

Nemůžete usnout?

POMŮŽE NOVINKA S MELATONINEM!



Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je v lékárnách k dostání novinka s naprosto unikátním složením, která vám dopřeje klidnou noc plnou kvalitního spánku.

NEOSPAN melatonin plus s pečlivě vybraným složením pro:

- ★ rychlejší usínání¹
- ★ psychická pohoda a zklidnění před spánkem^{2,3}
- ★ snížení únavy a vyčerpání^{2,3}

www.neospan.cz



doplňek stravy

**NOVINKA
 s melatoninem**

Melatonin, ¹Meduňka, L-tryptofan, ²Horčík, ³Vitamin B6

Žádejte ve svých lékárnách.

Konopné řešení atopické pokožky

Problematickou pokožku poznáte na první pohled – nevypadá zdravě, je začervenalá a svědivá. Atopická pokožka vyžaduje rychlou úlevu, regeneraci a hlavně dlouhodobé řešení. Svěřte se do rukou lékárníky ověřeného přípravku.



Exema zklidňující krém díky přírodnímu složení s konopným olejem, bambuckým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH:

- rychle zmírňuje akutní projevy svědění, pálení, pnutí a zarudnutí pokožky,
- účinně ulevuje od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu,
- podrážděnou pokožku hydratuje a posiluje.

Atopos ošetřující krém díky přírodnímu složení s konopným olejem, rašelínou a panthenolem:

- obnovuje funkci kožního pláště,
- dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje suchou, svědivou pokožku atopiků i lupénkářů,
- redukuje skutečnou příčinu kožních problémů.

Mast **Konopka** obsahuje pouze přírodní látky. Složení s 50 % konopného oleje a vysokým podílem bambuckého másla zajišťuje pokožce:

- hloubkovou hydrataci a regeneraci,
- prodyšnou ochrannou vrstvu,
- výživu rostlinnými triglyceridy,
- obnovu přirozené kožní bariéry.



Konopné přípravky Cannaderm jsou dostupné v lékárnách a zdravých výživách.

metro

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



Čeští fotbalisté prošli na mistrovství Evropy

Svěřenci trenéra Jaroslava Šilhavého **porazili** v Olomouci Moldavsko 3:0. **Góly dávali** David Douděra, Tomáš Chorý a kapitán Tomáš Souček.

INZERCE

INZERCE



PATRON/KA

Přispějte klukům a holčám z děčáku na patrony a patronky. Doprovodí je do samostatného života.

www.iPATRON.cz



Máte zájem podílet se na správě hlavního města Prahy?

Pak hledáme právě Vás!

Tolik profesních oblastí pohromadě nikde nenajdete!
kariera.magistrat@praha.eu

PRAHA
PRAGUE
PRAGA
PRAG

Záchranili jí 400 tisíc

Falešný bankéř má smůlu. Policie připevnila leták na bitcoinmat.

Varovný leták, který policie umístila na bitcoinmatu v obchodním centru v Liberci, záchranil pětadvacetileté ženě ze Semilsky 400 tisíc korun. Původně je tam chtěla vložit, když uvěřila falešnému bankéři, že jsou její peníze ohrožené. Varování policie ji ale odradilo. „Případ nyní prověřují krajší kriminalisté pro přečin podvodu ve fázi pokusu, za který pachatel v případě dopadení hrozí pětiletý trest odnětí svobody,“ uvedla regionální mluvčí policie Ivana Baláková.

Neznámý muž, který se vydával za bankéře, zavolal mladé ženě počátkem listopadu. Znal přitom některé její osob-

ní údaje, jako jsou rodné číslo nebo číslo občanského průkazu. „Jak k nim přišel, zatím nevíme,“ uvedla Baláková.

Bankéř nejprve ženě tvrdil, že volá kvůli její žádosti o poskytnutí úvěru 250 tisíc korun. „Když namítla, že o nic nežádala, měl pohotově vysvětlit. Řekl jí, že někdo zneužil její identitu, a proto je ohrožen její bankovní účet. Nabídl jí pomoc. Jednou možností podle něj bylo okamžitě zmrazení jejího účtu bankou, které by ovšem trvalo do doby, než se celý problém vyřeší, což by se mohlo protáhnout i na několik let. Doporučil jí proto, aby raději vybrala veškerou hotovost a vložila ji do bitcoinmatu za využití QR kódu,“ uvedla mluvčí policie. Od vložení peněz ji tak nakonec odradil až varovný leták policie. Žena se na něm dočetla o podvodech tohoto typu, jakým byla právě v té chvíli vystavena. **ČTK**



Zemřela Zdena Hadrbovcová

Ve věku 86 let v Praze zemřela filmová a divadelní herečka Zdena Hadrbovcová. Ve filmu a v televizi se proslavila zejména jako představitelka starostlivých maminek. Zahrála si například ve snímku Už zase skáču přes kaluže, ve Slavnostech sněženek či v televizních seriálech Létající Čestmír a Ulice. Informaci serveru Blesk.cz potvrdila herečka a výtvarnice Iva Hüttnerová. Hadrbovcová loni v prosinci utrpěla podle médií mozkovou příhodu a musela být převezena do nemocnice. V poslední době byla v léčebně pro dlouhodobě nemocné. **ČTK**

INZERCE

Otestujte se zdarma a anonymně na HIV!



Ve dnech 20. - 27. listopadu 2023 bude probíhat v České republice Evropský týden testování na HIV a žloutenky

Využijte prodloužené otevírací doby HIV poradny Státního zdravotního ústavu na adrese:
Šrobárova 49/48, Praha 10 (budova č. 11, 2. patro)

Pondělí	20. 11. 2023	od 8:00	do 18:00
Úterý	21. 11. 2023	od 8:00	do 18:00
Středa	22. 11. 2023	od 8:00	do 18:00
Čtvrtek	23. 11. 2023	od 8:00	do 18:00
Pátek	24. 11. 2023	od 8:00	do 18:00
Pondělí	27. 11. 2023	od 8:00	do 18:00

Další testovací místa na www.tadyted.com



Akci zajišťuje Státní zdravotní ústav, za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky

KRÁTCE

Přijde mráz

Zatímco začátek týdne přinesl na druhou polovinu listopadu nadprůměrné teploty až 12 stupňů, během dneška dorazí do Česka chladný arktický vzduch. Kvůli tomu zítřka dosáhnou odpolední maxima jen mírně nad nulu, noc bude mrazivá, sněžit může i v nižších polohách, na horách se dá čekat celodenní mráz. Ochlazení bude ale jen krátkodobé a následující den se zase oteplí. V tomto týdnu bude hodně pršet nebo sněžit. Vyplývá to z týdenní předpovědi českých hydrometeorologů. **ČTK**

Turisté objevují Karlovarsko

Pomyslné třetí místo v tabulce cizinců nejnavštěvovanějších regionů si ve třetím čtvrtletí drží Karlovarský kraj. Vyplývá to ze statistik České centrály cestovního ruchu CzechTourism. I když se počty turistů, a to zahraničních i tuzemských, dostávají nad rekordní rok 2019, hoteliéři postrádají ty, na které byli zvyklí v minulých letech. Tedy hosty, kteří se v kraji zdrží delší dobu. V žebříčku dále vede Praha a po ní jižní částí Česka. **IDNES.cz**

Pořádá Asociace starožitníků České republiky

ANTIQUQUE

prodejní veletrh starožitností ANTIQUE FAIR

Městská část Praha 2

Novoměstská radnice

23.-26. 11. 2023

Karlovo náměstí 1/23, Praha 2

www.asociace.com www.iantique.cz

Poradna a odhad ceny zdarma.

HOVOŘÍTE PLYNNĚ NĚMECKY A HLEDÁTE PRÁCI V ADMINISTRATIVĚ?



Pracujte pro TOP
zaměstnavatele
v ČR.

Požadujeme:

- zkušenosti na obdobné pozici
- znalost německého jazyka slovem i písmem
- dobrou uživatelskou znalost MS Office
- dynamickou a proaktivní osobnost s orientací na detail
- chuť neustále posouvat věci dopředu

Nabízíme:

- smlouvu na dobu neurčitou s předem definovanými nárůsty mzdy
- postupný nárůst dovolené z 25 dní na 30 dní za rok během pěti let
- a mnoho dalších zajímavých benefitů

**Přidejte se
k nám
do #teamlidl!**

Asistent/ka vedení společnosti s NJ

#teamlidl



kariera.lidl.cz

Odolnost mladých lidí klesla. Potvrzují to statistiky sebevražd

Každých čtyřicet sekund zemře ve světě člověk vlastním rozhodnutím. V Česku statistika předčí i úmrtí při dopravních nehodách. Loni dokonce rostla.

Méně světla, méně tepla, mlhy, ponurá atmosféra, pocit osamění v době Vánoc. Konec roku, navzdory mýtům a přesvědčení lidí, není obdobím, kdy se lidé rozhodují k dobrovolnému odchodu ze světa.

Rozhodnutí přicházejí hlavně až na jaře

Podzimní a zimní měsíce totiž statistikám vůbec nedominují. Nejkritičtějším měsícem roku je překvapivě du-

ben. Ve všech věkových kategoriích se podílí na dobrovolných odchodem v celoročním souhrnu asi deseti procenty. Nejvíce ovšem mezi lidmi mladšími pětácti let.

„V loňském roce registrujeme nárůst v celkovém počtu sebevražd oproti klesajícímu trendu z dřívějších let. Ke zvýšení počtu sebevražd došlo zejména v mladších věkových kategoriích 15 až 19 let, 20 až 24 let a 30 až 34 let,“ uvádí Roksana Tábořská z Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ). Nejvyšší počty sebevražd pak připadají na věkovou skupinu 45–49 let, kde s touto příčinou zemřelo v loňském roce v České republice 148 lidí.

Jak také NÚDZ letos potvrdil, depresivní stavy se stále více dotýkají právě nejmladší generace. Mezi žáky devátých tříd základních škol jich podle průzkumu mezi asi šesti tisíci osobami vykazuje čty-

řicet procent depresivní pocity, přibližně třetina trpí úzkostmi.

Jsme úspěšní, ale neradi si říkáme o pomoc

Informace o vyšším počtu sebevražd a depresí mezi nejmladší generací kupodivu kontrastuje třeba s průzkumem týkajícím se toho, jak se Češi cítí šťastní, respektive úspěšní. Uvedlo to 62 procent dotázaných v průzkumu, který pro ČSOB v rámci kampaně Jdeme vám naproti realizovala výzkumná agentura Behaviorio. Polovina populace se zároveň domnívá, že jim k úspěchu alespoň částečně přispěl někdo z jejich okolí.

V některých situacích si ale drtivá většina z nás nerada říká o pomoc, téměř tři čtvrtiny Čechů se k tomu odhodlají, pokud opravdu není zbylí. „Nechceme před druhými vypadat jako hlupáci, že si s něčím nevíme rady. Často navíc

MÍRNÝ VZESTUP

6,5

O tolik procent se zvýšil počet sebevražd v Česku v roce 2022 v porovnání s minulými pěti lety. Přes některé lokální výkyvy má statistika na území ČR od 70. let minulého století klesající tendenci. Nejnižší počty sebevražd eviduje Český statistický úřad v roce 2019, a to 1190. **PH**

KRIZE PO OKUPACI

Nejvíce sebevražd zaznamenaly statistiky po okupaci v roce 1968.

- Poválečné maximum patří roku 1970 s 2824 zemřelými sebevraždou.
- Po roce 1989 je na vrcholu rok 2012, kdy bylo zaznamenáno 1658 těchto úmrtí.
- Muži v Česku páchají sebevraždy čtyřikrát víc než ženy. **PH**

můžeme mít pocit, že druhé svými problémy a prosbou obtěžujeme,“ doplňuje psycholožka Marta Boučková z První Pražské Partnerské Poradny.

Česká vláda schválila před třemi lety Národní akční plán prevence sebevražd pro

roky 2020–2030. Obsahuje celkem 30 opatření z oblasti univerzální, selektivní a indikované prevence. Součástí programu je například specializovaný web www.sebevrazdy.cz s odkazy na pomoc v krizi. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



DĚTI OSLAVTE NAROZENINY V PIRÁTSKÉM DĚTSKÉM SVĚTĚ!

PONDĚLÍ AŽ PÁTEK
9-14 HODIN
SLEVA 20%

PARTY LOLIPOP

ZAJISTÍME:
VÝZDOBU MÍSTNOSTI, KORUNKY PRO VŠECHNY DĚTI, POZVÁNKY, DROBNÉ OBČERSTVENÍ, DORT, BALÓNKY, FOTKY NA PAMÁTKU, DĚTSKÉ ŠAMPAŇSKÉ A ANIMÁTKORU, KTERÁ SE O DĚTI POSTARÁ.

EXTRA SLUŽBY NA PŘÁNÍ:
FACEPAINTING, DOČASNÉ TETOVÁNÍ, KOUZELNÍK, TVAROVÁNÍ BALÓNKŮ.



Více informací obdržíte na telefonním čísle 234 672 311 a WWW.EUROPARK.CZ

KRÁTCE

Good Company

Velkých firem obchodovaných na burze, bank a pojišťoven, a brzy i malých a středních podniků, se od ledna příštího roku týkají nová pravidla evropského reportingu

o udržitelnosti. Nejen informace, jak se na ESG reporting vhodně připravit, přinese první ročník konference Good Company Circle 2023, která se uskuteční ve čtvrtek 23. listopadu v Křižkovických pavilonech na Výstavišti v Holešovicích. **MET**



SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

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

LÉČEBNÁ KÚRA BONUS

Využijte jedinečné nabídky zvýhodněných termínů

Františkovy Lázně

7 nocí již od 14 210 Kč

TIP

na vánoční dárek

DARUJTE ZDRAVÍ
SVÝM BLÍZKÝM



7 nebo 14 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večerí

LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA
7 nocí = vstupní, 14 nocí = vstupní a výstupní



18 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
TÝDNĚ (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC:

- VSTUP DO AKVAPARKU
A@UAFORUM
Spa Resort Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle, Belvedere, Tři lilie,
Dr. Adler, Luisa a Metropol: pondělí - pátek
- JÍZDENKA NA VLAK
za zvýhodněné jízdné z celé ČR

Lázeňský hotel	ZVÝHODNĚNÉ TERMÍNY		ZIMA 2024		LÉTO 2024	
	07.01. - 21.01.	21.01. - 04.02.	04.02. - 13.04. 06.10. - 30.11.		14.04. - 05.10.	
	14 nocí	14 nocí	7 nocí	14 nocí	7 nocí	14 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	•	•	14 210	28 420	17 150	34 300
Lázeňský hotel LUISA ***	23 856	25 347	14 910	29 820	18 410	36 820
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	24 416	25 942	15 260	30 520	18 550	37 100
Lázeňský hotel TŘI LILIE	•	•	16 310	32 620	19 460	38 920
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	26 880	28 560	16 800	33 600	20 160	40 320
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova B	31 920	33 915	19 950	39 900	23 800	47 600
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova A	34 720	36 890	21 700	43 400	25 200	50 400

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kat. Standard (u hotelu Tři lilie kat. Komfort), ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Ceny ve zvýhodněných termínech není možné kombinovat s jinými slevami, včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217569



V Rusku po letech vzrůstá udavačství

Donášení na sousedy, kolegy i cizí lidi. Vrací se praktiky z dob Sovětského svazu.

V současnosti, kdy ruská vláda umlčuje a potírá kritiku války na Ukrajině, se do země vrací praxe z dob Sovětského svazu, píše server BBC. „Udávat mě naučil můj dědeček, sám udavač,“ tvrdí žena, která se představila jako Anna Korobkovová. Uvádí, že žije v jednom z velkých ruských měst. O svém dědovi říká, že byl anonymním informátorem sovětské tajné policie za Stalinova režimu, kdy udávání bylo na každodenním pořádku, a ona jde nyní v jeho stopách. Nahlašuje každého, o kom si myslí, že kritizuje válku na Ukrajině. Ko-

robovková tvrdí, že od začátku ruské invaze na Ukrajinu podala 1397 udání. Lidé kvůli tomu dostali pokuty, byli propuštěni ze zaměstnání nebo označeni za zahraniční agenty. „Není mi jich líto. Těší mě, že jsou díky mým udáním potrestáni,“ uvádí žena, která sama sebe označuje za sériovou udavačku.

Zatímco Korobkovová bez kapky lítosti trvá na tom, že se zaměřuje na ty, které považuje za nepřátele státu, jiní lidé hovoří o udání jako o prostředku k vyřízení osobních účtů. Rybář Jaroslav Levčenko z Kamčatského poloostrova se letos v únoru vrátil do přístavu po měsíc dlouhé rybářské výpravě. Tvrdí, že mu jeden z kolegů rybářů po návratu nabídl alkohol, který odmítl. Rozpoutala se hádka a Levčenko dostal lahvi do hlavy. Probudil se v nemocnici. Po propuštění rybář zamířil na policejní stanici podat

trestní oznámení, ale s hrůzou zjistil, že byl už nahlášen – ovšem nikoliv kvůli rvačce, ale kvůli protiválečným názorům. Levčenko čeká ve vazbě na soud kvůli obvinění, že podporuje terorismus.

Ruská policie přiznává, že je od začátku války zavalena udáními. „Lidé stále hledají záminku, aby někoho udali kvůli speciální vojenské operaci“, řekl BBC policista, který nedávno odešel do důchodu. „Kdykoliv se objeví opravdový případ, nemá ho kdo vyšetřovat. Všechny zaměstnává prověřování výpovědi nějaké babky, která zahlédla záclonu vypadající jako ukrajinská vlajka,“ uvedl.

Rusko zavedlo nové cenzurní zákony krátce po svém vpádu na Ukrajinu. Za trestný čin hrozí pokuta až 50 tisíc rublů (12 600 korun) nebo až pětiletý trest vězení, pokud jej daný člověk spáchá víc než dvakrát. **ČTK**

KRÁTCE



Po téměř třech letech rekonstrukce se příští týden otevře Ornitologická stanice Muzea Komenského v Přerově. **ČTK**

Jedinečná

Je jediným specializovaným muzejním pracovištěm v Česku. Po třech letech se opět otevře. Ornitologická stanice Muzea Komenského v Přerově je po rozsáhlé rekonstrukci. Expozice nabídne všechny druhy vyskytujících se na území ČR. Představí také sbírku ptačích vajec.

O tři stupně

Země by se za současných klimatických opatření do roku 2100 nejspíše oteplí-

la o 2,9 stupně oproti době před průmyslovou revolucí, uvádí zpráva OSN. Bez mála 200 zemí se přitom v roce 2015 v Pařížské klimatické dohodě shodlo, že globální oteplení omezí na 1,5 stupně. Výzkumníci uvádějí, že pokud státy do roku 2030 přijmou nyní diskutovaná, ale zatím neplatná opatření, oteplení to omezí na 2,5 stupně. Číslo by v optimistických scénářích mohlo klesnout až na dva stupně Celsia, pokud se zemím podaří dosáhnout slibované uhlíkové neutrality. **ČTK**

INZERCE



**VYSOKÁ ŠKOLA
CHEMICKO-TECHNOLOGICKÁ
V PRAZE**

Dny otevřených dveří na VŠCHT Praha

Baví tě hledat řešení, odpovědi a klást si stále nové otázky? Máš neustálou touhu zkoumat svět a život? Pak splňuješ základní předpoklad stát se úspěšným studentem! Přihlas se na VŠCHT Praha a využij svou zvědavost pro lepší svět.

Dejvický kampus

24.–25. 11. 2023

Holešovický kampus

(ekonomické programy)

24. 11. 2023



studuj.vscht.cz

PRAHA

Ukážou mega trolejbus

Unikátní dvacet čtyři metrů dlouhý trolejbus Škoda Solaris představí dopravní podnik na veletrhu v Letňanech.

Nejdelší trolejbus v České republice pojedí v budoucnu na Letiště Václava Havla. Vy si jej však můžete prohlédnout již dnes. Tříčlánkového dvacetičtyřmetrového dlouhána představí dopravní podnik na akci Czechbus 2023, jež se koná ve veletržním areálu v Letňanech. Deník Metro shrnuje největší zajímavosti o tomhle unikátu, jenž poprvé svezl před pár dny své první cestující i v Bratislavě.

Dvě harmoniky

Tříčlánkové vozidlo Solaris Škoda 38Tr má v budoucnu pendlovat na trolejbusové lince od stanice metra Nádraží Vevešlavin na letiště. Trolejbusy de facto nahradí současnou autobusovou linku 119.



Odhavení trolejbusu Škoda Solaris naplánoval pražský dopravce na dnešek. Již dříve se ale stejný typ prohněl na Slovensku. DAVID ŠTEINER

Kapacita trolejbusu je 179 cestujících, z toho 54 z nich může sedět. Vozidlo má také kvůli své úctyhodné délce celkem dvě harmoniky. Zajímavostí je také poslední náprava, která je otočná a je možné ji na dálku řídit počítačem.

19 dalších „kamarádů“

Dopravní podnik má objednáno celkem dvacet vozů. Trolejbusy budou takzvaně parciální, tedy schopné ujet část

trasy na baterii bez energie z trakčního vedení. Celá trasa linky je pak dlouhá devatenáct kilometrů, pod trolejovým vedením pojedí přibližně jedenáct kilometrů. Zbytek trolejbus zvládne na baterie.

Dva trolejbusy vedle sebe

Viděli jste někdy jet dva trolejbusy vedle sebe? V Praze se vám to může brzy splnit. V rámci aktuálně budované

trolejbusové tratě pro tento typ trolejbusu se totiž na Evropské objeví zmiňovaná unikátní zajímavost. Nad silnicí povedou v každém směru čtyři troleje, tedy dvě jízdni stopy. Jen jedna bude určena pro pravidelné projíždění vozů. Druhá jízdni stopa bude sloužit jako posilovací trolejové vedení, ale bude možné ji také využít pro jízdu trolejbusu. Fakticky tak v tomto úseku, jak už bylo zmíněno, budou moct jet dva trolejbusy vedle sebe.

Testování na Palmovce

První mega trolejbusy pro Prahu chce dopravní podnik testovat na již zprovozněné trolejbusové trati z Palmovky do Čakovic. Z dříve zveřejněných informací vyplývá, že bude toto testování zahájeno do konce tohoto roku. Další zajímavostí se zájemci mohou dozvědět dnes odpoledne ve 12.30 na zmiňovaném Czechbusu.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

BENU

Inspirujte se vánoční nabídkou BENU

Colafit

120 + 30 kostiček NAVÍC

- Čistý krystalický kolagen ve formě měkkých, snadno polykatelných kostiček.



sleva
160 Kč

799 Kč
639 Kč

Condrosulf® 400 mg

180 tvrdých tobolek

- Lék účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky.



sleva
200 Kč



4299 Kč
1099 Kč

Condrosulf® 400 mg je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou sodná sůl chondroitin-sulfátu. Cílem této informace není podpora zvýšeného užívání léků. Před užitím léků si vždy pečlivě prostudujte příbalovou informaci. Účinky a způsob užití léků konzultujte s lékařem nebo lékárníkem. Při koupi přípravku Condrosulf 400 mg, 180 tvrdých tobolek, obdržíte dárkovou tašku navíc. Colafit je doplněk stravy. Doplněk stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí. Nabídka výše uvedených produktů platí od 1. 11. 2023 do 31. 12. 2023 nebo do vyprodání jejich zásob, a to pouze v kamenných lékárnách BENU. Veškeré ceny, které jsou uvedené jako dlouhodobě výhodné, výhodné, či jakkoliv snížené a/nebo zlevněné, platí pouze pro členy programu BENU PLUS, a to pro předložení aktivní karty BENU PLUS při nákupu. V některých lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku. Běžné ceny se mohou v jednotlivých lékárnách BENU lišit. Informujte se ve své lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny nabídky a/nebo tiskové chyby této informace jsou vyhrazeny.

www.benu.cz

Praha očima studentů. K ocenění kampaně bude nutný dobrý zrak

Magistrát se spojil se studenty grafického designu a komunikace. V nadcházejících týdnech „rozvěsí“ jejich plakáty.

Oživování veřejného prostoru je trendy. Svě o tom ví například regionální organizátor pražské integrované dopravy ROPID, jehož lidé minulý měsíc představili pěti stylizovaných plakátů s postavami reprezentujícími různé typy cestujících. Poutače se nyní pomalu začínají objevovat na vizuálech pro citylighty na zastávkách či letáčích v tramvajích.

Ve šlépějích „ropidu“ nyní kráčí také magistrát. Jeho zástupci se spojili s Vysokou školou uměleckoprůmyslovou v Praze (UMPRUM) a vy-



Pilotní projekt Praha očima studentů navazuje na Memorandum o vzájemné spolupráci mezi hlavním městem a UMPRUM. MHMP

tvořili pilotní projekt symbolicky nazvaný Praha očima studentů. V nadcházejících týdnech a měsících veřejnosti představí různé pohledy na Prahu prostřednictvím graficky pojatých plakátů několika studentů Ateliéru grafického designu a vizuální komunikace UMPRUM. „Pražanům představí svou autorskou gra-

fiku například Sára Rašovská, která se inspirovala městskou přírodou a každodenními tématy, která ji obklopují. Ve své tvorbě experimentuje s kombinováním různých technik a koncepčních přístupů a tentokrát vycházela její interpretace městského prostředí z textu Písně o Praze Waldemara Matušky, jejímž

autorem je Petr Rada,“ říká mluvčí magistrátu Vít Hofman.

Svoji práci představí i Sergej Gavroche, jehož vizuální ztvárnění metropole v množství geometrických tvarů a vzorů odkazuje na jedinečný národní architektonický směr z počátku dvacátého století – rondokubismus.

„A Terezie Puršlová se ve svých pracích obrací naopak do svého vlastního nitra a návratem do dětství přibližuje témata spjatá s veřejným prostorem, která pro ni s odstupem času nabývají nového významu,“ dodává Hofman.

Deset grafických motivů se ale nebude Pražanům ukazovat fyzicky, nýbrž jako virtuálně prostřednictvím chytřích reklamních obrazovek ve stanicích metra, takzvaných CLV ploch. Z kampaně se lze dozvědět spoustu zajímavostí, a to zejména pokud nejste místní. Třeba to, že po-

kud jde o přechod přes Vltavu, máme celoročně v hlavním městě možnost překročit řeku přes celkem osmnáct mostů. „Od roku 1158 do roku 1841 zde byl pouze most Juditin, později byl nahrazen mostem Kamenným, dnes nazývaným Karlův,“ uvádí na svém plakátu jeho autorka Puršlová.

Z jejího dalšího díla se lze dozvědět zase to, že je Náměstí Míru nejhlubší stanicí pražského metra. Vedou k němu nejdelší eskalátory v Evropské unii o délce 87 metrů, což je téměř o třicet více než věže kostela svaté Ludmily nad nimi. Kampaně již nyní sklízí první reakce veřejnosti, které jsou veskrze pozitivní. Kritizuje se pouze špatně zvolený font a velikost písma, které na dálku pouhých pár metrů již nepřečte prakticky nikdo. O čitelnosti či nečitelnosti se každopádně přesvědčíme již brzy. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Hlavní město Praha Program podpory cestovního ruchu pro rok 2024

Podávání žádostí
20. 11. – 11. 12. 2023

cestovniruch.praha.eu

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Black Friday



Užij si ho na maximum

UMIDIGI



Umidigi A13 Pro Max 5G

6,8" IPS displej, kapacita baterie 5 150 mAh
Operační paměť 12 GB, vnitřní paměť 256 GB
Fotoaparát 64 + 5 Mpx, selfie 24 Mpx, Android
Čtečka otisků prstů, rychlé 18W nabíjení, USB-C

BLACK FRIDAY -21 %

5 499,-
6 990,-

Odolný a zábavný

UMIDIGI



Umidigi G2 Tab Kids 4 GB/64 GB

Tablet s 10,1" HD TFT displejem
RAM 4 GB, kapacita úložiště 64 GB, Wi-Fi
Kvalitní obal, rodičovská kontrola
Zadní fotoaparát 8 Mpx, selfie 8 Mpx

BLACK FRIDAY -20 %

2 399,-
2 990,-

Tlapky už letí



Tlapková Patrola Ve velkofilmu Tématické vozidlo Skye

Letadlo inspirované Tlapkovou patrolou
Pejsek Skye s uniformou a stylovou helmou
Vhodné od 3 let, rozvíjí dětskou fantazii a kreativitu
Světelné a zvukové efekty, sklápěcí křídla

BLACK FRIDAY -10 %

395,-
439,-

Nech se lapit do herní sítě

PS5



PlayStation 5 Marvel's Spider-Man 2

Herní konzole a hra Marvel's Spider-Man 2
Rychlý SSD disk, technologie Ray Tracing
Unikátní bezdrátový ovladač DualSense
Disková verze, HDR technologie

BLACK FRIDAY -23 %

11 790,-
15 390,-

Black Friday

na  **alza.cz**

Cena platí od 20. 11. do 26. 11. Více na www.alza.cz/black-friday.

CVAKNI TO
A POŠLI NA
metro.cz



Metro hlídač

**Stovky za vaše
fotky z Prahy**

Ovlivněte tvář deníku Metro. Fotte aktuální dění v pražských ulicích, zajímavé scény nebo veselá selfie s novinami na známých i netradičních místech a vždy přidejte krátký popis. Snímky pošlete na mms@metro.cz a v případě otištění v novinách získáte **300, 500 nebo 800 korun**. Noviny tvoříme společně. My jsme Praha.

Za fotky týdne jsme čtenářům rozdali tisíce

Rubrika Hlídač jede. Zapojte se do tvorby našich novin. Odměníme vás.

V září Metro rozjelo novou rubriku. Jednou týdně jsme vybrali snímek, který dorazil na mms@metro.cz, a zveřejnili ho na titulní straně našeho deníku. Bonusem zároveň bylo, že čtenář za svoji fotku získal 800 korun. Ty jsme poslali hned v jedenácti případech. Revitalizace Prokopského jezírka, které proslavila scéna z filmu Pelíšky, bubenická show na náměstí Jiřího z Poděbrad či tento týden oslava 17. listopadu. To jsou příklady akcí, které se díky čtenářům dostaly na titulku nejčtenějších novin v Praze. Odměny za fotky jsme ale poslali i v jiných případech. Celkem jsme za podzim rozdali 12 400 korun. Viz box. **MET**

VY JSTE NAŠE OČI V ULICÍCH, Z VAŠICH FOTEK MOHOU VZNIKAT ČLÁNKY

Rubrika Fotka týdne sice tento týden skončila, vy ale můžete posílat fotky dál. Které fotky nás zajímají? Tipy najdete níže.

- Festivalový průvod, aktuální výstava či nová socha ve městě. To jsou věci, které se mohou dostat do našich novin. Stejně tak se ale budeme těšit i na nejrůznější zajímavosti z vašeho okolí. **Hlídač má zároveň ten bonus, že umí vyřešit problémy či závady.** Nepovedená oprava nebo poničená socha? Značka vzhůru nohama? Takové fotky nás zajímají. Navíc pokud o problému napíšeme, tak se často stane, že se dotyčná osoba nebo instituce chytí za nos a problém odstraní.

- Jak na to? Buď můžete využít formulář na www.metro.cz,

nebo fotky stačí poslat na adresu mms@metro.cz.

- Ideální je zaslat aktuální snímek. Fotky ze sobotní akce jsou v úterý už passé. Posílejte prosím také fotky zpravo-dajské. Západ slunce je pastva pro oči, ale na stránky novin se zase tolik nehodí.
- Některé čtenáři nám zapomenou připsat, co a kde na fotce je. **Teprve popis místa udělá z fotky plnohodnotnou zajímavost do novin.**
- Fotky od čtenářů přebíráme ručně a občas nám někdo zaplní systém. **Stačí, když nám pošlete dvě až tři nejhezčí fotky.**

pomůžete nám tento čas zkrátit, když budete psát s diakritikou a nebudete používat verzálky.

- Fotky čtenářů pravidelně zveřejňujeme na webu Metro.cz. Galerie snímků se vám zobrazí po naskenování QR kódu. **Nejlepší fotky navíc publikujeme v novinách a jejich autory odměníme 300 korunami.** **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**



NEJLEPŠÍ
ODMĚNA

Lina

VYHRAJ
KAŽDÝ DEN
5000 Kč



SOUTĚŽ TRVÁ OD 1. 10. DO 30. 11. 2023.
VÍCE INFORMACÍ NA WWW.LINAOPLATKA.CZ.



Jožin zazní naživo

Hudební divadlo Karlín otevírá Malou scénu rodinným muzikálem **Močál Story** Ivana Mládka. Vystoupí řada postav z jeho písniček.

Muzikál Ivana Mládka přináší příběh ve verších o ztracené spolužačce, jejíž zmizení řeší dva popletení policisté. „Objeví se Jožin z Bažin, Stáňa Poláková, Dáša Nováková, Linda nebo Jenda Benda,“ uvádí Mládek, který k Močál Story napsal scénář, hudbu a nakreslil i plakát.

S Pazderkovou i vrabci Mládkovu rodinnou hudební komedii doprovází živá kapela vedená Felixem Slováčkem mladším. V hlavních rolích se v režii Viléma Dubničky objeví Martin Písařík, Iva Pazderková, Michaela Tomešová, Martin Sobotka nebo Barbora Munzarová.



Bavič a muzikant Ivan Mládek je na scéně více než padesát let. Jeho písničky zlidověly. ČTK

V představení, jež mělo premiéru včera a hraje se i dnes od 19.30, zazní Mládkovy písničky jako *Pochod Praha-Prčice*, *Medvědi nevědí* nebo *Zobali vrabci*, zobali i méně známé jako třeba *Vylučová-*

ní. „Snažil jsem se příběh napsat, aby měl nějaký děj. Když to bude dobré, tak budu pyšný, a když to nebude dobré, asi budu říkat, že to napsal někdo jiný,“ přiblížil s úsměvem Mládek.

Hlavně pro děti

Myšlenka na vytvoření Malé scény Hudebního Divadla Karlín (HDK) se objevila před několika lety, ale její realizaci zbrzdil covid. Prvotní myšlenkou vzniku Malé scény bylo vybudování scény, která se bude soustředit hlavně na děti a mládež s důrazem na hudbu.

Oficiálně se Malá scéna HDK otevřela zkraje týdne Mládkovým muzikálem, již předtím ale fungovala ve zkušebním provozu. „Naším testovacím představením je pořad *Jeden den u Dvořáků*, ve kterém bereme děti na návštěvu do rodiny slavného skladatele Antonína Dvořáka. Máme za sebou už tři desítky představení a školy si ho náramně vychvalují,“ konstatovala vedoucí Malé scény Lenka Pixová.

V představení *Jeden den u Dvořáků* nevystupují jen dospělí herci, ale také děti. Hledání nových talentů prostřednictvím muzikálových kurzů je jedním z cílů Malé scény HDK. HAL a ČTK

INZERCE

Showroom MARIMEX

NAVŠTIVTE SVĚT FITNESS A RELAXACE

AKCE

SLEVA 10 %
na všechno
FITNESS VYBAVENÍ

od 20. 11. do 30. 11. 2023
pouze na prodejně

Více o prodejně ZDE:



Marimex CZ, Libušská 221/264 Praha 4



MARIMEX

Milovníkům pohybu, relaxace a zdravého životního stylu představujeme nově vybavený **SHOWROOM MARIMEX**. Otevřeli jsme dveře do světa **FITNESS, RELAXACE** a **ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU** a zveme vás, abyste spolu s námi nahlédli pod pokličku špičkových produktů a vše si vyzkoušeli.

Vláda hodila přes palubu domácnosti i firmy. Její kroky nemají v Evropě obdoby



Často kritizujete počínání Bruselu v otázkách nastavení klimatických cílů. Co vám nejvíce vadí?

Cíle byly v roce 2019 nastaveny správně. Evropa ale potřebuje hospodářskou strategii, která reaguje na klimatickou změnu. A jedním z opatřením je snižovat postupně emise tam, kde to je možné. To, proti čemu v Bruselu s kolegy bojují, je konkrétní provedení, tedy cesta, jak klimatických cílů dosáhnout.

V rámci vyjednávání legislativy tzv. klimatického balíčku zvítězila zelená ideologie. Výsledkem jsou ambiciózní opatření, která ohroží ekonomickou sílu a konkurenceschopnost Evropy a zároveň klimatu příliš nepomohou. Ke splnění klimatických cílů přeci nemusíte „zakazovat“ spalovací motory, uvalovat emisní povolenky na domácnosti, ukončit energetické využití uhlí o 30 let dříve než Čína a Indie, nebo omezovat chov skotu, protože produkuje skleníkové plyny.

Green deal bude zcela jistě tématem nadcházejících voleb do Evropského parlamentu. Je několik měsíců před volbami cítit „změna kurzu“?

U některých kolegů a kolegyně je vidět jisté vystřízlivění. Dokonce již v červnu se podařilo shodit ze stolu některé šílené návrhy týkající se emisí v průmyslu a zemědělství. To by se třeba před rokem nestalo. Najednou od některých kolegů na jednáních slyšíme „a kdo to zaplatí?“ Dříve jsme slyšeli spíš „musíme být ambiciózní“. Na druhou stranu to pevně zele-

né jádro dělá vše proto, aby ještě do voleb stihlo protlačit co nejvíce závazných omezení, protože zcela po právu čekají více racionální „Brusel“ po evropských volbách.

Některé české politické strany již představily své kandidátky. Jak jsou rozdány karty v hnutí ANO?

Krajské organizace Hnutí ANO se již před létem vyjádřily ohledně kandidátů, které podporují. Sestavení finální kandidátní listiny bude odpovědnost vedení hnutí ANO. Lídryní kandidátky by mohla být místopředsdkyně sněmovny Klára Dostálová. Jako lídryně má moji plnou podporu. Naším cílem je do Bruselu poslat kompetentní tým, který je schopný tvrdě pracovat v klíčových výborech EP. Ukázalo se, jak moc důležitý je pro prosazování českých zájmů pravidelný kontakt s veřejností, firmami a samozřejmě úzké propojení se samotným hnutím. Takže jedno je jisté - europoslanci zvolení za hnutí ANO budou v jednom kole.

Vláda chce od ledna vrátit do vyúčtování energií poplatky za OZE. Jsou na to lidé a firmy připraveni?

České domácnosti i firmy konečně mohly mít levnější elektřinu. Současná vláda evidentně ohledně těchto poplatků od jara lhala, když slibovala, že poplatky nevrátí. Trend v EU je odlišný. Státy se snaží od těchto poplatků domácnosti a firmy ochránit a například je hrají z příjmů z emisních povolenek. Česko jde tedy proti proudu a ještě ty poplatky uvaluje na veřejnost v historicky nejvyšší částce. Pocítí to domácnosti

i firmy a pro energeticky náročný průmysl to může být i likvidační, protože již teď platí jedny z nejdražších energií v EU a mají obrovský problém s konkurenceschopností.

Jaká doporučení pro boj s deficitem státního rozpočtu tedy navrhuje?

Konsolidační plán Stínové vlády hnutí ANO nejprve využívá možnosti, které nezatěžují domácnosti, firmy a mladé. Tedy daně nezvyšovat, nýbrž je lépe vybírat. Teď se v plné parádě ukazuje, jak nesmyslné bylo zrušení EET. Dále musíme efektivněji čerpat dotace a navázat na naši hospodářskou strategii Česko, země pro budoucnost, kterou tato vláda také zasekla (stejně jako EET, Uhelnou komisi, či zmrazila projektu RE:START pro regiony v příhraničí). A samozřejmě se musí uspořít na provozu státu a pokračovat v reformě státní správy.

Z nějakého důvodu současná vláda všechny tyto možnosti obešla a rovnou přistoupila k tomu nejhoršímu pro lidi a firmy - zvedají daně, uvalují poplatky (např. za obnovitelné zdroje) a berou výhody (školovné, či cestovné).

V posledních týdnech se hodně diskutuje o zrušení práva veta, které navrhuje Výbor pro ústavní záležitosti EP. Co by přijetí takového opatření znamenalo pro Česko?

Bylo by to trvalá ztráta dosti účinného nástroje. V klíčových otázkách dnes může jakýkoliv stát bouchnout do stolu a zablokovat společný postup Unie. Je to

ONDŘEJ KNOTEK

Vystudoval Vysokou školu chemicko-technologickou v Praze. Dnes působí jako politik, člen hnutí ANO, průmyslový manažer, v letech 2014 až 2018 zastupitel města Mariánské Lázně a od roku 2019 poslanec Evropského parlamentu. Je členem politické skupiny Renew Europe (Obnova Evropy), která funguje v rámci Evropského parlamentu.

dit menšinu. Souhlasím, že s tímto nástrojem se musí nakládat odpovědně. Dnes nám jako důvod pro zrušení práva veta vnučují případ Maďarska, které blokuje společné sankce vůči Rusku. Ano, to je situace dnes, ale z dlouhodobého hlediska nám může právo veta chránit zájmy státu i v mnohem zásadnějších aspektech. Jednoduše řečeno, zrušení práva veta oslabí jednotlivé státy a posílí centrální rozhodování v Bruselu. Méně pravomocí Česku a více pravomocí Bruselu prosazuje hnutí STAN, TOP 09, Piráti. Naopak hnutí ANO je jednoznačně proti zrušení práva veta.

jakási poslední instance, jak si odpovědný stát může sjednat spravedlnost. Protože EU není vždy spravedlivá a názor většiny může výrazně poško-

renew europe.

Čistá energie z jádra?

ANO BUDE LÍP



renew europe.

Ondřej Knotek
ZA REPUBLIKU
V BRUSELU

ondrejknitek.eu

Knihy H2O jako tip na vánoční dárek

Oblíbená knižní série pokračuje dalším dílem. Jaké příběhy ožívají tentokrát?

Opět s podporou skupiny Veolia se knižní série H2O a zákazonný prstenec stává žhavou novinkou známé autorské dvojice – ilustrátorky Galiny Miklínové a spisovatele Petra Stančíka.

Trojice kamarádů – Hugo, Hubert a Ofélie – tentokrát cestuje pomocí časočlunu do minulosti i budoucnosti. Šlepný vynálezce Vulpes plánuje postavit kolem zeměkoule prstenec z ledu. Zeměkouli hrozí proměna v pouštní planetu bez vody a života.

Podarí se H2O znovu zachránit svět? Najde si Hubert holku? To vše a ještě mnohem víc čeká čtenáře dobrodružné sci-fi pro kluky a holky od 11 do 15 let.

Pokřtěna v Green Table

Křest knížky proběhl za účasti autora Petra Stančíka a ilustrátorky Galiny Miklínové v pražském Green Table. Kmotrem byl oblíbený herec Jiří Lábus. Nestihli jste křest? Nevadí, zajděte si do Green Table na oběd či kafe a prohlédněte si výstavu originálů ilustrátorky Galiny Miklínové.

Úspěch v ČR i zahraničí

Příběhy H2O jsou oceňovány nejen v ČR, kde získaly cenu Zlatá stuha v kategorii beletrie pro děti a Audiokniha roku pro děti a mládež, ale i v zahraničí. Vyšly německy, španělsky, chorvatsky, slovincky a v dalších jazycích.

Znáte autory úspěšné série?

Petr Stančík je český spisovatel, básník, prozaik, esejista, dramatik a textař. V letech 1992–1995 působil jako televizní režisér, od roku 1995 se živil jako tvůrce a poradce v oboru komerční i neko-



Knihu H2O a zákazonný prstenec můžete zakoupit také on-line.

VEOLIA

merční komunikace. Za svou činnost získal devět cen Louskáček za nejkreativnější českou reklamu. Od roku 2016 je spisovatelem na volné noze. Jeho texty byly přeloženy do angličtiny, francouzštiny, španělštiny, němčiny, polštiny, bulharštiny, maďarštiny, litevštiny, slovinštiny, chorvatštiny, makedonštiny i albánštiny.

Galina Miklínová vystudovala VŠUP v Praze (ateliér filmové a televizní grafiky; M. Jágr a J. Barta), absolvovala stáž na Humberside University ve Velké Británii (obor animovaný film). Galina je zřejmě nejznámější českou ilustrátorkou knih pro děti a mládež po roce 2000. Proslavená je hlavně spoluprací s básníkem Pavlem Šrutem

a jejich románovou trilogií Lichožrouti, ale i s dalšími autory jako Eva Papoušková, Petr Stančík (série H2O) či Alena Mornštajnová. Je i filmovou scenáristkou, výtvarnicí a režisérkou. Vytvořila třeba tři řady úspěšných večerníčků O Kanafáskovi pro Českou televizi. Knihu H2O a zákazonný prstenec lze koupit on-line na knihy.heureka.cz. **MET**

KRÁTCE

Raper Mikuláš

Letošní mikulášský koncert připravuje kapela The Tap Tap na 6. prosince, a i tentokrát se rozhodla vyzkoušet úplně nové prostory. Po Státní opeře, Foru Karlín, Divadle na Vinohradech a KD Barikádníků v Praze se stejně jako loni rozhodli vydat mimo hlavní město. Tentokrát se Mikulášská s The Tap Tap uskuteční v prostředí varny pivovaru Bizon v Čížicích kousek od Plzně. Raper Řezník se objeví i v roli Mikuláše a dlouholetý přítel kapely Xindl X ztvární anděla s řádně impregnovanými perutemi. Koncert začíná v 18 hodin.

Po letech

Česká kytarová kapela November 2nd vydává po dvanácti letech nové album. Skupina, která si v minulosti vysloužila nominaci na Ceny Anděl, vítězství v anketě Žebřík nebo sjezdila koncertně Evropu i USA, na novince přichází s kapelovým zvukem, který muzikanti kolem zpěvačky a kytaristky Alexandry Langošové několik let cizelovali pod vedením producenta Borise Carloffy. **MET**

Užijte si advent na vyhlídkovém kole

Za vánoční atmosférou nemusíte až do Vídně. Oblíbenou atrakci mají také ve Zlíně.

Nechce se vám cestovat daleko a chcete zažít krásný advent? Vydejte se do Zlína, kde před unikátně zrekonstruovanou budovou obchodního domu začnou už tento týden vánoční trhy. Těšit se můžete na stánky s nejrůznějšími dobrotami, romanticky svítící vánoční strom, ohňové koše, stylovou dětskou manéž s kolotočem, bohatý doprovodný program a opět se roztočí i vyhlídkové kolo – každoroční oblíbená atrakce, z níž se vám naskytne netradiční pohled na město včetně blízkého bašovského mrakodrapu.

Začíná se už ve čtvrtce

Vánoční trh s gastro stánky pod Obchodním domem Zlín bude od 23. listopadu, kdy se v 18 hodin svátečně rozsvítí vánoční strom, nabízet street food – od punčů, svařáků,



Vyrazte během adventu do Zlína.

JOSEF ŘEZNÍČEK – JSF ABB

kávy a horké čokolády přes langoše, domácí škvarky, grilovaná zebra až po řecký gyros a špízy. Stánky budou otevřené denně až do 22. prosince. Další dobroty si budete moct za každého počasí vychutnat na některé ze tří venkovních zastřešených nebo vyhřívaných zahrádek gastro podniků obchodního domu, odkud budete mít krásný výhled na vánoční kolo. Kromě toho tady na vás čeká v době

konání bohatý doprovodný program – vystoupení pouličních umělců, živé koncerty nejrůznějších žánrů a 5. prosince dorazí do obchodního domu i Mikuláš. Ani letos nebude chybět v pasáži Ježíškova schránka, do níž děti mohou vhodit dopis Ježíškovi.

Tisíce světél

Zajímavost si pro návštěvníky připravili také v Baru 1931, který najdete právě

TAKÉ V OLOMOUCI

Adventní trhy ozvláštní vyhlídkové kolo také v Olomouci.

- Součástí tradičních trhů bude také kluziště. To se v letošním roce vrací po čtyřech letech. Tentokrát jej najdete spolu s vyhlídkovým kolem a stánky s občerstvením na tržnici.
- Vyhlídkové kolo je v provozu každý den od 10 do 22 hodin. Kluziště od pondělí do pátku od 13 do 20 hodin a o víkendy od 10 do 22 hodin. **MET**

v Obchodním domě Zlín. Jeho interiér bude zdobit na dvanáct tisíc skleněných ozdob, které speciálně pro tuto příležitost zhotovil tradiční výrobce vánočních ozdob Iriša Vsetín. Ozdoby v jemných odstínech hnědé, opálové a stříbrné barvy v kombinaci s lustry, světýlky a dalšími dekoracemi zavěšenými u stropu tvoří neobyčejnou atmosféru. Bar je otevřen denně už od 11 hodin. **MET**

Intimní HIT vám dá XXL přirození a 5x silnější erekci.

GENIÁLNÍ OBJEV VĚDCŮ Z NEW JERSEY

VÁM PRODLOUŽÍ PENIS O 9 cm BEZ OPERACE A NATRVALO



Rozlučte se s nefungující erekcí a mizerným sexem

Získejte **TURBOgel** na **OBROVSKÉ přirození** za **0 Kč**

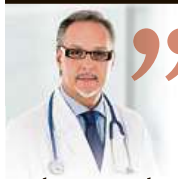
Jediný způsob na **domácí zvětšení penisu** s účinností potvrzenou výzkumy! Kúra vyvinutá čelními sexuology a urology zachránila před impotencí už **128 754 mužů** v 13 zemích Evropy. Uživatelé zaznamenali prodloužení údu o 5–9 cm a nárůst libida. Chcete, aby aktivátor mužství udělal totéž pro vás?

Proč může tento přípravek používat každý muž?

- 1. Snadné použití** – přípravek má podobu rychle vstřebatelného gelu. Můžete ho použít kdykoliv – i těsně před stykem. Nemusíte čekat, než začne působit. 1,5 minuty po namazání jste připravený do akce. Gel se nelepí a nedělá skvrny.
- 2. Diskrétnost** – chcete se jednou provždy zbavit studu pokaždé, když stahujete slipy? Stačí 1 telefonát! Zavolejte na autorizovanou infolinku a kurýr vám přiveze neoznačenou zásilku až domů.
- 3. Bezpečnost** – složení EROgelu je 100% přírodní. Při jeho používání se nemusíte vzdávat léků ani se vyhýbat alkoholu.



Thomas Anderson



POZOR:

To, co si nyní přečtete, se stane vaší propustkou do světa plného vášnivého a ničím neomezeného sexu jako z XXX filmů. Čekají vás železné erekce trvající déle než 40 minut, naprostá kontrola nad bouřlivým finále a imponující rozměry: prodloužení údu o 5–9 cm a zesílení o 2–3 cm. Američtí vědci tvrdí: tento BIOkoncentrát složený z téměř 3 neobvykle silných afrodisiak postaví do pozornosti naprosto každé přirození a prodlouží ho už po 1. použití. „5 let jsme pracovali nad tím gelovým rozpínačem mužského přirození,“ vysvětluje Thomas Anderson z Urologického institutu v New Jersey. „Jeho první verze přinesla skutečný převrat v intimním životě mužů ve věku od 18 do 89 let. A nyní je k dispozici ještě silnější přípravek na speciální úkoly. Za 48 h prodlouží dokonce i mikropenis!“ – ujišťuje.

100% USPOKOJENÍ: +9 cm a sex 4x po sobě

Stačí doslova pár kapek geniálního EROgelu, abyste v rozkroku získali skutečného obra! Thomas Anderson vysvětluje, jakým způsobem kúra aplikovaná přímo na penis obnovuje 100 % mužské vitality: „Kompletní recept je tajný

a chráněný patentem, ale můžu říct, v čem spočívá jeho působení. Blahodárné složení gelu proniká z kůže přímo do topořivých tělísek penisu a roztahuje je až 3násobně. Navíc látky obsažené v přípravku zvyšují průtok krve v údu a zintenzivňují citlivost těla na podněty. Každý 2. zkoumaný cítí výjimečně silné erekce a nejsou už žádné problémy s předčasným ochabnutím. Nežádanější efekt je samozřejmě prodloužení a zesílení údu. Až +9 cm je častý efekt u pánů, kteří využili kúru. Metoda je zcela bezbolestná, bezpečná a bez problému ji můžete používat doma!“

Ten gel roztahující penis je tak dobrý, že ho chtěli zakázat!

Moc nechybělo a nečetl byste teď o geniálním EROpřípravku, nemohl byste ho získat a byl byste odsouzený k sexuálnímu životu bez uspokojení. Poté, kdy vědci z New Jersey zveřejnili výsledky svých výzkumů, farmaceutické koncerny zažily skutečný otřes! Pro výrobce přípravku na potenci to bylo jasné: tento gel během 2 let smete konkurenci z trhu. Lidé už nebudou muset utrácet za tabletky zatěžující organismus nebo neúčinné pumpičky, protože místo toho sáhnou po EROgelu dostupném pro každého. „Světové

HIT v 13 zemích Evropy

Zavolejte, abyste vyléčili poruchy potence a získali libido 20letého mladíka!

firmy to nechtěly připustit a dělaly, co mohly, aby zastavily distribuci nového gelu. Naštěstí je po mnoha bitvách v oficiálním prodeji,“ říká Thomas Anderson.

Byl jsem impotent a teď mám 21 cm při erekci a miluju se 5x týdně.



Od té doby, kdy jsem zvětšil své přirození s tím geniálním gelem, neexistuje pro mě v sexu nic nemožného a nikdy neslyším v ložnici slovo „ne“. Žena se chce se mnou milovat noc co noc.

Kryštof, 56 let, Plzeň

Ten gel udělal z mého „prcka“ obří, tvrdý klacek.



+9 cm – takového výsledku jsem dosáhl už po 7 dnech užívání přípravku. Penis vyrostl jak z vody a sex chutná 300x lépe! Ženy si předávají moje telefonní číslo a navrhují mi intimní schůzky.

Alexej, 48 let, Opava

Šťastné finále bude vaše – každou noc!

Imponující výsledky používání EROgelu potvrzuje už víc než 60 tisíc nadšených párů. I vy se k nim

BEZPLATNÁ BALENÍ ČEKAJÍ! Zavolejte na infolinku výrobce



Zde je váš recept na **VELKÝ úspěch v posteli:**

- Masivní přirození – delší o 5–9 cm
- Silná a tvrdá erekce – až 4x po sobě za jednu noc
- 100% kontrola nad bouřlivým finále
- Erekce trvající 40 minut a déle
- Připravenost na další styk už 2 minuty po vyvrcholení
- Skvělý „skluz“ a velká rozkoš pro partnerku



můžete připojit! Je zcela nepodstatné, kolik je vám let, v jakém stavu je váš úd, jestli dáváte přednost dlouhodobým vztahům nebo hledáte sex na jednu noc. Přípravek vyvinutý odborníky vám zajistí „nářadí“ a kondici hodnou herce z filmů pro dospělé. Chcete už první noc po jeho užití spatřit, jak vaše partnerka křičí rozkoš? Objednejte si gelový zvětšovač penisu s novým, JEŠTĚ LEPŠÍM složením. Když si pospíšíte, výrobce vám na něj dá 100% refundaci.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 16.12.2023 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **555 441 912**



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



Vánoce v O2 areně zpestří symfoňák

Tři dny před Štědrým dnem se v pražské O2 areně sejdou hvězdy populární hudby se symfonickým orchestrem.

Sváteční melodie v novém aranžmá od Filharmonie Hradec Králové, pěveckého sboru Permoník Karviná a hvězd české hudební scény – to je v kostce nový projekt, který se chystá na 21. prosince.

Hity 130 hudebníků a hvězd české hudební scény napříč žánry, neodmyslitelně

spjaté se svátečním obdobím, zazní v dosud neslyšeném symfonickém hávu. Vánoce v O2 areně nadělí návštěvníkům sedm hvězdných interpretů – Richarda Krajčá, Evu Burešovou, Adama Plachetku, Dashu, Pokáče, Ondřeje Rumla a Kateřinu Marii Tichou – spolu s velkolepým doprovodem Filharmonie Hradec Králové a pěveckým sborem Permoník Karviná. Koncert se uskuteční pod dirigentskou taktovkou Stanislava Vavříčka a v doprovodu moderátora Libora Boučka.

„Nepřipravujeme klasický vánoční koncert, ale hudební zážitek,“ říká aranžér Jan Lstibůrek. „Diváci sice uslyší vá-

noční melodie a věci, které znají z rádií, ale vůbec poprvé v symfonických úpravách napsaných přímo pro konkrétní složení účinkujících, filharmonie a sboru, a pro jedinečný prostor pražské O2 areny.“

Koncert bude zajímavý i vizuálními složkami light a stage designu. „V jednu chvíli skromné a intimní, v další zase monumentální tak, že se cítíte jako v hudebním chrámu. Všechny tyto prvky dohromady vytváří ucelený zážitek,“ slibuje Lstibůrek. Intimní atmosféra bude umocněna omezeným počtem míst, aby byl dojem z koncertu komorní. **HOP**



Mirai začali největší turné

Pátečním koncertem v Ostravě začala kapela Mirai turné po hokejových halách. Zítra Mirai zahrají v Brně, pak se přesunou do Pardubic a celou tour zakončí 30. listopadu v pražské O2 areně, která je už potřetí vyprodaná. Kapela ohlásila i letní festival Mirai Summer Fest 2024. „Budeme se těšit ve čtrnácti městech napříč republikou,“ řekl frontman Mirai Navrátil. **HOP**

„Příliš emo na metal“

Vznikli během rapmetalové exploze na přelomu století, ale nezapadli. V neděli 26. listopadu můžete v pražském klubu Rock Café zažít bandu Atreyu, pojmenovanou podle hlavní postavy z fantasy Nekonečný příběh.

V záplavě kapel Atreyu pozná posluchač na první doborou. Svůj hardcore na začátku kariéry nabourali libozvučnými kytarami a vokálem, který sice dodal metalcorový nádech, ale zase je posunul díky melodiice k současným post-hardcore a alternativně metalovým kapelám. Nejsou zaškatulkovatelní.

Donedávna poslední položkou na kontě kapely bylo po změně zpěváků album Baptize (2021), se kterým se v Praze ukázali i před Bullet for My Valentine ve Foru Karlín, aktuálně ho však nahradilo novinkové EP The Hope of a Spark, z něž pochází i poslední singly Drowning a aktuální Watch Me Burn. Podle Adriana Begranda z PopMat-



Atreyu je americká metalcorová kapela z města Yorba Linda v americké Kalifornii. Založena byla v roce 1998.

PROFIMEDIA

ters jsou „Atreyu příliš goth na emo, příliš metalová na to, aby byli punk, a příliš drze emocionální na to, aby byli metal“. Vždyť také kytarista Dan Jacobs jednou uvedl, že je velkým rockovým fanouškem 80. let. „Myslím, že celá

jedna generace dělala hudbu správně a já se to snažím aplikovat na naši kapelu,“ řekl. Jako předkapela vystoupí Creper. Pokud gyticky laděné rockery ze Southamptonu neznáte, pusťte si novou desku Sanguivore. **PETR HOLEČEK**

Bratři Orffové vydali dva vinyly

Bingriwingri a Šero. Zásadní nahrávky totiž prošly remasteringem Matouše Godíka (Floex, Hidden Orchestra), jinak původního člena Bratří Orffů, stejně tak byl nově přepracován originální grafický návrh designérem Jirkou Libánským.

Alba jsou vylišována na „audiofilském“ 180gramovém vinyly v závodech Schallplattenfabrik Pallas v Německu. Mállokterá kapela tolik rezonuje i po deseti letech od vydání poslední desky. Bratři Orffové navíc značně šetří i živými koncerty. Přesto si nacházejí nové fanoušky a příběh Serži Vantóše stále přitahuje posluchače napříč gene-

racemi. Už vydání debutu Bingriwingri v roce 2005 glosovala média coby událost tuzemské alternativní scény a vůbec poprvé bude možnost si jej vychutnat na klasickém černém a netradičním jantarovém vinyly.

Málo se ví, že se na Bingriwingri podílela celá řada známých hudebníků česko-slovenské scény včetně Floexe nebo Daniela Salontaye. O nic méně přelomové nebylo ani o osm let mladší Šero, prozatím poslední deska Bratří Orffů, která získala různé hudební ceny.

Aktuální vydání je kvůli vyšší kvalitě zvukového záznamu koncipováno jako třístranné 2LP v klasické černé a vícebarevné kouřové barvě. Jádro Šera tvoří texty Ivana Gajdoše. **HOP**

Nejlepší vína pod jednou střechou

Král vín je jednou z nejvýznamnějších soutěží vín v Česku. Za vinařským projektem stojí sommelier Branko Černý, soutěž se zabývá hodnocením nejlepších vín z Čech a Moravy a následně prezentací tří set nejlepe hodnocených vzorků celé soutěže vínomilovnému publiku po celé republice. Branka Černého lze potkat už 2. pro-

since na Královském koštu Krále vín, který se bude konat od 18 hodin tradičně ve vysočanském Clarion Congress hotelu.

Vítěze všech soutěžních kategorií i další tekuté klenoty z domácích vinic tak budou zájemci moci ochutnat při pultových degustacích. Další informace najdete na webu www.kralvin.cz. **HOP**

INZERCE

KDY pondělí 27.11., úterý 28.11., středa 29.11. od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové



až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: příbory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990



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

Darujte pod stromeček ZDRAVÍ A KRÁSU

Osvěžení pro unavené oči bez kruhů

Únava, stres a hodiny strávené za monitorem počítače jsou nejčastější příčiny způsobující únavu očí. Kůže pod očima se stává citlivou, začíná natékat a pozvolna se vytváří nevzhledně zbarvené kruhy.

Darujte sestře nebo kamarádce hydratační oční gel **OCUTEIN® SENSIGEL** s okamžitým osvěžujícím a zpevňujícím účinkem pro pokožku v oblasti očí. V jeho složení naleznete kombinaci kyseliny hyaluronové a elastinu, která pokožku regeneruje, hydratuje a rovněž zabraňuje vzniku mimických vrásek. Složení přípravku je cíleně doplněno o přírodní kofein stimuluje výživu pokožky a světlík lékařský. Ten nejenže zasaženou oblast čistí a zklidňuje, ale také má blahodárný vliv na odstranění kruhů a otoků v oblasti očí.

Díky chladivému roll-on aplikátoru poskytuje **OCUTEIN® SENSIGEL** pokožce okamžitou úlevu.

Opět nastává období předvánočního shonu a stresu. Chcete se mu letos vyhnout? Tak nakupte vánoční dárky v lékárně a překvapte své blízké něčím, co je nejen potěší, ale i pomůže.



Vyzrajte na oslabenou imunitu!

Během Vánoc prochází imunita nejen vašich dětí, ale celé rodiny zatěžkavou zkouškou. Pobyt v dětském kolektivu pak představuje asi největší riziko. Přitom stačí málo – kvalitní a ověřený přípravek se skvělou chutí.

Hlíva ústříčná PRO DĚTI s Rakytníkem JACK HLÍVÁK je vysoce kvalitní doplněk stravy z tradiční řady Imunit®, který byl vyvinut dle posledních poznatků moderní farmacie. Svým unikátním složením s přírodními certifikovanými betaglukany z hlívy ústříčné, extraktem z rakytníku a dalšími vitaminy se přípravek stává jedinečným na českém trhu. Zároveň díky obsaženému selenu přípravek posiluje obranyschopnost organismu a díky jódů zajišťuje normální růst dětí. Navíc s dárkem pro celou rodinu: Vytvořte si vlastní 3D mořský svět.



S BETA-GLUKANY OD JACKA HLÍVÁKA

Nedejte striím šanci!

Těhotenství je pro pokožku velmi náročné období. Kůže se napíná a zvětšuje tak, že může dojít k popraskání její svrchní části a vzniku strií. Důležitá je především prevence!

Každou nastávající maminku potěší dárek zaměřený na problematiku strií. Tělový krém **Elasti-Q® Exclusive** je určen hlavně pro těhotné a kojící ženy, ale doporučuje se používat i po porodu, kdy napomáhá odstranit strie již vzniklé. Přípravek obsahuje kombinaci elastinu, D-panthenolu, kyseliny hyaluronové a vitamínu E, která kůži nejen chrání, ale napomáhá také její hydrataci a pružnosti. **Elasti-Q® Exclusive krém je obohacen také o účinné látky pupečník a kozinec.** Pupečník regeneruje, zklidňuje a vyhlazuje kůži, kozinec zase zvyšuje pevnost pokožky.

Nyní nově, uživatelsky příjemnější balení!

Konopí a kofein zastaví vypadávání vašich vlasů

Chomáče vlasů na kartáči po každém česání jasně značí problém s jejich zvýšeným vypadáváním. Příčiny špatné kvality vlasů bývají různé. Od stresu, přes genetické předpoklady až po nezdravý životní styl.

Pokud někoho z vaší rodiny trápí vypadávání vlasů, darujte mu **Capillus šampon s kofeinem**, který byl vyvinutý speciálně pro šetrné mytí vlasů a účinné ošetřování pokožky hlavy při problémech s nadměrným padáním vlasů. Šampon obsahuje vysoký podíl kofeinu stimuluje vlasové kořínky a konopný olej vyživující vlasovou pokožku. Dále také kopřivu pro dokonalý lesk vlasů. Při dlouhodobém používání dochází k omezení nadměrného vypadávání vlasů, zlepšuje se jejich vzhled i celková kondice.



PLAY

ACS 130

Minulý týden byl vskutku pestrý. Připomněli jsme si výročí sametové revoluce, v ten samý den měl náš fotbalový klub ÚFA Praha 1811 dokopnou spojenou s vyhlášením fotbalisty roku (ano, tušíte správně, opět jsem vyhrál já), ovšem pro každého spartána bylo tou zásadní událostí stotřicáté výročí založení slavného, skvostného, nejlepšího a nejslavnějšího českého fotbalového klubu AC Sparta Praha!

Jak prameny praví, vše započalo v kavárně Demínka, kde povstal Vladimír Horejc a pronesl památná slova: „Nechť se náš klub napříště zove AC Sparta!“

”Zatancoval jsem si se Sigim, nachytl Řepu a taky poblahopřál Rosovi.

A tak jsme vznikli. Ještě u toho byli bratři Malečci, Rudlové a snad i další chrabří mužové... No a šupsho – teď máme 37 titulů a stále jsme na Letné.

A toto všechno se oslavovalo ve Veletržním paláci, kam jsem byl pozván, abych se spolu se spartánskými kamarády povesečil.

Zatancoval jsem si se Sigim, zášpásoval s Jedlí, nachytl Řepu, zamával Krejdovi, rozesmál Peška s Rynešem, poblahopřál Rosovi a plácnul si s Lafim a Dočkym. Nejlépe jsem ale zapadl mezi mladé modelky, což – jak se vzápětí ukázalo – byly hráčky Áčka Sparty, takže vlastně bylo vše v nejlepším pořádku. Dlouho jsme se smáli a ukazovali si nejrůznější fintičky a pentličky. A když jsem odcházel domů, vzpomněl jsem si na slova Vlasty Buriana: „Hrát v neděli v brance Sparty, slyšet pokřik bariér, to bylo pro mne mnohem větším požítkem, než kdyby mě v divadle zaházeli vavřínovými věnci.“



JAKUB KOHÁK
SPARTÁN

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

LUŠTĚNKA: SAXOFONISTKA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

- připravený z masa
- mraznička (hovor.)
- šlehače
- rozmnožovat (kniž.)
- divoká ovce
- malý mlok
- šedesát vteřin
- hlavní město Bavorska
- hnětení svalů (mn. č.)
- metrický cent (hovor.)
- plněný mákem
- opak „starší“

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M

@mojemetro



Osmiramenný plynový kandelábr svítí do noci na jednom z nejpůvabnějších pražských náměstí. Na kterém? To se dozvíte v posledním metrotagu. Za fotku, kterou pro @miluju_prahu pořídil @Michal Fic, velmi děkujeme. #miluju_prahu #mojemetro #praguestagram #hello_worldpics #hradcanskenamesti

#METROTAG

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

Stripoff.....



ZVLÁŠTNÍ ZPRÁVA Češi mají další důvod k hrdosti. Přírodní kúra vědce českého původu za 28 dní obnovila 100% funkční sluch již více než 14 tisícům lidí.

KONEC ÉRY SLUCHADEL!

Profesor chtěl vyléčit svou matku z postupující hluchoty. Sám nečekal, jak převratný objev učiní...



Na fotografii je profesor se svou matkou Terezou, pro kterou vyvinul přípravek na obnovu sluchu. Oba žijí ve Stuttgartu, kam Tereza v 80. letech emigrovala.

Lékařské časopisy označují novou kúru posilující sluch za „průkopnický úspěch v oblasti otorinolaryngologie“, a Profesor získal pochvalu od významných odborníků z celého světa. Již více než 14 000 lidí, kterým hrozilo, že zcela ohluchnou, znovu získalo přirozenou schopnost slyšet a nemusí používat sluchadla.

Profesor se rozhodl zbavit svou matku postupující hluchoty – a to

těchto látek do uší obnovuje sluch i u lidí s těžkou ztrátou sluchu. **Bez ohledu na pohlaví, věk nebo příčinu a délku trvání problémů se sluchem.** Jak vznikl vzorec pro obnovu sluchu? Na tuto otázku odpovídá sám vynálezce vzorce profesor.

„Až dosud byla postupující hluchota spojená s věkem nevyhnutelná. Dnes lze s pomocí mého makromolekulárního vzorce proces ztráty sluchu nejen zastavit, ale i zcela zvrátit.“

„Byl jsem hluchý jako pařež a teď slyším šepot i bez sluchadla!“

„Problémy se sluchem se u mě objevily už dávno, po čtyřicítce. Myslel jsem si, že je to normální – stárnul jsem, takže jsem slyšel méně. Ale po několika letech jsem už nerozuměl tomu, co mi říkají. Měl jsem dokonce jedno sluchadlo. Utratil jsem za něj celé jmění a pořád mi překážel! O této kúře uší jsem se dozvěděl včas. Teď vím, že **kdybych ji nepoužil, udělal bych životní chybu.** Dnes mohu bez problémů sledovat televizi, poslouchat rádio a telefonovat. Moc děkuji!“

Pavel M., 72 let, učitel z Plzně v důchodu



byl začátek revoluce v oboru otorinolaryngologie. Profesor vyvinul **přírodní, bezpečný a snadno použitelný** přípravek na obnovu sluchu. Odborníci v oboru otorinolaryngologie si nedělají iluze – **tato nová přírodní kúra zničí trh se sluchadly.**

Makromolekulární vzorec je průlomem v boji o dobrý sluch

Profesorova kúra obnovuje sluchové buňky a přirozenou schopnost slyšet. Její složky mají silné regenerační účinky. Každodenní aplikace

„V Evropě má každý třetí člověk ve věku 36 až 95 let problémy se sluchem. **Tito lidé si to často ani neuvědomují** – myslí si, že jejich schopnost porozumět slovům narušuje hluk. Až dva z deseti z nich jsou prakticky hluchší, ale tuto skutečnost tají. Bohužel to postihlo i mou matku. Zpočátku byla pozornější a často žádala o zopakování. Ale pak to bylo horší a horší.

Máma nechtěla nosit sluchadlo. Řekla, že **„není invalida, aby nosila tu ošklivou krabičku v uchu“.** Ani já jsem nechtěl, aby moje maminka nosila sluchadlo, protože vím o mnoha případech, kdy to skončilo

ušními infekcemi, které ztrátu sluchu jen zhoršily.

Potřeboval jsem matce pomoci, aby získala sluch zpět, a tím i **plně zdraví a radost ze života.** Chtěl jsem, aby byla pro mé děti úžasnou babičkou – stejně jako byla ona matkou pro mně. Pomyslel jsem si, že přece jsem vědec! Proč nevyvinu lék na hluchotu? A pak jsem začal s výzkumem...

Rok a půl jsem prováděl intenzivní laboratorní výzkum. Na své matce jsem testoval různé kombinace účinných látek. Všechny byly **100% přírodní a bezpečné pro organismus.** Vědecké poznatky a trocha štěstí přinesly své ovoce – vyvinul jsem jedinečný makromolekulární vzorec. Okamžitě jsem podal žádost o rozsáhlý výzkum. Jeho 98% účinnost potvrdila největší výzkumná centra v Evropě a USA.

Moje matka začala slyšet dvakrát lépe už po jednom týdnu, kdy si do uší dávala tento přípravek. Byla ráda, že už jí netrápí neustálé praskání v uších. Následující týden začala jasně slyšet, co se jí říká. Dokonce i v přeplněném obchodě. Po pouhých třech týdnech matka přiznala,

Sluchadla jsou těžké peníze vyhozené oknem!

Je to názor více než 14 000 spokojených uživatelů profesorovy kúry, kteří již svá sluchadla vyhodili. Proč?

> **Sluchadla jsou drahá.**

Sluchadla stojí 10 až 70 tisíc korun a nejedná se o jednorázový výdaj. Jejich nabíjení výrazně zvyšuje Váš účet za elektřinu.

> **Způsobují nepříjemné pocity a ostudu.** Lidé, kteří

nosí sluchadla trpí, protože jsou vnímáni jako postižení.

> **Zvuk je hlasitější pouze tehdy, kdy jsou v uších.**

Sluchadlo je třeba vytahovat. Tím se zbavíte možnosti získat sluch natrvalo.



šťastná a veselá: **„Synu, vrátil se mi sluch, jako když jsem byla mladá! Vynalezl jsi lék proti hluchotě!** Kolika lidem to pomůže!“

Klinické testy prokazují účinnost vzorce

Studie stuttgartského výzkumného centra prokázala, že profesorova kúra má více než 98% účinnost. Lidé ve věku 36-95 let za pouhých 28 dní dosáhli pozoruhodných výsledků v boji proti ztrátě sluchu.

Těmto osobám se po použití přípravku okamžitě vyčistil zvukovod. Jejich sluch se tak zlepšil o 50%. V následujících dnech kúry se u osob, jež se zúčastnily studie, zvýšila citlivost ucha na lidskou řeč, takže **začaly slyšet rozhovory i v pouličním hluku.** Pak se zbavily bolestí hlavy a šelestu v uších. To ale není všechno. Po 28 dnech kúry se účastníci jednomyslně shodli, že se jejich sluch zotřil. **Dnes slyší přesně tak, jako když jim bylo 20-25 let!**

Profesor **se nejprve rozhodl zpřístupnit jej v Evropě, včetně České republiky,** v telefonickém prodeji. Nyní můžete získat až **100% slevu.**

VELKÁ PROMO AKCE!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **24.11.2023,** získá **100% slevu!** Obdržíte makromolekulární vzorec ve formě oleje **ZDARMA!**

Zavolejte: 296 330 758

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



SUDOKU

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

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



„Za malou chvíli startuju.“
JAROSLAVA PITAŘOVÁ
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
5/9 °C	-1/3 °C	2/6 °C	5/9 °C

Teplotní rekordy: ↓ -11,0 °C (1858) ↑ 18,0 °C (1926) Bio: ❤️❤️❤️

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

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.15 Vyprávěj Cibulkovy seznamy. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová</p> <p>21.10 Vyprávěj Rozdělení republiky</p> <p>22.05 Proč právě my? (3/6) Cyklus z prostředí dětské onkologie Fakultní nemocnice Motol</p> <p>22.45 Případy detektiva Murdocha XV Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)</p> <p>23.35 Grantchester VII (4/6)</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p>	<p>20.00 Koncert pro svatovítské varhany 2023 Přímý přenos benefičního koncertu z katedrály sv. Víta, Václava a Vojtěcha v Praze</p> <p>21.40 Děti bouře Dokument sleduje osudy řec- kých dětí, které přišly do poválečného Československa</p> <p>22.35 Nekonečný optimista z Goralie</p> <p>23.05 Atentát na JFK</p> <p>00.10 JFK: V zákulisí 22. listopad 1963 navždy změnil USA</p>	<p>20.20 Jedna rodina (37) Smajlík. Komedialní seriál (ČR, 2023). Karel najde v koši několik těhotenských testů. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová</p> <p>21.45 Comeback (11) Bez kláves neodejdou. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoha, K. Leichtová</p> <p>22.20 Comeback (12) Třinácté pivo</p> <p>22.55 Kriminálka Las Vegas II (16) Seriál (USA, 2001)</p> <p>23.55 Dr. House V (23, 24)</p>	<p>20.15 Zoo (151) Komu vyhovují hádky? Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid se vlní ze záhadného Pivoňkova zmizení. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, M. Preiss</p> <p>21.40 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla</p> <p>22.50 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe! Stane se z Kamenného vrchu hospoda, kam stojí za to zajít?</p> <p>01.05 Policie v akci</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Game</p> <p>16.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



WWW.EXEKUCESUMPERK.CZ

DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk



VYVOLÁVACÍ
CENA
2 902 500,-

Opakovaná dražba RD s pozemky v obci Hořesedly, okres Rakovník

Jedná se o opakovanou dražbu podsklepeného rodinného domu se smíšeného zdvíha se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Hořesedly 101, 270 04 Hořesedly. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, plynové vedení a vlastní studnu (na pozemku parc.č. 554/4). V obci Hořesedly se dále nachází obecní vodovod. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 60 roků. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová v I. nadzemním podlaží. Předmětem dražby je dále pozemek parc.č. 554/4 - zahrada, o výměře 738 m², a parc.č. 554/8 - orná půda, o výměře 985 m², vše v k.ú. Hořesedly. Podrobný popis těchto pozemků je uveden ve znaleckém posudku.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 28. 11. 2023.



VYVOLÁVACÍ
CENA
220 000,-

Dražba podílu id. 1/6 na RD se zahradou v obci Hořesedly, okres Rakovník

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/6 na přízemním, zděném, pravděpodobně nepodsklepeném RD bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou s polovalbami. Objekt se nachází na adrese Hořesedly 48, 270 04 Hořesedly. Parkování je možné na vlastním pozemku. V obci se nachází tyto IS: elektro, obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 70 roků. V průběhu životnosti byla pravděpodobně provedena výměna střešní krytiny, klempířských konstrukcí a původních oken za nová. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako podprůměrnou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 29. 11. 2023.



VYVOLÁVACÍ
CENA
806 670,-

Dražba podílu id. 2/3 na RD v obci Kněžice, okres Nymburk

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 2/3 na přízemním, zděném, nepodsklepeném rodinném domě bez využitého podkrovní pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Kněžice č.p. 158, 289 02 Kněžice. Dům je napojen na IS: elektro, obecní vodovod a trativod. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 2+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je cca 100 roků. V roce 2008 byla provedena oprava vodorovných konstrukcí, rozvodů elektro, topení, vnitřních omítek, vody a kanalizace. Dále byla vyměněna okna za nová a byla modernizována kuchyně a sociální zázemí (ke dni zpracování znaleckého posudku nebylo dokončeno).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 30. 11. 2023.



VYVOLÁVACÍ
CENA
167 334,-

Dražba podílu id. 1/4 na objektu rodinné rekreace se zahradou v obci Tábor

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na přízemním, zděném, podsklepeném objektu rodinné rekreace s využitým podkrovním pod sedlovou střechou. Objekt se nachází v zahrádkářské osadě „Osada Šibenný vrch.“ Pozemky leží v mírně sklonitém terénu, tvoří funkční celek a jsou přístupné po veřejně zpevněné komunikaci. Přístup je dále přes pozemky společně využívané v osadě, které jsou ve vlastnictví jiných subjektů. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 30 roků. V minulosti byla vyměněna okna za nová plastová. Celkový technický stav a údržbu lze uvažovat jako stavbu se zanedbanou údržbou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 5. 12. 2023.



VYVOLÁVACÍ
CENA
704 000,-

Dražba bytu 2+1 v obci Děčín

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 318/1 v budově čp. 318 (ulice Přímá, Děčín XXXII-Boletice nad Labem) v 1. NP a její dispozice je 2+1. Jednotka sestává z kuchyně, pokoje, pokoje, předsině, spíže, sklepa, komory, koupelny a WC. K bytu patří balkon. Užžitná plocha jednotky je 61,6 m² (bez balkonu), kdy tato byla určena z údajů kopie prohlášení vlastníka. Bytový dům je řadový, krajní, panelové konstrukce. Budova má 4 NP a 1 PP, ve kterém jsou sklepy a společné prostory. V budově není výtah. Jednotlivé jednotky jsou přístupné z centrálního schodiště. Fasáda domu je částečně zateplená, okna budovy jsou plastová. Přístup k nemovitě věci je po místní zpevněné komunikaci s chodníkem. Parkování je možné před domem. Z IS je budova napojena na veřejný vodovod, kanalizaci, plynovod a elektřinu.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 7. 12. 2023.



VYVOLÁVACÍ
CENA
160 000,-

Dražba RD (bez pozemku) v obci Huzová, okres Olomouc

Jedná se o dražbu přízemního, zděného rodinného domu pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Anoltice 82, 793 51 Huzová. Parkování je možné na veřejném negarantovaném místě (komunikace). Pozemek pod rodinným domem parc.č. St. 104 je ve vlastnictví jiného subjektu (Obec Huzová) a není předmětem dražby. Dle informací ČSÚ je v obci Huzová možné napojení na tyto IS: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle přes 60 roků. Je zde předpoklad provedení stavebních úprav.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 14. 12. 2023.

Dražba pozemků (orná půda) v obci Veselí nad Moravou, okres Hodonín, vyvolávací cena 89 334,-
Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc.č. 724/2 - orná půda o výměře 10 m², parc.č. 725/15 - ostatní plocha o výměře 45 m², parc.č. 738/2 - orná půda o výměře 49 m², parc.č. 739/1 - orná půda o výměře 229 m², parc.č. 746/1 - orná půda o výměře 76 m², parc.č. 747/2 - orná půda o výměře 166 m², a parc.č. 1089/28 - orná půda o výměře 2.104 m², vše v k.ú. Zarazice, obec Veselí nad Moravou, okres Hodonín. Pozemky tvoří funkční celek, jsou přístupné po veřejné komunikaci, zemědělsky obdělávané a součástí zemědělských honů. Na části pozemků se nachází náletové dřeviny plevelného charakteru.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 30. 11. 2023.

Dražba podílu id. 1/10 na pozemcích (orná půda) v obci Vícov, okres Prostějov, vyvolávací cena 93 334,-
Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/10 k pozemku parc.č. 867 - orná půda, o výměře 11.691 m², a pozemku parc.č. 916 - orná půda, o výměře 31.745 m², vše v k.ú. a obci Vícov, okres Prostějov. Pozemek parc.č. 867 je situován v západní části katastrálního území s přístupem po veřejné, zpevněné komunikaci, zemědělsky obdělávané a součástí zemědělských honů. Pozemek parc.č. 916 je situován v severovýchodní části katastrálního území s přístupem po veřejné, zpevněné komunikaci, zemědělsky obdělávané a součástí zemědělských honů.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 19. 12. 2023.

Dražba pozemků v obci Staré Město, okres Šumperk, vyvolávací cena 393 300,-
Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc.č. st. 88/2, parc.č. 168/1 - ostatní plocha, parc.č. 169/6 - ostatní plocha, parc.č. 439/2 - ostatní plocha, parc.č. 466/6 - ostatní plocha, parc.č. 466/8 - ostatní plocha, parc.č. 466/9 - ostatní plocha, parc.č. 466/10 - ostatní plocha, parc.č. 478/6 - ostatní plocha, parc.č. 478/7 - ostatní plocha, parc.č. 495/6 - ostatní plocha, parc.č. 840/15 - ostatní plocha a parc.č. 840/16 - ostatní plocha, o celkové výměře 17.762 m², vše v k.ú. Hynčice pod Sušinou, obec Staré Město, okres Šumperk.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 20. 12. 2023.

Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

Slovenská kapela vyrazí na turné

Skupina No Name představuje nové album.

Známa kapela pojedie na turné společně se skupinou Nocadeň, koncertní šňůra začne 21. března v Košicích a velkolepé finále proběhne 20. dubna v O2 universum. No Name současně vydávají po osmi letech nové album s názvem V pôvodnom znení.

Letos v srpnu spolu s kapelou Nocadeň představili klip k titulní písni V pôvodnom znení, která předznamenala vydání alba, ale také společné česko-slovenské turné. Kromě zmíněných zastávek také přijedou do Bratislavy, Ostravy a Brna. Duet Igora Timka a Rasťa Kopiny z Nocadeň vznikl velmi přirozeně. Igor s Rastom jsou totiž bývalými spolužáky ze Státní konzervatoře v Košicích, kde do-

konce seděli ve stejné lavici. „S Igorem nás pojí dlouholeté přátelství. Vzpomínám si, jak mi Igor pouštěl jejich první demo nahrávky. Naše osudy se docela propletly, takže společná píseň je jen logickým vyústěním,“ říká s úsměvem Rasto Kopina.

„Nocadeň jsou výjimeční z hlediska autorství a poetiky. Z nové písni mám pocit, že se navzájem vtahujeme do jiných světů a jiných poetik. Rasto je vnímavý a citlivý člověk, známe se už od studentských let. Bylo nám patnáct a studovali jsme hudebně-dramatický obor,“ svěřil se Igor Timko. Nová deska V pôvodnom znení vyšla po skoro osmi letech od vydání alba S láskou.

Deska obsahuje 11 skladeb, otvírá ji instrumentální píseň Šumava, inspirovaná životem klavésisty Zoltána Šal-laie a jeho rodiny v malebném městečku Nýrsko. Po ní

následuje hit Elity, třetím singlem je zmiňovaný duet s Nocadeň. Fanoušci znají také píseň Vianoce s Božidarou, kterou kapela představila loni o Vánocích. Jedná se o duet se slovenskou herečkou a profesorkou Božidarou Turzonovou. Album vyjde 5. prosince také fyzicky. „Od vydání našeho posledního alba začaly postupně přicházet nápady. Znovu se držíme našeho definovaného principu: Zpívej to, co prožíváš, a prožij to, co zpíváš. Křídla rostou pouze těm, kteří věří v ostatní,“ uzavírá Timko. **MET**



KRÁTCE

Vliv publika

Diváckou cenu Mezipater získala italská love story Ohňostroje. Minulý týden skončil v Brně slavnostním ceremoniálem queer filmový festival Mezipatra. Celkem se na 24. ročníku festivalu s tématem Na rozcestí představilo 69 celovečerních, krátkých a dokumentárních snímků. Děj vítěze divácké ceny, italské love story Ohňostroje od režiséra Giuseppeho Fiorella, je inspirován skutečnými událostmi na Sicílii v 80. letech.

Zimní jarmark

Přehlídka Slovácko v tradici nabídne v sobotu v Uherském Hradišti jarmark i ukázky řemesel. V historické budově Reduty na Masarykově náměstí budou moci lidé ochutnat také regionální speciality a pobavit se při folklorním programu. **ČTK**

INZERCE



CZECHBUS

12. STŘEDOEVROPSKÝ VELETRH AUTOBUSŮ,
HROMADNÉ DOPRAVY, TELEMATIKY
A SERVISNÍ TECHNIKY

www.czechbus.eu

21.–23. 11. 2023



PARTNER
PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

OFICIÁLNÍ VOZY
PVA EXPO PRAHA



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Co vám nadělí Ježíšek?



Scott Hershovitz:
Malí filozofové

Jedni z nejlepších filozofů na světě se scházejí tam, kde bychom je nečekali: v mateřských školách a na dětských hřištích. Diskutují o otázkách spjatých s metafyzikou a morálkou, přestože tato slova ještě nikdy neslyšeli a možná si ani neumějí zavázat tkaničky. Jsou to děti. Autor knihy, profesor filozofie Scott Hershovitz, má dva malé syny, Rexe a Hanku.
Jota, 498 Kč



Kristýna P.:
Latte bez mlíka

Psal se rok 2018, byl prosinec. Na bar přišla paní a zcela vážně si objednala latte bez mlíka s sebou. Tehdy jsme u baru byli tři a všichni jsme otevřeli pusy dokořán. Ale náš zákazník, náš pán. A takhle vznikl úspěšný instagramový účet Latte bez mlíka, kde se může svěřit kdokoli, kdo pracuje s lidmi. Pobavte se těmi nejlepšími hláskami.
Cpress, 349 Kč



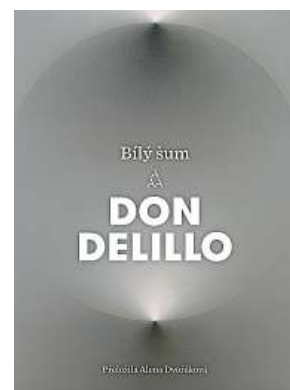
Vladimír Kouřil:
Když jsme spolu pod hvězdami žili

Hudební publicista Vladimír Kouřil, činný v Jazzové sekce, politický vězeň, autor publikací o hudbě a její neúnavný propagátor, vydává své vzpomínky, které nazval Na pouti. Zároveň vychází souborné vydání jeho poezie Když jsme spolu pod hvězdami žili (poezií). Obě knihy autor osobně představí na křtu a autogramiádě zítra v 17 hodin v Jazz Clubu U Staré paní.
Galen, 300 Kč



Lucie Macháčková:
Svatební historky

Láska, sex a radnice! Řekněte své „ano“ pořádné dávce zábavných historek o vztazích, které (ne)skončily před oltářem. Zažili jste někdy svatbu jako řemen, bláznivou rozlučku se svobodou či kuriózní žádost o ruku? Populární stand-up komička Lucie Macháčková je věčná družička a trapasů a bizarních zážitků má na rozdávání. Vtipem nabítá kniha vás rozveselí.
Ikar, 349 Kč



Don DeLillo:
Bílý šum

Nový překlad románu Dona DeLilla z roku 1985, který je považován za autorovo průlomové dílo. Časopis Time jej zařadil na seznam nejlepších anglicky psaných románů z let 1923 až 2005. Jack Gladney, americký profesor a průkopník oboru hitlerovských studií, se svou čtvrtou ženou Babette vychovává řadu vlastních i nevlastních ultramoderních dětí...
Argo, 498 Kč

MET

INZERCE



LEVNÉ KNIHY

25 % sleva
na nákup
od 299 Kč

-25%

Sleva 25 % platí na nákup od 299 Kč v síti kamenných knihkupectví Levné knihy a.s.

Sleva neplatí na kategorii knižní hity, tituly v jiné akci a dárkové poukázky. Slevy se nesčítají.

Více informací na www.levneknihy.cz

PLATÍ V PRODEJNÁCH I V E-SHOPU

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		

Jak v zimě podpořit lidský metabolismus?

Úprava jídelníčku i pravidelný pohyb pomůžou s mnohými problémy.

Metabolismus je soubor chemických reakcí, díky kterým naše tělo funguje tak, jak má. Umožňuje mu růst, udržovat a opravovat buňky, získávat energii z potravy a odstraňovat odpadní látky. Pokud se z nějakého důvodu fungování metabolismu zpomalí, projeví se to únavou, zimomřivostí, zvýšeným ukládáním tuků nebo zhoršením kvality vlasů a nehtů.

Rychlost metabolismu ovlivňují nejen faktory, jako je pohlaví, věk a genetika člověka, ale také strava a fyzická aktivita. Aby metabolismus fungoval správně, je dobré jej podpořit pravidelným pohybem a rozvojem svalové hmoty.

„Svaly jsou velmi metabolicky aktivní, což znamená, že když jich máme více, spálíme více kalorií i v klidu nebo když spíme,“ vysvětluje výživová poradkyně Monika Rychlovská Těluopilová.

Kromě fyzické kondice patří k důležitým faktorům správného fungování metabolismu také okolní teplota. V zimě, kdy bývá tělo častěji vystavené chladu, se musí více zahřívat. A má tak tendenci k vyššímu energetickému výdeji.

„Pokud se například rozhodneme běhat venku, spálíme více kalorií než při stejné intenzivním běhu na páse ve vytápěné tělocvičně. Takže i proto může být snaha o zhubnutí úspěšnější v zimě než v létě,“ popisuje Rychlovská Těluopilová.

Předpokladem pro zdravé tělo plné energie je pravidelná a pestrá strava. Kdo chce podpořit růst svalů, může vyzkoušet některý z doplňků

DOBROU NOC

7-9

Tolik hodin v průměru by měl dospělý jedinec ideálně denně spát. Dětem prospívá i více než 10 hodin. Kvalita a délka spánku totiž ovlivňují každodenní náladu a fungování člověka.

Strava se celoročně podepisuje na psychické i fyzické pohodě, na což je v zimních měsících obzvláště důležité myslet. Jídelníček by měl obsahovat dostatečné množství minerálů, vitamínů, bílkovin, vlákniny a zdravých tuků.

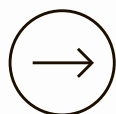
Co se týče stravovacích návyků, má zásadní význam pravidelnost. Při pravidelném stravování nemá tělo obavy z nedostatku stravy a nemusí ukládat tuk na horší časy. Zapomínat by se nemělo ani na hydrataci. Zvýšit příjem vody by měli především lidé, kteří sportují nebo vykonávají náročnou práci. „Klíčové nejsou jen správné potraviny, ale také jejich úprava. V zimě doporučuji více vařit, dusit, péct, zapékat, restovat. Syrového ovoce a zeleniny si dopřát o něco méně než v ostatních obdobích roku. Přidat se do jídla dá i mírně pikantní koření, které zahřeje,“ uvádí výživová poradkyně. **MYT**

stravy s obsahem proteinu. „Neustále rozšiřujeme sortiment doplňků stravy, abychom podpořili naše zákazníky v cestě k aktivnímu a zdravému životnímu stylu. Najdou u nás například proteinové produkty, které pozitivně ovlivňují tvorbu svalů,“ vysvětluje Jiří Peroutka, manažer komunikace dm drogerie markt.

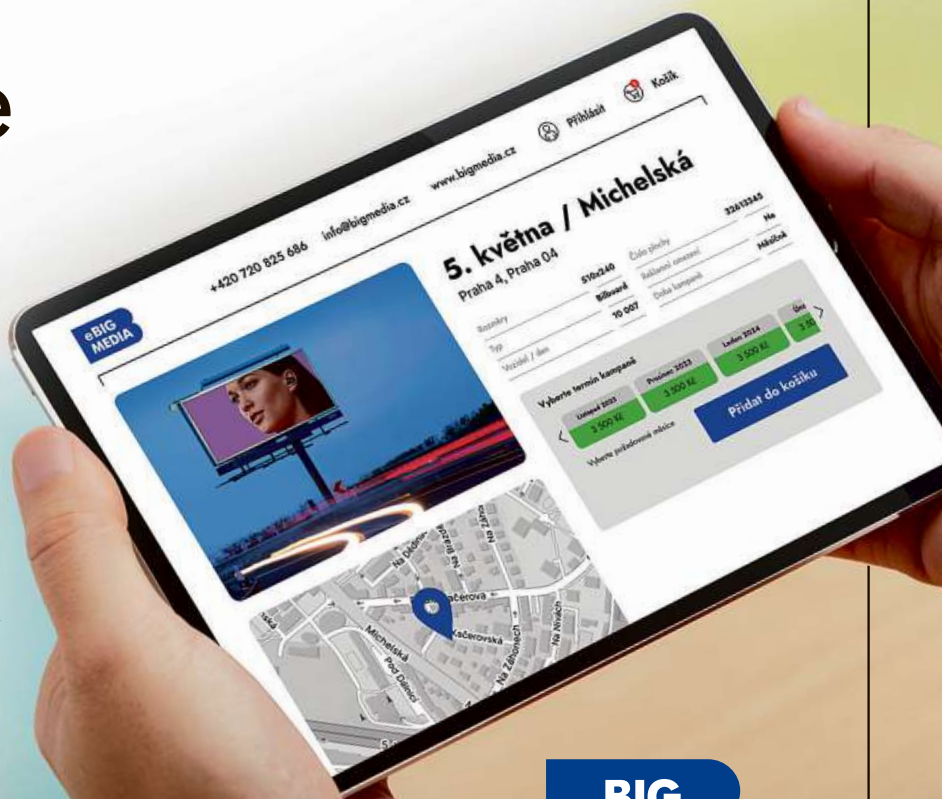
INZERCE

Děkujeme

naším obchodním partnerům za spolupráci v letošním roce a těšíme se na další, třeba i prostřednictvím naší novinky



e-bigmedia.cz



**BIG
MEDIA**

Ranní únava, špatný spánek a nulová nálada? Aneb roztoči kolem nás

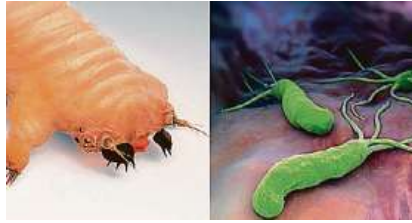
Pokud po 5 letech vypereme polštář nad 60 stupňů, dojde k masové vraždě asi 50.000 roztočů. Na prvním místě jakékoliv diety či očisty organismu musí být redukce všech parazitů, kteří nám brání v jakékoliv zásadní změně životního rytmu. Když prospívají, hostitel sice přibývá na váze, ale celkově chřadne. Nevůle, únava, nechut k pohybu, pokašlávání. Přitom půst nebo očista výrazně pomáhá.

Nepochopitelná únava a bolest celého těla? Běžné problémy i v zimě

Pokud se však detoxikace neprovádí komplexně, nemá žádný smysl. Akorát se více projeví alergie, bolesti celého těla a únava se většinou ještě zhorší. Navíc přibere. Jste tak několik dnů či týdnů nepochopitelně vyčerpání? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem. Tu člověk nabí-

rá zpět zvýšeným příjmem potravy. Energie jakoby však neexistovala. Koloběh únavy, nekvalitního spánku, alergií a žádné nálady tak většinou nikdy nekončí. Během 5 let tak přibere 10 kilo. Nenálada, nevůle a věčné pokašlávání v rodině už nám přijdou normální. Bohužel. Více na www.antiparazitikum.cz

Polštáře vyprat, vyházet šatník a zbavit se parazitů
S parazity je složité bojo-



šinou přemnoží a naše energie se tak blíží nule.

Redukcí parazitů si výrazně pomůžeme na jaře i na podzim

„Detoxikace bez redukce parazi-

tů nemá smysl. Jde o cestování v létě, přehnaný kontakt s mazlíčky nebo požívání neumyté zeleniny,“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz, který se na testování látek specializuje. Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní odčervení čím dál tím více preventivně. Většinou hned po létě, kdy je detox velmi účinný. Podzim si tak užijí bez ztráty nálady a energie, ale aktivně, na kole a s úsměvem. Zjišťovali jsme jak to. Najdeme léky na předpis nebo v lékárnách také směs přírodních extraktů řady Wurm-Ex. Využívá kombinace silných extraktů, které se k odčervení používají již přes 50 let. Ve spojení s extrakty ořešáku a kurku-

minu tak působí nebyvale komplexně a šetrně.

Nepropásněte omezenou akci a maximalizujte imunitu!

Snížená imunita stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. Tělo je náchylné k jakékoliv nákaze. Wurm-Ex imunitu maximalizuje a kromě možného nežádoucího úbytku tělesné hmotnosti nemá nežádoucí účinky. Získáte ho v každé lékárně nebo na stránkách výrobce www.wurm-ex.cz. Tam lze také aktuálně do vyprodání získat velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu. Obsahuje 2x sirup pro děti zdarma a 2x velké balení pro rodiče. Ideálně kúru spojit s odčervením mazlíčků a desinfekcí lůžkovin. Redukujte parazity, únavu a maximalizujte imunitu. Nepropásněte příležitost výhodného balení a načasování.

Wurm-Ex by clineX



- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód

**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

Doplněk stravy Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky. Wurm-Ex Plasma pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Péče o zuby je věda

Čistit si zuby dvakrát denně se učíme už jako malé děti, a jak roky ubíhají, nenapadne nás, že bychom na zažité rutíně měli něco měnit. Ve skutečnosti je péče o zuby a celá ústa komplexní disciplínou a spoléhat se jen na klasický kartáček a pastu ke zdravému chrupu nestačí. Ideální je do péče zařadit i čištění mezizubními kartáčky, upravit stravu a preventivně používat bylinné přípravky. Třeba takový hřebíček ústa dezinfikuje a dokáže tlumit i bolest zubů.

Je všeobecně známo, že bychom si zuby měli čistit nejméně dvakrát denně alespoň dvě minuty. Ale i to může být málo, pokud je technika čištění nesprávná. Důležité je kartáčkem dělat jemné krouživé pohyby, kterými se ze zubů stírá plak. Jiný směr nebo přílišné tlacení mohou poškodit zubní sklovinu a dásně, a to je pak příčinou toho, proč v ústech vznikají záněty nebo se začnou odhalovat zubní krčky.

Řada lidí také zapomíná na to, že se chrup musí čistit ze

všech stran. Do všech skulin se však běžný kartáček většinou nedostane. Proto je nutné výbavu pro dentální hygienu rozšířit i o mezizubní kartáčky a zubní nit. Tyto nástroje pomáhají odstranit zbytky jídla, které se dostaly mezi zuby, a brání tak vzniku zubního kazu. Kromě mezizubních prostorů je důležité si speciální škrabkou čistit i jazyk.

A proč? Na jazyku se velmi často usazuje plak, který jednak může za nepříjemný dech, jednak se v něm množí bakterie.

I při výběru pasty bychom měli být pozorní. V obchodech je dnes k dostání celá škála druhů – pro svěží dech, pro bělejší úsměv nebo proti parodontóze. Ne vždy je ale složení stejně slibné jako nápis na obalu. Uvnitř tuby se může ukrývat směs chemických a syntetických látek, které v ústech napáchají více škody než užítku.

Skvělou alternativou jsou v tomto případě přírodní prostředky s obsahem bylinek. Díky svým antibakteriálním



Staráte se o svůj chrup? ARCHIV

účinkům a vůni dokážou nahradit i klasické pasty. „Pro zlepšení činnosti dutiny ústní celkově, pro zdravé dásně a zdravý dech nám mohou pomoci bylinky jako šalvěj, heřmánek, rakytník, lichořeřišnice nebo bazalka, které také pomáhají předéjit parodontóze,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Po bylinkách se hodí sáhnout i v případech, kdy se objeví třeba první příznaky zánětů v ústech. Může se jednat o nepříjemné afty či opary, ale i bolest zubů a dásní.

S těmi pomůže například kloktání bylinných nálevů z heřmáku nebo šalvěje. Okamžitou úlevu od nepříjemných bolestí přináší hřebíček, který ústa dezinfikuje a ničí bakterie.

Využít se dá buď přímo sušený, či ve formě tinktury. „Pokud se v těle vytvoří nebo začíná zánět, je třeba využít bylinky antibakteriální, jako jsou lichořeřišnice, šalvěj, česnek a lékořice. Pro likvidaci vzniklého zánětu můžeme využít třezalku, olši, měsíček a přípravky z nich. K neúčinnějším prostředkům se pak řadí tinktura ze semen grepu,“ dodává bylinkářka Jarmila Podhorná.

Na zdraví zubů a dutiny ústní má vliv i jídelníček. Především sladkosti a sladké nápoje zvyšují riziko vzniku zubního kazu a zánětů. Existují však i potraviny, které pomáhají udržovat zuby silné a zdravé. Jsou to potraviny bohaté na vápník a fosfor, jako jsou třeba mléčné výrobky a ořechy. Prospěšné látky v nich obsažené mohou posílit zubní sklovinu. **MET**

KRÁTCE

Umělé maso

Italský parlament schválil návrh zákona, který zakazuje výrobu a prodej umělého masa. Za porušení nařízení hrozí pokuty až 150 tisíc eur (téměř 3,7 milionu korun). Zákaz navrhl ministr zemědělství a potravinářské suverenity Francesco Lollobrigida, který je představitelem krajně pravicové strany Bratři Itálie.

Nový lék

Britská léková agentura jako první na světě schválila lék založený na metodě CRISPR, tedy molekulárních nůžek, které umožňují s vysokou přesností upravovat DNA zvířat, rostlin či mikroorganismů. Jde o přípravek Casgevy určený k léčbě srpkovité anémie a beta-talasémie u pacientů starších 12 let. Jde o vrozená geneticky podmíněná onemocnění. **ČTK**

Když tělu chybí železo, lidské srdce tím trpí

V Česku by minerál mohlo dostat přes 100 tisíc pacientů se srdečním selháním.

Více než sto tisícům Čechů, kteří se léčí se srdečním selháním, by pomohlo doplnění zásobního železa. Nodostatkem tohoto minerálu totiž dle kardiologů trpí až polovina lidí, kteří se u nich se srdcem léčí.

Když lékaři železo doplní, zvýší se kvalita života pacientů a ti nemusí tak často do nemocnice – to dokazují i nejnovější odborné studie.

Kardiologové apelují na samotné pacienty, aby si nechali udělat vyšetření krve, které ukáže, jak na tom se zásobami jsou. Typickým projevem nedostatku železa je velká únava, nevykonnost, dušnost, celková slabost či bušení srdce. Specialisté na srdce to připomínají v rámci Dne nedostatku železa, který připadá na 26. listopadu. „Zásobní železo si lidé potravinový-

mi doplňky nebo zvýšeným přísunem hořké čokolády či steaků nedoplní. Zkrátka se nevstřebá. Přitom jeho nedostatky nacházíme téměř u 70 procent těch, které k nám přiveze sanitka pro akutní srdeční selhání. Zásobní železo lze velmi efektivně doplnit nitrožilně, a to buď přímo v nemocnici, nebo v kardiologických ambulancích. Lidem se srdečním selháním pak zásadně stoupne kvalita života, mají více energie, méně se zadýchávají, zkrátka se jim žije lépe,“ říká Jan Krejčí, předseda České asociace srdečního selhání České kardiologické společnosti a také přednosta I. interní kardiologické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny a Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Každému člověku kolují v organismu tři až čtyři gramy železa, z toho dva a půl gramu je v krevním barvivu – hemoglobinu, který zajišťuje transport kyslíku v těle. „Další, přibližně jeden gram je železo zásobní, a to je uloženo

v buňkách jater a svalů. Toto železo je zapotřebí pro fungování mitochondrií – součástí buněk, které v těle slouží k tvorbě energie.

„Nedostatek zásobního železa umí potrápít zdravého jedince, natožpak pacienta s oslabeným srdcem. Pro něj je deficit železa velmi nebezpečný – srdeční sval nemá dostatek energie správně fungovat a při jakémkoliv zatížení

se jeho selhávání zrychluje,“ vysvětluje kardiolog. Upozorňuje na to, že deficit minerálu nemusí souviset s tzv. anémií neboli chudokrevností. „I ti, co mají normální krevní obraz a hodnoty hemoglobinu, mohou trpět deficitem železa,“ doplňuje Krejčí.

Připomíná také, že pokud nemá kardiolog v ambulanci možnost zavést svému pacientovi „kapačku“, může se

obrátit na nejbližší kardiocentrum, kde by mu měli pomoci.

„Vysoce koncentrované nitrožilní železo nabízíme také u nás, a to nejen pro naše pacienty. Pokud ambulantní specialisté nemají pro tuto léčbu prostor, mohou se na nás obrátit a my aplikaci jejich pacientovi zabezpečíme. Celá procedura trvá přibližně 20 minut a je bezpečná,“ dodává Jan Krejčí.

Srdečním selháním v Česku může podle posledních dat trpět až 370 tisíc lidí. Pokud se naplní pesimistický scénář českých kardiologů, v roce 2040 bude žít v tuzemsku až 900 tisíc osob se selháním srdce. U lidí starších 65 let je tato diagnóza už nyní nejčastější příčinou hospitalizace a právě u nich kardiologové nalézají deficit zásobního železa vůbec nejčastěji.

Doplnění zásob vysoce koncentrovaným železem hradí pacientům se srdečním selháním při splnění určitých podmínek všechny zdravotní pojistovny. **MET**



Nedostatek zásobního železa umí potrápít zdravého jedince, natožpak pacienta s oslabeným srdcem. PROFIMEDIA

Nezlomná psychická odolnost a zdraví. Klid v duši. Natrvalo.

Zajistí Vám biotechnologie,
ověřené desítkami let
vědeckého výzkumu.
S garancí účinnosti, zdravě,
bez léků, navrátí původní
stav a rovnováhu.



Black Friday: slevy 10-50% na vše!

AVS přístroje

Rychlé účinky na stres, nespavost,
deprese, úzkosti, únavu, ADHD,
tinnitus, syndrom vyhoření, vysoký krevní tlak,
Alzheimerovu nemoc a další. **Od 8800 Kč.**



Biolampy a světelné brýle

Rychlé účinky na stres, nespavost,
deprese, úzkosti, jetlag, nálady.
Od 1500 Kč.



Biofeedback, Neuromusic...

PhDr. Petr Šmolka, psycholog

„Nespavost i deprese bývají pevně spojeny se stresem.
Není ostuda si nechat předepsat lék, ale v těchto
případech se dobře osvědčí AVS přístroj.“
(převzato z MFDnes, příloha Víkend, 2015)

Recenze lékařů a uživatelů najdete na:
www.psychowalkman.cz.



AVS přístroje
používají
a doporučují
čeští lékaři

Ověřené účinky dle:
WABT
WORLD ASSOCIATION
OF AVS TECHNOLOGY



98%
SPOKOJENOST
S ÚČINKY AVS
PŘÍSTROJŮ GALAXY
NEZÁVISLÝ VÝZKUM AGMA



Galaxy[®]
neuroinstitut

Vyzkoušení účinku
zdarma + půjčovna.
Prodejna Galaxy Praha:
Anglická 16, Praha 2,
tel. 774 444 795.
Další pevná místa
v ČR na www.galaxy.cz

Tištěné informace?

Leták AVS + tištěný katalog (100 výrobků)
objednáte přes SMS zdarma:

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou
adresou a slovem METRO na tel.: 774 444 795.
Zásilku obdržíte do 7 dní zdarma.

www.galaxy.cz

Auto-moto - poptávka

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

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

Pronájmy - 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 přímo majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Práce - nabídka

• 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

ZŠ Praha 9 - Černý Most hledá: **ASISTENTA PEDAGOGA** (celý úvazek, nástup ihned) a **PROVOZNIHO ZAMĚSTNANCE** (vrátnice + úklid, po-pá 6:30 - 15:00 hod., nástup leden 2024). **Blíže informace na tel.: 774 355 358, 281 912 168.**

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

• Brigáda pro každého - NOČNÍ VYBALOVÁNÍ zboží za 181,50 - 187 Kč/hod. Směny dle Vašich možností, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Nabízíme 165-170 Kč/hod za denní doplňování v zboží. Práce v týdnu nebo o víkendů, zálohy, směny dle možností - ONLINE REZERVAČE. Tel: 222534534

• Privýdělek na víkend 185,90 - 213,60 Kč/hod - POKLADNÍ a bez praxe - zaškolíme, směny si volíte sami-ONLINE REZERVAČE, Praha a okolí. Tel.: 222534534

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 125 Kč/hod.
• náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

• Brigáda na vikendy-Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva - 194,26-210 Kč/hod, zálohy denně, zaškolení, nástup ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta/referentky DOPRAVY a KOMUNIKACÍ. Blíže informace na jsou zveřejněny na www.praha6.cz. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 30.11.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. Beneš, tel. 220 189 505.

• OA a Gymnázium Bubeneč přijme ekonomku/ekonomu školy. Nástup možný ihned, možnost zaučení zaručena. Požadujeme VŠ/ŠS vzdělání ekonomického směru, znalost v oblasti finančního účetnictví a rozpočtu příspěvkové organizace. Znalost programu GORDIC výhodou. Kontakt: 224313860, oakrupkovo@oakrupkovo.cz

• Módní ateliér v centru Prahy hledá zkušenou STRIHAČKU / MODELÁŘKU střihů na ŽL, pracovní poměr možný. Dobré finanční ohodnocení. Tel: 603203373.

• Hledám sekretářku na foci- ní obrazů a starožitností v Praze a vkládání fotek na internet. I amatér. Plat dohodou. Tel. 721235964, manvel4@seznam.cz

• Přijmeme ihned do našeho kolektivu učitele/ku ČI a RJ. Vhodné i pro studenty, důchodce a pracující v komerční sféře. V případě zájmu zašlete svůj životopis na e-mail ředitelky školy: kasajova@skola-profit.cz

• Hledám zdrav. sestru do ordinace pediatrii v Praze 10, 3 x týdně na 3 hod. a 2x ročně na celý týden. ordinace@vorlickovap.cz, tel. 267311964, 723039421

HLEDÁME bezpečnostního pracovníka, vrátného. **AŽ 150 Kč/hodina.** Možnost ubytování a příspěvku. Pro více informací volejte: 608 730 845.

Bezpečnostní agentura přijme: zaměstnance včetně ČID, PID pro ostrahu objektů v Praze bez možnosti ubytování
Požadujeme: trestní bezúhonnost
Nabízíme: dobré mzdové podmínky
Info: po-út 9.00-15.00 hod. Tel.: 222 780 671, 737 337 088

CHCETE BRIGÁDU? MÁTE JI MÍT..
185,90-214,50 Kč/HOD
ZÁLOHY DRUHÝ DEN
PRÁCE NA PRODEJNÁCH NEJEN V PRAZE
VÝBĚR V ONLINE APLIKACI
Kontakty: 222 534 534 brigada@creditczech.cz

• Hledáme nové kolegy na pozici OSTRAHA OBJEKTU v Praze. Máme místo pro OZP. Ne-náročná práce. Požadujeme spolehlivost a čistý TR. Nabízíme práci na HPP, zálohu na mzdu, finanční bonusy. Volejte p. Svítáka - t.č.: 604889979

• GREENSYS SECURITY přijme recepční pro admin. objekt na P4 (3min. od metra Kačerov). Reprezentativ. vzhled, příjemné vystupování, komunikativnost, AJ min.B1, znalost práce na PC, zodpovědnost, čistý RT. Praxe výhodou. Odměna 140-170 Kč/h na DPP, začátkem příštího roku HPP 30-35 000 hrubého. 722453354

• ŠATNÁRKA - Kavárna v centru Prahy - Café Louvre, příjemně spolehlivou, usměvavou a komunikativní paní/pána na obsluhu šatny a drobný prodej suvenýrů. Ranni/odpolední směny včetně SO a NE. Práce na DPP. Informace na telefonou: 776678721

• Hledám malíře restaurátorský na rekonstrukční práce na obrazech. Odměna dohodou. Kontakt: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Hobby - poptávka

• Koupím staré vzduchovky a plynové pistole, vzduchové pistole, lovecké nože, dalekohledy, puškohledy. Slavia, CZ Zbrojovka a jiné. Tel. 608221020

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

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

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

• 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

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

Byty - poptávka

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

KOUPIM DŮM NEBO POZEMEK
v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

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

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

• Dobře zaplatím za Váš BYT, ve kterém můžete i dožít. Případně dluhy uhradím, záloha. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115.

Nemovitosti - poptávka

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

POPTÁVKA 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!
Vykupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

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

Pronájmy - nabídka

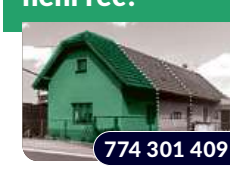
• Nabízím levně ubytování 2lůžkového pokoje v rodinném domku v blízkosti metra B Praha 5. Pokoj je zcela zařízen. Cena 215 Kč noc/osoba. 775103924

Oznámení

• Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje biblický Nový zákon, tentokrát na téma ukřižování a vzkříšení Ježíše Krista. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 30.11. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info 724122088

Nemovitosti - nabídka

Se spolujmaiteli není řeč?



Vykupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujmaitelů.
skaycapital.cz

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

Knihy a časopisy

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!
774 301 409

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

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

Delší zranění po Kataru

Podzimní fotbalové MS prodloužilo rekonvalescenci hráčů.

Fotbalisté v pěti elitních evropských ligách byli ve druhé polovině sezony 2022/23 v průměru zraněni o osm dní déle než v úvodu ročníku. Podle studie pojišťovací společnosti Howden je to důsledek netradičního termínu mistrovství světa, které se poprvé konalo na podzim uprostřed sezony.

Podle analýzy byli zraněni hráči z anglické, francouzské, italské, německé a španělské ligy v říjnu v průměru mimo hru 11,35 dne. Po šampionátu v Kataru, který se uskutečnil v listopadu a prosinci, stoupla doba absence v lednu na 19,41 dne. Nejvyšší nárůst byl u zranění lýtky, kotníku a zadního stehenního svalu.

Větší zdravotní problémy hráčů mají vliv i na finanční výdaje klubů a fotbalových asociací.

„Trend je jasný, potvrzují to data ze všech elitních evropských soutěží. Věříme, že naše analýza bude užitečná v další diskuzi o přetěžování hráčů v nabitém kalendáři,“ uvedl James Burrows ze společnosti Howden, která dospěla k závěrům o narůstajícím počtu zranění i loni.

Autoři studie napočítali 3985 zranění v elitních ligách během sezony 2022/23. Hráčská asociace FIFPRO už dříve upozornila, že skoro polovina účastníků mistrovství světa si stěžovala na větší únavu oproti minulým sezonám. Asi 44 procent fotbalistů cítilo fyzické a 23 procent psychické vyčerpání.

Čerstvé zranění v utkání kvalifikace ME utrpěl Španěl Gavi, když si přetrhl zkřížený vaz v pravém kolenně. **ČTK**



Vydraží Messiho dresy z MS

V New Yorku půjde do dražby šest dresů, ve kterých Lionel Messi nastoupil na mistrovství světa v Kataru, kde dovedl Argentinu k titulu. Aukční síň Sotheby's podle agentury AP očekává, že by se mohly postarat o nový rekord mezi sportovními suvenýry přímo ze zápasů. Do aukce půjde šest ze sedmi Messiho dresů, v nichž v Kataru nastoupil od začátku. V dražbě nechybí ani trikot z finále, v němž Argentina po penaltách zdolala Francii. Po prodloužení skončil zápas 3:3, k čemuž Messi přispěl dvěma góly. **ČTK**

KRÁTCE

Napadli dohody

Obhajoba bývalého místopředsedy Fotbalové asociace ČR Romana Berbra, který se u plzeňského okresního soudu zpovídá s dalšími lidmi z rozsáhlé údajné korupce ve fotbalu, včera zpochybnila čtyři uzavřené dohody o vině a trestu. Soud v září schválil tyto dohody, které se státním zástupcem uzavřeli bývalí rozhodčí Tomáš Grimm a Marek Janoch, bý-

valý delegát Miroslav Skála a Petr Tarkovský. Soudem přijaté dohody jsou ale nezákonné kvůli formálním i materiálním chybám, kterých se soud při schvalování dopustil, řekl za Berbrovu obhajobu Lukáš Bohuslav. Rozsudky se čekají na jaře.

Mistr chce zvolnit

Dvojnásobný mistr světa v rallye Kalle Rovanner se v příští sezoně zúčastní jen

vybraných závodů. Oznamil to tým Toyota, v jehož barvách triadvacetiletý Fin letos obhájil titul a s nímž nyní podepsal novou, víceletou smlouvu. Rovanner v prohlášení den po skončení Japonské rallye vysvětlil, že jde o dočasné opatření z důvodu vyčerpání.

Touží vyhrát vše

Srbský tenista Novak Djoković by rád v příštím roce vy-

hrál olympijské hry v Paříži i všechny čtyři grandslamy. Prohlásil to po nedělním triumfu na Turnaji mistrů v Turíně. Jde o Golden Slam.

Šance na postup

Trojice extraligových klubů bude dnes bojovat o postup do čtvrtfinále hokejové Ligy mistrů. Mistrovský Třinec, Pardubice i Vítkovice půjdou do odvetných zápasů play-off s lepší výchozí

pozicí, Dynamo a Ostrava budou mít navíc výhodu domácího prostředí. Vítkovice vyhrály první duel 3:0 kontumačně, protože v Lahti byly díry v ledu. Pardubice minulý týden ve středu vyhrály na ledě Ilvesu Tampere 3:1. Jenom Třinec bude usilovat o postup mezi osm týmů v hale soupeře. Na ledě švédského týmu Skelleftea AIK bude hájit jednobrankový náskok, doma totiž Oceláři vyhráli 4:3. **ČTK**

Víceboj

Český olympijský výbor (ČOV) včera na základní škole Ke Kateřinkám na pražském Chodově představil spolupráci se společností Billa. Absolvovat olympijský víceboj s dětmi na zmíněnou školu dorazili trojnásobná olympijská medailistka ve sportovní střelbě Kateřina Emmons (na snímku vpravo), bronzový medailista z mistrovství světa, zápasník v řeckořímském stylu Artur Omarov a stříbrná olympijská medailistka, tenistka Andrea Sestini Hlaváčková (vlevo). **ČTK**



Češi v Davis Cupu vyzvou Austrálii

Čtvrtfinálovým zápasem mezi obhájci titulu Kanadou a Finskem odstartuje dnes v Málaze vyřazovací fáze tenisového Davisova poháru. Vítež utkání může narazit v semifinále na Česko, které se o den později utká s loňskými finalisty z Austrálie. Další dvojice tvoří Nizozemsko s Itálií a Velká Británie se Srbskem. Finále týmové soutěže o „salátovou mísu“ se uskuteční v neděli 26. listopadu.

Davisův pohár vrcholí v novém formátu počtvrté. Češi se v něm dostali mezi osm

nejlepších týmů poprvé. Nejprve zvítězili v kvalifikaci 3:1 v Portugalsku a poté porazili v zářijové skupinové fázi finálového turnaje Španělsko, Jižní Koreu a Srbsko vždy 3:0.

„Austrálie je velice kvalitní tým a jedeme tam s pokorou. Kluci i já jsme ale samozřejmě po té skupině nabuzení. Porazit Srbsko a Španělsko bylo vynikající. Určitě tam nebudeme prohrát a pokusíme se dostat do semifinále,“ řekl kapitán Jaroslav Navrátil. Češi naposledy uspěli v soutěži v letech 2012 a 2013. **ČTK**



Barny's®

Záruka kvality a účinnosti

Black FRIDAY v Barny's



Z naší nabídky vybíráme:

~~733 Kč~~
549 Kč



KOZÍ KOLOSTRUM PRO PODPORU ZDRAVÍ

Vhodné pro děti i dospělé.
Standardizováno na min. obsah
22 % imunoglobulinů IgG.

Doplněk stravy
Průměrná cena za posledních
30 dnů: 733 Kč.

~~265 Kč~~
198 Kč



HYPNOX® MELATONIN, L-TRYPTOFAN A BYLINY

Pro snadné usínání.
Kombinace melatoninu
a 12 aktivních složek pro
zklidnění mysli a hlubší spánek.

Doplněk stravy
Průměrná cena za posledních
30 dnů: 265 Kč.

~~389 Kč~~
323 Kč



KLOKAN™ KDYŽ KLOUBY VOLAJÍ! AKCE 1+1 ZDARMA

Unikátní a efektivní kombinace
7 složek v jednom produktu.

Doplněk stravy
Průměrná cena za posledních
30 dnů: 389 Kč.

~~1139 Kč~~
854 Kč



Obsahuje účinnou látku
InoCell™.
InoCell™ je jedním z nejužitečněj-
ších produktů v nabídce lékáren
po celém světě pro ochranu
zdraví před civilizačními vlivy.

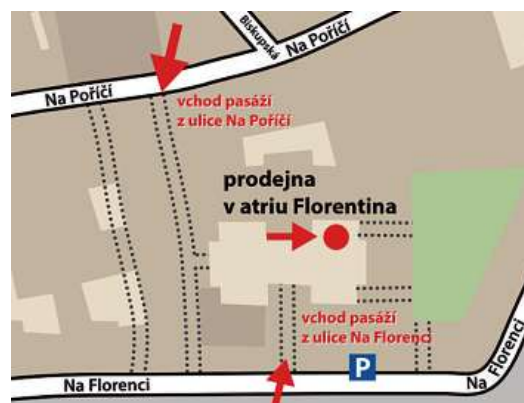
Doplněk stravy
Průměrná cena za posledních
30 dnů: 1139 Kč.

**PRO VÁŠ POHODLNÝ NÁKUP
AKCE PLATÍ DO 1. 12. 2023
VE FIREMNÍ PRODEJNĚ**

BARNY'S a ALAVIS
Budova Florentinum - Atrium
Na Florenci 15, Praha 1

Otevírací doba: **Po-Pá 10:00-18:00**

tel.: 800 900 077
www.barnys.cz



www.barnys.cz

**SLEVA
až 25 %**

**TENTO SLEVOVÝ KUPON LZE UPLATNIT
POUZE VE FIREMNÍ PRODEJNĚ.**

Platnost do 1. prosince 2023.

Tuto slevu nelze kombinovat s jinými slevami.