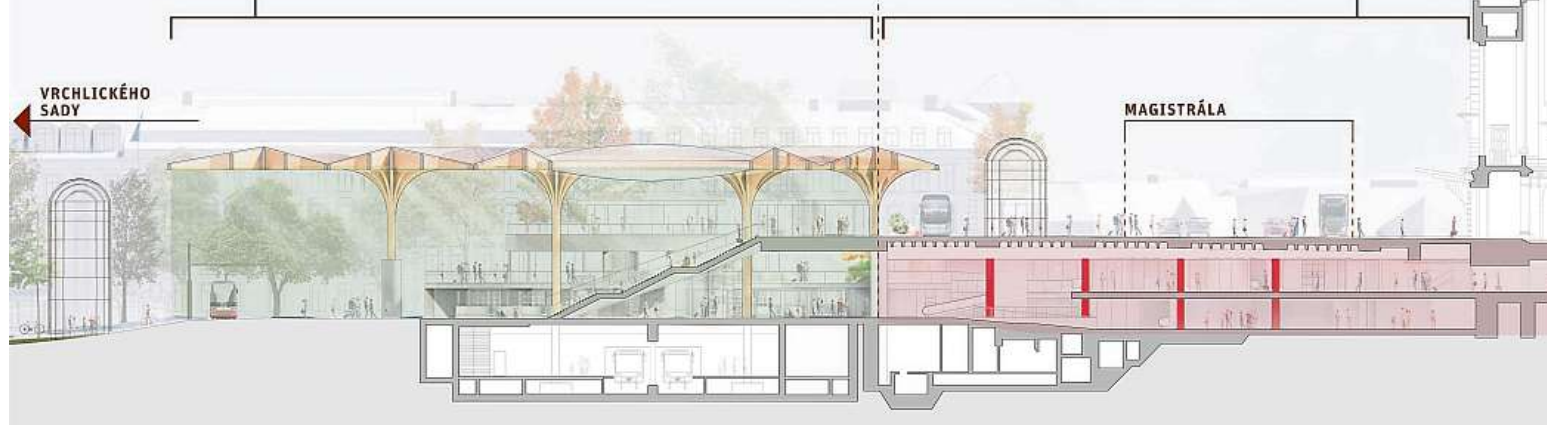
PROSKLENÝ VSTUP

Odděluje otevřenou a uzavřenou část.



UZAVŘENÁ A VYTÁPĚNÁ ČÁST SOUČASNÉ ODBAVOVACÍ HALY

Čekárna pro cestující, pokladny, obchody a restaurace.



Dárky na poslední chvíli seženete v lékárně

Už za 4 dny je Štědrý den a vy stále nemáte nakoupeny všechny dárky? Nezoufejte, máme pro vás tipy na vánoční dárky z lékárny, které nejen potěší, ale hlavně pomůžou.



Boj proti svědivé a suché pokožce hlavy

Při seborei, lupénce a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenalá místa a lupy. Jak se toho všeho co nejrychleji zbavit?

Darujte rodině o Vánocích konopného pomocníka. **Capillus šampón seborea** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmírňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať už se jedná o seboreu, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží.

CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.

Konec bolesti zad, svalů a kloubů

Bolesti pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení. Konopné mazání Thermolka je totiž dostupné i ve formě náplastí. Hřejivé náplasti intenzivně prohřejí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.

Každého pod stromečkem potěší zdravotnický prostředek **Cannaderm thermolka HŘEJIVÁ NÁPLAST NEW**, který vyniká vysokou účinností při řešení bolesti a ztuhlosti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Náplasti jsou ideální pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Silný hřejivý efekt náplasti intenzivně prohřívá a omezuje bolestivost postiženého místa. Díky inovované hydrogelové formě náplasti lépe přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.



Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

PROSTATA?! Potíže s močením řešte maximální silou

Nedovolte, aby sebevědomí vašeho partnera nebo tatínka podkopávaly nepříjemné pocity kvůli potížím s močením a vyřešte palčivý problém silou osvědčeného a tradičně užívaného extraktu Saw palmetta.



Úlevu od potíží zajistí o Vánocích nepostradatelný parták **No-Prostal Strong**. Jedná se o **nejsilnější doplněk stravy na trhu na potíže s prostatou*** díky maximálnímu obsahu extraktu Saw palmetta. Navíc obsahuje vitamin E, který chrání buňky před oxidativním stresem. Účinné složení tohoto přípravku slouží k udržení zdravé prostaty, redukuje noční močení a podporuje silný a nepřerušovaný proud moči.

*nejvyšší obsah Saw palmetta – srovnáno s doplňky stravy na lékárenském trhu, září 2022



Dejte sbohem smutku, strachům a starostem

Trápení, starosti ani vnitřní neklid k Vánocům nepatří! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést náladu do plusu s jedinečným přípravkem.

Darujte svým nejdražším tradicí 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, recept na dobrou vánoční náladu!



Ráj pražských vodníků

Legenda praví, že pod Vyšehradem sídlí druhá setnina blanických rytířů.

Okolí vyšehradské skály je místo tajemné a významné. Kněžna Libuše zde prorokovala vznik Prahy a má zde vybudované lázně, Šemík z ní skočil s Horymírem do Vltavy a žije zde také nejdůležitější český vodník. Pojďme ale postupně.

Důležitý tunel

Až do doby, kdy byl v roce 1904 prokopán skrz skálu tunel, jezdil pod Vyšehradem přívoz, který byl zvláštní tím, že neobstarával spojení s protějším smíchovským břehem, ale pouze objížděl vyšehradskou skálu a přistával na tom samém břehu Vltavy, ze kterého odrazil. Přestože je Vyšehradský tunel dlouhý jen 35 metrů, jeho vybudování změnilo dopravní situa-

ci v Praze. Do té doby musely velké vozy objíždět Vyšehrad ze široka nuselským údolím až přes Pankrác.

Z utonulých jsou vojáci

Na vyšehradské skále žije vojvoda všech vodníků v českém království. Ve své době se říkávalo, že vodník a převozník jsou tatáž osoba. A mnohým přišlo, že to není zrovna nejlepší souběh řemesel, neboť převozník lidí po vodě převáží, a vodník je naopak topí, což může způsobit v duši vodníka-řevozníka rozpor, jak má se svěřenými lidmi vlastně naložit. Vyšehradský hashrman se zaměřuje především na švarné mládence, kteří zamilovaní ztratí hlavu a stanou se jeho snadnou kořistí. Slabou útěchou je, že životy utopenců nejsou zcela zmařeny, protože se snad stanou rekruty bájného vojska kněžny Libuše, sídlícího ve vyšehradské skále, což je jakási druhá setnina blanických rytířů. Pokud má vyšehradský vodník pocit, že dlou-



Na malbě Jana Minaříka je vyšehradský přívoz. Mimochodem, další povídání o pražských tajemstvích najdete v knihách Davida Černého.

ho nešel nikdo ke dnu, povolá z vyšehradské skály strašidelného černého psa, aby mu do vody od Podolí někoeho zahnal. Vodník žije pod skálou v křišťálovém paláci, v jehož sálech jsou natěsnány duše utonulých. A když je málo vody, uvidíte pod hladinou chrámový oltář, který byl v době husitských válek shozen do Vltavy. A na ten pozor! Kdo se ho dotkne, už se nedo-

stane z vody a jeho duše se stane součástí vodníkovy sbírky. A ještě bacha na bezhlavého jezdce v Libušině ulici hned pod Vyšehradem, který chytá ty, kterým se podařilo vodníkovi uniknout.

Pivo má prý rád z ušáku

Hned vedle, přímo pod Vyšehradem, žije další zelený mužík. Specialista na shromažďování lidských duší v hrnč-

kách se jmenuje Pivoda. Nejvíce se jeho sbírka rozšiřuje na jaře, když se řekou ženou vysoké vody z tajícího sněhu na Šumavě. Pivoda žárí na svého slavného vodnického souseda, a tak se občas neudrží. Prochází kolem Výtoně a chlubí se hrnečky. Aby zakryl jejich pravý účel, v místních hospodách říká, že je nosí, protože mu pivo nejvíce chutná právě z ušáku s poklopem. Výtonšský vodník má na starosti ještě další důležitý pražský tok. Když je měsíc v úplňku a zastaví se nad vrcholem vyšehradské skály, vyrazí od staré celnice na vozíku taženém devíti černými kočkami. Uhájí nuselským údolím podél Botiče až do míst, kde byla u kostela Panny Marie Na Slupí tůň. Podskaláci vědí, že když slyší rachot kol, chechtot vodníka, při kterém v žilách tuhne krev, a kňučení meluzíny, zhorší se počasí, nad nuselským údolím se protrhne mračna a prožene se jím čerstvý vítr. **DAVID ČERNÝ**

INZERCE

Pohodové Vánoce pro vás i vaši pokladničku

Už žádné odbíhání od vánoční večere ani rozhodování, které pohádce dáte přednost. **Letos na vás televize počká!** Zajížděte pohodové svátky a sledujte nejlepší pohádky, filmy a TV stanice, když máte čas. **Navíc za neuvěřitelnou cenu a s HBO balíčkem jako dárek.**

10 nových stanic

Objevte kouzlo nekonečné zábavy

- 162 TV stanic
- 4000 filmů a pohádek
- 100 dní Nejdelší zpětné zhlédnutí
- Dárek na měsíc
- Pro každé zařízení

Vyzkoušejte za 1 Kč
Poté může být Lepší.TV vaše už za 119 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Miluji pohledy jako z mých snů, básní Peter Čech

Na tomto místě chceme pravidelně představovat nejlepší fotografy projektu Miluju Prahu. Tentokrát prostor dostane muž, který se už několikrát dostal do naší čtenářské rubriky #metrotag.

„Fotografování Prahy je mou velkou vášní. Užívám si především východy a západy slunce,“ říká fotograf Peter Čech, který pravidelně přispívá svými snímky do projektu Miluju Prahu. Jeho fotografie vánočního Staroměstského náměstí se stala prosincovým snímkem prestižního kalendáře Miluju Prahu 2024.

Peter Čech Prahu propaguje i na světových fotografických soutěžích. Zatím největšího úspěchu dosáhl v soutěži Fine art photo awards v Londýně. Jeho fotografie labutí u železničního mostu získala nejvyšší zlaté ocenění. „Vždy mě potěší, když se vyskytnou pohledy jako z mých snů,“ dodává Čech. **MET**

SEZNAMTE SE



Peter Čech



Pražské tuky ucpávají, ukazuje to mapa

Olej nepatří do dřezu ani do záchoda. Pražské vodovody a kanalizace připravily mapu největších tukových zločinů.

dajícího se tuku, který se může šířit ulicemi. Důsledky, které pak zaměstnávají odborníky, jsou ucpaná čerpadla nebo narušení biologického stupně čištění. Odpadní voda totiž čistí bakterie, na

kteří mají tuky negativní vliv," doplňuje Mrázek.

Deset tisíc za opravu
Čistírny pak pění a v některých místech zahnívají. Následné čištění pak může při-

jít na nemalé peníze. Průměrná cena za řešení ucpaného odpadu se pohybuje při složitějších opravách nad hranicí deseti tisíc korun. „Nikdy proto nevylévejte tuk do dřezu nebo toalety! Vychladlý olej

nalijte do PET lahve a vyhoďte ji do kontejneru na tuky nebo do směsného odpadu," uzavírá Mrázek. Zmiňovanou mapku tukových zločinů si lze prohlédnout na našem webu metro.cz. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Potrubi jsou, romanticky řečeno, něco jako dějové linky, kterými se táhnou příběhy. A ne vždy mají šťastný konec. To podle zástupců Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) platí i v případě Prahy, kde mnoho obyvatel stále špatně likviduje použité oleje a tuky na smažení. Zejména v období Vánoc.

Masťná mapa

Pražská městská firma PVK vytvořila mapu takzvaných největších tukových zločinů v hlavním městě. Na ní jsou zaznamenaná místa s největším výskytem ležatých tuků v kanalizaci.

„Pražští obyvatelé nevhodně likvidují použité oleje a tuky na smažení a zanechávají tak stopu ve vodovodních a kanalizačních systémech města. Podle zjištění PVK byl největší výskyt ležatých tuků v kanalizaci zaznamenaný například v ulici Klíperova na Smíchově, v ulici Na Petřínách v Praze 6 nebo v ulicích Jugoslávská a Belgická na Vinohradech,“ říká mluvčí PVK Tomáš Mrázek s tím, že se letos v seznamu objevují nově i ulice Pod Paťankou v Bubenči, kobyliská ulice Šimůnkova, hostivařská K Horkám a strašnická ulice Srbínská. A i tento rok se v seznamu opět objevuje vnohradská ulice Belgická.

„Dle zjištění je vylévání použitého oleje do odpadů stále velmi častým jevem v Praze, jak v jednotlivých domácnostech, tak i v místech, kde se nacházejí restaurační zařízení. Restaurace mají ze zákona povinnost separovat použité tuky a využívat sběr tuků. Nicméně ne všechny to dodržují, a pokud vypouštějí tuky do kanalizace, způsobují zásadní škody, za které jim hrozí postih,“ dodává Mrázek.

Kanalizace není černá díra

Špatná likvidace olejů a tuků způsobuje, že se usazují na stěnách kanalizace, kde tuhnou a nabalují pak na sebe další nečistoty. Lepší se na ně ubrousí, hygienické potřeby a další nečistoty.

„Důsledkem, který můžete pocítit na vlastní kůži, je ucpaný odpad nebo zatopení nemovitosti znečištěnou vodou. Setkat se můžeme i s nepříjemným zápachem rozklá-

— AŽ KRALUJÍ — KRÁLOVSKY

NEPORAZITELNÉ



249,-
-20%
199,-

Albert Pražská šunka
nejvyšší jakost, 1 kg,
100 g = 19,90 Kč



49⁹⁰

Albert Sváteční vánočka
400 g, 100 g = 12,48 Kč
Akce / 9,98 Kč Aplikace

AKCE 49⁹⁰



49⁹⁰

Ananas velký
1 ks



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

*Nejvýhodnější cena za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 18. 12. do 24. 12. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách

Stačí přípnout...

a Vánoce
budou chytřejší.



Výměna zboží
do 15. 1. 2024



Vyzvedni na Smarty a JRC
prodejnách po celé ČR zdarma



Výhodné
financování



Rychlé dodání
už do 60 min

 smarty.cz

Garance doručení
do Vánoc **na smarty.cz**

Tipy na dárky...

PS5

PlayStation 5 Slim

Vykup svůj PlayStation 5 a získej až 7 000 Kč. Nový PlayStation 5 Slim můžeš mít již od **4 190 Kč**



SAMSUNG

Samsung Galaxy S23 FE

Již od **16 990 Kč**

Navíc cashback až 3 000 Kč

SAMSUNG

Samsung Galaxy A53 5G

Již od **7 990 Kč**



NEPŘEHLÉDNĚTE prosincové hitovky z lékárny



Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Mateřství je náročné období a obzvláště nastávající maminky by měly dbát na své zdraví. Nepříjemné škrábání a náročné polykání s tzv. knedlíkem v krku jsou jasný signál, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Pokud vás trápí infekce, zánět či bolest v krku, neváhejte a zamířte pro unikátní přípravek **StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku**, který poskytuje rychlou úlevu. Díky jedinečné kombinaci přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá tento zdravotnický prostředek **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Kombinace panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**. Svým přírodním a šetrným složením je tento přípravek uzpůsoben také potřebám těhotných a kojících žen.

Snadná a efektivní aplikace přímo k ložisku infekce.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Nohy spoutané otoky?

Uvolněte nohy ze zajetí otoků, křečových žil a těžkosti. Dopřejte si pocit lehkých a svěžích dolních končetin. Ulevte nohám konopím!



Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná také jako sprej s aplikací bez nutnosti roztírání.

Konopné mazání **Venosil** 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.



**HUSTÉ
SLOŽENÍ,
HUSTÝ
VÝSLEDEK**

Nechte VLASY ROZKVĚST

Trpí vaše kštice zvýšeným vypadáváním a řídnutím? Jsou vaše vlasy oslabené, poškozené a bez objemu? Nechte je znovu rozkvést s šamponem Vlasové hnojivo!

Šampon **Vlasové hnojivo** s kofeinem a komplexem Hustoplex™ účinně redukuje vypadávání vlasů, jejich řídnutí a poškození vnějšími vlivy, škodlivinami či náročným stylingem. Unikátní složení s kofeinem, kopřivou, zeleným čajem a silymarinem navíc podporuje růst nových vlasů, zvyšuje odolnost vlasových buněk a pomáhá vytvářet objem, lesk a sílu vlasů.

Vyzkoušejte také Vlasové hnojivo ve formě tablet či séra, kolagenový drink Pleťové hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo.

www.VlasoveHnojivo.cz

Probiotické řešení svědivé pokožky!

Dohánějí vás k šílenství příznaky atopie, jako jsou nekonečné svědění, škrábání a začervenání? **Řešte stav své pokožky od základu a bez vedlejších účinků – vnitřně se specializovanými probiotiky v unikátním komplexu BioBoom!**

Péči o váš střevní mikrobiom zajistí doplněk stravy **AtopoHelp BioBoom®**. Síla probiotických kmenů v unikátním komplexu BIOBOOM spolu s beta-glukany a zeleným čajem podporují obranyschopnost pokožky před vnějšími vlivy, původci podráždění, svědění a začervenání. Obsažený biotin a zinek dále napomáhají k udržení zdravé pokožky.

K dostání také na www.AtopoHelp.cz.

KULTURA



Unikátní ozdoby ze sirek

V Muzeu rekordů v Pelhřimově je ozdoben zcela ojedinělý vánoční stromček. Jde o více než padesát vánočních ozdob vytvořených ze sirek. Těch bylo při výrobě ozdob spotřebováno několik desítek tisíc. Autorem ozdob je Jiří Bečvář, který při jejich výrobě strávil stovky hodin. **MET**

INZERCE

99 To je nabídka, které neodolám 66

Značka 

LIMITED EDITION

VEGAN



Balea
Golden Winter Night
sprchový gel 100 ml
+ tělové mléko 100 ml
+ svíčka ve skle 1 ks

149 Kč

DLOUHODOBÁ CENA
od 06.11.2023 149 Kč

Tato nabídka je kusově omezena.

 **ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

 Moje dm-app
 dm.cz

KRÁTCE

Zvonkohra se přesune jinam

Kvůli stoupající vodě nebude možné ukotvit tradiční zvonkohru u Karlova mostu. Náhradní místo se řeší. Zatím to vypadá, že zvonkohra bude mezi Čechovým a Štefánikovým mostem pod Letnou.

Respect festival bude v červnu

Organizátoři festivalu, který přestavuje hudbu z různých koutů světa, oznámili termín dalšího ročníku. Uskuteční se 15. a 16. června na pražském ostrově Štvanice. Festival přiváží hudebníky z Afriky nebo Balkánu. Na program bude také romská hudba, židovské styly, hudba Indie, Arábie a mnoho dalších. A nejinak tomu bude i v příštím ročníku. **MET**

Slavný Bono se rozpovídal

Vážná operace srdce přiměla frontmana kapely U2 k bilancování. Memoáry irské rockové legendy a zpěváka jedné z nejprodávanějších kapel světa se záhy staly bestsellerem. Bono v nich líčí svůj pozoruhodný život, bolestné dospívání a výzvy, jimž musel čelit, přátele a rodinu, kteří ho formovali a podporovali. Jeho životopis bravurně převedla do češtiny renomovaná anglistka Michala Marková. Jako audioknihu teď Bonovu zpověď vydává vydavatelství OneHotBook. **MET**

Nohy na stole předního malíře

Museum Kampa až do března hostí Michaela Rittsteina.

Po retrospektivních výstavách v Jízdárně Pražského hradu a v českokrumlovském Egon Schiele Art Centru je Michael Rittstein představen v Museu Kampa třetím unikátním výběrem ze svého malířského díla s názvem Nohy na stole. Tento-

krát s důrazem na stěžejní práce ze soukromých sbírek v kombinaci s rozsáhlým souborem obrazů z posledních dvou let. Většina děl si zde odbyvá výstavní premiéru, některá z nich se do Čech vrátila po desítkách let ze zahraničních kolekcí.

Michael Rittstein patří již téměř půl století mezi přední představitele české figurativní malby a svým osobitým dílem ovlivnil následující generace malířů. Na Akademii vý-

tvárných umění v Praze, kde byl jmenován profesorem, vedl sedmáct let jeden z ateliérů malby.

Své malířské i kreslířské dílo rozvíjel od poloviny 70. let. V druhé polovině 90. let překvapil veřejnost proměnou expresivního figuralisty v krajináře. Poslední léta pracuje především ve svém venkovském ateliéru v Brniřově na Domažlicku, což výrazně ovlivňuje námětový rejstřík jeho maleb. **MET**



Umělec a jeho dílo Nohy na stole



2x MUSEUM KAMPA

JAKO KDYBYCH DOSTAL NOVOU PROSTATU



VYZKOUŠEJTE PRODUKT ZA 0 Kč!

INZERCE

Téměř 70% Čechů ve věku nad 40 let zápasí s vážnými problémy s močovými cestami. Stále častější noční návštěvy toalety, konstantní únava, tlak na močový měchýř, problémy s erekcí. Je to nepříjemný každodenní život pro téměř ¾ mužů ve věku nad 40 let. Jedním z nich byl pan Pavel (58 let) z Ústí nad Labem, který díky inovativnímu přípravku australských vědců zvítězil v boji o zdraví a mužskou důstojnost.

Hypertrofie prostaty je v podstatě „mužskou civilizační chorobou“. Platí to pro stále mladší a mladší muže, kteří bohužel ignorují první známky poukazující na závažnost problému. Klamou sami sebe, že za neustálé návštěvy toalety může „nastydlý močový měchýř“, nebo že další neúspěšný pokus v ložnici je způsobený „únavou, stresem a nedostatkem spánku“. Pavel (58), hasič z Ústí nad Labem, bolestně pocítil, jak hloupé jsou tyto výmluvy a k čemu můžou nakonec vést.

Nakonec jsem se podíval pravdě do očí

Ze všech svých zdravotních problémů jsem vždy obviňoval svou práci. Neustálý stres, boj o lidský život a zdraví velmi snížily moji pozornost. Stále častěji jsem se nemohl vymočít bez bolesti, cítil jsem pálení a skoro vůbec jsem se nemiloval s manželkou. Ve skutečnosti každý pokus končil naprostým selháním a já si myslel, že to byl jen stres, protože kdysi přece všechno fungovalo skvěle. Vytrhnutí nastalo, až když moje žena stála ve dveřích s kufry a informovala mě, že odchází s jiným, mladším chlapem. Křičela, že nechce žít se starým, nemocným impotentem. A radí mi, abych s tím něco udělal, pokud nechci do konce života žít v celibátu nebo používat pleny, jako nějaký dědek. Teprve to mě donutilo přemýšlet. Mluvil jsem se svým nejlepším kamarádem, Filipem, který mi prozradil své tajemství a daroval tento australský přípravek, tehdy ještě v České republice neznámý.

Průlomový objev: záchrana pro tisíce mužů

Tým australských vědců v čele s profesorem z lékařské univerzity v Melbourne, v tajemství před světem žil v Lamingtonské džungli téměř 10 měsíců, aby vytvořil originální průlomový přípravek na hyperplázii prostaty.



Můj život byl nějakou dobu noční můra. I když jsem pořád chodil na záchod, stejně jsem neustále cítil tlčení a pálení močového měchýře. Někdy se i objevily mokré skvrny na kalhotách. Stydl jsem se tak, že jsem vůbec přestal chodit ven, a cítil jsem se, jako kdybych zestárl o 10 let. Konečně mi můj syn sehnal tento přípravek. Po několika dnech jsem začal znovu žít! Zase chodím na toaletu jako normální člověk, chodím na procházky, navštěvuji svá vnoučata. Zase jsem začal žít!

Jan, 74 let, Olomouc

Po mnoho let pozorujeme, jak velkým problémem jsou pro miliony mužů onemocnění prostaty. Neustálé návštěvy toalety, pálení močové trubice, skvrny na kalhotách a konečně stále větší potíže s erekcí – to může vyčerpat každého muže. Proto jsme se rozhodli, musíme tento problém nějak vyřešit. A konečně, po měsících klinických výzkumů, se nám podařilo vytvořit 8-komponentní recepturu, která je pro tělo zcela bezpečná, protože je založená na aktivních složkách používaných v přírodní medicíně po celá léta. Náš objev je průlom ve světě urologie – nepochybuje profesor.

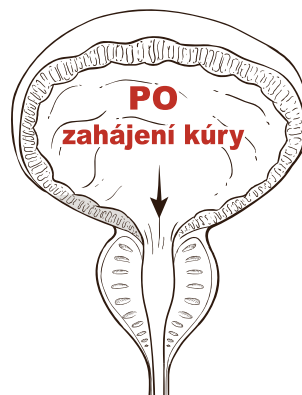
Testy nenechávají žádné pochybnosti

Tato zcela inovativní kombinace umožňuje obnovit hormonální rovnováhu těla (její poruchy jsou jednou z hlavních příčin problémů s prostatou). Snižuje objem prostaty až o 78%, a také dvakrát zvyšuje absorpci topořivých těles penisu. Díky tomu funguje v každém stádiu hypertrofie prostaty a dalších „mužských problémů“. Potvrdily to laboratorní testy provedené ve výzkumném středisku v Melbourne na 3 828 mužích: Jejich výsledky nenechávají žádné pochybnosti. U 97,8% respondentů bylo zaznamenáno:

- ⇒ zmiřnění hypertrofie prostaty o 84%
- ⇒ 4násobné snížení frekvence močení
- ⇒ 3x méně intenzivní pálení močové trubice
- ⇒ ústup nebezpečných zánětů a otoků již po 3 dnech používání
- ⇒ až 3krát tvrdší erekce a prodloužení styku průměrně o 35-40 minut.

Nečekejte na operaci!

Tisíce mužů na celém světě již začaly kúru patentovaným přípravkem. Díky



V noci jsem chodil na záchod 4-5krát, proto jsem vůbec nemohl spát. Žena mě poslala spát na gauč, protože ji vadilo moje neustále převalování, šéf mě v práci otravoval a říkal, že v takovém stavu jsem k ničemu. Naprostá katastrofa! Nemluvě o stycích s manželkou, protože... není o čem mluvit. Po použití přípravku se vše vrací k normálu. Místo toho, abych kroužil mezi gaučem a toaletou, zase trávím noci v náručí své manželky. Je to síla!



Tomáš, 52 let, Hradec Králové

tomu jim už tolik nehrozí operace prostaty. Ne všichni vědí, že tento zákrok s sebou nese obrovské riziko závažných vedlejších účinků. Jenom v roce 2018 byla u 72% lidí podstupujících tuto operaci zaznamenána trvalá impotence a ztráta kontroly nad močovým měchýřem! Chcete být další?!

Na rozdíl od chirurgického zákroku, přípravek zmenšuje velikost prostaty, zlepšuje pohodlí na toaletě a sexuální výkon rychle, jednoduše a úplně bezpečně. Opravuje mechanismus vzniku erekce, efunguje tedy rovnou u zdroje – nepůsobí jen dočasně, jako slavná „modrá pilulka“. Díky tomu je riziko opětovného problému mnohem menší.

Jsem opět skutečný muž

Tento australský přípravek mi dal nový život! Už nemusím běhat každou chvíli na toaletu, je mi mnohem lépe. Konečně se necítím pořád unavený a v posteli je opět vášeň! Moje manželka se ke mně ovšem nevrátila, ale kašlu na ni! Potkal jsem jinou ženu a konečně se cítím naživu. Všechno díky tomuto fenomenálnímu přípravku. Díky Filipu, děkuji pane profesore!

Neváhejte – užijte si zdraví!

Přípravek australských vědců obnovil původní mužskou kondici více než 83 000 mužů po celém světě. Nečekejte jak pan Pavel, zavolejte nám ještě dnes! Přírodní přípravek zmenšující prostatu byl na český trh uveden začátkem tohoto roku. Je dostupný pouze po telefonu. Technologie jeho výroby není levná, ale díky speciálnímu financování jej prvních 100 lidí může získat ZDARMA. Počet balení je omezen – rozhoduje pořadí žádostí.

SPECIÁLNÍ AKCE

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 23.12.2023, má nárok na zcela bezplatnou konzultaci a přípravek ZCELA zdarma! Po vyčerpání volných zásob můžete využít akční cenu přípravku a získat jej pouze za 1950 Kč 459 Kč!

296 849 577

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod (normální místní připojení bez příplatků)

Nabídka platí do 23.12.2023

Počet akčních balení je omezen!

Hrozí až rok vězení Drahé sklo s písmenem M

Hádka na zadním sedadle má pro herce Jonathana Majorse závažné následky.

Americká filmová studia Marvel Studios a Walt Disney ukončila spolupráci s vycházející hereckou hvězdou Jonathanem Majorsem poté, co jej soud v pondělí uznal vinným z agrese vůči expřítelkyni. Informovala o tom agentura AP, podle níž doufal 34letý herec v očištění svého jména.

Zlomený prst a modřiny

Představitel postavy padoucha Kanga Dobyvatele z marvelovské série o superhrdinech se před newyorským soudem zpovídal z napadení choreografky a tanečnice Grace Jabbariové. Během hádky na zadním sedadle vozu jí podle jejích slov letos v březnu zlomil prst a způsobil několik modřin a dalších nepříjemných šrámů. Příčinou sporu byl podle Jabbariové fakt, že na jeho mobilním telefo-



Poškozená Grace Jabbariová, Majorsova expřítelkyně

nu objevila milostný vzkaz od jiné ženy.

Herci známému také z filmu Creed III hrozí až rok ve vězení. O výši trestu by se mělo rozhodnout již v únoru. Sám Jonathan Majors při procesu nevypovídal, jeho obhájce jej prezentoval jako oběť neoprávněné žaloby expřítelkyně.

Odložená premiéra

Obhájci po aktuálním verdiktu uvedli, že oceňují, že podle soudu nezpůsobil fyzickou újmu Jabbariové úmyslně. Majors podle nich stále doufá v očištění svého jména.

Studio Marvel v prohlášení uvedlo, že s ním ve svých následujících projektech nepočítá. Herec přitom měl být hlavní postavou několika filmů, například Avengers: The Kang Dynasty. Jeho premiéru společnost již v reakci na Majorsovo dřívější zadržení odložila na rok 2026. **ČTK**



Nepříjemný incident může Jonathanu Majorsovi zhatit slibnou hollywoodskou kariéru.

2x PROFIMEDIA

INZERCE

„Úklid pro klid(né) svátky“

LIMITED EDITION

Úklid pro klid balíček komplet 1 ks

999 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Tato nabídka je kusově omezena.

Moje dm-app dm.cz

dou. „Neměla jsem tušení, jak dobrá koupě to je, dokud jsem si vázičku trochu víc neprozkoumala,“ řekla Vincentová o vzácném skleněném artefaktu. Při bližším pohledu si na jeho dně povšimla písmene M, o němž se domnívala, že by mohlo odkazovat na Murano, italský ostrov poblíž Benátek, proslulý sklářskými výrobky.

Američanku, jež v charitativním obchodě Goodwill ve Virginii koupila vázu za 3,99 dolaru, v přepočtu zhruba 90 korun, potkalo milé překvapení. V aukci se totiž „cetka“ vydražila za více než 100 tisíc dolarů. Ukázalo se, že jde o vzácný a cenný kus italského skla, informoval list The New York Times.

„Měla jsem pocit, že by to mohl být kus za 1000 nebo 2000 dolarů,“ řekla Jessica Vincentová, která si skleněnou vázu pořídila zcela náho-

Poté, co Vincentová vázu přinesla domů, klikla na internet, kde ji nadšenci upozornili, že se podobá dílu slavného italského architekta a designéra Carla Scarpy.

Vincentová nakonec poslala fotografie vázy aukční síni



Jessica Vincentová se svou neobyčejnou vázou

NYT

Wright a téměř okamžitě se ozval její prezident Richard Wright, aby si s ní popovídal. „Jakmile jsem uviděl fotografie, měl jsem opravdu dobrý pocit,“ uvedl.

Minulý týden se váza prodala za 107 100 dolarů, v přepočtu 2,4 milionu korun. Koupil ji neznámý soukromý sběratel umění v Evropě poté, co byla oficiálně identifikována jako součást Scarpyovy série s názvem Pennellate ze 40. let 20. století. **ČTK**

Je to „lhář“

Ruské úřady zahájily trestní stíhání spisovatele Borise Akunina, známého i českým a slovenským čtenářům díky historickým detektivkám o carském úředníkovi Erastu Fandorinovi. Spisovatel je stíhán v souvislosti s údajným šířením „lži“ o ruské armádě. Akunin – vlastním jménem Grigorij Čchartišvili – žije v zahraničí a už dříve odsoudil ruskou invazi na Ukrajinu. **ČTK**



PROFIMEDIA

„Byli jsme hrobníci i horníci“

Prouza, to jsou devadesátky. Kultovní kapela z Frýdku-Místku. Poslední dobou je o ní opět slyšet – koncertuje a v Indies Records jí vyšly vinylové reedice zásadních alb V otrhaném domě a Ve dne v noci. Zeptali jsme kapely na pár věcí.

Poprvé jste vystoupili 17. listopadu 1989 v Ostravě. Předtím ale fungovala Brumerova Prouza. Vysvětlíte nám to?

Broňa, Láďa a Dušan hráli již od roku 1981 jako Brumerova Prouza, frontmanem byl tehdy bubeník Michal Lang, postupem času se mísila s kapelou Bratřova Svatba, jejíž všichni členové v určitých obdobích hráli v Brumerově Prouze či později krystalizující se Prouze. Výsledná sestava se v roce 1989 ustálila, ne ale definitivně.

Přezdívalo se vám Hrobníci...

Ano, v letech kolem převratu dokonce v jednu chvíli pracovali na frýdeckomísteckém hřbitově čtyři z pěti členů Prouzy, jediný Láďa tehdy nebyl hrobník, ale horník. Zkušebna byla tehdy v komplexu pohřební služby, ve skladu rakví. Máme takový plán udělat na hřbitově koncert, třeba na Všech svatých by to mohlo projít.

První deska V otrhaném domě se stala kultem kytarových devadesátek v Česku, souhlasíte s tím?

To je z naší strany dost těžké posoudit. Je jisté, že jsme v té době hráli poměrně často a lidé chodili na naše koncerty, lhotejnost jim to tedy nebylo. Dodnes na tom stavíme a jsme rádi, že stále i po letech potkáváme lidi, pro které je to album důležité, jestli to však stačí k dosažení statusu kultu, nevíme, asi spíš ne.



Vlevo je původní sestava Prouzy, ale to je už historie. Dnešní sestava je Láďa Franek, Broňa Svoboda a Boris Závada jako původní členové, přibyl syn původního člena Dušana Helštýna Filip. Zpívá Tomáš Gavlas, jehož táta hrával s původním zpěvákem Tomášem Hampel. 2x PROUZA



Jaká byla tehdy nálada ve společnosti, v klubech?

Tehdy všude vládla euforie z čerstvě nabyté svobody. Mohlo se svobodně hrát, všichni tedy hráli všude. My tehdy hrávali spolu s hromadou starých undergroundových kapel, které stále bušily jen o depresích a depresích. Tak Tomašisko taky zpíval o depresích, jen tak nějak veseleji, a taky jsme vždy uměli rozhýbat lidi. Vzpomínáme na kluby Kotelna, Bunkr, Petyňka, Újezd, Repre klub a na další. Na prvním českém Woodstoku jsme hráli ve čtyři ráno při východu slunce.

Chtěli byste devadeátky vrátit?

To víš, že jo. Ta doba byla krásná. Někteří z nás byli mladí, jiní byli děti, takže pro všechny z nás je to nostalgie. Čas ale vrátit nejde.

Na jaký koncert z té doby nikdy nezapomenete?

První společný koncert s Garáží v Ostravě, koncerty Drop In v Lucerně, koncert v nevy-

svěceném kostele Emauzského kláštera, v bunkru pod Stalinem a samozřejmě legendární turné s Priessnitz. Jeli jsme spolu čtrnáctidenní autobusem, chlastali, hulili a hráli. Nezapomeneme taky na náš poslední koncert z této éry, který jsme odehráli v Paříži. I když to je spíše hořkosladká vzpomínka.

Ano, po druhé desce, která rovněž vychází na vinylu, jste se rozpadli a následovala dlouhá pauza. Co se během ní se členy kapely dělo?

Vychovávali jsme děti, proběhly svatby a i rozvody. Hudebně aktivní zůstal bubeník Boris, který založil další neméně významnou kapelu tehdejší doby, The Raivens. Jak to tak bývá, muzikanti se prolínají, projekty vznikají a zanikají a my jsme v Karlovi Maříkovi našli náhradu za Tomáše Hampela a v roce 2002 jsme zase mohli pokračovat v hraní.

Kdy přišel impulz dát se zase dohromady?

V roce 2014 přišla další pauza, která se dlouhá léta tvářila jako definitivní konec Prouzy. Náhoda však chtěla, aby se jedné noci v baru šesli Filip Helštýn a Tomáš Gavlas. Vzpomněli si na své otce, kteří spolu svého času hrávali v Brumerově Prouze, a napadlo je na to navázat. Jejich dřívější kapely Existenc a Black and Blue vždy koevaly s Prouzou, takže vazby i vztahy byly v tomto případě silné a vřelé. Díky tomu se klukům povedlo shromáždit tři zbývající živé členy té původní Prouzy a dát zkušou, což byl magický moment, kdy se rozhodlo, že budeme znovu hrát v této sestavě.

Ale ještě k začátkům, jak bylo tehdy těžké natočit desku, jak vypadala studia?

První deska se nahrávala úplně amatérsky, pronajala se nějaká vila v Praze, dotáhl se tam mixák a nahrávali jsme střídavě my a Kurtizány z 25. avenue. Druhá deska se natáčela už profesionálně ve studiu Citron v Ostravě-Portu-

bě. Třetí a čtvrtou desku jsme si produkovali sami za spolupráce Dana Václávka a Dušana Neuwirtha. Co se týče klipů, první tři režíroval David Ondříček. A co se málo ví, že klip Čelem vzad pro nás natočil Jiří Korn.

Jak moc jsou technicky obě nyní znovu vydané desky jiné od původních nahrávek?

Reedice je v podstatě totožná s originálním vydáním, je však lehce vyčištěná a obohacená o zajímavé fotky v bookletu.

Co chystáte na příští rok?

Vše se řeší průběžně, ale víme, že do léta se zastavíme minimálně v deseti městech ve Slezsku a na Moravě, párkrát pronikneme i do Čech. Například vystoupíme na nejlepším českém klubovém festivalu Žižkovská noc!

Ať se daří, Prouzo!

Děkujeme Metru a zdravíme všechny čtenáře. Přejeme všem pevně zdraví a uvidíme se na koncertech. PETR HOLEČEK

INZERCE



DARUJTE EMOCE
ticketportal.cz



ticketportal

Brutal Assault hlásí další jména

Největší přehlídka tvrdé hudby v Česku ohlašuje další jména. Fanoušci můžou v Josefově čekat nálož black metalu, ale nově i stoner rocku a také progresivního rocku.

Brutal Assault se příští rok bude konat v termínu 7. až 10. srpna na starém známém místě – v pevnosti Josefov v Jaroměři.

Organizátoři průběžně přináší nové přírůstky do line-upu chystaného sedmacátého ročníku.

Temná nálož

Nedávno oznámili hned třicet blackmetalových kapel v čele s Abbath, hlavní tváří legendární norské kapely Immortal. Vyznavačům temných žánrových počátků udělají radost také Triumph of Death, kteří zahrají songy od legendárních Hellhammer, hrajících jen mezi lety 1982 a 1984. A těšit se lze i na irské Primordial, ti svůj black metal koření keltskými prvky.

Představí se i finští klasické Impaled Nazarene, pensylvánský Devil Master a na vlně doomu připlují švédští Grand Magus.

Pravověrné fanoušky však zaujme i večera nové oznamované jméno – Deicide. Spolu s nimi vezmou Brutal útokem technicky zdatní kanadští Cryptopsy a Obscura, která přidá odstín technického melo deathu.

Stoner rockeři, těšte se!

Připít si pár litry piva bude možné s jednou z nejzásadnějších kapel stoner scény posledních let – Red Fang. Spojení doomu, progů a grunge přivezou talentovaní Stoned Jesus. Dobrou zprávou pro progresivní scénu je pak nepochybně ohlášen návratu nizozemských inovativních metalistů Textures.

Spolu s nimi se můžete také těšit na uznávaného nezávislého progresivního kytaristu Plini ze Sydney, melancholické Riverside nebo surrealistické hudební poetiky Night Verses, kteří jsou jedinou předkapelou na letošním turné Tool, což dokazuje jejich extratřídou.

Čerstvá krev

Moderní přístup, „novou krev“ a core budou na Brutalu reprezentovat australské mistři metalcoru The Amity

Affliction spolu s progresivním metalcorovým kvartetem After the Burial. Poprvé na Brutal Assault dorazí také talentovaní Spiritbox, jejichž debutovou desku Eternal

Blue magazín Distorted Sound označil za „mistrovský kousek moderní tvrdé hudby. TEN56. zase dorazí se svou smrtí djentu, deathcoru a špetkou rapcoru.

Po šesti letech se na festival vrací Madball. Těšit se ale můžete i na „brutalové nováčky“ – poprvé v Josefově vystoupí hned tři kapely, a to etablovaní Cancer Bats, Show

Me the Body a This Is Hell, metalová pankáči známí pro své intenzivní a energická živá vystoupení.

Festivalová permice stojí 4250 korun. **PETR HOLEČEK**

INZERCE

Vrchol roku v O2 Areně!

Chybí ti ještě posledních pár dáreků a stále nemáš inspiraci?

Nejlepší dárek je zážitek! Vezmi svou drahou polovičku, kamarády nebo rodiče a pojd' si užít nezapomenutelný závěr roku!

OKTAGON 51: Kincl vs Čepo nabídne více než 6 hodin zábavy, adrenalinu a skvělých sportovních výkonů. V titulové bitvě o krále střední váhy si o rozdání úřadující šampion Patrik Kincl se slovenským vyzvatelem Vlasto Čepem. Rozuzlení se dočká také finále největšího turnaje v historii evropského MMA, Tipsport Gamechangeru. O celkové praze money ve výši 300.000 € si to rozdají Srb Veličkovič s Řekem Michailidisem. Konec roku bude znamenat také konec jedné dlouhotrvající rivality.



Karlos Vémola změří síly s Pirátem Křištofičem v souboji, na který čekáme již přes 5 let! Vyber si svá místa a daruj pod stromeček ten nejlepší zážitek!



PLAY

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

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

Kapří hranolky

V naší rodině se kapří nejedí celý rok a na Štědrý den jen zcela výjimečně. Možná je nedokážeme chutně připravit, možná jsme se o to moc nepokoušeli anebo nám kapří maso prostě moc nešmakuje. Přitom proti kaprům nic nemáme, milujeme Třeboňsko a též si jsme vědomi toho, že „kapří uhlíková stopa“ z jihočeských rybníků na našem stole je určitě ekologičtější než tahat k nám lososa, tuňáka nebo tresku z dalekých moří. Jedno kapří jídlo ale máme rádi, a když je příležitost a najdeme jej na jídelním lístku, tak si takto upraveného

„ Absolutní zázrak gastronomie, který ochotně konzumují i děti. „

kapra zakousneme. Kapří hranolky, absolutní zázrak gastronomie, jídlo, které jsou ochotny konzumovat i děti, které se ošklíbají nad čimkoliv, co zavání rybou! Tento delikatesní pokrm vypadá jako smažené obalované hranolky, a když se tenké kousky kapra perfektně odkostí, správně naloží a okoření, chutná opravdu skvěle!

Poprvé jsem je objevil začátkem 90. let ve slavné „šupinaté“ restauraci na břehu rybníka Svět v Třeboni. Jejich úprava okouzila nejen hosty, ale též další kuchaře, kteří začali postupně nabízet podobný pokrm nejen v oblasti rybníků, ale také v celé naší zemi. Bohužel, není zákon, jenž by dokázal registrovat a ochránit toto jídlo pouze pro svého autora. A tak jej můžete degustovat třeba jako rybí čipsy, hranolky z kapra či třeboňské hranolky. Pro mne je však nejmilejší a s trochou sentimentality i chuťově nejbližší pouze originál, kapří hranolky na břehu rybníka Svět!



PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
2/6 °C	3/7 °C	2/6 °C	4/8 °C

Teplotní rekordy: ↓ -17,2 °C (1855) ↑ 13,3 °C (1993) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Jak si nevzít princeznu
Pohádka (ČR/SR/N, 2021). Princ Leopoldovi a princezně Josefíně bylo od kolébky souzeno se vzít a obě království sjednotit. Hrají: M. Adamczyk, A. Fialová, D. Kolářová

21.45 Postřižiny
Komedie (ČR, 1980). Hrají: J. Schmitzer, M. Vášáryová, J. Hanzlík. Režie J. Menzel

23.19 Výsledky losování Šťastných 10

23.20 Slavné dialogy
Účinkují: J. Bohdalová, V. Menšík, V. Dvořák, I. Janžurová

ČT2



20.00 Královna Alžběta: Zlatý věk
Životopisné drama (VB, 2007). Postavila se nejmočnější říši světa. Hrají: C. Blanchetová, C. Owen, G. Rush, A. Cornishová. Režie S. Kapur

22.00 Někdo to rád horké
Komedie (USA, 1959). Hrají: J. Lemmon, T. Curtis, M. Monroe

23.55 Rozbité zrcadlo
Detektivka (VB, 1980). Hrají: A. Lansburyová, E. Taylorová, R. Hudson, K. Nováková

01.40 Britská pevnost proti Hitlerovi

NOVA



20.20 MasterChef Česko VII (17)
Dnes se rozhodne, kdo ze tří finalistů je tím nejlepším amatérským kuchařem a stane se tak novým MasterChefem pro rok 2023!

21.50 Uprchlík
Akční film (USA, 1993). Dr. Richard Kimble byl neoprávněně obviněn z vraždy své ženy. Hrají: H. Ford, T. L. Jones, S. Wardová, J. Mooreová. Režie A. Davis

00.30 Dr. House VII (19, 20)
Seriál (USA, 2010)

02.40 Novoshopping

PRIMA



20.15 Pretty Woman
Romantická komedie (USA, 1990). Bohatý úspěšný podnikatel se setkává s krásnou prostitutkou. Hrají: R. Gere, J. Robertsová, R. Bellamy, J. Alexander. Režie G. Marshall

22.50 Show Jana Krause
Aktuální hosté, témata bez cenzury a ta nejlepší late night show

23.55 Ano, šéfe!

01.05 Policie v akci

02.05 Policie Hamburk II (7, 8)
Krimiseriál (N, 2007)

ÓČKO



15.00 YouTube Chart

17.00 Vánoční výhry
Napište na Facebook Óčka přímo na obrazovku a vyhrajte

18.00 Óčko hity

20.00 O Black List
Hip hop a r'n'b

21.00 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt

Kanalizace není černá díra! Olej nepatří do dřezu ani toalety

Pražské vodovody a kanalizace připravily mapu největších „tukových zločinů“

Čím větší město, tím delší potrubí. Potrubí, to jsou dějové linky, kterými se táhnou příběhy. Jak to tak bývá, ne vždy mají šťastný konec. To platí i v případě Prahy, kde mnoho obyvatel stále špatně likviduje použité oleje a tuky na smažení, zejména v období Vánoc. Pražské vodovody a kanalizace vytvořily mapu tzv. největších tukových zločinů v hlavním městě, na níž jsou zaznamenána místa s největším výskytem ležatých tuků v kanalizaci.

Příběhy města se často skládají z různých dějových linek a v případě Prahy jsou některé z nich spojeny nejen s in-

Restaurace mají ze zákona povinnost separovat použité tuky a využívat sběr tuků. Nicméně ne všechny to dodržují, a pokud vypouštějí tuky do kanalizace, způsobují zásadní škody, za které jim hrozí postih.



CO NEPATŘÍ DO KANALIZACE?	KAM S TÍM?
zbytky potravin	na kompost nebo do smíšeného odpadu
hygienické potřeby, vlhčené ubrousky	do smíšeného odpadu
léky	do lékárny
ropné oleje a látky, barvy a ředidla, zahradní a domácí chemie, kyseliny a hydroxidy	na sběrný dvůr
jedlé tuky a oleje (například ze smažení)	do speciální černé popelnice s oranžovým víkem (nejlépe v PET lahvi) nebo na sběrný dvůr



trikami a dobrodružstvím, ale také s tuky a oleji. Pražští obyvatelé, kteří nevhodně likvidují použité oleje a tuky na smažení, tak zanechávají stopu ve vodovodních a kanalizačních systémech města. Podle zjištění Pražských vodovodů a kanalizací byl největší výskyt ležatých tuků

v kanalizaci zaznamenán například v ulici Klicperova na Smíchově, v ulici Na Petřínách v Praze 6 nebo v ulicích Jugoslávská a Belgická na Vinohradech.

Letos se v tomto seznamu objevují nově i ulice Pod Paťankou v Bubenči, kobyliská ulice Šimůnkova, hostivařská K Horkám a strašnická ulice Srbská. A i tento rok se v seznamu opět objevuje Belgická ulice na Vinohradech.

De zjištění je vylévání použitého oleje do odpadů stále velmi častým jevem v Praze jak v jednotlivých domácnostech, tak i v místech, kde se nacházejí restaurační zařízení. Restaurace mají ze zákona povinnost separovat použité tuky a využívat sběr tuků. Nicméně ne všechny to dodržují, a pokud vypouštějí tuky do kanalizace, způsobují zásadní škody, za které jim hrozí postih.

Důsledky nesprávné likvidace

Špatná likvidace olejů a tuků způsobuje, že se usazují na stěnách kanalizace, kde tuhnou, a na sebe nabalují další nečistoty. Lepší se na ně ubrousky, hygienické potře-

by a další nečistoty. Důsledkem, který můžete pocítit na vlastní kůži, je ucpaný odpad nebo zatopení nemovitosti znečištěnou vodou. Setkat se můžeme i s nepříjemným zápachem rozkládajícího se tuku, který se může šířit kanalizačními vstupy ulicemi. Důsledky, které pak zaměstnávají odborníky, jsou ucpaná čerpadla nebo narušení biologického stupně čištění odpadních vod. Odpadní

pohybuje v jednotkách tisíc, při složitějších opravách přesáhne i 10 tisíc korun.

Jak správně likvidovat použité tuky a oleje?

Abyste se vyhnuli nečekaným výdajům za vyšetřování a zabránili případům ucpaní odpadu, likvidujte vždy použité tuky a oleje správně. Nikdy ne vylévejte do dřezu nebo toalety! Vychladlý olej nalijte do PET lahve (nikdy

Špatná likvidace olejů a tuků způsobuje, že se usazují na stěnách kanalizace, kde tuhnou, a na sebe nabalují další nečistoty. Lepší se na ně ubrousky, hygienické potřeby a další nečistoty. Důsledkem, který můžete pocítit na vlastní kůži, je ucpaný odpad nebo zatopení nemovitosti znečištěnou vodou.

vodu čistí bakterie, na které mají tuky negativní vliv. Čistírny pak mohou pěnit nebo v některých místech i zahřívát. To vše snižuje kvalitu vycištěné vody a následně čištění může přijít na nemalé peníze. Průměrná cena za řešení ucpaného odpadu se

ne skleněné!). Až bude lahev plná, vyhodte ji do kontejneru na tuky. Pokud není žádný v blízkosti, můžete ji zahodit do smíšeného odpadu. Malé množství v pánvi nebo hrnci vytřete papírovou utěrkou a vyhodte do smíšeného odpadu.

Pronájmy - nabídka

• Nabízím pokoj pro 1 osobu, neprůchozí, vybavený, P5, dlouhodobě, bez zvířat. Cena 8700 Kč, spolubydlení od 2023/2024. Email: nicneninahoda1@seznam.cz

Auto-moto - poptávka

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

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

Pronájmy - poptávka

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

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 nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, 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.

• IHNED VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

Výměny

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

Nemovitosti - nabídka



**Nabízíme
přímý výkup
nemovitostí**

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

777 306 102

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

Práce - nabídka

• PŘÍVÝDĚLEK za 165-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• NABÍZÍME 175 - 176,60 Kč/HOD za pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. Směny dle Vašich možností s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Víkendové vybalování a doplňování zboží 202,80 - 214,50 Kč/hod. Online rezervace směn, denní zálohy, Praha + okolí. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• Městská část Praha – Zličín vyhlašuje výběrové řízení na obsazení prac. místa: úřednice/úředník podatelny, spisové služby, info kanceláře a ověřování. Platová třída 8., nástup od 1.2.2024, prac. poměr na dobu neurčitou. Bližší informace na webu mczlicin.cz.

• DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží o víkendu za 187 - 198 Kč/hod. Přívýdělek pro každého, zálohy druhý den, nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• ZŠ Dědina, Žukovského 580/6, Praha 6 - Liboc hledá uklízečku na celý pracovní úvazek. Nabídky zasílejte na: urbankova@zsdedina.cz Nástup možný ihned.

• OSTRAHA AREÁLU za 110Kč/hod čistého. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Zličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel. 703891086.

• 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

CHCETE FINANČNÍ PŘILEPŠENÍ?

Pozice správce v uzavřeném objektu, Velké Popovice, po pracovní době.

Volejte 777 038 000 pište gato@gato

NOKIKA s.r.o.

příjme

STRÁŽNÉ (ostraha objektů v Praze)

Nabízíme:
• Platové ohodnocení až 130,- Kč/hod
• Vhodné pro OZP (pravidelný měsíční příspěvek ke mzdě)
• Odměny, možnost záloh
• Možné jako dlouhodobá brigáda

Požadujeme:
• Čistý trestní rejstřík
• Praxe v oboru
• Certifikát 68-008-E
• Nástup: leden 2024

Kontakt: tel.: 284 683 801, 604 299 622 800 110 707 spevakova@topsecurity.cz

• Přijmeme IHNED na HPP pracovníci na úklid VŠ kolejí v P-4. Pracovní doba 7-15.30 hod. Občas víkendy na 3-4 hod. Plat 19.500-28.500 Kč. Tel. 774771103

• Akademické gymnázium Štěpánská 22, Praha 1 přijme od 1.1.2024 na plný úvazek hospodáře/ku školy. dagmar.bartejsova@agstepanska.cz, tel.: 221421931

• Do soukromé ZŠ Kbely přijmeme šikovnou kolegyni na úklid 6 - 8 hod. ve všední dny. Po dohodě možno od 17:00 hod. Gen. úklid 1x měsíčně. T.: 776818924

Starožitnosti

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

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



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

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

Bibliofile a cenné knihy ocníme každou zvlášť.

Telefon: **773 735 939**

EUROPAPIER - BOHEMIA
EUROPAPIER Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 30.000 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pěrovně 1384/13 , Praha 10 – Hostivař

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

Roční předplatné iDNES Premium pod stromeček

Nyní pouze za 890 Kč **490 Kč**

idnes.cz/premium/daruj

Dárkový certifikát A ROČNÍ PŘEDPLATNÉ iDNES Premium

Kód uplatněte na www.idnes.cz/premium/vc

Dárkový certifikát zdarma

Tradiční závod bez fluoru

Na Jizerské padesátce se pojede o nové trofeje, pořadatelé věří v dostatek sněhu.

Nejlepší běžci na lyžích se utkají v 57. ročníku Jizerské padesátky. V Bedřichově a okolí se pojede od 8. do 11. února.

„Aktuálně je přihlášených zhruba osm tisíc závodníků. Zatím je možné hlásit se na všechny závody. Očekáváme, že v horizontu týdne až dvou bude naplněná kapacita pro padesátikilometrový závod,“ řekl zástupce pořadatelů David Douša. „Hodně se plní i závod na 25 kilometrů. Závody na 17 a 30 kilometrů jsou v tuto chvíli na dvou třetinách kapacity,“ doplnil.

Prodloužili smlouvu

I přes aktuální sněhové podmínky organizátoři věří, že se do února situace zlepší. Jsou v pravidelném kontaktu s Českým hydrometeorologickým ústavem.

„V momentě, kdy mrzne, vyrábíme umělý sníh, abychom měli základ a zásoby pro případ, že by sněhu bylo málo. Větší část je na přírodě, ale věříme, že to dobře dopadne,“ uvedl Douša s tím, že pořadatelé prodloužili smlouvu se seriálem Ski Classics do roku 2028.

Mezi amatérskými závodníky se řeší i nově zavedený zákaz používání vosků s fluorem. Ten se týká i „hobíků“, kteří by do některého z řady závodů zasáhli. „Závodi všichni na jedné trati ve stejný čas, takže aby byla zachována fair play, zákaz platí pro všechny. V letošní sezoně nechceme zásadním způsobem penalizovat, ale chceme závodníky z hobby části edukovat, proč ten zákaz je a proč je dobré ho dodržovat,“ podotkl David Douša.

Závodníci, kteří přinesou vosky s fluorem, si budou moci pořídit u firmy Swix bezfluorové s velkou slevou.

Tři roky práce

Lákadlem Jizerské padesátky jsou také nové trofeje pro nej-

lepší závodníky a účastnické medaile. Ty vyrobil ve spolupráci s novým partnerem závodu – společností Preciosa – umělec Matyáš Chochola. „Jsou za tím tři roky práce. Je to neuvěřitelný pocit, hlavně když vím, že to přede mnou drželo v ruce dalších deset lidí, kteří to brousili a tavili,“ řekl Chochola.

Poběží i otec a syn Řezáčovi

Vedle elitních lyžařů, kteří budou usilovat o úspěch v seriálu Ski Classics, se na trati hlavního závodu i těch doprovodných objeví řada nejen sportovních osobností. Chybět nebudou kardiolog Jan Pirk či herci David Vávra a Jakub Kohák.

S potomky nebo rodinnými příbuznými se zúčastní Martin Koukal, Kateřina Neumannová, Lukáš Konečný nebo Roman Kreuziger. Padesátikilometrový závod pojede se svým šestnáctiletým synem Alešem trojnásobný vítěz tohoto podniku Stanislav Řezáč. „Jizerská padesátka je opravdu těžký závod. Tři čtvrtě trati se jede na ho-



Stanislav Řezáč, živoucí legenda Jizerské padesátky

rách ve výšce přes tisíc metrů nad mořem. Krajina je podobná jako ve Skandinávii a Jizerská padesátka patří k těm nejhezčím závodům v sérii Ski Classics,“ dodal Řezáč.

KRÁTCE

Zahraje si na Tchaj-wanu

Bývalý hvězdný pivot v NBA DeMarcus Cousins si vyzkouší ligu na Tchaj-wanu. Třiatřicetiletý americký basketbalista se upsal celku Beer Leopards z města Tchao-jüan. Cousins hrál NBA 12 let za sedm různých klubů do loňska, kdy sezonu zakončil v dresu Denveru. Čtyřikrát absolvoval Utkání hvězd.

Stále mladík

Francouzský útočník Kylian Mbappé patří k nejlepším současným fotbalistům světa. Mistr světa z roku 2018, který vyniká rychlostí, zrychlením i driblingem, je nejlepším střelcem v historii velkoklubu Paris St. Germain. V dresu francouzské reprezentace dosud vstřelil v 73 utkáních 46 gólů a je historicky na třetím místě. Dnes slaví své 25. narozeniny.

ČTK



Labík putuje na sever

Fotbalisty Teplic posílil český reprezentant do 21 let Albert Labík. Devatenáctiletý levý obránce bude na severu Čech do léta 2025 hostovat v pražské Slavii. Labík může v aktuálně desátém týmu prvotně debutovat v nejvyšší soutěži. Poslední rok a půl pravidelně nastupoval ve druhé lize nejprve za slávistickou rezervu a na podzim za Vlašim, kde vstřelil tři branky. V jednadřicetce odehrál Labík na podzim kvalifikační duel s Walesem a zasáhl i do přátelského zápasu proti Slovensku.

ČTK

Prazdroj nepodpoří olympiádu v Paříži

Plzeňský Prazdroj nechce za současných podmínek podporovat olympiádu v Paříži. Oficiální partner Českého olympijského výboru (ČOV) se stahuje z veškeré komunikace směrem k olympijským hrám. Peníze pošle českým sportovcům. Reagoval tak na rozhodnutí Mezinárodního olympijského výboru, který povolil start sportovců z Ruska a Běloruska na OH 2024. „I nadále budeme finančně podporovat český sport a prostředky určené na podporu olympiády půjdou českým sportovcům,“ uvedl mluvčí pivovaru Zdeněk Kovář. ČOV ocenil, že Plzeňský Prazdroj zůstává jeho partnerem a bude podporovat české sportovce. Jeho stažení z olympijské kampaně nekomentoval, protože to považuje za interní záležitost firmy.

V minulém týdnu oznámila ukončení spolupráce s Českým olympijským výborem společnost CPI Property Group, která také patřila mezi jeho oficiální partnery. Odchodem z olympijského hnutí firma rovněž reagovala na rozhodnutí Mezinárodního olympijského výboru o startu Rusů a Bělorusů v Paříži. Do rozpočtu ČOV měla

přispět 25 až 30 miliony korun za čtyřletý cyklus.

Marketingová manažerka Pilsneru Urquell Zuzana Dudová řekla, že pivovar chce dále slavit úspěchy českých sportovců, ale na akcích, které souznějí s jeho hodnotami.

Prazdroj uvedl, že podporuje české olympioniky přes 20 let ve jménu hodnot, jako jsou férovost, humanismus a lidská souznalost. „Doufali jsme, že se promítnou i do nadcházející olympiády. Bohužel, rozhodnutí Mezinárodního olympijského výboru, i přes snahy a nesouhlas Českého olympijského výboru, není v souladu s těmito principy. Nadcházející olympijské hry se tak stávají politickou záležitostí a za současných podmínek nechceme tyto Hry aktivně podporovat,“ řekla marketingová manažerka.

Skupina ČEZ, která je generálním partnerem ČOV, také podporu směřuje ke sportovcům. „My jsme nikdy žádné akce na olympijských hrách v Paříži nepodporovali a podporovat nebudeme. Naše podpora se týká jen přípravy olympioniků,“ uvedl mluvčí skupiny Ladislav Kříž.

ČTK

Volkswagen výhodně? Na splátky rozhodně!



**Užitkové
vozy**

Nejnovější generaci MPV od Volkswagen Užitkové vozy získáte nyní v mimořádné nabídce. Volkswagen Caddy s nebyvale velkým zavazadlovým prostorem pořídíte na úvěr s měsíční splátkou již od 7 950 Kč a ročním úrokem již od 3,99 %. Legendární Multivan s extrémně flexibilním interiérem je v nabídce se zvýhodněním až 240 000 Kč. Získáte tak vůz, o kterém sní všechny velké rodiny i vyznavači outdoorových sportů již za 999 900 Kč. Tak neváhejte a vybírejte na www.vw-uzitkove.cz

Již od 7 950 Kč měsíčně

Úrok již od **3,99 %**

Navíc zvýhodnění až **240 000 Kč**



Akční nabídka Caddy a Multivan

Vzorový příklad úvěru na vůz Akční Caddy 2,0 TDI v ceně 619 000 Kč při financování s Volkswagen Financial Services v ceně 619 000 Kč, splátka předem 185 700 Kč (30 %), výše úvěru 433 300 Kč, poplatky za uzavření a vedení smlouvy 0 Kč, celkové platby za úvěr 546 951 Kč, celkové platby za úvěr vč. pojištění 633 783 Kč, RPSN vč. pojištění 12,969 %, délka úvěru 72 měsíců, poslední, nerovnoměrná splátka 61 900 Kč, měsíční splátka úvěru 6 737 Kč, měsíční splátka úvěru vč. pojištění 7 943 Kč, úroková sazba p. a. 7,19 %. Volkswagen Pojištění Basic obsahuje havarijní pojištění, povinné ručení (10% spoluúčast) s uznáním bonusů za bezeškoní průběh dosavadních pojištění (60 měsíců) a pojištění skla (limit plnění 10 000 Kč), které je kalkulováno ve variantě pojištění bez garance pojistného. Dalšími parametry jsou věk klienta do 50 let a běžné použití vozu. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společností ŠkoFIN s.r.o. a druhou stranou závazkový vztah. Vyobrazené vozy mohou obsahovat prvky příplatkové výbavy. Kombinovaná spotřeba a emise modelů Caddy a Multivan: 39–203 g CO₂/km a 1,7–9,0 l/100 km.

vw-uzitkove.cz