

metro®

ČTVRTEK 26. ŘÍJNA 2023 Č. 199 • WWW.METRO.CZ

Otevíráme: Slavte s námi



Navštivte naši
novou prodejnu dm
Na Pankráci 30, Praha
dne 26.10.2023
od 08:00.

OD 26.10.
DO 01.11.2023

-20%*

NA CELÝ NÁKUP

* Sleva 20 % na celý nákup platí pouze v dm Na Pankráci 30, Praha. Slevu lze kombinovat s produktovými kupony i eKupony dm, nikoli však s kupony či aktivitami a eKupony na celý nákup. Sleva se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

 Moje dm-app
 dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Oznámení

• Zve vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje biblický Nový zákon, tentokrát z vrcholného období Ježíšovy služby. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 2.11. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info. 724122088

Starožitnosti

VYKUPÍME KNIHY

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

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

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

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

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

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

Byty - nabídka

• 3+1/L, P-5, 80m2, přenechám za odpustné, Tel. 603888740

Byty - 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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoliv 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 BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů. Případně dluhy uhradím, záloha. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

Nemovitosti - 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

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

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

Práce - nabídka

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

Nemocnice následné péče Praha s.r.o. přijme sanitáře/ošetřovatele na lůžkové oddělení

Nástupní plat 31 000 - 33 000 + další zaměstnanecké benefity. Práce na plný úvazek. Nástup možný ihned nebo dohodou.

Kontakt: Sabina Petřtylová, tel.: 703 437 229, e-mail: sabina.pettrylova@nemocnicebubenec.cz Chittussiho 144/1, Praha 6 - Bubeneč

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

• Víkendové vybalování a doplňování zboží 202.80 - 214,50 Kč/hod. Online rezervace směn, denní zálohy, Praha + okolí. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

ADESTRA security, spol. s r. o.

Přijme nové kolegy na pozici:

STRÁŽNÝ/SECURITY

Nabízíme:

- Mzda 125 – 150 Kč/hod.
- Možnost ubytování
- Náborový příspěvek
- Možnost záloh

Požadujeme:

- Certifikát strážný výhodou
- Spolehlivost

Kontakt: tel.: 775 718 509 e-mail: personalni@adestra.cz www.adestra.cz

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

• Úklidová firma přijme pracovníka/ci na úklid kanceláře, Zličín, Po-Pá po 13.00 h, DPP. Nástup ihned. Mob.737231950.

• Manažer správy nemovitostí. Náplň: správa nemovitostí na Praze 5, komunikace s klienty, příprava smluv, IT systém pro správu nemovitostí. Požadujeme: SŠ komunikativní schopnosti, anglický jazyk na střední úrovni, praxe ve správě nebo stavebnictví vítána. Nabízíme: HPP na plný nebo částečný úvazek, 40-45 000Kč. 5týdnů dovolené, sick days, free days jako bonus, stravenky.Zázemí silné společnosti. Kontakt:simacek@akentpraha.cz tel: 724 025272

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

• ZŠ Dědina přijme do školní jídelny kuchaře/ku nebo pom. kuchaře/ku, nástup možný ihned. Plat. zařazení, dle tabulek + benefity. Tel. 235357226

Úklidová firma přijme **ZENY NA RANNÍ ÚKLID KANCELÁŘÍ** po. - pá. 5:00 -7:30 hod. a **MUŽE NA RANNÍ VENKOVNÍ ÚKLID** (ne sníh) po.-pá. 5:30-8:00 hod. okolo objektu u metra Želivského. Práce na DPP nebo ŽL. Volat: Po-Pá 6:00-14:00 hod. -pí. Charvátová 774 554 094

Přijmeme invalidní důchodce na pozice 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)

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ PLAZMY

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* za měsíc → 20 800 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
METRO HRADČANSKÁ
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

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

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

• Základní škola v Praze 6 přijme zaměstnance na tyto pozice: pomocnou sílu do nové šk. kuchyně, tel.: 602290210. Asist. pedagoga (asist. pedagoga pro ukrajinské žáky), kontakt: dominika.hosova@zs-ns2.cz

• Hledám asistentku na balení zboží ve skladu a odesílání poštou v Praze - brigáda. Tel. 721235964, manvel4@seznam.cz

• Bezpečnostní agentura přijme strážné. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubytování a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

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

Pronájmy - poptávka

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

Pronájmy - nabídka

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

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

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

800 22 33 88 prodejtojinak.cz

Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů.

skayocapital.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



POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

MÁME POBOČKY PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

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

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

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

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

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

metro

Start je u Hradu

Středoevropská rally se v České republice, Německu a Rakousku pojede od 26. do 29. října jako předposlední závod mistrovství světa v automobilových soutěžích. Součástí vrcholného sportovního zážitku bude také bohatý doprovodný program. Například v Klatovech zahraje dnes večer skupina Čechomor.

STRANA 12

Hrůzy na talíři často tajíme

Význam stravování a zdravé výživy má vliv na zdraví a výkonnost české populace. U ní stále patří příspěvek na stravování v žebříčku žádaných benefitů na první místo. Ohledně stravovacích zvyků však Češi nebývají vždy upřímní.

STRANY 2, 3



Vypráví
Havlův
životní
příběh

V budově Terminálu 2 pražského letiště je k vidění unikátní portrét bývalého českého prezidenta Václava Havla. Tvoří ho předměty, které se dotýkají jeho života i odkazu.

INZERCE

Jan Nedbal Oskar Hes

BRATŘI

Největší příběh studené války
v kinech od 26. října

HRŮZY NA TALÍŘI ČAS

NEWS

Češi a zdravé stravování. Leccos prošlo za posledních třicet let pozitivním vývojem, ale...

Vybavíte si záběry z pravidelného střeďečního zasedání české vlády, kdy mohou média pořádit pár úvodních záběrů? Jistě vám neunikly stolky, kde si mohou ministryně a ministři dopřát občerstvení. Pro některé z nich to může být s ohledem na ranní čas jejich první jídlo ten den.

Vláda dbá na stravování. Ale spíší na to svoje

Pravděpodobně i na členy kabinetu platí mezinárodní průzkum Barometr FOOD, který od roku 2009 pod záštitou Evropské komise monitoruje stravování napříč zeměmi Evropské unie.

To znamená, že pokud některý z členů vlády má možnost najíst se po ránu z vládních zásob, spadá podle vý-



Pivo jako nápoj k obědu už moc neletí. Podle Barometru FOOD si ho dává menšina respondentů, a spíše malé než velké. 2x MAFRA

sledků šetření do skupiny, která třeba nesnídá ani jednou v týdnu (viz box). I když průzkum probíhá ve spolupráci se „stravenkovou“ společností Edenred a vztahuje se především na jejich klienty, monitoring se týká téměř 50 tisícovek dotazovaných, z nichž přes 4600 bylo z ČR.

Obecně však platí, že význam stravování, zdravé výživy a její vliv na zdraví a výkonnost české populace ne-

jsou i přes mnohé proklamace v centru pozornosti státu. „Obezita a nadváha vůbec nejsou politické téma. Přitom jimi trpí tři čtvrtiny populace, na předčasná úmrtí připadá přes dvacet procent lidí se špatnou skladbou stravy i její nepravidelností,“ konstatuje obecně známé pravdy Tomáš Prouza, viceprezident Hospodářské komory. Na adresu vlády viceprezident dodává, že občas od některých politiků

ZAČÁTEK BEZ JÍDLA

4

Přibližně tolik procent respondentů oslovených v Česku v průzkumu Barometr FOOD vůbec nesnídá. Dvanáct procent si první denní jídlo dá jen občas. Napak dvě třetiny dotazovaných uvedly, že snídaní nikdy nevynechají. BF

slyšíme, že stačí, když se lidé budou hýbat.

Ukazuje se, že řada firem se snaží vytvořit co možná nejlepší podmínky pro stravování svých zaměstnanců. Třeba i proto, že příspěvek na stravování patří v žebříčku žádaných benefitů na první místo. „A to i za možnosti získat od zaměstnavatele služební vůz a mobilní telefon,“ říká Aneta Martišková z vedení české pobočky Edenredu.

INZERCE

SVÁTEČNÍ POHODA VE SPA RESORTU LIBVERDA

VÁNOČNÍ POBYT

3/5 nocí | od 7.720 Kč

Ubytování, polopenze, Štědrovečerní večeře (uvítací přípitek, slavnostní bufet, čtyřchodové menu, hudba), 2x punč nebo svařák, uhlíčitá koupel, oxygenoterapie, káva a zákusek, animační program, na 5 nocí také masáž a relaxační koupel.

SILVESTROVSKÝ POBYT

3/5 nocí | od 8.870 Kč

Ubytování, polopenze, Silvestrovská večeře (uvítací přípitek, slavnostní bufet, půlnoční bufet, sklenka sektu na novoroční přípitek, živá hudba k tanci a poslechu, program, ohňostroj), novoroční brunch, 2x punč nebo svařák, uhlíčitá koupel, masáž, káva a zákusek, animační program, na 5 nocí také masáž mušlemi a relaxační koupel.

+420 482 368 100-102
info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

Při předložení vouchery
KAVA ZDARMA
MAFRA



Fanděte české fotbalové reprezentaci a soutěžte se Staropramenem o hodnotné ceny

V rámci partnerství s Českou fotbalovou reprezentací připravil Staropramen pro fotbalové fanoušky v rámci podzimních zápasů soutěž. Zapojit se můžete ve 200 provozovnách po celé České republice a vyhrát můžete zajímavé ceny jako například značkové batohy, šály, kulichy nebo míče.

Stačí, když během dvou týdnů před zápasem nasbíráte 10 razítek do pivního pasu, přijdete fandit na zápas a správně si tipnete finální skóre. Po skončení zápasu obsluha vylosuje výherce, kteří si domů odnesou hodnotné ceny.

Ještě nás čekají dva zápasy!

17.11. ve 20:45 s Polskem
20.11. ve 20:45 s Moldavskem

REPREZENTOVAT JE PRO NÁS NEJVÍC

Přijď s nám fandit České fotbalové reprezentaci, dej si pivo Staropramen a zapoj se do soutěže o fotbalové ceny.

Staropramen

TO ZATAJÍME, STYDÍME SE



„Nežerte, nepijte, nekuřte! S tím ve volbách nikoho nezískáte.“

TOMÁŠ PROUZA
VICEPREZIDENT HOSPODÁŘSKÉ
KOMORY ČR

Spokojení jedlíci, ale na talíři to není žádná hitparáda

Průzkum upozornil na to, že jako strážníci si někdy lžeme do vlastní kapsy. „Většina z nás, a to více než osmdesát procent, je spokojená se svými stravovacími návyky, a to

JÍME V LETU

Tříhodinová polední siesta na jídlo? V Česku ne.

- Řada profesí trpí tím, že lidé nemají možnost stravovat se pravidelně a kulturně. Přitom to ovlivňuje výkon a spokojenost.
- Zákonem stanovený minimální čas na jídlo je 30 minut. Přitom průměrná doba pracovního dne je i s jídlem 510 minut. **PH**

i na rozdíl od reality,“ říká Martišková. Dokládají to dlouhodobá sledování Státního zdravotního ústavu (SZÚ). „Denně jíst zeleninu a ovoce, to nedodržíte skoro padesát procent lidí, přitom bychom jich měli denně mít pět až šest porcí,“ zdůrazňuje Eliška Selinger z Centra podpory veřejného zdraví SZÚ. Ve skutečnosti to ale může být i horší, protože ohledně stravovacích zlovyků nebyvají re-



Ne vždy máme čas najíst se, kdy chceme a kvalitně.

spondenti vždy upřímní, rádi se vykreslují v lepším světle, i když vědí, že selhávají.

„S mírou zkrácení samozřejmě počítáme, ale bojím se, že tady může být větší,“ uznává Selinger. Zdravý životní styl je časté a velké celospolečenské téma a ne každý se přiznává i svým nejbližším přátelům, že jeho talíř není zrovna výkladní skříň. Často se s tím setkávají praktičtí lékaři, kdy jim jejich obézní pa-

SLADKÝ ČESKÝ ŽIVOT

50

Tolik kilogramů cukru do sebe naládí průměrný český strážník za jeden rok. Asi 35 kilogramů připadá na cukr v nakoupených či doma připravených potravinách, zbytek potom připadá na čokoládu a cukrářské výrobky. **szú**

cienti podhodnocují množství nezdravých potravin, které konzumují.

Školy i firemní kantýny už sice nabízejí pestřejší stravu, vegetariánská jídla už nejsou v nabídce popelkou, většina jídelen ho má jako pevnou součást jídelníčku, i tak však Češi rozhodně nejsou ohledně vlastního stravování v porovnání se západní nebo jižní částí Evropy trendy. „Polívky z pytlíku, uzeniny, pečivo

představují vysoký přísun soli do organismu. Navíc každého z nás ovlivňuje rodinné i pracovní prostředí, a to bývá často obezitogenní,“ připouští Eliška Selinger ze SZÚ.

V krizích se mění stravovací návyky

Mírně se v posledních letech zlepšila konzumace piva k obědu, který stále Češi berou jako hlavní a nejdůležitější jídlo dne. „Třetina strážníků, pokud si ho dopřeje, si dá nealko pivo, desetina oběd zapije pivem alkoholickým,“ říká Martišková z Edenredu. Na to, co si naložíme na talíř, má vliv hlavně finanční situace každého strážníka.

Barometr FOOD dospěl k závěru, že za jídlo utratí respondenti v Česku až třicet procent příjmů. V krizi v roce 2008 se snažili lidé při nákupu za stejné množství peněz koupit stejné množství potravin. Nyní se snaží udržet kvalitu, ale kupují menší množství jídla. **PAVEL HRABICA**

INZERCE





NAKUPTE ONLINE

Praha, Brno,
Mladá Boleslav
a okolí



shop.billa.cz

BILLA

KRÁTCE

Jedy

Za největší znečišťovatele loňského roku označily ekologické organizace Arnika, Hnutí Duha a Greenpeace uhelné elektrárny. Kromě emisí skleníkových plynů podle ekologů vypouštějí do životního prostředí i toxické kovy včetně rtuti. Nejvýznamnějším znečišťovatelem je podle nich elektrárna Chvaletice.

Do hvězdárny za Měsícem

Hvězdárna Vsetín připravila pro veřejnost na sobotu sledování částečného zatmění Měsíce. K dispozici budou dalekohledy, odborný výklad a také bonus v podobě pozorování Jupiteru se Saturnem. Další zatmění Měsíce viditelné z Česka nastane 18. září 2024. Úplné zatmění bude možné pozorovat v neděli 7. září 2025. **ČTK**



Nová náplavka

České Budějovice připravují výstavbu náplavky pro pěší a cyklisty podél řeky Malše. Na korzu umístěném přímo u hladiny by mimo jiné měla vzniknout restaurace a kavárna. **ČTK**

Češi za dárky dají 5000

E-shopy se chystají na vánoční záprah.

Více než 10 tisíc korun letos za vánoční dárky plánuje utratit desetina Čechů. Většina, 52 procent, počítá s útratou do 5000 korun. Vyplývá to z průzkumu přepravní společnosti GLS, kterého se v říjnu zúčastnilo 1000 respondentů. Dárky podle něj začnou Češi nejčastěji, z 38 procent, nakupovat v listopadu. Pár dnů před Štědrým dnem plánuje dárky shánět sedm

procent dotázaných, zjistil průzkum.

Na internetu plánuje většinu nebo všechny dárky nakoupit 53 procent dotázaných. „Nákupy na internetu byly vždy doménou především mladší generace, což potvrzuje i náš průzkum. Všechny nebo většinu dárků nakoupí on-line především lidé ve věku 18 až 44 let, konkrétně 61 procent z nich. Naopak u lidí ve věku 54 až 65 let je to jen 35 procent,“ uvedl ředitel GLS pro Česko Pavel Včela. Zhruba 27 procent Čechů odhaduje, že on-line nakoupí

polovinu dárků, 14 procent odhaduje čtvrtinu. Vůbec se na internetu po dárkách nebude poohlížet šest procent respondentů, ukázal průzkum. „Nakupování dárků on-line volí čím dál více lidí. Je to pro ně zkrátka pohodlnější a také často rychlejší, proto očekáváme i letos vysoký nápor na přepravní služby,“ doplnil Včela.

Vánoční dárková horečka naplno vypukne při slevové akci Black Friday, kdy jsou nabízeny především starší modely. Letos se akce uskuteční 24. listopadu. **ČTK a MET**

MILIARDY KORUN

Asociace pro elektronickou komerci tvrdí, že by e-shopy letos mohly na Vánoce tržby meziročně vzrůst z 65 na 70 miliard korun.

- Na nejdůležitější období v roce se podle něj e-shopy připravují dlouho, zboží začínají nakupovat ještě před příchodem léta. Start vánočních nákupů se kvůli teplejšímu počasí posouvá. **ČTK**

INZERCE


LIVSANE

BENU

Vaše zdraví si bereme na starost!

ZAHŘEJTE SVÁ SRDCE BYLINKOVÝMI ČAJI

LIVSANE čaje různé druhy
20 sáčků
od **49** Kč/bal.

Bylinné čaje. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku, stejně tak se mohou lišit jeho běžné ceny. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny. Jakákoliv zobrazení produktů jsou pouze ilustrativní.

www.benu.cz

Změna v třídění si sedá

Metropole upravila strategii pro svoz odpadu. Nápojové kartony však nemají někteří Pražané zdánlivě kam vyházovat.

Je to zhruba měsíc, co běží na území Prahy takzvaný multikomoditní sběr odpadu. Zjednodušeně řečeno to znamená jediné – obyvatelé hlavního města nově mohou do žlutých popelnic kromě plastů nyní házet i nápojové kartony. „Multikomoditní sběr lidé většinou vítají a vnímají ho pozitivně. Negativní ohlasy, nepochopení změny a důvodů, které k ní vedly, jsou v menšině. Je pravdou, že chvíli potrvá, než si to takzvaně sedne,“ říká pro deník Metro mluvčí Pražských služeb Martin Komarnický s tím, že se mají Pražané řídit tím, co je nalepené na kontejnerech.

Podle reakce několika čtenářů, kteří se na deník Metro

obrátili, to však v některých lokalitách vypadá zatím tak, že sice zmizel původní kontejner na nápojové kartony, ale žádná aktualizace samolepky žlutého kontejneru však neproběhla. „Samolepka se na nich ještě nemusela objevit, protože přechod na multikomoditní sběr stále běží. Hotovo, respektive přelepeno, má být do konce letošního roku. Děkujeme za spolupráci i pochopení,“ uvádějí zástupci největší svozové firmy v hlavním městě.

Na sociálních sítích pak zástupci Pražských služeb uvádějí, že pokud vám od domu zmizel kontejner na nápojové kartony s oranžovým víčkem a zároveň nemá vedle něj umístěný kontejner na plast správnou samolepku, klidně sem už nápojové kartony třídit můžete. Nic horšího, než že to pracovníci „dotřídí“ později za vás, se nestane.

Třídění v Praze prochází největší revolucí od svého zavedení. Změna má metropoli ušetřit miliony a lidem usnadnit recyklaci. „Zatím eviduje-



Multikomoditní sběr v praxi PS

me několik žádostí na zvýšení kapacity žluté nádoby. S tím Pražany odkazujeme na příslušnou městskou část, která může o změně rozhodnout,“ doplňuje mluvčí společnosti.

Jak jsme již zmínili výše, multikomoditní sběr znamená, že jedna nádoba slouží pro odhazování více druhů odpadu. Pravidla se však liší podle typu stanoviště. U domovních popelnic na plast je už od letošního dubna zavedený sběr ve variantě tři v jednom. „To znamená, že do nádoby původně určené na plasty lze nově odhazovat i kovové obaly a tetrapaky. Této va-

riantě říkáme šetřivec, protože skutečně výrazně zjednodušuje a zefektivňuje třídění odpadu,“ vyzdvihuje přednosti novinky Komarnický. Venkovní stanoviště, která využívá naprostá většina Pražanů, postupně přechází na zmiňovanou variantu dva v jednom. Tedy tetrapaky a plasty patří v některých městských částech do žlutých nádob.

Hlavní město vede ke změně hned několik důvodů. Sběr nápojových kartonů je velmi nákladný, ročně stojí zhruba 22 milionů korun. Navíc obsah černých nádob s oranžovým víčkem bývá znečištěný příměsí jiných odpadů, skutečný podíl nápojových kartonů po dotřídění se pohybuje pouze okolo padesáti procent původního množství. V současnosti se v metropoli nachází přibližně 26 tisíc nádob na tříděný odpad. Obsah 7800 nádob na plasty se sváží do třídících linek v Praze a okolí k dotřídění. Pro srovnání, kontejnerů na kartony bylo v ulicích ještě donedávna něco kolem tří tisíc kusů. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

VYZNÁTE SE VE HVĚZDÁCH HOTELŮ A PENZIONŮ?


HOTELSTARS.EU

Určitě se vám nebo vašim blízkým někdy stalo, že jste nebyli spokojeni s úrovní ubytování, ačkoli jste se rozhodli podle počtu hvězdiček a recenzí ostatních hostů. S recenzemi vám nepomůžeme, ale v systému hvězdiček vám uděláme jasno.

V České republice není povinnost uvádět počet hvězdiček podle jednotných kritérií. Každý hoteliér či majitel penzionu si může udělit počet hvězd dle jeho uvážení. Bohužel tato skutečnost brání transparentnosti a udržení stejné kvality.

Opačným směrem se vydalo společenství Hotelstars Union, které funguje téměř po celé Evropě ve 20 zemích. Certifikované hotely a penziony ctí jednotná evropská pravidla a kritéria v přidělování hvězdiček. Certifikace Hotelstars je garancí stejné kvality a rozsahu služeb napříč Evropou.

Vybírat si certifikované hotely a penziony má smysl. Víte předem, jaké služby a vybavení můžete očekávat. Pomůžete udávat správný směr a užít si dovolenou bez zbytečných komplikací. Napomůžete transparentnosti a udržení odpovídající kvality služeb.

V současné době je certifikováno přes 1100 ubytovacích zařízení v ČR, dohromady po Evropě cca 30 tisíc hotelů a penzionů. Jak po-

známe ty pravé hvězdy? Certifikovaná ubytovací zařízení jsou označena společným znakem Hotelstars. Mohou mít vystavený certifikát, plakety či samolepku na dveřích. Pravé hvězdy naleznete v katalogu klasifikovaných hotelů a penzionů na www.hotelstars.cz.

Celosvětově známý portál Tripadvisor exkluzivně uvádí oficiální hvězdičková hodnocení dle klasifikace Hotelstars. V České republice se zobrazuje certifikát Hotelstars u klasifikovaných hotelů i na portálu Kudy z Nudy, který je velmi oblíbený pro hledání zážitků. Cestovatelé si mohou být jisti, že tyto hvězdičky jsou skutečně ty pravé s garancí Asociace hotelů a restaurací. Jezděte do certifikovaných hotelů a penzionů – s námi se již nespletete!



AHR ČR

Projekt „Propagace a rozšíření certifikačního systému Oficiální jednotné klasifikace ubytovacích zařízení ČR“ byl realizován za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj.

Období realizace: 8/2023 – 12/2023

Číslo projektu: Z170605000004



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**

KRÁTCE

Smlouva na 10 let

Zástupci Prahy a Středočeského kaje uzavřeli smlouvu s dopravci v pražské integrované dopravě (PID). Dopravci budou zajišťovat veřejnou dopravu na území obou krajů po dobu deseti let od 1. prosince 2024 za 30,96 miliardy korun. V soutěži uspělo 14 dopravců, kritériem

byla cena a nutnost splnit standardy kvality PID. Zadávací řízení pro dopravu mezi Prahou a středními Čechami se uskutečnila od loňského června do letošního srpna. V 35 soutěžených celcích přišlo 191 nabídek. V některých oblastech obhájili své působení dosavadní dopravci, v dalších se vyměnili a do systému PID se zapo-

jí rovněž tři nové dopravci. Zástupci organizátorů dopravy jednají s dopravci o podobě autobusů, které budou muset mít certifikaci, zda splňují veškeré podmínky pro provoz PID. Například musí být bezbariérové, vybaveny klimatizací, musí mít čalouněné sedačky či jednotné barevné řešení exteriéru i interiéru. **ČTK**

Veletřh umění

V Praze se od 31. října do 5. listopadu uskuteční už 22. ročník přehlídky současného výtvarného umění Art Prague. Návštěvníci budou mít možnost seznámit se s aktuální tvorbou zahraničních umělců – představí se dánská Galleri Orange, umělecká skupina Résonan-

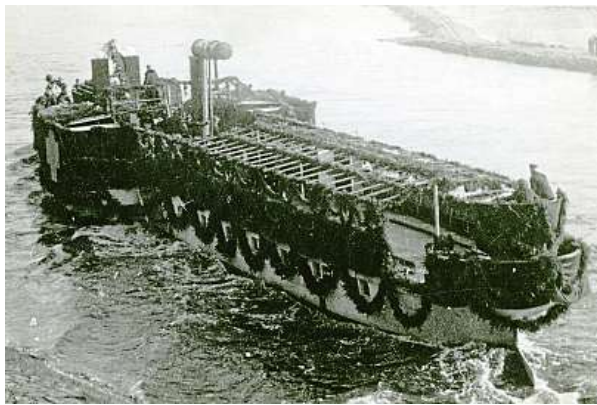
ces z Francie, kanadský umělec David Strauzz, z Turecka Ozlem Atkin, Kultur Galerie, Galerie Beseder, z Nizozemí Gallery van Midendorp, Assem Alsabban a další. Po čtyřech letech se umělecký veletřh vrací do nově zrekonstruovaného barokního Clam-Gallasova paláce, v samém srdci Starého Města. **MET**

Tryzna zakončí plavební sezonu, tradice začala už v roce 1930

V počátcích akce vyplouval vyzdobený parník až ze Štěchovic.

Pietní akt za oběti vodního živlu a zároveň poděkování „lidí od vody“ řece Vltavě za to, že je celý rok živí, to vše v sobě zahrnuje tradiční Tryzna za utonulé, kterou pořádá spolek Vltavan ve spolupráci s Pražskou paroplavební společností (PPS). Letos se koná v neděli 29. října.

Každoroční akce začne ve 14 hodin na Rašínově nábřeží, odkud vypluje smutečně nazdobená motorová osobní loď Labe nejprve směrem pod Vyšehrad a následně přes plavební komoru Smíchov do centra. Vyvrcholení pietního aktu je položení věnců z paluby lodí k soše Vltavy. Ta se nachází při dolním vjezdu do smíchovského zdymadla poblíž mostu Legií. Kladení věnců je na programu v 15 ho-



Nazdobený parník při tryzně 1. listopadu 1931

din. Samotná plavba je neveřejná, zájemci ale mohou přijít uctít památku přihlížením ze břehů a mostů.

„Vltavan coby spolek vzájemně se podporujících plavců, rybářů, pobřežních byl založen pražským primátorem Františkem Dittrichem, původem vltavským plavcem z Podskalí. Ten o šest let dříve, tedy roku 1865, založil

i Pražskou paroplavební společnost, která dodnes jako jediné rejdářství v Praze provozuje linkovou lodní dopravu v hlavním městě a jeho okolí. Z oné historické souvislosti pramení i spolupráce obou organizací,“ popisuje Filip Houdek, který je zaměstnancem PPS a zároveň autor instagramového profilu Příběhy z Vltavských Lodí.



Motorová osobní loď Labe

2x ARCHIV PPS

První akce tohoto druhu se konala již v roce 1930, kdy Spolek plavčích mistrů a lázeňských příšel s myšlenkou uspořádat tryznu za utonulé na českých řekách a tocích. V počátcích tryzny vyplouval bohatě vyzdobený parník vždy ze Štěchovic, přičemž cestou zastavoval ve stanicích, kde nabíral další místní členy spolku, zejména v Da-

vli a v Praze, to vše za hojné účasti obecnstva na březích. Časem se ale plavba, pořádaná obvykle poslední neděli před Dušičkami, vymezila a zkrátila do stávajícího harmonogramu. „Tato smuteční akce zároveň každoročně definitivně uzavírala plavební sezonu před obdobím zimní provozní odstávky PPS,“ dodává Houdek. **MET**

INZERCE

ZAPŮJČENÍ
KÁVOVARŮ
ZDARMA

KANCELÁŘE - GASTRO

...OD 5 KÁV DENNĚ



SWEETCOFFEE.CZ

HLEDÁTE KÁVOVAR
I NA KRÁTKODOBOU AKCI?

KONTAKTUJTE NÁS:
Tel.: +420 739 304 227
Email: info@sweetcoffee.cz

PŘÍBĚHY Z VLTAVSKÝCH LODÍ

Máte rádi vodu, lodě a dopravu obecně? Začněte sledovat instagramový účet Příběhy z Vltavských Lodí. Založil ho zaměstnanec Pražské paroplavební společnosti Filip Houdek. Na profilu najdete zajímavosti nejen z Vltavy a jejích břehů. Jak se k lodím Filip Houdek dostal, zjistíte po naskenování QR kódu.



Ukázka fotek z profilu kapitána osobní lodí Odra. Instagramový účet @pribehy_z_vltavskych_lodi má skoro tisíc sledujících. **IG**

SC
SWEETCOFFEE

Když on-line zklame a oblíbený film zmizí

Je jedinou jistotou diváka fyzický nosič na polici? Streamingové platformy šetří.

Je tu konec měsíce a ten se nejen na největší a v tuzemsku nejoblíbenější streamovací platformě Netflix, tradičně nese v duchu konce některých licencí a studiové snímky. Na službě budou brzy chybět napínavé dobrodružné trháky jako například Zorro: Tajemná tvář (1998) či Legenda o vášni (1994), ale i komiksové filmy ze série Spider-Man s Tomem Hollandem a Andrewem Garfieldem v ústředních rolích.

Za pár dní už si zde diváci nebudou moci pustit také dramata Boj za svobodu (2015) či dva roky starý Stillwater. Pokud navíc používáte Netflix bez české podpory, bude pro vás aktuální čistka ještě výraznější. Mizí totiž také filmy Zapisník jedné lásky, Legenda o sověch strážcích, Zloděj životů, Jack a obří, Legenda o Tarzanovi nebo Power Rangers: Strážci vesmíru.

Streamovací čistky

Kopat do Netflixu, jenž nedávno našel i tuzemské předplatitele příplatkem za sledování mimo domov, by

ale byla příliš jednoduchá zkratka. Obsah se objevuje a zase mizí i na jiných v tuzemsku dostupných internetových televizích. Dalo by se dokonce říct, že už nemají diváci nic jisté.

To, že si platí nějakou platformu, totiž již dávno neznamená, že u ní mají záruku alespoň v základu naplněné knihovny. Komiksové trháky od studia Marvel, které dříve jako první končily na marcelácké domácí platformě Disney+, si tak v současnosti vždy nejprve pouštějí pouze diváci jiných, obvykle v Česku nedostupných internetových televizí. Tento osud nedávno potkal třetího Ant-Mana či trojku Strážců galaxie.

Disney fandí fyzickým médiím

Jedinou jistotou toho, jak mít svůj oblíbený titul legálně k dispozici doma, abyste si ho mohli kdykoliv pustit, je fyzický nosič. Jak ale víme, fyzickým médiím pšenka v posledních letech právě nekvetě. Vzhledem ke stále klesajícím prodejům disků se je studium mnohdy příliš nevyplatí ani vydávat. Je ale pravdou, že krabičky v obchodech mohou fungovat jako určitá forma externího marketingu.

Pokud vám tento důvod připadá pochybný, vezte, že tuhle praxi začínají aplikovat



Sledujte, než to smažou! Vtipná hláška se stává realitou. REPRO NETFLIX

právě ve studiu se zámek ve znaku. To totiž nedávno oznámilo, že některé ze svých Disney+ seriálů vydá právě na Blu-ray discích. Sama o sobě nevinná tisková zpráva, ze které se tento fakt veřejnost dozvěděla, vedla následně ke spekulacím. Originály na fyzických médiích vycházejí poprvé v historii služby. Je to kompenzace za mizící tituly? A vezme si konkurence příklad?

Trochu peněz navíc

Taktiku streamovacích platform pochopitelně ovlivňuje celá řada faktorů, a to včetně ekonomické krize či nedávných hollywoodských stávek. Streamerů stávek nejprve zneužívali k tomu, aby zrušili nevhodné smlouvy a zbavili se nepohodlné zátěže v podobě průměrně přijatých, nicméně

ně na dlouhé roky nasmlouvaných seriálů.

Agresivní škrtání v nákladech na výrobu následně přešlo na jakési zjevení seriálů z produkce HBO Max na Netflixu a seriálů z produkce americké kabelové stanice AMC na HBO. Každý zkrátka přeprodává, co jenom jde, aby získal trochu peněz, obsah se na platformách objevuje a mizí, a to celé vede k jedinému důsledku. Divák zcela ztrácí přehled, kde se jeho oblíbený seriál či film zrovna nachází.

Fakta navíc naznačují, že se do budoucna nemá tento jev měnit k lepšímu. Nezbyvá proto než si zvyknout. Tento fenomén bohužel, podobně jako pandemie, do budoucna nahrává nikoliv rekordní sledovanosti, ale spíše rekordnímu pirátství. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Fanouři přijdou i o některé filmy se Spider-Manem. MARVEL

PŘIBÝVAJÍ I MIZÍ

Cizí věci platformy kupují jen na omezenou dobu, a pokud se titul neosvědčí nebo je cena za práva příliš vysoká, z katalogu zmizí.

- U Netflixu, který je ovšem coby největší gigant u nás ideálním příkladem současné praxe, před lety platilo, že nebylo úplně jasné, kdy které pořady pro tuzemský trh končí. Netflix velmi často sice uváděl data ukončení licence, často však na odebrání filmu či seriálu z nabídky za pár dní de facto navázala nová licence. Ta daný pořad do nabídky zase vrátila a divák, který nekouká každý den, často nic nepoznal. Nyní jsou data o končících pořadech už jasně daná. Netflix obvykle čistí svůj katalog o několik desítek titulů.
- Milovníci pirátského sledování filmů a seriálů on-line a zdarma mají v tuzemsku

již nějaký ten pátek utrum. Weby typu topserialy.sk a další již po žalobách distribučních společností řadu let neexistují.

- Občas se objeví nějaký ten napodobitel. Ne vždy je však v provozu dlouho. A tak miliony Čechů vyhledávají alternativy. Již pěknou řádku let je v tuzemsku k sehnání přehrávací software, s jehož pomocí lze zcela legálně na počítačích, tabletech, mobilních telefonech a některých smart televizích přehrávat vše, co si nahrajete na disk. Tedy i nelegální obsah.
- S pirátskými získanými díly se to má stejně jako s čímkoli jiným na internetu v českém právu. Můžete je svobodně stahovat, nesmíte je však sdílet. Pirátem ovšem podle definice jste i tehdy, pokud „jenom“ stahujete. **JAR**

INZERCE

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





Výstaviště - Nádraží Holešovice



Od pátku 27. 10. 2023 (cca 0:00 hod.)
do úterý 5. 12. 2023 (cca 24:00 hod.)

rekonstrukce tramvajové trati

From Friday, 27 October 2023 (approx. 0:00)
until Tuesday, 5 December 2023 (approx. midnight)
reconstruction of the tram track

6 12 14 17 93 94

Změny tras linek TRAM / Route changes to tram lines:

denní provoz / daytime operation

6 KUBÁNSKÉ NÁMĚSTÍ ... Strossmayerovo náměstí – **Vitavská** ↔**C** – **Holešovická tržnice** – **Dělnická** ... VYSOČANSKÁ ↔**B**

12 SÍDLIŠTĚ BARRANDOV ... Nádraží Holešovice ↔**C** – **Trojská** – **KOBYLISY** ↔**C**

14 SPORŠILOV ... Dělnická – **Nádraží Holešovice** ↔**C** – **Trojská** – **Kobylisy** ↔**C** – **VOZOVNA KOBYLISY**

17 LIBUŠ ... **VÝSTAVIŠTĚ**

noční provoz / night-time operation

93 VOZOVNA PANKRÁC ... Strossmayerovo náměstí – **Vitavská** – **Holešovická tržnice** – **Dělnická** – Nádraží Holešovice ... SÍDLIŠTĚ ĎÁBLICE

94 SLIVENEC ... Strossmayerovo náměstí – **Vitavská** – **Holešovická tržnice** – **Dělnická** ... LEHOVEC

Náhradní doprava / Replacement service:

není zavedena / not introduced

Děkujeme Vám za pochopení.

Thank you for your understanding.

296 19 18 17

www.dpp.cz



pražská integrovaná doprava

Uzávěrka dat: 12. 10. 2023

Kávový region

Nyní bych vám ráda přiblížila zemi, která leží na severu Jižní Ameriky a díky své strategické pozici má přístup jak k Pacifiku, tak i ke Karibskému moři. Pokud si chcete udělat základní představu, pusťte si pro začátek animovaný film Encanto, kde uvidíte, jak barevná Kolumbie je, že arepas (placky z kukuřičné mouky) k ní neodmyslitelně patří, a také že voskové palmy jsou opravdu symbolem této země.

Vzhledem k tomu, že film je zasazen zejména do takzvané kávové oblasti (eje cafetero), která je zároveň mojí oblíbenou částí Kolumbie, tak jsem nemohla vynechat z mé letošní návštěvy městečko, kterým se film údajně inspiroval.

„Zelené hory lákají k návštěvě kávové farmy nebo k projížďce na koni.

Pokud jste milovníci kávy, tak si to zamilujete stejně jako já, a věřte, že káva, kterou zde koupíte, je opravdu výborná. Inspirační film bylo městečko Filandia, které kromě krásného náměstí s kostelem nabízí malinké

uličky plné obchodů a kaváren. Jejich fasáda vás na první pohled zaujme, dveře a okna opravdu vynikají snad všemi barvami a lákají návštěvníky ke vstupu. Ve městečku i v okolí je několik vyhlídek (i jedna tematická k filmu), krajina kávové oblasti je totiž unikátní a zelené hory přímo lákají k procházce, návštěvě kávové farmy nebo k projížďce na koni. V okolí městečka Filandia se nachází další zajímavá místa jako Salento, termální lázně Santa Rosa či národní park Los Nevados, kde se při čtyřdenním treku můžete dostat přes mnoho ekosystémů až do výšky 5200 metrů na ledovec. Prostě nádhera.

TROTAMUNDOS
VĚČNÁ CESTOVATELKA
A OBDDIVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



@mojemetro



Naše věrná fanynka **@adjakvet** si dopřála špacír v Troji a přibrala i fotoaparát. „Zašla jsem na výstavu dýní v botanické zahradě a byl to mimořádný zážitek,“ svěřila se ve svém instagramovém příspěvku, který opatřila tagy: **#vystavadyni #botanickazahrada #troja #podzim2023 #mojemetro #denikmetro #metrotag**

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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!

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: HOŘEK

LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

Tajenka je v označených políčkách.

3 – DNO, ECHO

4 – ALÍK, MÍLE, ŠVÉD

5 – ESTÉT, LKANÍ, OBTOK, TREST

6 – AGENDA, ALMARA, BOCHNÍK, MADONA

7 – ALOKACE

10 – LYSOHLÁVKA, ZAHOŘKLOST

Z METRA

Hádka



BUTCH

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
12/16 °C	11/15 °C	12/16 °C	14/18 °C

Teplotní rekordy: ↓ -4,4 °C (1947) ↑ 20,9 °C (1989) 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 Občanské fórum. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, B. Holíček, V. Freimanová</p> <p>21.10 Bilance: Ženy v ofsajdu Jak velká čísla ovlivňují budoucnost malých lidí</p> <p>21.35 Máte slovo s M. Jilkovou Tváří v tvář problému</p> <p>22.35 Na stopě</p> <p>23.00 Komisař Montalbano Choulostivá záležitost. Krimiseriál (It., 2015)</p> <p>01.05 AZ-kvíz</p>	<p>20.00 Krásné země z výšky Island</p> <p>21.00 České počasí (7/10) Teplý</p> <p>21.30 Bedekr IX</p> <p>22.00 Československý vesmír (6/6) Co všechno mají Češi a Slováci společného s vesmírem?</p> <p>22.25 Besa II (7, 8/10) Seriál (Srb., 2021)</p> <p>00.30 Setkání s obrovskými tichomořskými chobotnicemi</p>	<p>20.20 Zlatá labuť (31) Romantický seriál (ČR, 2023). Irena bojuje jako lvice. Ale prohrává na celé čáře. Hrají: K. Ryška, A. Vacula, M. Dancingerová, B. Kaňková</p> <p>21.35 Šéfka (1) Odhalení. Krimiseriál (ČR, 2022). Hrají: K. Winterová, P. Konáš, J. Holík, T. Richtrová</p> <p>22.55 Kriminálka Las Vegas II (3) Šok. Seriál (USA, 2001). Hrají: P. Guilfoyle, W. L. Petersen, M. Helgenbergerová, G. Dourdan</p> <p>23.55 Dr. House IV (5, 6) Seriál (USA, 2007)</p>	<p>20.15 Zoo (144) Rychlá rozhodnutí. Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid je vůči Pivoňkovi stále nevráživější. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, O. Pavelka</p> <p>21.40 Inkognito V zábavné show se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu</p> <p>22.50 Inkognito</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy</p>	<p>17.30 Desperados dj no. 1. pool party</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>20.30 Top 4 Kitkat Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p>20.45 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

Jednodenní wellness pobyty jsou teď hitem

Valaško je rájem podzimní relaxace.

U Čechů začíná být populární vyrazet na jednodenní wellness pobyty. Je to dáno tím, že si v uspěchané době chtějí udělat alespoň na pár hodin čas pro sebe. A také jde o peníze. „Lidé nemají tolik času a většinou nechtějí ani příliš utrácet. Chtějí si ovšem dopřát restart těla i hlavy v podobě skutečně luxusní péče. Taková jednodenní dovolená, zvláště v sychravějších podzimních dnech, dokáže zázraky,“ říká Martina Žáčková, manažerka Resortu Valachy ve Velkých Karlovicích.

Představte si jeden den, kdy nemáte na práci nic jiného než si pořádně odpočinout. Jeden den, kdy se můžete dosytosti koupat v termálním bazénu, nahřívát se v sauně, dopřát si masáž



Výlet v chráněné krajinné oblasti Beskydy

VALACHY.CZ

i něco dobrého k jídlu – prostě si pořádně vyčistit hlavu. Pokud vás taková představa láká, vydejte se na Well-

ness den pro zdraví do Resortu Valachy ve Velkých Karlovicích. Právě zde ve všední dny nabízejí neubytovaným

hostům oblíbený balíček Wellness den pro zdraví.

Návštěvníci si mohou užít valašské moře. To se nachází v hotelu Wellness Horal. Čekají tady na ně tři termální bazény se slanou vodou vyhřívanou až na 36 °C, je tu spousta vodních atrakcí a vyhlášený saunový svět.

Jsou tady také zkušení maséři z Thajska, Srí Lanky, Filipín, Bali a Indie, kteří se postarají o jedinečný zážitek a exkluzivní beauty rituály potěší mladou i zralou pleť.

Odpočinek ve wellness lidé mohou spojit s procházkami po krásných Beskydech či dalšími aktivitami. Je tu devítijamkové golfové hřiště, tenisový kurt, půjčovna elektrokol, bowling a na výlety vám na recepci zdarma poskytnou nordic walking hole i mapu okolí. V zimě se můžete vydat do krásně upravených běžeckých stop nebo na blízké sjezdovky. **MET**



Chybí motivace? Cvičte spolu

Mnoho lidí to zná. Rádi by vyrazili sportovat, ale stále nacházejí výmluvy, proč to odložit na jindy. Jedním z důvodů může být i chladnější počasí. Dobrým tipem je domluva s kamarády či kolegy. Pokud se domluvíte na běhání či outdoor fitness s někým dalším, hůře se neúčast odmítá. Při podzimních sportech venku dávejte pozor na rozcvičení a také na vhodné oblečení. Vrstvěte jej v závislosti na počasí a na předpokládané intenzitě cvičení, aby vám bylo dobře a cítili jste se komfortně. Nezapomínejte na to, že cvičení na čerstvém vzduchu je zdraví velice prospěšné a dostává tělo do potřebné fyzické i psychické pohody. **MET**

KRÁTCE

Abý muž voněl

Obchod s pánskou módou a kosmetikou Gentleman Store má ve svém sortimentu pro hygienu mužů také nejrůznější mýdla, třeba ta, která osvěžují obličejovou pleť. Nebo sprchové gely

a šampony. Třeba podpásový gel pro pánské nejdůležitější partie s osvěžující mátovou vůní s náznakem citrusů. Nanáší se jako gel, který rychle zaschne a vytvoří jemnou, jakoby pudrovou vrstvu. A muži jsou minimálně na 8 hodin v suchu a ve vůni. **MET**

INZERCE

83 procent maminek neví, jak se starat o pokožku předškoláků

Podle nového průzkumu společnosti Weleda důvěřuje 7 z 10 maminek v péči o pokožku svých dětí přírodním produktům. Většina ale neví, že je speciální péče nutná až do 6. let věku. Odborníci doporučují produkty s měsíčkem lékářským, při výběru dbejte na certifikaci i tradici značky.



Kůže novorozence je až 5x tenčí než kůže dospělých, a je tak daleko citlivější a zranitelnější. „Neplní dobře ochrannou funkci před UV zářením, dehydratací či infekcemi, což platí až do batolecího věku. I u dětí do šesti let ještě přetrvává větší sklon dehydrataci a ke vzniku infekcí,“ uvádí dermatoložka MUDr. Lucia Mansfeldová, zakladatelka institutu Almiaderm. „Proto je důležitá šetrná péče o pokožku, osvědčeným pomocníkem jsou přírodní produkty například s měsíčkem lékářským. Ten je uklidňující, protizánětlivý, má regenerační a hojivé vlastnosti a osvědčil se i u atopiků,“ dodává.

kteří jsou k dětské pokožce daleko šetrnější. Sází na ně 71 procent maminek. Důležité je volit produkty s certifikací, o kvalitě napoví i léty prověřená tradice značky,“ uvádí Jana Goldbricht, WELEDA Beauty & Product Specialist.

Maminky ale bohužel příliš nevědí, dokdy je specifická péče nutná. O potřebě speciální péče do 6 let ví jen asi 18 % z nich. „Maminky jsou si vědomy nutnosti péče o pokožku nejmenších dětí, předškoláka však v tomto ohledu již téměř považují za dospělého,“ potvrzuje ze své zkušenosti pediatrička MUDr. Kateřina Konopásková, lékařka z Fakultní nemocnice Motol v Praze a členka týmu Opatovské pediatrie.

O průzkumu značky Weleda

Průzkum věnovaný tématu péče o dětskou pokožku probíhal během září 2023 formou online dotazníku. Zapojilo se do něj přes 600 respondentek z České republiky.

www.weleda.cz

Český motorismus si dnešek zapíše do historie

Pod Pražským hradem dnes startuje Středoevropská rally.

Adrenalinový sport, který doprovází vůně benzínu a nadupané káry. Dnes na Hradčanském náměstí startuje Středoevropská rally, která je pro Česko premiérou. Potrvá až do neděle, kdy se v cíli v Pasově vyhlásí vítězné posádky. „Pro český motorismus je tento závod důležitým milníkem. Vidět na vlastní oči mistrovství světa pod záštitou FIA World Rally Championship je splněný sen několika generací fanoušků,“ komentuje Jan Koudelka, mluvčí Autoklubu České republiky (AČR). Závod se pojede na území České republiky, Německa a Rakouska. „Skvělou zprávou je, že slavnostní start a největší kilometráž rychlostních zkoušek je právě u nás,“ dodává Koudelka.

Úvodní posádky by měl odstartovat prezident Petr Pavel. „První závodní vůz sjede ze startovní rampy dnes ve 13 hodin, předcházet tomu bude ještě krátká tisková konference a autogramiáda jezdců,“ dodává Koudelka.

Superspeciální zkouška

Po ceremoniálním startu se posádky přesunou na dostihové závodiště ve Velké Chuchli a zhruba ve dvě hodiny startuje první světová rychlostní zkouška s oficiálním názvem Skupina Seven superspeciální rychlostní zkouška. „Zítra se na našem území odjede šest rychlostních zkoušek na třech tratích, každá se pojede ve dvou průjezdech,“ pokračuje mluvčí AČR Koudelka. Posádky na úsecích čekají šumavské skvosty, jako jsou Vlachovo Březí, Zvotoky a šumavské Hoštice. V sobotu a v neděli se všichni přesouvají na území Rakouska a Německa, centrum soutěže a cílová rampa je pak v Pasově.

Oficiální předprodej vstupenek již skončil, ale na jednotlivých rychlostních zkouškách bude možné zakoupit jednorázové vstupy, avšak pouze v hotovosti. „Bylo by složité na tolika místech zřizovat platební terminály,“ vysvětluje Koudelka. Podle něj pořadatelé očekávají velkou návštěvnost, právě díky tomu, že jsou v Česku automobilové soutěže populární. Podle pořadatelů si akci nene-



První posádky odstartuje prezident České republiky Petr Pavel, mezi dalšími hosty bude předseda vlády Petr Fiala, v cíli ocení nejlepší posádky bavorský premiér Markus Söder.

2x AČR



Ceremoniální start prvního ročníku Central European Rally proběhne přímo na Hradčanském náměstí.

chají ujít ani návštěvníci ze zahraničí. Příznivce čeká doprovodný program i mimo rychlostní zkoušky. Součástí jsou třeba hudební koncerty, v Klatovech například dnes večer zahraje skupina Čechomor, ve fanouškovské zóně v rakouském Peilsteinu zazpívá zítra večer mimo jiné Nana Falkner ze soutěže Hlas Německa a rakouská rocková skupina Mundhoat. Přímo

v servisním parkovišti v pasovské Dreiländerhalle budou v sobotu večer znít nástroje skupiny Sugarsouls.

Za pět eur na vlastní oči

Velkým lákadlem bude servisní parkoviště v Pasově na výstavišti v Kohlbrucku, které je zázemím celé rallye. „Tam budou moci fanoušci za poplatek pět eur z blízkosti sledovat nejen posádky, ale také

precizní práci mechaniků,“ pokračuje Koudelka. Zdarma bude fanzóna v Dreiländerhalle, kde bude možné koupit také oficiální merchandising. Slavnostní vyhlášení závodu proběhne před radnicí v Pasově v neděli 29. října ve 12 hodin.

 **TEREZA ŠIMURĎOVÁ**
tereza.simurdova@metro.cz

AUTO

OMEZENÍ NA SILNICI

Kvůli Středoevropské rally se dnes některé pražské silniční úseky musí uzavřít. Které?

- Vnitřní část náměstí Míru – potrvá celý den.
- Erbenovo náměstí – potrvá celý den.
- Pražská ulice – potrvá od 15 hodin do půlnoci.
- Vídeňská ulice po křižovatku ulic Podbranská/Komenského – potrvá od 15 hodin do půlnoci.
- Plánická ulice – potrvá od osmi hodin ráno do půlnoci.

ZÁVOD V ČÍSLECH

313

Tolik kilometrů speciální trasy musí jezdcí dohromady zvládnout zajet v co nejlepším čase. Rallye potrvá čtyři dny v srdci Evropy ve třech zemích – v Česku, Německu a Rakousku. **TES**



Vrcholem příští Tour bude časovka v Nice

Cyklistický závod Tour de France čeká příští rok mimořádný ročník. Bude mít pořadové číslo 111, začne 29. června ve Florencii a po 21 etapách a takřka 3500 kilometrech vyvrcholí netradičně mimo Paříž, časovkou v Nice. Na programu jsou čtyři vysokohorské dojezdy. Organizátoři o tom informovali dnes během slavnostního představení trasy nejslavnějšího závodu světa. Žlutý trikot pro vítěze bude obhajovat Jonas Vingegaard (na snímku) a po triumfech loni a letos bude usilovat o vítězný hattrick. Při své premiérové účasti v roce 2021 obsadil nyní šestadvacetiletý Dán druhé místo.

ČTK

ČÍSLA DNE

8

Akce Díky, trenéře zná osm finalistů, které porota vybrala z rekordních 1007 trenérů, jež nominovali mladí sportovci a jejich rodiče. Cílem soutěže je vyjádřit poděkování a uznání trenérům, kteří se dětem věnují často ve volném čase a zdarma. Osmička finalistů v sobotu 4. listopadu v Praze na Dni trenérů mládeže má nyní šanci získat titul Trenér mládeže 2023 i finanční příspěvek na celkové výši 200 tisíc korun na zahradniční stáž či provoz klubu.

5

Třidvacetiletá česká judistka Renata Zachová skončila pátá na Grand Slamu v Abú Zabí. V kategorii do 63 kilogramů v souboji o bronz podlehla Rakušance Lubjane Piovesanaové.

ČTK

Dítě, či maraton?

Blíží se Turnaj mistryň. Barbora Strýcová věří své kamarádce Markétě Vondroušové.

Barbora Strýcová na tenisových kurtech připomínala nezkrotnou šelmu, někdy i pěkně prostořekou. V „civilu“ ale ukazuje vlídnou a trpělivou tvář, za rucečku ji zásadně doprovází dvouletý syn Vincent. „Když má v ruce míč nebo raketu, tak ho to dost baví,“ komentuje matka synovy vlohy.

Nejvíce ale oceňuje, jak byl hodný při jejím letošním comebacku. Strýcová po návratu z mateřské dovolené dokázala vyhrát čtyřhru ve Wimbledonu a nechybělo moc, aby podobný úspěch zopakovala začátkem září na US Open. Bohužel její parťačka a velká kamarádka Markéta Vondroušová musela zápas vzdát. Nyní ale bude jedinou českou nadějí na Turnaji mistryň, jenž v mexickém Cancúnu začíná už v neděli. Hráte se bude na tvrdém povrchu.

„Maky má hodně slušné šance. Je strašně šikovná, trápí ji ale zranění. Snad není takové, aby ji omezovalo.“ Trefit hlavní favoritku si Strýco-



Barbora Strýcová je zasnoubená s novinářem Petrem Matějčkem. Mají dvouletého synka Vincenta a nebrání se přírůstkem.

METRO

vá úplně netroufá, špička je nesmírně vyrovnaná a nevyzpytatelná. „Aryna Sabalenková i Uns Džabiřová jsou hodně silné, Iga Šviatková teď odehrála hodně dobrý turnaj v Číně, na tvrdém povrchu,“ usuzuje Strýcová.

Při zmínce, zda nehrozí ještě jeden comeback, vrtí hlavou. „Trápí mě chronicky bolavá achillovka,“ uvádí. Druhým dechem naznačuje, že by se nebránila rozšíření rodiny. „Necháváme tomu s partnerem volný průběh a uvidíme,“ usmívá se tenisová le-

genda, která nezastírá, že se zamilovala do nové sportovní výzvy. A tou je maraton.

Velkou inspirací je Barboře Monica Puigová, olympijská vítězka tenisové dvouhry z Ria. Během léta si zaběhla osobní rekord tři hodiny a 42 minut. „Jak uzdravím achillovku, pustím se do tréninku. A chci, aby to stálo za to,“ slibuje žena, která během aktivní kariéry proslula tréninkovými dávkami, které udolaly i mnohé muže. Pokoří nezdolná Barbora hranici tří hodin? **DAVID HALATKA**

KRÁTCE

Na lavičce Zlína

Novým trenérem fotbalistů Zlína se stal dosavadní kouč druholigové Kroměříže Bronislav Červenka. Na lavičce posledního celku nejvyšší soutěže nahradil Pavla Vrba. Osmačtyřicetiletý Červenka dosud v nejvyšší soutěži v roli kouče nepůsobil. Jako hlavní a jediný cíl si vytkl zachránit klub mezi elitou.

Finále outsiderů

Do Světové série baseballů MLB se probojovali outsideri Texas Rangers a Arizona Diamondbacks. Oba kluby v semifinálových sériích uspěly až v rozhodují-

cím sedmém zápase, souboje o titul začnou dnes na stadionu Texasu. Před sezonou byl přítom kurz, že se právě tyto celky utkají ve finále, stanoven na 1750 : 1. Texas zatím trofej nezískal. Arizona pouze jedinkrát, a to před 22 lety.

Bude se snažit

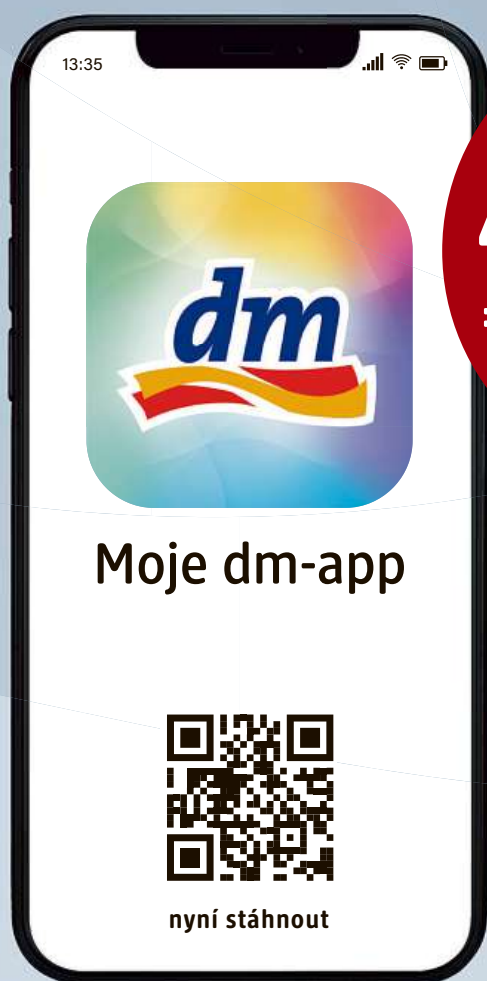
Třidvacátá sezona čeká českou rychlobruslařskou hvězdu Martinu Sáblíkovou. Trojnásobná olympijská vítězka bude chtít rozšířit bilanci 146 medailí, které získala na velkých akcích. Uvědomuje si však, že věk nezastaví a může se stát, že se na stupně vítězů již neprosadí. **ČTK**

Pražská Letná hlásí: Znovu je vyprodáno

Opět po dvou letech se ve fotbalové Evropské lize utkají Sparta a Glasgow Rangers. Zápas na Letné bude pikantní pro oba trenéry, jelikož dánský kouč Pražanů Brian Priske a Belgičan Philippe Clement spolu hráli v FC Bruggy. Už v šestnáctém soutěžním

utkání po sobě bude hnát Pražany vyprodané hlediště, duel má výkop v 18.45. V téže soutěži se Slavia představí v Římě na stadionu AS, které vede věhlasný José Mourinho. Plzeň v Evropské konferenční lize hraje od 21.00 v Záhřebu proti Dinamu. **MET**

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“





400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

Stáhněte si nyní aplikaci
Moje dm, nechte se
inspirovat, objevujte novinky
a usnadněte si nakupování.



* Po prvním stažení aplikace Moje dm získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

 Moje dm-app
 dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI