

# metro

Pyšná princezna Krasomila bude za rok v kinech animovaná ve 3D. Ze známého filmu si leccos vezme. **STRANA 12**



## V hlavní roli vlajka



Olympijská kolekce **pro Paříž** vychází z motivů, které **sportovci** nosili na stejném místě před sto lety. Dominancí je státní vlajka a nápis CZE. Nástupnické oblečení dál vzniká. **STRANA 27**

## PRAHA



## Složít slavného obra trvalo přes rok. K vidění je už 135 let

Kostra plejtváka myšoka, kterou mohla veřejnost poprvé vidět 28. listopadu 1888, je jedním z nejznámějších a nejpozoruhodnějších sbírkových předmětů Národního muzea. Původně ji ale vystavovali v domě U Halánků, nynějším Náprstkově muzeu asijských, afrických a amerických kultur na Betlémském náměstí. Do nově vybudovaného Národního muzea se kostra přesunula až o čtyři roky později. Aby se do tamního sálu vešla, přišla o několik ocasních obratlů. Za tuto raritu vděčí muzeum Antonínu Fričovi, který samici plejtváka myšoka, vyvrženou v listopadu 1885 na pobřeží norského ostrova Lyngøy, koupil od jedné z velrybářských firem. Cena ale byla vysoká – 2500 zlatých, když slušně placený úředník bral kolem 30 zlatých měsíčně a kilo másla přišlo na zlatku. Proto na ni spolu s bratrem Václavem Fričem uspořádali sbírku mezi měšťany. Už v polovině roku 1887 byla rozložená kostra převezena do Prahy a více než rok se pak dávala dohromady. **ČTK**

## KRÁTCE

## Už je tu rok

Minulý týden oslavil Dům RONALDA MCDONALDA stojící v areálu Fakultní nemocnice v Motole první rok svého fungování. Za tu dobu zvládl pomoci více než dvěma stovkám rodin vážně nemocných dětí, aby si mohly zůstat v těžkých chvílích nablízku. Poskytuje nejen komfortní ubytování zdarma, ale i další zázemí, které je nezbytné pro život celé rodiny, a zprostředkovává tak pocit domova, i když je vlastní domov daleko. **MET**

## Stání pro místní i pro přespolní

## Objekt vznikne přímo u nové tramvajové smyčky.

Parkovací dům v Praze Na Dědině vyjde hlavní město zhruba na 320,5 milionu korun. Dům s 290 parkovacími místy má sloužit jako záchytné parkoviště a zároveň poskytnout možnost parkování místním obyvatelům, kteří o ně přišli kvůli výstavbě tramva-

jové trati z Divoké Šárky na Dědinu.

Budova bude mít železobetonový skelet se třemi nadzemními podlažními a jedním částečně zapuštěným suterénem. Parkovat se zde má také na střeše objektu. Dům má mít formu spirály. Střechu částečně překryje pergola s truhlíky na popínavou zeď.

Stavbou parkovacího domu byl podmíněn souhlas se stavbou tramvajové trati

v řízení EIA, který posuzuje vliv stavby na životní prostředí. Parkovací dům po dohodě s místními obyvateli vznikne na konci trati u tramvajové smyčky.

Trať dopravní podnik slavnostně zprovozní 22. října. V pravidelném provozu na ni vyjely tramvaje o den později. Je na ní pět párů zastávek a vede z nynější smyčky v zastávce Divoká Šárka po Evropské a poté zahýbá do Vlastiny ulice. **ČTK**

## OTÍKOVÁ LÁVKA

46

Rekonstrukce takzvané Otíkové lávky, která vede přes Opatovskou ulici, by měla být hotová dnes. Od zítra bude přesunuta zastávka autobusů ve směru Výstavní zpět na původní místo. Zatím lávka nebude mít schodiště směrem k finančnímu úřadu, to bude hotové v březnu. Oprava lávky radnici podle dřívějších informací vyšla na zhruba 46 milionů korun, původně měla vyjít na 36 milionů. Lávka byla totiž v horším technickém stavu, než se předpokládalo. **ČTK**

INZERCE

**KDY** pondělí 4.12., úterý 5.12., středa 6.12., 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&amp;Š tel: 776 150 222, 603 505 686

## Saunování baví

Známe King of Herbal – tedy vítěze 8. ročníku soutěže Sauna Herbal Cup 2023. Finále Mistrovství světa v relaxačních ceremoniálních a bylinných peelinzích se uskutečnilo i letos v Aquapalace Praha od čtvrtka 23. až do neděle 26. listopadu. K vidění bylo přes sto saunových herbal rituálů, ve kterých své umění předvedlo hned 24 špičkových saunérů z celé Evropy.

„Rekordní počet návštěvníků a účastníků nám potvrdil, že saunování, herbal a peelinogové ceremoniály se těší stále větší oblibě jak u veřejnosti, tak v saunové komunitě profesionálů,“ ohodnotila festival ředitelka Aquapalace Praha Vladana Horáková.

Vítězem mistrovství světa v saunovacích ceremoniálech se letos stal Belgičan Georgii Kopylov. **MET**

# Špinavý kout promění dánští architekti ve „Šťastný Hlavák“

Toto místo vidí poprvé při příjezdu do Prahy tisíce turistů. A nechce se tam ani Pražanům.

Město zná vítěze soutěže v rámci rekonstrukce hlavního nádraží. Odbavovací hala, přilehlý park a prostranství kolem nové tramvajové trasy bude podle návrhů dánského studia Henning Larsen Architects. Projekt úpravy celého území dostal název Šťastný Hlavák. Henning Larsen Architects je součástí dánské skupiny Ramboll a v oblasti komplexních urbanistických návrhů patří mezi světové lídry. Nyní architekti musejí dopracovat studii, následovat bude participace s Pražany. Po kolečku s úřady by měla začít rekonstrukce. Ta se předpokládá v roce 2028. **MET**



Vítězný návrh prostranství kolem hlavního nádraží



3x HENNING LARSEN ARCHITECTS

INZERCE

## POMÁHÁME DRUHÝM

Podpora lidí se zdravotním znevýhodněním a pečujících



Příspěvek Vám umožní zajistit péči o osobu se zdravotním znevýhodněním v domácím prostředí, zajistit léčebný režim či uhradit kurzy pro podporu úspěšného začlenění do společnosti. Součástí programu je i podpora pečujících osob v dlouhodobém zvládnání domácí péče.

[pomocprazanum.praha.eu](http://pomocprazanum.praha.eu)

**SOCIÁLNÍ  
NADAČNÍ  
FOND**  
Hlavního města Prahy

**PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA**

# METROPOLE V OBRAZECH

## Metro D

Krůček po krůčku, metr za metrem. Stavba metra D pokračuje. Důležitým milníkem se stane páteční prorážka z mezistaničního tunelu do budoucí stanice Olbrachtova. Tímto aktem se propojí všechna staveniště prvního úseku metra D. Od konce týdne bude staveniště průchozí od samotné budoucí stanice Olbrachtova až po tunel pro obrátové koleje za budoucí stanicí Pankrác D směrem náměstí Bratří Synků. Pokud vše půjde hladce, mají být všechny úseky čtvrté linky pražského metra zprovozněny v roce 2029. Trasa nového metra je vedena ve směru ze severu na jih, částečně paralelně s linkou C, na níž bude možno přestoupit ve stanici Pankrác. Druhý přestupní bod, na linku A, vznikne ve stanici Náměstí Míru. Vlaky metra D pojedou bez strojvedoucího a oproti stávajícím soupravám mají být po celé délce průchozí.



STRABAG ČESKO



THMP

## Praha žije! Pod zemí i ve věžích

### Umění v prostoru

Ve venkovní Galerii Vltavská nedávno zahájil dopravní podnik ve spolupráci s Galerií hlavního města Prahy poslední výstavu v rámci programu Umění pro město. Ta má název Co bude, Vltavská? a vytvořily ji Eva Truncová a Monika Přikrylová. Výstava, která se vztahuje k prostoru kolem zdejší stanice, potrvá do března příštího roku. V dohledné době se mají zde výstavního prostoru bourat.



THMP LIBOR GALIA



### Strom je letos z Českolipska

Staroměstské náměstí tentokrát ozdobí o adventu strom, který přijel z Libereckého kraje. Za zhruba 50 let vyrostl do výšky čtyřia dvaceti metrů na soukromém pozemku v Pertolticích nedaleko Mimoně na Českolipsku. Pryč musel z bezpečnostních důvodů. Byl totiž nakloněn směrem k chalupě majitele pozemku. Dnes ráno by měl být smrk už v centru metropole. Svítit má začít od soboty 2. prosince. Poté, co strom splní svůj účel, poputují jeho větve do pražské zoologické zahrady a z kmene budou nařezána prkna, která poslouží učňovskému školství k výrobě nábytku. FOTOSTRÁNKU PŘIPRAVIL MAH



MAH

### Rodinná bojovka

Zpřijemněte si čekání na Vánoce. Dobrodružná hra pro celou rodinu se koná v sobotu 9. prosince. Celodenní putování po Praze vás zavede například k Prašné bráně, na věž Tančícího domu nebo do Muzea Policie ČR. Vánoční atmosféru nasajete v Novoměstské radnici, kde se ten den koná adventní jarmark. Právě v radnici je start a cíl celé hry. Více na webu [www.prazske-veze.cz](http://www.prazske-veze.cz).

# Světové časy u Florence i chytré displeje na zastávkách MHD

**Praha vstupuje do budoucnosti. Lidé z městské firmy odhalují nové i zrestaurované technologické novinky.**

„U ikonických hodin ukazujících světový čas na Florenci se finišuje s pokládkou dlažby, aby vše bylo, jak má být. V době, kdy jsem monument fotila, na chvíli ukazovaly za minutu půlnoc. Jak v Praze, tak i jinde na světě.“ S touthle větou, která v naší rubrice Hlídač na webu metro.cz doprovázela fotografii výše, přispěla před pár dny čtenářka Mirja Červenková. Za svůj fotoúlovek od nás získává odměnu tři sta korun.

## Návrat legendy

Renovace unikátního pětistupňového a ještě donedávna rzi prolezlého kolosu s původním ciferníkem se podle zástupců městské firmy Technologie hlavního města Prahy (THMP), která měla úpravy na starost, povedla na jedničku.

„Práce na nových hodinách u stanice metra Florenci skutečně finišují. V minulých dnech byla dokončena pokládka části dlažby, která musela být při instalaci nové plastiky odstraněna. Tento týden se bude čistit původní dlažba, aby měl celý prostor jednotný vzhled, bude proveden sokl kolem paty ocelové konstrukce hodin a drobné dokončovací práce,“ říká pro deník Metro mluvčí THMP Si-



Aktuální fotografie finíše prací u hodin na Florenci nám do redakce deníku Metro zaslala čtenářka.

MIRJA ČERVENKOVÁ

mona Kopová s tím, že je zprovoznění monumentu plánováno v průběhu příštího týdne. „Tisková konference je v plánu v týdnu od 4. prosince,“ dodává pro deník Metro Kopová.

## Stojan na nefunkční displej

Unikátní plastika výtvarníka Rudolfa Svobody s kulovými hodinami a tabulí světového času udivovala Pražany i návštěvníky metropole od roku 1985. V roce 2020 ji však servisní technici městské firmy museli z bezpečnostních důvodů demontovat. Při plánované obnově hodinového stroje zjistili rozsáhlou korozi hlavní konstrukce. Na dvanáct metrů vysokém a pět tun těžkém sloupu, který zde léta sloužil jako stojan na nefunkční displej s časy ve světových metropolích, se pořádně podepsala nejen rez, ale i vandalové. „Nová konstrukce je rozměrově i tvarově

identická s originální plastikou. V uplynulých dnech byly do její horní části osazeny kulové pozlacené hodiny, jež na spodní části tabule ukazují čas v desítkce světových metropolí,“ vysvětluje předseda představenstva THMP Tomáš Jílek. Repliku zhotovila zámečnická firma Jan Lang z Jaroměřic nad Rokytnou. Oba ukazatele času repasovala pražská firma Elektročas, která je i výrobcem původní tabule světového času.

## Chytrá reklama i servis

Práce lidí z THMP je však v ulicích metropole ke spatření i jinde. O něco rozporuplnější reakce nežli nově vznikající sloup v posledních dnech sklízí LCD obrazovky na nových zastávkách MHD. Těch firma ve spolupráci s magistrátem spustila celkem dvacet sedm. Do konce února jich má pak být rovná stovka. „Pilotní vysílání na obrazov-



THMP je správcem a servisním partnerem široké škály zařízení v metropoli. Aktuálně má téměř tři sta zaměstnanců.

THMP

kách tvoří smyčka z aktuálního dění v metropoli. Spuštění do běžného provozu se předpokládá v únoru příštího roku, kdy bude na vysílání technicky připraveno devadesát zastávek. Současně bude vyhlášena soutěž na provozovatele digitální reklamy, která doplní obsah informací pro občany komerčními sděleními. Reklama bude zároveň zdrojem příjmů zajišťujících celkovou návratnost investice města do nového zastávkového mobiliáře,“ uvádějí zástupci THMP s tím, že obsah komerčních sdělení nepřekročí čtyřicet procent vyhrazeného času smyček. Tím má podle THMP dojít k výrazné redukci reklamy na zastávkách oproti předchozímu stavu, kdy celou síť provozovala soukromá společnost.

„Provozní doba LCD obrazovek je nyní stanovena od šesti ráno do dvaceti tří hodin večer, mimo tento inter-

val budou obrazovky zcela vypnuty,“ informuje Jílek.

Z chytré reklamy v ulicích Prahy i pod nimi nejsou nadšení zdaleka všichni. Doprávní podnik totiž již více než měsíc testuje v tunelu metra mezi stanicemi Dejvická a Bořislavka nový reklamně-informační systém. Ten funguje pomocí moderních technologií na principu LED panelů, jež umožňují promítat sdělení přímo za okna projíždějícího vlaku.

„Nebýt bombardován nevyžádanou reklamou by mělo být s trochou nadsázky základní lidské právo. Praha se přitom zároveň snaží omezovat vizuální smog a z města mizí alespoň některé city lighty, a dokonce se opatrně začíná klást otázka, co se bude dít s černou reklamou,“ komentuje na sociálních sítích redaktor kulturního čtrnáctideníku A2 Matěj Metelec.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

## Libovááá cena!

Super šťavnatý hot dog klasik  
v křupavém rohlíku



**bonveno** Váš rychlý nákup



bonveno\_official

Akce platí od 20. 11. – 3. 12. 2023 a MAKRO Convenience  
Czechia s.r.o. si vyhrazuje právo tuto akci kdykoliv zrušit.

# „Sněhuláci“ na Klínovci zamakali

Jeden z největších areálů v Česku zahájí sezonu 8. prosince.

Krušnohorský Klínovec od 17. listopadu zasněžoval a k tomu mu pomohl i příchod zimy. „Naši sněhuláci tvrdě makali,“ hlásí provozovatelé skiareálu na svém webu. Proto už 8. prosince zahájí letošní zimní sezonu.

**Děkují počasí. Přineslo až půl metru přírodního sněhu**

Pro lyžaře bude připravená modrá sjezdovka Dámská a červená Pařezovka. V provozu budou dvě lanové dráhy. Otevřeno bude mít areál denně. Podle mluvčí klínoveckého areálu Hany Hoffmannové jim počasí dopřálo až půl metru přírodního sněhu. „A další nadílku můžeme očekávat také v následujících dnech,“ uvádí mluvčí.



Klínovec FB SKIAREÁL KLÍNOVEC

**Zdražovat se nebude**

V případě příznivých podmínek by se ke dvěma páteřním sjezdovkám na severní straně mohla přidat i červená Přemostěná. Původně měl mít skiareál otevřeno zatím jen o víkend, díky nízkým teplotám a dostatku sněhu bude otevřený už i ve všední dny. Lyžovat se zatím bude za zvý-

hodněné ceny. Denní skipas pro dospělého bude stát 790 korun, dětský 470 korun. Na Klínovci se letos v hlavní sezóně zdražovat nebude. Nejprodávanejší lístek tak letos zůstane na ceně 1090 korun, dětský vyjde na pokladně na 650 korun. Výhodněji lidé koupí skipasy on-line. Zásadní novinky pro návštěvníky letos areál nechystá.

**Další krušnohorské skiareály se chystají**

V Karlovarském kraji se na nadcházející zimní sezonu připravují už i další areály. Druhý největší skiareál v kraji – Plešivec – spustil zasněžovací systém minulý týden ve středu, a to na sjezdovkách Hana, Renata a v dětském centru. Termín otevření ale dosud nezveřejnil. Zasněžovat už provozovatelé začali také v areálu na Božím Daru, skiareálu v Potůčkách či na Bublavě. **ČTK**

## Západ Čech dál zasypává sníh

Až 15 centimetrů sněhu. To by mělo podle meteorologů napadnout do dnešního odpoledne na horách. Především v západní části země. V nižších polohách bude padat mokrý těžký sníh nebo sněh s deštěm, při poklesu teplot se tak bude tvořit náledí nebo zmrazky. Ve vyšších polohách je třeba počítat i se sněhovými závějemí. **ČTK**

## Skotové slaví, koupili obchod

Na skotském ostrově Lismore se tento týden konaly oslavy, tamní obyvatelé totiž zachránili svůj jediný obchod, který slouží také jako banka, pošta a sociální centrum. Zavření mu hrozilo poté, co se učitel, který ho provozoval, rozhodl vrátit do školy. Podle BBC News místní obyvatelé obchod udrželi v chodu díky prodeji podílů v něm. Složili se na něj 80 tisíc liber. Záchrana ukázala typickou sousedskou soudržnost. Místní by museli na nákupy hodinu a půl do dalšího města. **ČTK**

INZERCE

innogy

Letos již **2x** snížení ceny

Stejně jako na rodinu se můžete spolehnout i na innogy

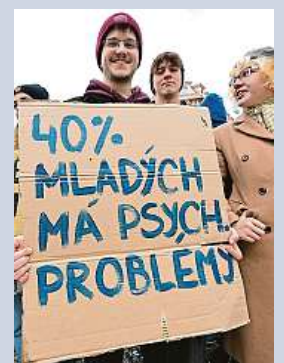
Třeba ceny energií snižujeme, kdykoli to situace dovolí. Jsme silný a spolehlivý dodavatel plynu a elektřiny.

innogy.cz



## Největší od roku 89

Téměř tři čtvrtiny všech regionálních škol v Česku podle školských odborů zcela zavřely nebo omezily provoz. Do výstražné stávky bylo zapojeno 7213 škol. Protest, jehož epicentrem se stala Praha, je namířen proti návrhům ministerstva školství ve financování škol. Vláda ale podle premiéra Petra Fialy nemůže pod tlakem ustoupit od snahy o ozdravení veřejných financí. Protest ve školství byl největší od roku 1989. Některé školy rodičům nabídly náhradní provoz v družině. **ČTK**



3x ČTK

# Kanec před autem? Kdo vám zaplatí škodu? Zkuste myslivce

Nestačili jste přezout ze sandálů na sněhule? U bot to nevádí, ale u obutí auta už jde o zdraví i o peníze.

Stmívá se čím dál častěji, na vozovce je listí a louže. Riziko, že vám to při prudším zabrzdění ujede, je před koncem roku značné. Pojišťovna se pak bude při likvidaci „vozit“ na každé maličkosti. Mnohdy právem.

## Nekonal se někde hon, milý Watsone?

Nebezpečí srážky se zvířeti je v současnosti výrazně vyšší než v předchozích měsících. Už proto, že se zvířata stahují i kvůli snadné obživě do měst, nebo alespoň na jejich okraje. Pokud nemáte pojist-

## DÁLNIČNÍ „LOVY“

# 460

Tolik nehod způsobí zvěř na českých dálnicích v průměru každý rok. Představuje to více než 13 procent všech dálničních autohavárií. Průměrná škoda na vozech bývá asi 77 tisíc korun. Na běžných silnicích je to polovina, asi 44 tisíc korun.



Divočák vám může skočit před auto i ve městě. MAFRA

ku, která váš pojízdný majetek před takovými nehodami chrání, s povinným ručením si nevystačíte. Povinné ručení se na podobné případy nevztahuje. Problém můžete mít ale i v případě, že jste opomněli právě změnu pneumatik z letního obutí na zimní, a přesto vyjeli na silnici.

Existuje však způsob, jak se při troše námahy k odškodnění můžete dopracovat. „Pokud v okolí nehody aktuálně probíhal hon, je velmi pravděpodobné, že byla zvěř, která vám skočila před auto, vyplašena lovci. Pokud se to podaří prokázat, odškodnění vyplácí pojišťovna místního

mysliveckého sdružení,“ upozorňuje Tomáš Beck, expert na odškodnění ze společnosti Vindicia.

Dopátrat se k informaci musíte ale sami. Buď na vývěškách místních sdružení v obcích v okolí nehody, případně na webových stránkách jednotlivých sdružení. Ty totiž mají za povinnost o konání informovat.

## Na Zlínsku a ve středních Čechách buďte ostražití

Co se týče absolutního počtu srážek se zvěří na dálnicích, vede Středočeský kraj, protože je tu nejhustší silniční síť. V poměru mezi všemi nehodami na dálnici a srážkou s jelenem nebo divokým prasetem je na vrcholu Zlínsko.

„Tento kraj sice patří dlouhodobě na špičku úspěšnějších, bezpečnějších krajů České republiky, co se týče statistiky celkové nehodovosti, nicméně velký podíl nehod

## DRAHÁ D10

Podle České kanceláře pojistitelů jsou rizikovými kraji Zlínsko, Vysočina a střední Čechy.

- Nejvíce si řidiči „vydělalí“ na dálnici D10 poblíž Benátek nad Jizerou u Kbel. Za poslední dva roky tu došlo k nehodám za více než milion korun.

- Celkově to bylo na celé D10 za 2,5 milionu korun.

jde na účet střetů se zvěří, je to asi pětina celkového počtu nehod v tomto kraji. V případě dálnic je to více než třetina nehod,“ komentuje dopravní situaci těchto nehod ve Zlínském kraji Jan Chalas ze společnosti DataFriends, která je provozovatelem Portálu nehod. PAVEL HRABICA

INZERCE

# BENU

## Lítat po lékárnách? Už nemusíte.

S BENU mobilní aplikací je péče o vaše zdraví snazší než kdy dřív. Jen tři jednoduché kroky a pro své léky už jdete najisto.

### 1. Vložte kód eReceptu

**NOVĚ** Okamžitě uvidíte vaše předepsané léky.

### 2. Vyberte si nejbližší BENU Lékárnu

**NOVĚ** Vidíte, která BENU Lékárna má vaše léky skladem.

### 3. Rezervujte a jděte najisto

Po obdržení potvrzující zprávy si v BENU Lékárně pohodlně vyzvednete vaše léky ukázáním QR kódu eReceptu.



Rezervujte si vaše léky odkudkoliv a kdykoliv v **BENU mobilní aplikaci** nebo na webu **benunapredpis.cz**.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Všechny výhody užívání BENU mobilní aplikace najdete na [www.BENU.cz/aplikace](http://www.BENU.cz/aplikace).

## FRAJER

## Cocotte Minute: Zllá láska je náš vrchol

Nu-metalová kapela Cocotte Minute působí na české hudební scéně víc než dvě desetiletí let. Její zpěvák Martin Zeller není v deníku Metro žádný nováček. Nyní jede kapela turné s názvem Deloraine, které vyvrcholí 14. prosince v pražském Lucerna Music Baru.

„Poprvé v historii to navíc jedeme i s novou projekcí, jako takové překvapení a poděkování pro lidi za podporu, kterou od nich prostě máme. Pár show je už vyprodaných a ještě tam evidentně nějaké příbudo. Je to i dramaturgicky strašně vyladěné. Deloraine jedeme i s novou projekcí, jako takové překvapení a poděkování pro lidi za podporu, kterou od nich prostě máme. Pár show je už vyprodaných a ještě tam evidentně nějaké příbudo. Je to i dramaturgicky strašně vyladěné. Deloraine jedeme i s novou projekcí, jako takové překvapení a poděkování pro lidi za podporu, kterou od nich prostě máme. Pár show je už vyprodaných a ještě tam evidentně nějaké příbudo. Je to i dramaturgicky strašně vyladěné. Deloraine jedeme i s novou projekcí, jako takové překvapení a poděkování pro lidi za podporu, kterou od nich prostě máme. Pár show je už vyprodaných a ještě tam evidentně nějaké příbudo. Je to i dramaturgicky strašně vyladěné.“ říká Zeller.

**Před pár dny proběhlo vyhlášení Slavíků. Proč nechcete, aby pro vás lidé v této soutěži hlasovali?**

Primárně se to týká mne osobně jako zpěváka. S kapelou jsem to ještě neřešil. Ta soutěž vypovídá jenom o tom, kdo zmobilizuje víc lidí, aby mu někde poslali hlasy. Osobně nechci, aby lidi kvůli mně ztráceli čas a peníze hlasováním do něčeho takového. Jestli nás chtějí lidi podpořit, budu rád, když přijdou na koncert nebo si koupí merch.

**Dáváte ještě s kapelou před koncertem v šatně flašku Jacka, nebo už jste krotčí?**

Jack to promo kapelám během covidu zastavil, takže se se jaksí vyřešilo samo. Ale máme takovou kapelovou hru, že na koncert vždycky přivezeme nějakou lahev, ať si můžeme dát před koncertem panáka. Ale má to striktní pravidla. Smíme si koupit jen to, co mají zrovna v akci v nějakém lokálním shopu, a někdy jsou to tedy strašně pomsty. Připíjet si před koncertem levnou metaxou, žitnou nebo pastisem prostě fakt nechceš!

**Na Spotify máte 42 tisíc posluchačů měsíčně. Baví vás tenhle vývoj průmyslu?**

Je to prostě vývoj. Zrovna Spotify má už asi velký vliv v našem biznysu, takže nedává smysl to ignorovat nebo s tím nějak zásadně bojovat. Ale nevíme, jestli je tolik tisíc posluchačů hodně, nebo málo. Spotify nemám. Mně vadí, že to hraje zvukově blbě. Ale jestli existuje nějaká cesta, jak dostat k lidem naši muziku, a navíc za to dostat i byť symbolicky zaplacené, tak je to prostě dobře.

**Aktuálně máte venku EP Zllá láska. Proč tento název?**

Tak ono když se parta, jako jsme my, rozhodne udělat EP o lásce, nemůže to prostě dopadnout dobře. Tak proto Zllá láska. Za naši kariéru jsme už obsáhli většinu témat, o kterých jsme chtěli mluvit, ale ta láska zůstávala stále tak nějak nedotčená. Museli jsme k tomu dorůst. A věřím, že jsme se s tím vyřadili grandiózně. Možná trochu svatokrádežně, ale přesto grandiózně. A Zllá je takové naše alter ego. Náš e-shop se jmenuje stejně.



Martin Zeller má v kapele na starost mikrofon. 2x ARCHIV

Máme vlastní linii merche. Zllo je takový náš postoj. Těžko se to vysvětluje někomu zvenku. Ale důležité je, že Zllo není vlastně zlý. Nebo... Zllo je zlý jenom na skutečné zlo. Přijďte na koncert, tam to pochopíte.

**V čem byly přípravy jiné oproti předchozím albům?**

Aby to nebylo nudné pro někoho, kdo není od muziky, tak to zkusím nacpat do jedné věty. To, co jsme kdysi běžně dávali do jedné desky, jsme teď prostě narvali do jedné jediné písničky. Nápady, energii a koneckonců i finance. A to vše jsme třikrát zopakovali. Takže tři fakt domazlené singly a k tomu tři nádherné klipy od skvělého režiséra. Zllá láska je naprosto maximum všeho, co jsme doteď udělali.

**Album obsahuje „jenom“ tři písně. Není to málo? Nebyly nápady?**

Nám ty tři teď bohatě stačí! Jsou to fakt velké skladby a k tomu opravdu epické a nádherné klipy. Nepotřebujeme chrlit kvantitu. Nepracujeme s modelem, že uděláš dvě skvělé věci, pět průměrných a tři vatu a je z toho deska. To není naše hra.

**Zaměřili jste se více na klipy, které jsou až filmového ladění. Co vás k tomu vedlo?**

Na klipech si dáváme extrémně záležet. Je to pro nás dar, že máme kolem sebe tak talentované filmaře, co to pro nás dělají. Bez nich by to nikdy nebylo tam, kde je to teď. Co se týká singlů, tak ano. Je doba singlová. Mě to jako autora vlastně baví. Můžu se naplno zaměřit na jednu jedinou skladbu. Dát jí víc než sto procent všeho, co dokážu,

udělat to rovnou i s klipem a pustit to mezi lidi. Mám pak i dost energie, času a i pozornosti publika skladbu kvalitně vypropagovat veřejnosti. Nezapadne to pak mezi dalšími skladbami na případné desce a tak dále.

**Je to i tím, že je zmíněná doba singlová?**

Singly jsou teď to, co diktuje pravidla. Kapely to dělají tak, že vypouštějí singly a po čase k tomu přidají jednu dvě nové skladby a vydají to jako desku. Proč ne. Máš pak prostě desku rovnou ze samých hitů.

**Čerstvě jste předělali píseň od Petra Kotvalda. Jak vybíráte songy na covery?**

Tady bych asi upřesnil, že my hlavně neděláme skoro vůbec žádné covery, takže nepotřebujeme mít systém nebo nějaké parametry na jejich výběr. Máme zatím tři nebo čtyři za 25 let. To myslím není žádná průmyslová nadprodukce. Ale OK, ptáš se, zkusím odpovědět. Asi to prostě musí být track, který můžeme tak nějak trochu ohnout někam jinam. Musí to mít v sobě další vrstvu, kterou můžeme objevit a ukázat ji ostatním. A taky samozřejmě, jak už jsem říkal před chvílí, musí to být trochu svatokrádež. To je to, co nám říkali lidi, že je na tom vždycky baví.

**Je v Česku někdo, s kým máte sen jednu spolupracovat?**

Tak já ty lidi, co mě zaujmou, tak nějak průběžně oslovuju od začátku a oni mě tak nějak průběžně odmítají. Mám už fakt dlouhý seznam těch jmen. Většinou se z toho vykrotit oni, pár jedinců jsem pak na základě jejich reakce na moje oslovení zpětně vyškrtl. Jednou ten seznam zveřejním. Bude to dost vtipné čtení.

**Závěrem jedna fanouškovská. Už našel kytarista Roman ztracenou členku?**

Členka je nadobro fuč. A nejen členka, ale i celý kostým a nějaký osobní věci. Doufám, že toho, co ji ukradnul, hned za vesnici, kde byla ta akce, přešel traktor s hnojem. Ideálně ještě i na zpátečku.



Kytarista Roman Knop je pověstný svou členkou.

**„Naše strategie nikdy nebyla o zvaní si slavných jmen a přes ně lézt nahoru. Máme dost kvalitní muziku i texty, abychom to nepotřebovali.“**

MARTIN ZELLER, ZPĚVÁK



Síla přírodních surovin a prastará receptura se vrací ve vylepšené verzi –

testovací bioaktivní  
hřejivou mast za 0 Kč

# „Tato mast je úžasná! Pomohla celé rodině zbavit se bolesti a různých nemocí!“



**Přírodní lék na bolest a zánět pomohl babičce Dobromily zbavit se bolestí kloubů a páteře za 6 dní. U dědy Alexeje zlikvidoval neuralgii a otoky nohou za 18 hodin a dcera Edita se s jeho pomocí zbavila migrén a chronické únavy - po prvním namazání pocítila úlevu!**



**Babička Dobromila (68 let) „Po 6 dnech mi přestaly prskat klouby a záda“**

„Sousedka mi o této masti řekla, když si všimla, jak se trápím po schodech. Řekla: Paní Dobromilo, pojďte na chvílku, něco vám ukáží. V bytě mast vyndala a zeptala se, kde ji bolí. Odpověděl jsem, že v páteři. Namazala mi záda a řekla mi, že od té doby, co užívá tento lék, už žádné léky proti bolesti nebere. Nic na mě nefungovalo tak rychle a efektivně! **Přestala mě bolet ramena a cítila jsem se plná energie.** Pak jsem si vzpomněl, že u babičky byly podobné mastičky vždycky. Babička nebrala žádné léky, a přesto žila 96 let. Rychle jsem se vrátil k sousedovi a zeptal se, kde bych to mohl koupit. Dala mi číslo na horkou linku a hned jsem si objednal

2 balení. Jeden pro mě a mého manžela a jeden pro mou dceru a její rodinu.“



**Děda Alexej (71 let) „Brnění a otoky nohou přestaly po 1. dni“**

„Musím přiznat, že jsem velmi skeptický k vynálezům, které domů přinesla moje žena. Ale když mi řekla, ať si dám tuhle mast na nohy, byl jsem rád, že to není jen další pilulka. Tak jsem si pro klid namazal nohy. No takový efekt jsem nečekal. Většinou mě přes den brněly nohy, v noci otékaly a v noci mi znečitlivěly, ale po této masti se nic takového nestalo. V následujících dnech jsem znovu použil tento lék a začal jsem pozorovat další účinky, např. **příznaky revmatismu začaly ustupovat a znovu jsem získal klidný spánek.**“

**Odborník vysvětluje:**

**„100% přirozeně urychluje regeneraci poškozených tkání“**

Fenomén silných mastí znali již v mládí naši rodiče a prarodiče. Ale nyní bylo tradiční složení vylepšeno, aby bylo činnidlo ještě silnější, rychlejší a snadnější se vstřebávalo a nezanechávalo na pokožce ani oblečení žádné mastné skvrny. Posílena speciálním složením aktivních látek, esenciálních

olejů a bylinných extraktů. Díky účinným látkám má mast extrémně široké spektrum účinku. Zlepšuje krevní oběh, zmírňuje bolesti svalů, kloubů a páteře, odstraňuje otoky, necitlivost a pocit těžkých nohou. Podporuje také odstraňování migrén, stresu, únavy organismu. Uvolňuje svaly a tělo a zlepšuje spánek.



Zmírňuje bolest, zánět a otok za méně než 24 hodin



Odstraňuje stres, únavu organismu a uvolňuje tělo již od prvního použití



Nezatěžuje játra a je 100% bezpečný

**Fenomenální mast:**

Působí na mnoho nemocí; může jej používat každý dospělý člen rodiny



**Dcera Edit (43 let) „Bolest hlavy a stres se odpaří za 10 minut“**

„S mojí matkou je velmi těžké vyjednávat, takže když mi dala tuto mast, prostě jsem si ji vzal. Abych byl upřímný, nehodlal jsem to používat, protože jsem moc nevěřil, že by mi to mohlo pomoci. To se změnilo jednoho večera, kdy jsem si připadal jako troska po velmi náročném dni v práci. V hlavě se mi klepalo, ruce se mi třásly, ani jsem neměl sílu udělat večeri. Pak jsem si vzpomněla, že tuhle mast mám od maminky. **Promnul jsem si spánky a čelo a po pár minutách jsem cítil, že migréna odezněla. Ještě pár dní jsem to mazal.** Můj stres zmizel a já se cítím uvolněně jako na dovolené!“



**Vnuk Kristián (19 let) „Tato mast mi pomohla po zranění kolene“**

„Miluji sport ve všech podobách. Běhám, hraju fotbal, basketbal, jezdím tvrdě na kole, proto mám různé modřiny

a zranění. Když mě něco bolí, spadnu na hřiště nebo si natáhnou sval, stačí namazat mastí. Bolest ustoupí a já se mohu rychle vrátit ke svým činnostem.“

**Bestseller, který pomáhá Čechům!**

**Zkuste to, pokud chcete:**

- Snižte bolesti kloubů, páteře a svalů již za 10 minut.
- Urychlete regeneraci poškozených tkání.
- Snižte příznaky revmatismu za 6 dní.
- Odstraňte známky stresu a únavy a dosáhněte zdravého spánku.
- Zbavte se otoků a těžkých končetin.
- Překonejte neuralgii a migrénu po 1. použití.
- Získejte spolehlivou podporu po úrazech a úrazech.

**Otestujte rekordní hřejivou mast za 0 Kč**

Pokud si pospíšíte a zavoláte jako jeden z prvních 100 lidí, osobní Poradce vám ZDARMA zašle balení inovativní masti + vám poskytne odbornou péči při domácím ošetření.

**NEOTÁLEJTE**

**OBNOVA TĚLA ZAČÍNÁ PRVNÍM PROMAZÁNÍM. Porazte bolest a užijte si aktivní život!**

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 23.12.2023 r., obdrží 100% NÁHRADU OD VÝROBCE!

**ZAVOLEJTE: 234 717 564**

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



# FOTOSTRANA

## Zapomenutý důl

Už vás to štve dole v údolí? Pak se vydejte do Krkonoš, do Pece pod Sněžkou, ale na nejvyšší horu Česka tentokrát zapomeňte, tam chodí každý. Projděte si námi vyzkoušený trek, začínající v centru města a pokračující přes Husovu, Pražskou a Kolínskou boudu do Javořího dolu. Toto údolí stojí tak trochu stranou mimo zájem turistů, ale je to škoda. Cestou tam totiž objevíte skryté vodopády, o kterých ví snad jenom Krkonoš. Opatrně, chůze mimo vyznačené cesty je zakázána, pokud se budete chtít i v zimě vykoupat a dát svému otužování co proto, bacha na sojku práskačku! Ale stojí to za to. Javoří potok, který teče ze severního svahu Černé hory do Velké Úpy, vytváří několik vodopádů a kaskád. Krásný dvoustupňový vodopád se nachází kousek pod lávkou, po které vede modrá turistická trasa.



## Vodopády, které jsou za odměnu



## Krásné chalupy na samotách

Pokud půjdete Javořím dolem směrem dolů, minete několik krásných vodopádů, my jsme napočítali hned pět. Poslední velká kaskáda je několik set metrů nad ústím potoka do Úpy. Vy se ale vydejte po zelené směrem na Javorské boudy, cestou potkáte několik nádherných chalup na samotách. Udělejte odbočku na guláš na Kolínské boudě. Velkou oblibu si tam získaly výběhy pro kozy a ovce, kde děti mohou zvířátka krmit zakoupenými granulami. Pivo s výhledem na hory tu chutná báječně. Cestou zpět do Pece minete po široké lesní cestě Úpskou a Peckou samotou. Až samotný sestup přímo do centra města je náročný, jde se po kluzkých kamenech a v zimním období to může být docela dobrodružné. A po výletu šup do sauny!

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK



## Krokus není jen květina

Když už jsme u té řeky Úpy, poradíme vám místo, kde si můžete dát finskou saunu a pak to máte jen patnáct kroků přímo do jejího proudu. Sauna se nachází v malém, rodinném a klidném hotelu Krokus přímo v centru Pece. Nový provozovatel vdechl místu s mnohaletou tradicí nový náboj – je tu třeba stylová restaurace s tradičními krkonošskými pokrmy. Místo si můžete pamatovat podle pekárny, která zde dříve sídlila a nyní je napoti hotelu. Šéf podniku Marek Holer provozuje v Peči další tři podniky včetně známých restaurací Deli Post a Enzian či hotelu Hvězda. „Benefitem je, že jsme přímo v srdci Pece, je to kousek na lanovku na Sněžku, padesát metrů na skibus, z Javoru se k nám po cestě dá dojet i na lyžích,“ říká s tím, že má plán nabízet hostům polo-penzi, kterou si mohou vychutnat i v dalších jeho restauracích.



## CO SE BUDE DÍT V PEČI



2. 12. zahrají SPS v klubu Klondike.



15. 12. budou hrát v Peči Elektrick Mann.



10. 12. bude Wim Hof workshop v Aparthotelu Svatý Vavřinec. 3x MET

# Dotace spolky desítky miliard

**Je to jako v povídce Šimka a Grossmanna o exkurzi v zoo.**

Získali jsme z Evropské unie stovky miliard korun. Za jejich administrativu a „obsahu“ ale vynaložil český stát během šesti let třicet miliard korun. Úředničina holt není charita.

Miloslav Šimek s Jiřím Grossmannem v jedné ze svých humoristických povídek použili dnes již zlidovělý výraz „nechci slevu zadarmo“. Dala by se použít i na bruselské dotace u nás. Administrativa programů spolufinancovaných z evropských strukturálních a investičních fondů pro roky 2014 až 2020 stála totiž Česko téměř 30 miliard korun. Uvedl to Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ). Příjemci dotací čerpali za toto období z evropských fondů 579 miliard korun. Spolufinancováno bylo ze zdrojů EU celkem 188 titulů.

**Milión eur za tři čtvrtě mega**  
„Systém dotací je komplikovaný, zbytečný, a v důsledku toho jen obtížně říditelný,“ uvedl prezident NKÚ Miloslav Kala. Čím složitější je systém dotací, tím těžší je zabezpečit smysluplnost a také vzájemnou synergií poskytovaných podpor a snížit administrativní náročnost, kterou příjemci dotací často přenášejí na firmy „dotačního byznysu“. I na to upozorňuje NKÚ.

Také studie Evropské komise upozornila na české administrativní náklady sedmiletého období. Administrativu zajišťovalo přes 34 tisíc vysoce kvalifikovaných úředníků, což je finančně náročné. Náklady na přerozdělení jednoho milionu eur (asi 25 milionů korun) vyčísliła EK v Česku na téměř 750 tisíc korun. Komise odhaduje, že je lze o čtvrtinu snížit.

Správci dotačních titulů by měli usilovat o jednotnou strukturu pro administraci všech dotací, které poskytují. „Některé orgány v Česku administrují jak národní, tak evropské dotace a provozují paralelní administrativní struktury,“ podotýká NKÚ.

## Porušují pravidla i zákony

Úřad od loňského dubna do letošního března zkontroloval téměř stovku institucí a zjistil téměř 427 pochybení. Zhruba třetinu představovala porušení pravidel a smluvních podmínek, další třetinu neúčelnost, neehospodárnost, neefektivnost a přibližně čtvrtinu pak porušení zákon-

ných a podzákoných norem, jako jsou například zákony, vyhlášky či nařízení vlády. Podle kontrolorů ubývá nedostatků spojených s nezpůsobilými výdaji či chybami

ve veřejných zakázkách, ale roste podíl nedostatků řídicího a kontrolního systému. Proti období před šesti lety se zvýšil z 20,3 procenta na 43,1 procenta. NKÚ opako-

vaně upozorňuje na to, že jsou nedostatečně nastaveny cíle programů. „Ačkoliv se Česko postupem času naučilo čerpat dotace rychle a plynule, pokud jde o dosahování

adekvátní hodnoty za peníze, NKÚ stále zjišťuje případy, kdy jsou skutečné přínosy podpory přinejmenším diskutabilní,“ konstatuje Nejvyšší kontrolní úřad. **ČTK**

INZERCE

Pražské jaro  
Prague Spring

Malá země, velcí skladatelé.  
Světový festival.  
festival.cz

MINISTERSTVO KULTURY
 PRAŽSKÉ JARO
 innogy
 Powered by MVM
 SUBTERRA
 CETIN
 Česká televize
 Český rozhlas
 HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

S podporou Partner festivalu Partner koncertu Technologický partner Generální mediální partner Hlavní mediální partner Mediální partner Oficiální automobil

# Když se Pyšná princezna propojí s animací

V kinech bude mít za rok premiéru nová verze tradiční pohádky.

Existuje málo dlouhodobě oblíbených filmů, které si nacházejí diváky s každou generací a které skutečně zlidověly. Pyšná princezna Bořivoje Zemana z roku 1952 ale bezesporu patří do zlatého fondu české kinematografie. Nyní se pracuje na jejím animovaném zpracování ve 3D. Do českých kin film vstoupí 7. listopadu 2024.

Remake vzniká v česko-polské koprodukcii a režírují její tvůrci David Lisý a Radek Beran, který je zároveň i autorem scénáře. Ten při psaní vycházel jednak z původní literární předlohy Boženy Němcové, ale i z ikonických momentů filmové verze z pade-



Král Miroslav a princezna Krasomila ve 3D provedení

CINEMART

sátých let. „Lákal mě návrat k původní literární předloze pohádky Potrestaná pýcha, možnost vyzdvihnout motiv čisté lásky, díky které lze proměnit k lepšímu i svůj charakter. Zároveň jsem s radostí použil některé ikonické momenty původního filmu. Například akční scénu ze mlýna, šermovací tanec v trámovi, poskakující výběřčí daní v pytlich, zpívajícího ševce

na hranici království nebo „naši, moji rádcové...“ vyjmenovává Radek Beran.

Volba animované formy výtvarně umožňuje podle tvůrců nejen to, že obě díla mohou být nadále uváděna vedle sebe, ale jejich hlavním cílem je vyrobit animovanou pohádku, která bude mít díky univerzálně srozumitelnému příběhu potenciál i v mezinárodním měřítku.

„Nové zpracování filmové pohádky Pyšná princezna se mi od začátku zdálo jako dobrý nápad. V tomto případě se jedná o nové přeuvyprávění více než šedesát let starého hraného filmu animovanými postavami s použitím nejmodernějších technologií. Takové setkání látky, kterou všichni známe z dětství, nekriticky ji milujeme a je součástí našich nejosobnějších vzpomínek, se současnou moderní animací je velkou výzvou,“ dodává Radek Beran.

Postavy prošly postupným vývojem, prvotní výtvarné návrhy vznikaly skicou v ruce a pak byly převedeny do 3D. Oproti předloze animovaný film pracuje se zvířaty, která sice nemluví, ale zasahují do děje a aktivně spolupracují s lidskými postavami.

Hudební a zvukové složky se ujali zkušení hudebníci Ondřej Brzobohatý a Ondřej Brousek.

MET

## Díla se vrací do Česka

Třímetrový obraz Zahrada malíře a grafika Albína Brunovského, autora posledních československých bankovek, světelné objekty legendární dvojice sklářských výtvarníků, manželů Stanislava Libenského a Jaroslavy Brychtové, nebo elegantní nábytek architekta Jana Bočana vytvořený z ohýbaného dřeva a udivující i po čtyřiceti letech svojí bytelností a ladnými křivkami.

I tato díla zdobila dříve interiéry československé ambasády ve Stockholmu: architektonicky výjimečná budova postavená počátkem sedmdesátých let 20. století je nazývána „klenotem brutalismu“



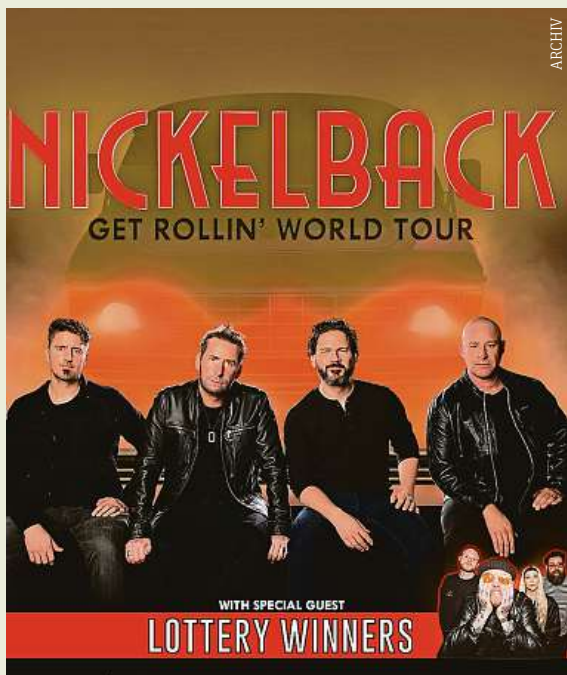
Tomáš Hejtmánek s obrazem Zahrada Albína Brunovského RENÉ VOLFÍK

a je zapsána na seznamu švédských kulturních památek.

Všechna zmíněná díla si lze prohlédnout až do 6. prosince na výstavě v galerii Arthouse Hejtmánek v Praze-Bubenci. Otevřena je denně od 11 do

18 hodin. Díla dovezená zpět do Česka po více než 40 letech se pak spolu s dalšími obrazy a uměleckými předměty dostanou k novým majitelům, kteří je 7. prosince vydraží.

MET



## Nickelback míří do Prahy

Cenami ověčená rocková kapela Nickelback oznámila evropské koncerty v rámci Get Rollin' Tour 2024, na kterých představí své nejnovější, desáté studiové album Get Rollin'. Zavítá také do České republiky, konkrétně do pražské O2 arény, kde zahraje 6. června. „Nemůžeme se dočkat, až se vrátíme do Evropy a všechny uvidíme. Je to už příliš dlouho a budou to pro nás neskutečně výjimečné koncerty,“ nechala se slyšet kapela. Na všech koncertech se k Nickelback připojí britská indie-rocková kapela Lottery Winners. Lístky budou v příštích dnech v předprodeji v cenách od 1490 korun.

MET

### KRÁTCE

#### Chinaski oslaví 30 let ve velkém

Kapela Chinaski oznamuje velkolepý koncert ke svému 30. výročí od vydání prvního alba. Jejich největší show v historii se uskuteční 11. prosince 2024 v pražské O2 areně. Fanouškům i sobě muzikanti v čele se zpěvákem Michalem Malátným připraví dárek, který mimo jiné nabídne symbo-

lický výběr 30 největších hitů skupiny. Vstupenky jsou v prodeji v cenách od 690 korun. Skupina plánuje také album, na kterém se objeví jak nové písně, tak desítky hitů z historie, kterým kapela dá aktuální zvuk. Na začátku nového roku kvůli tomu vyrazí na britské ostrovy do Walesu – do známého nahrávacího studia Rockfield, kde už v roce 2014 nahráli stejnojmenné album.

#### Symfoničtí The Tiger Lillies

Britská skupina The Tiger Lillies se v symfonických aranžmá hudebního skladatele Michala Nejtka a spolu s orchestrem soudobé hudby Berg pod vedením Petra Vrábela vrátí do pražského divadla Archa. Společně tam 2. prosince uvedou koncertní program nazvaný Bohemian Nights.

MET

# Jakou knížku vám nadělí Ježíšek?

**PAVEL KANTOREK**  
NOVĚ OBJEVENÉ VTIPY



„Provířte, mac se omlouvám!“

**Pavel Kantorek:**  
**Nově objevené vtipy**

Kdo by neznal humor a kreslené vtipy Pavla Kantorka se zvířecí, sportovní, lékařskou nebo vědeckou tematikou. Většina kreseb v knize Nově objevené vtipy je přetištěna přímo z autorových originálů a v tištěné podobě vycházejí vůbec poprvé. Dědička a správkyně díla, autorova neteř Sylva van Loon, se rozhodla nabídnout vybrané originály z této knihy k zakoupení. Grada, 329 Kč



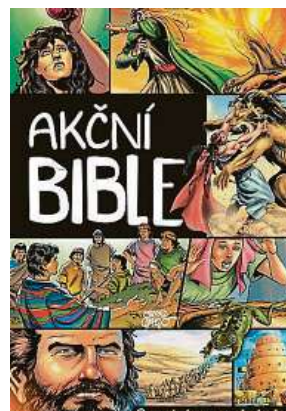
**Vlastimil Vondruška:**  
**Lucemburská epopěj II**

Druhý díl románové fresky Lucemburská epopěj zavítá do let 1334–1348. Do doby, kdy králevic Karel přichází do Čech. Čtenáři se přenesou do 14. století, jednoho z nejslavnějších období našich dějin, kdy byla Praha centrem římské říše, ale aspirovala i na to, aby se stala druhým Římem křesťanstva. Kniha končí smrtí jeho otce Jana Lucemburského u Kresčaku. Moba, 399 Kč



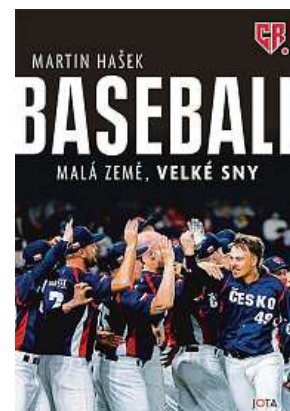
**Stjepan Šejić:**  
**Sunstone – Milost! 1**

Po měsících zmatků, nezachycených signálů a zármutku spojila Ally s Lisou láska. Příběh jejich společného života právě začíná, ale části širšího příběhu ještě nebyly odvyprávěny. Přicházejí Alan a Anne, jedni z nejdůležitějších lidí Ally a Lisina života. Zažívají rozkvet lásky a touhy, a jejich minulost ovlivňuje nejen jejich nové vztahy, ale rovněž celou komunitu. Crew, 499 Kč



**Sergio Cariello: Akční bible**

Ponořte se do světa překvapivých zvratů a starodávných poselství z knihy knih Bible, v moderním komiksovém podání. Prožijte nadčasové příběhy, které by měl znát každý: od stvoření světa přes vyhnání z ráje, záchranu života na Noemově arše, stavbu Babylónské věže a zmatení jazyků ke zničení Sodomy. Dílo charakterizují prokreslené detaily, barevná paleta i dramatická hra světla a stínu. David C. Cook, 599 Kč



**Martin Hašek: Baseball – Malá země, velké sny**

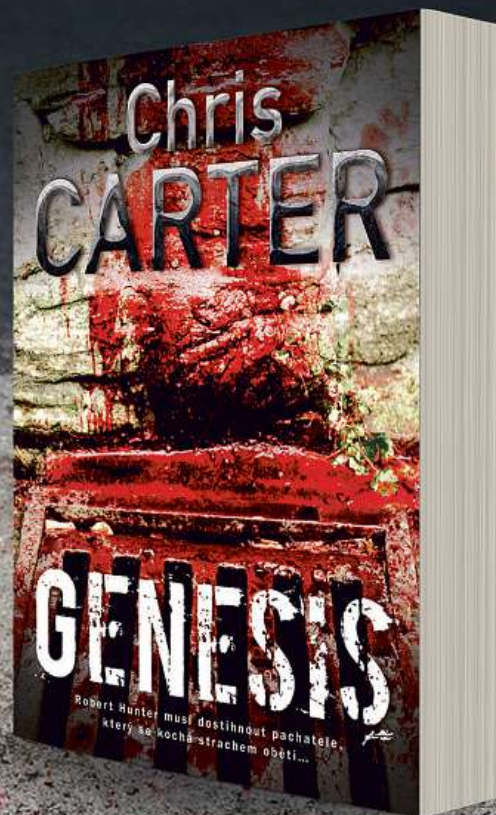
Unikátní příběh české baseballové reprezentace, která si na World Baseball Classic získala srdce Japonska. Tenhle tým je neobyčejný i s připomínkou nesmírně bohaté historie českého sportu. Mužská baseballová reprezentace je složena z hasičů, učitelů, finančních analytiků či správců hřiště. Zbytek světa se na ně dívá jako na amatéry, ale oni tohle slovo nepoužívají. Jota, 598 Kč

INZERCE

**DRSNÝ THRILLER, KTERÝ  
NEZNÁ HRANICE STRACHU**

**159 Kč**







**LEVNÉ KNIHY**



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

CENA S DPH PLATÍ DO 31. 12. 2023 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

Francouzský spisovatel Antoine de Saint-Exupéry: „Všichni dospělí byli (tajenka).“

	OPAK "NAD"	TA I ONA	ROZBÍJETI TLAKEM	DÍRA V SILNICI	PATŘÍČÍ ATĚ	LIANA (DOMÁC.)		SKEPTICKÝ MUŽ	POLYNÉSKÉ OSTROVY	SKLONĚNÍ PLOCHY	JOSEF KAJETÁN ?		BÁZEŇ	ČÁSTI POSTROJŮ	POHYB ZE TŘÍ KROKŮ	ABAMPÉR (ZN.)
PRVEK DŘEVĚNÉHO STROPU							CITO-SLOVCE (SST)					RTY				
ORÝTI OKOLO							MYSY POTŘEBA KOVBOJE					NULY (HOVOR.) NÁPADNÁ				
ZAČÁTEK TAJENKY																PALMY AREKOVÉ
	TENTO (RUSKY)	SKUPINA ATOMŮ OPAK "PODE"				A PODOBNĚ (ZKR. OZN.) SLOUČE-NINA FE A AL					SVĚRÁKŮV FILM MOŘE (SLOVEN.)					
KLIKATÝ STEH (HOVOR.)					JMÉNO FENKY TUČNOLISTA ROSTLINA					KRVEPRO-LITÍ ROSOLO-VITÉ HMTY						
BOJOVÉ CVIČENÍ ?-CHI				ZLATO V MINCI PRODLOUŽ. BOCNÍ ZEĎ					ZPĚVÁK (KAREL) VÁHY OBALŮ					KARETNÍ VÝRAZ KDO LÁKA (ŘÍDČ.)		
OPAK "K"		AMERICKÝ BOXÉR TRESTANEC (HOVOR.)					JAKÁ ANGLICKÉ DÉLKOVÉ MÍRY						HLT JADRANSKÝ OSTROV			
TMY							CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ ŽABÍ CITOSLOVCE					TYČE K PÁČENÍ BICYKLY				
	ČLENSKÝ STÁT USA	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JM. NÁSYP (STAV.)				ST. PLOSNÉ MÍRY ČLUNY NA RÝNĚ					JAK (RUSKY) DLAŽDIČKY (ZN.)				KDECO	OPÍT (ŘÍDČ.)
PANOVNÍK INKŮ					ČISTIDLA MOTORŮ (MN. Č.) BACILY					ZÁVĚSNÉ KRÍDLO NADUTOST						
VE VĚTŠÍ DÁLCE				KAZ STUHA KRÁLOVNY KRÁSY					POVEL KE STŘELBĚ JM. ZPĚVÁKA ČOKA				ZÁTKA SUDU TAJIT			
ASI (ZASTAR.)		ÚTVARY VOJSK ROMANOPI-SEC JULES					ÚČETNÍ FORMULÁŘ KOČOVNÍK							DOVNITŘ MOJE OSOBA		
ZVEDÁKY							STAV BEZ HLUKU POSTUPNĚ SPADAT					POVZDECH-NUTÍ TRPASLIČÍ PLANETA				
ZPĚVOHRY						AFRICKÁ ANTILOPA ST. ZN. LIMONÁDY					OPĚŘENCI TESÁNÍM UPRAVIT					
	TKALCOV-SKÝ STROJ	RUDÉ PRÁ-VO (ZKR.) JISTÝ (SLOVEN.)			POSLEZE NEÚPLNÁ UMĚLECKÁ DÍLA					ULRIKA (DOMÁC.) VRCH U BE-LEHRADU				OTEC (KNIŽ.) PATŘÍČÍ EVĚ (BRATŘI)		
KONEC TAJENKY															RÁDCE MOHAMEDA	TAHLE
CITO-SLOVCE OPOVRŽENÍ				JMÉNO HER-CE SHARIFA ZRAK, OKO (ZASTARALE)					ZAKÁZAT VETEM HRDIŇA (KNIŽ.)							
ASTAT (CHEM. ZN.)			VZNIK VOLTAMPÉR (ZN.)				DŘINA CITO-SLOVCE VRČENÍ									
OPAK "DOVOZ"						ZN. PĚNY DO KOUPELE									BAALOVA DRUŽKA	
POMŮCKA: ANTA, SAMOA, ZERA		DRUH PAPOUŠKA				TLOUCT ROHY									BÝV. SLOVENSKÝ POLITIK (JOZEF)	

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



PROFIMEDIA

Dbejte  
o své tělo

# Jak na příznaky menopauzy?

**Ženský přechod provází pocení, návaly a podrážděnost.**

Jde o dlouhodobý proces probíhající v těle ženy. Definitivně k němu dochází převážně po 50. roce života. Vlivem menopauzy postupně ztrácí tělo ženy schopnost produkovat vajíčka, souvisí s tím i snížená až následná ztráta produkce estrogenu. „Vlivem těchto změn dochází k úplné ztrátě menstruace, jež je přímou příčinou ztráty možnosti při-

rozeného otěhotnění a další řady fyzických i psychických změn,“ říká gynekolog MUDr. Svatopluk Talla, primář oddělení Gynekologie Nemocnice AGEL Podhorská.

**Menopauza nebývá úplně příjemným obdobím života ženy. Jaké potíže ji provázejí?**

Po poklesu tvorby ženského hormonu estrogenu dochází oproti jeho klesající hodnotě k relativně zvýšené hladině mužského hormonu, takzvaného androgenu, který způsobuje zvýšený růst ochlupení

nebo častější a hojnější vypádání vlasů. Další fyzické změny u ženy po menopauze jsou individuální. Často ženy pociťují návaly horka, zvýšenou únavu či problémy se spánkem. Tyto problémy bývají bohužel dlouhotrvající, mohou trvat měsíce až roky, mnohdy i patnáct let po přechodu. Intenzita a délka trvání příznaků jsou však u každé ženy individuální.

**Projevuje se to i v chuti na sex?**

Není výjimkou, že v návaznosti na menopauzu se žena

cítí méně přitažlivá a žádoucí. Častý nárůst tělesné hmotnosti a změna proporcí těla mohou způsobovat depresivní stavy a tím přímo ovlivňovat chuť ženy k pomýšlení na sex a jeho praktikování. Někde ovšem pouze o duševní rozpoložení. Změny nastávají také v oblasti fyzické. Svědění, pálení, vaginální suchost a tím větší riziko nepříjemného podráždění jsou častým důvodem ztráty zájmu o pohlavní styk.



Svatopluk Talla ARCHIV

**Jak příznaky menopauzy zmírnit?**

Na snížení dopadu menopauzy má velký vliv zdravý životní styl, dostatek pohybu a fyzické aktivity společně s úměrnou tělesnou hmotností. V současné době jsou v kurzu doplňky stravy s obsahem fytoestrogenů, což jsou výtažky ze sójových klíčků, červeného jetele, doplněných o kalcium či vitamin D, které potlačí příznaky klimakterického syndromu, jako je pocení, návaly, nespavost, nervozita či podrážděnost. V případě neefektivit lze nasadit také syntetické hormony (HRT), které však musí být podávány po pečlivém zvážení se zřetelem na kontraindikace časté například u onkologických pacientek.

**Projevem menopauzy bývá i řídnutí kostí. Je to častý problém žen? Nebo i mužů po takzvané andropauze?**

Ano, je to poměrně častý následek menopauzy. Také u mužů přichází s věkem vyšší riziko řídnutí kostí a větší

náchylnost ke zlomeninám, jako jsou kompresivní zlomeniny obratlů, Collesova zlomenina dolního konce předloktí a zlomeniny krčku kosti stehenní. Vzhledem k tomu, že u mužů je úbytek pohlavních hormonů pomalejší a postupnější než u žen, není riziko osteoporózy tak brzkým strašákem. Postupem času ovšem také u mužů dochází v souvislosti s andropauzou k poklesu vitality, libida, erekce, k úbytku svalové hmoty, abdominální obezitě a patologickým zlomeninám v důsledku osteoporózy.

**Dá se osteoporóza zastavit či zpomalit?**

Ano, dá se zpomalit nebo zmírnit její dopad na tělo. Vhodné jsou potravinové doplňky a dostatečný příjem vápníku a vitaminu D, který je možné tělu dodávat jak slunečním, tak také formou v lékárně dostupných vitamínových tablet. Léčba závažnějších projevů osteoporózy patří do rukou specialisty – osteologa. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## SARAPIS plus

Doplňek stravy určený ženám nejen v období klimakteria



**Eliminujte únavu podrážděnost návaly pocení horka**



[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)

## STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

**R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?**

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodních kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

**R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?**

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

**R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?**

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravek koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.**

**připravil M.K.**

[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)





# Čistit zuby dvě minuty nestačí

**Péče o chrup, prevence a léčba zubního kazu, parodontózy a dalších onemocnění zubů a tkání jsou nezbytné. A to nejen kvůli zdraví dutiny ústní, ale i pro celý organismus.**

Absolutním základem je pravidelné čištění zubů. „Ideálně bychom měli čistit zuby dvakrát denně, ráno a večer. Používat bychom měli zubní kartáček s měkkými štětinaми a zubní pastu obsahující fluoridy, které posilují zubní sklovinu,“ radí Daniel Polák, praktický zubní lékař a stomatochirurg z Nemocnice AGEL Nový Jičín.

#### Do čista

Mýtus ale koluje kolem délky čištění. Spousta lidí se domnívá, že stačí dvě minuty. „S tvr-

zením, že ráno i večer potřebujete na orální hygienu přesně dvě minuty, se ve své praxi setkávám stále často. Nedává to ale mysl. Zkuste říct například svým dětem, aby myly nádobí pět minut. Stihnou to? A co když je ho více nebo méně?“ ptá se Jana Norkin, která pod vlastní značkou Perios care pečuje nejen o pacienty, ale také aktivně vzdělává dentální hygienistky i stomatology na svých odborných kurzech.

A jak je to ve skutečnosti? Kartáček by měl v dutině ústní zůstat až do chvíle, kdy je chrup zcela čistý. Základ mohou být tedy dvě minuty, záleží ovšem na počtu zubů a situaci v ústech. Často je potřeba přidat ještě pár vteřin či dokonce minut navíc. Zda je nutné některá místa dočistit, poznáte například kontrolou zubů jazykem nebo i detekční tabletou obarvující jen plak. Zuby by měly být hladké na dotek špičkou jazyka, pokud naopak cítíte hrudky, vrstvu, která není hladká, nebo povlak, ale není tam například výplň, značí to pří-

tomnost plaku, a je třeba tato místa čistit důsledněji. Zuby, které jsou vyčištěné perfektně, jsou na dotek jazykem pocitově hladké jako sklo.

#### Elektrický, nebo manuální?

Někteří lidé se domnívají, že při používání elektrických zubních kartáčků si mohou nepřiměřenou razancí a silou poničit dásně či dokonce zubní sklovinu. Toto se ale může stát také s manuálním kartáčkem, závisí totiž na vynaloženém tlaku a na technice čištění zubů. I s běžným kartáčkem si dásně můžeme poranit. Pokud ale nedokážete tlak sami odhadnout, což nebývá jednoduché, můžete sáhnout po moderních elektrických kartáčcích, ty v sobě mají zabudovaný inteligentní senzor tlaku. Ten se stará o optimální sílu, je tak vhodný i pro lidi s citlivými zuby. Naopak při správném tlaku přestane dásně trpět, nebude dál ustupovat a zuby přestanou být citlivé. Třeba kartáčky s magnetickou technologií iO, kterou využívá Oral-B, upozorní nejen na to, že tlačí-



te moc, ale dávájí i vědět, kdy je tlak optimální, a učí vás tak zuby čistit správně.

#### Vypláchnout a dost?

Další mýtus koluje ohledně ústní vody, kterou stačí ústa vypláchnout, a čištění zubů již není potřeba. To ale není tak docela pravda. „Mentolová ústní voda je skvělým doplňkem péče o dutinu ústní, sama o sobě ale rozhodně nestačí,“ připomíná Jana Norkin. Naopak co by v koupelně nemělo chybět, jsou kartáčky na čištění mezizubních pro-

stor, zubní nit, případně jedonosvazkové kartáčky a speciální pomůcky pro čištění implantátů. „Mezizubní prostory a oblast dásní jsou místy, kam se kartáček nedostane. Je tedy důležité tyto prostory čistit speciálními mezizubními kartáčky či nití, minimálně jednou denně. Se správnou technikou, výběrem vhodných velikostí a optimální technikou čištění nám rád poradí odborník v oboru dentální hygieny či zubní lékař,“ doplňuje Daniel Polák. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Plísně - mykózy nohou a nehtů může dostat každý, ale nemusí mu zůstat

Plíseň je nesystémové označení skupiny hub, které mohou vyvolávat mykotické onemocnění, proto si z nich smaženici neuděláte.

Plísně se na nohách projevují nadměrnou potivostí, zápachem, rozpraskanými patami, olupováním kůže na ploskách, macerovanou (sýrovitou) nebo rozpraskanou kůží v mezíprstí, zahnědlými, či ztlustělými nehty.

Pomůže Vám mikroorganismus *Pythium oligandrum*, který přímým parazitizmem původce plísní nových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty "chytrá houba" proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vlákněch (hyfách) zdraví ohrožujících plísní. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísně) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Pro péči o nohy a nehty náchylné k potivosti, zápachu a kůži i nehty se sklonem k plísním je určena řada přípravků Biodeur.

Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** a **BIO BIODEUR 3x5g** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Nové přípravky s chytrou houbou s jednoduchou aplikací zlepšující komfort života jsou **BIO BIODEUR NAIL OIL** - olej na nehty se sklonem k plísním a **BIODEUR FOOT OIL** olej na nohy se sklonem k plísním.



**Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz**

# Jak na záněty močových cest?

**Pálení nebo řezání při močení rozhodně není normální. Zpravidla to ukazuje na zánět močových cest, který je hned po zánětu dýchacích cest druhým nejčastějším zánětlivým onemocněním.**

Záněty „tam dole“ více trápí ženy. Je to z důvodů anatomické stavby močového ústrojí, protože bakterie mají k močovým cestám a měchýři z okolního prostředí kratší cestu, čímž je riziko infekce podstatně vyšší.

„Nepříjemné pálení či řezání při močení, pocit neúplného vyprázdnění při častém nutkání chodit na toaletu, bolesti v podbříšku, zapáchající zakalená moč zbarvená krví a někdy i zvýšená teplota. To jsou typické příznaky chronického zánětu močového měchýře,“ říká lékárnice Mgr. Karolina Kurowska z Lékařny AGEL.

#### Původcem jsou bakterie

Až v 90 procentech případů způsobují záněty močových cest bakterie, nejčastěji *Escherichia coli*, která zcela neškodně obývá tlusté střevo. Když se však dostane do močových cest, vyvolá zánět. Akutní zánět ale mohou způsobit i viry či kvasinky, ale je to spíše výjimka. Někdy si

zánět způsobíme sami – stačí málo pít. Nedostatečný příjem tekutin patří k nejčastějším příčinám zánětu. Pijte proto pravidelně po celý den po menších dávkách, ideálně teplé neslazené nápoje nebo čistou vodu.

Také zadržování moči dává bakteriím prostor se více množit. Důležité je i otírání stolice směrem zepředu dozadu. Pokud to děláte obráceně, můžete si zanést bakterie do močových cest či do pochvy. Záněty močových cest mohou být i přenosné – původci onemocnění – mikroorganismy jsou při onemocnění přítomny i na povrchu sliznice a mohou se kontaktem přenést dál.

#### Používejte speciální přípravky

Důležitá je i hygiena: „Zcela zásadním pravidlem je dbát na pravidelnou a pečlivou hygienu, zejména v intimních partiích. Ženy by měly nosit kvalitní bavlněné spodní prádlo, volit raději sprchu místo koupele, pravidelně měnit ručníky, po každém pohyblivém styku se ihned vymočít a až poté osprchovat a na intimní hygienu nepoužívat parfémovaná mýdla, která by mohla narušit přirozené pH pokožky,“ radí lékárnice Kurowska. Dbejte také na teplé oblékání, nesedejte si na studené povrchy a sem tam si dopřejte bylinné či urologické čaje a doplňky stravy. „Nejlepší jsou ty s obsahem brusinek, přesličky rolní nebo zlatobýlu, které zdraví močových cest ještě podpoří. Nepří-



PROFITMEDIA

jemnému zánětu předejete také zkrácením pobytu v mokřích plavkách nebo promočených botách,“ vysvětluje Kurowska. Proč zrovna brusinky? Plody obsahují celý koktejl přírodních látek, jako jsou antioxidanty, vitamin C, kyselina jablečná, citronová a hippurová. Díky brusinkám bakterie neulpí na stěnách močových cest, a ty se proto lépe čistí. Zároveň brusinky působí protizánětlivě. Při opakovaných zánětech je lze užívat i preventivně.

KAMILA HUDEČKOVÁ

#### DEVĚT PŘÍZNAKŮ ZÁNĚTU MOČOVÝCH CEST

Počáteční příznaky jsou obtěžující, pokročilé mohou znamenat vážné zdravotní riziko. Co onemocnění provází?

- Bolest v podbříšku, únava
- Bolest zad, samovolný únik moče, zvýšená teplota
- Častější močení a náhlé nutkání na močení

• Pálení a řezání při močení nebo popřípadě i bolest močového měchýře po vyprázdnění

• Slabší nebo až nitkovitý proud při močení a neúplné vyprázdnění

• Změna moči, ať už jde o zakalení, zápach, nebo příměs krve

MET

K léčbě zánětů močových cest

# Canephron®

Silou 3 rostlinných extraktů pomáhá:

- vypláchnout bakterie
- ulevit od bolesti a křečí
- léčit zánět



VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY



Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

**Schwabe**  
Czech  
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.  
150 00 Praha 5, Pod Klikovkou 1917/4, e-mail: info@schwabe.cz  
[www.canephron.cz](http://www.canephron.cz)



# 5 všímavých způsobů, jak se spojit s ještě nenarozeným děťátkem

Mnoho kultur se po staletí domnívalo, že mezi matkou a ještě nenarozeným dítětem existují emocionální sítě. Proto byly ženy povzbuzovány k tomu, aby si v průběhu těhotenství udržovaly čistou mysl i tělo. Nejnovější výzkumy z oboru prenatalní psychologie tuto domněnku potvrzují. Děťátko v děloze nejenom slyší to, co se venku děje, ale také sdílí pocity své matky.<sup>1</sup> Období těhotenství je pro Vás skvělou příležitostí, jak začít komunikovat a budovat vztah s dítětem ještě předtím, než přijde na svět.



## > Povídejte, zpívejte a čtěte

Děťátko, které čekáte, Vás bude vždy s radostí poslouchat. Váš hlas ho zklidňuje, pomáhá mu budovat spojení mezi Vámi včetně pocitů bezpečí a jistoty. Proto s ním co nejvíce mluvíte, a to o čemkoliv, třeba o tom, co právě děláte, jak se cítíte nebo jak se těšíte na jeho příchod. Zpívejte mu oblíbené písničky, říkanky nebo co si sama vymyslíte. I když se ve zpěvu necítíte silná, Vaše děťátko bude na Váš hlas reagovat pozitivně. Můžete mu také číst. Jistě si rádo poslechne hezký příběh či pohádku. Svým hlasem dáváte sobě i dítěti šanci naladit se jeden na druhého.

## > Udělejte si čas

Najděte si klidnou chvíli pro sebe. Přemýšlejte o svém děťátku a o tom, jak se stát

všímavým rodičem. Vizualizujte si, jaké to bude, když svého syna nebo dceru spatříte poprvé. Myslete na okamžiky, které budete sdílet společně.

Hned od začátku těhotenství si dopřejte čas na odpočinek a seznámení se svým dítětem. To Vám pomůže posílit vzájemné propojení i vztah. Když jste v klidu, Vaše tělo uvolňuje hormon oxytocin<sup>2</sup>, díky kterému se Vy i dítě budete cítit příjemně.

## > Naladte se na pohyb dítěte

Dejte svému děťátku najevo, že na něj myslíte a že ho chráníte. Když kope a hýbe se, dotkněte se místa, kde cítíte jeho pohyby. Možná Vám odpoví dalším kopnutím a pohybem, kterými ukazuje, že ví, že jste nablízku.

## > Jemně se dotýkejte, hladte nebo masírujte své břicho

Dítě reaguje na dotek mnohem intenzivněji než na mluvené slovo. Jemné doteky nebo hlazení rostoucího břicha jsou jemný a intimní způsob, jak se spojit se svým miminkem a ukázat mu lásku.

Snad nejúžasnější výhodou prenatalní masáže je stimulace uvolňování již zmiňovaného hormonu oxytocinu. Když si během těhotenství masírujete břicho, ve skutečnosti se spojujete se svým děťátkem

výměnou tohoto úžasného hormonu. Výzkum, který provedla vývojová neurovědkyně Ruth Feldman<sup>3</sup>, prokázal, že hladiny oxytocinu během těhotenství předpovídají kvalitu vazby mezi matkou a dítětem po porodu.

## > Poslouchejte hudbu

Je dokázáno, že hudba hraje významnou roli ve vývoji mozku před narozením. Její poslech má uvolňující a povznášející účinky. Vyberte hudbu, při které budete Vy i Vaše dítě relaxovat – klasické melodie, uklidňující, pří-

jemné tóny a jemné zvuky navodí pocity štěstí a klidu. Když se miminko narodí, můžete ho utiřit hudbou, kterou často slychalo v děloze.

1 <https://www.netmums.com/pregnancy/amazing-facts-about-your-unborn-baby/9-he-can-smell-the-same-things-you-can>

2 <https://www.wikiskripta.eu/w/Oxytocin>

3 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28813252/>



## Nové doplňky stravy pro celou rodinu

# Beggs®



Vyvinuto  
ve spolupráci  
s rodiči



Bez sóji



Testováno  
akreditovanou  
laboratoří



Bez lepku

[www.beggs.cz](http://www.beggs.cz)

## „Nejsme jen ambulance, disponujeme i sálem pro jednodenní chirurgii,“ říká vedoucí lékařka gynekologie MUDr. Tereza Čeledová

**Jaké jsou aktuální trendy v oboru gynekologie? A co přivádí pacientky do ambulance nejčastěji? Na to jsme se ptali vedoucí lékařky nového gynekologického pracoviště společnosti ImunoGen MUDr. Terezy Čeledové.**



**Ve společnosti ImunoGen zaštiťujete komplexní gynekologickou péči pro ženy. Co si pod tím představíte?**

Provádíme preventivní gynekologické prohlídky, kdy zhodnotíme zdravotní stav a řešíme případné obtíže. Cílem je i včasné odhalení závažnějších onemocnění, včetně rakoviny. Vyšetření provádíme dle nejmodernějších poznatků a globálních trendů. Máme k dispozici kvalitní ultrazvuk, digitální fotokolposkop, provádíme celou řadu screeningových i dalších doplňkových vyšetření.

Dále se v rámci těhotenské poradny staráme o těhotné pacientky.

Zdůraznit bych ale chtěla i to, že narozdíl od běžné

gynekologické praxe nabízíme přímo v našem zařízení operační výkony v režimu jednodenní chirurgie.

**Jednoduché zákroky tedy provádíte na vlastním sále?**

Ano, máme moderně vybavený operační sál. Mnoho zákroků, při kterých ženy běžně stráví řadu dní v nemocnici, zvládneme v rámci jednodenní chirurgie, a to jak v celkové narkóze, tak v lokálním umrtvení. Po výkonu pacientky odcházejí do 2–3 hodin domů.

**Jaké typy zákroků provádíte v rámci jednodenní gynekologické chirurgie?**

Jde o výkony, jako je hysteroskopie, konizace, interrupce, výkony na zevním genitálu a celá škála kosmetických výkonů včetně labioplastiky či omlazení intimních partií.

**V rámci zákroků jste zmiňovala estetickou medicínu. Je o ni zájem?**

Ano, o tyto výkony je velký zájem a my je samozřejmě našim pacientkám nabízíme.

Kromě labioplastiky a chirurgických úprav genitálu to je i aplikace kyseliny hyaluronové a omlazení genitálu. V blízké době plánujeme také využití laseru.

**Velkým tématem mezi ženami je péče o poševní prostředí. Co byste pacientkám doporučila?**

Ano, jinými slovy dyskomfort, různé druhy výtoků, pálení, svědění a bolesti zevního genitálu nebo pochvy jsou častým důvodem návštěvy gynekologa. Jedná se hlavně o poruchy poševního prostředí, tedy dysbalanci poměru laktobacilů a dalších bakterií.

Mnohdy se setkáváme s pacientkami, které mají chronické problémy způsobené nesprávnou léčbou nebo zkoušením volně prodávajících léků a výplachů, které mohou spíše uškodit.

Pokud jde o akutní potíže, ze stresu nebo po návštěvě bazény, jsou první pomocí při dyskomfortu, výtoku a svědění vaginální laktobacily, které seženete bez předpisu v lékárně. Doporučuji je zavádět vaginálně, vždy večer před spaním.

Velice dobrým preparátem je i Boraxová (Borglycerinová globule), která se užívá stejně.

**Rozhodně nedoporučuji volně prodává antimykotika a už vůbec ne antibiotika nebo cokoliv, co máte z dřívější či od kamarádky.**

Pokud potíže trvají nebo se zhoršují, navštivte gynekologa.

Mám ve své ambulanci mikroskop a používám ho raději než mírně zavádějící kultivační vyšetření. Preferuji mikroskopický stěr z pochvy, díky kterému máme hned jasno.



Ještě rada na závěr, pokud cítíme nějaký dyskomfort, doporučuji zahájit léčbu laktobacily či Boraxem co nejdříve. Rozhodně není dobré čekat, až se potíže rozjedou.

**Jak často by měly ženy chodit na preventivní gynekologické vyšetření? A kdy by měly začít?**

Každá žena by měla chodit na preventivní prohlídky od 15 let, minimálně jednou ročně.

**S jakým nejzajímavějším případem jste se ve své kariéře setkala?**

Asi mě nenapadá nic, co by se dalo publikovat. ☺

**PŘIJÍMÁME  
NOVÉ  
PACIENTKY**

 **imunogen**

SOUČÁST SKUPINY  
 **Innova  
Healthcare**

**GYNEKOLOGIE &  
JEDNODENNÍ GYNEKOLOGICKÁ CHIRURGIE**

**MÁME SMLOUVY  
S POJIŠŤOVNAMI**



**Poliklinika Hůrka - budova B  
Sluneční nám. 2588/15, Praha 13  
www.imunogen.eu**

# MUDr. Jan Borek: AVS přístroj je vynikající proti stresu, nespavosti i depresím.

„Svůj první AVS – audiovizuálně stimulační bio přístroj jsem kupoval ještě v zahraničí. V praxi jej používám asi 20 let. Dnes je stres prapůvodní příčinou mnoha psychických potíží – špatného spánku, depresí, úzkostí, syndromu vyhoření. AVS přístroj – psychowalkman na to funguje výborně. Hodně klientů mohlo po nějaké době používání omezit nebo zcela vysadit léky.“

AVS přístroj vlastně učí mozek znovu nastolit rovnováhu biorytmů. Když si nasadíte „světelné“ brýle a sluchátka, a zvolíte program „Hluboký spánek“, tak brzy usnete. Proč? Protože přístroj nezvykle rychlou frekvencí mozku, která brání usnutí, změnil na pomalou (do tzv. hladiny delta). AVS přístroj dodal mozku rytmus k přeladění. Tak si mozek postupně osvojí správný režim a nespavost vymizí.

Doporučuje se používat nejdříve jen relaxační programy. Stres je totiž, jak dnes uvádí mnoho lékařů, zdrojem nespavosti, špatných nálad, úzkostí. A jiné nemoci zhoršuje. Hluboká relaxace AVS přístroje odstraní stres prakticky během minut. Při pravidelném používání se pak

zvyšuje celková psychická odolnost. Účinky AVS přístroje jsou rychlé, ale chce to pravidelnost, používání například 3x týdně. Tato technologie totiž nepůsobí jako léky, které utlumují symptomy, ale přesně naopak – nacvičuje vlastně původně ztracenou rovnováhu. Rovnováhu biorytmů, spánkového cyklu, koncentrace, schopnosti uvolnění – říká se tomu nacvičení automatické relaxační reakce. Proto se po použití spánkového programu neprobudíte malátní, ale svěží – zažili jste totiž hluboký, skutečně osvěžující spánek.

AVS přístroje lze doporučit – tato technologie působí zcela „bio“ – zdravě. Účinky jsou garantovány 50ti letým vědeckým výzkumem,



AVS přístroje neunikly pozornosti celebrit. Mezi světové uživatele patří například Demi Moore, David Beckham nebo George Clooney. U nás používá tyto přístroje desítky herců, zpěváků, sportovců – na relaxaci, odstranění stresu, špatných nálad, koncentraci, pro zdraví... Jak říká herec Ota Jiráček: „Když nemám čas jít do lesa, použiju AVS přístroj.“

recenze českých uživatelů na heureka a jinde jsou výborné. Průměrný AVS přístroj obsahuje 40 i více programů, takže máte mnoho možností, jak posílit zdraví i osobní rozvoj: lepší spánek, eliminace únavy, stresu, špatných nálad, tinnitu, ADHD, lepší koncentrace, energie a další.

Jediná nevýhoda je zřejmě cena – AVS přístroje nejsou za babku – stojí od deseti do třiceti tisíc korun podle modelu. Ovšem cena zřejmě adekvátně vyjadřuje unikátní garantované účinky pro dnešní hektický život...

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z infoportálu [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz).

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



### AVS přístroj:

Velmi rychlé účinky na stres, deprese, nespavost, úzkosti, ADHD, tinnitus, únavu a další. Biotechnologie, ověřená desítkami let vědeckého výzkumu. S garancí účinků, zdravě, bez léků, vrátí původní rovnováhu.



**Relaxman Premium - 56 programů/možností: nejprodávanější 2023.**

**Cena v BlackFriday: 21.522 Kč. Ušetříte 3.798 Kč!**

**Další AVS přístroje od 9800 Kč.**



Vyzkoušení účinku zdarma + půjčovna - **Prodejna Galaxy Praha: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795. Další pevná místa v ČR na [www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz).**

**Black Friday!  
Slevy 10-50%  
na vše!**

[www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz)



**Tištěné informace? Leták AVS + tištěný katalog (100 bio výrobků) objednáte přes SMS zdarma:**

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

# Na lyže s dětmi? Raději z kopce

Zasvěcujete své potomky do zimních sportů už od „kolébky“? Rozhodně dběte na všeobecnou pohybovou přípravu.

Pro začátky lyžování je velmi důležité, aby děti byly na sportování aspoň trochu zvyklé. „Když je pro ně přirozený pravidelný pohyb a mají tak zpevněné svalstvo, mnohem snáze a bezpečněji naleznou vztah k lyžím,“ uvádí Kristýna Příbylová z dětských tělocvičen Monkey's Gym. „Jelikož i pro zimní sporty je podstatná rovnováha, může při průpravě pomoci jízda na odrážedlech a koloběžkách, které většina dětí miluje,“ doporučuje trenérka Příbylová.

**Kdy přijde ten správný čas?**  
Obecně lze říct, že už děti ve věku čtyř až šesti let mohou začít s lyžováním. Vždy však v takové míře, aby se jednalo

spíše o zábavu než o snahu rovnou vychovat vrcholového sportovce.

Každopádně platí, že některé děti baví čepat na lyžích i dříve, u jiných musíme naopak počkat, až do tohoto pohybu dozrají třeba v mladším školním věku. Dobré je vždy vyzkoušet, co zvládnou, hrou formou s dětmi párkrát sjet kopec a vztah ke sportu budovat postupně.

**Co je lepší pro začátek – běžky, nebo sjezdovky?**

„Osobně si myslím, že je lepší začít sjezdovým lyžováním. Běžky jsou technicky a fyzicky poměrně náročné, děti proto většinou tento pohyb příliš nebaví. Zatímco na sjezdovkách se vezou z kopce,“ podotýká Kristýna Příbylová, která je sama maminkou tří dětí.

**Helma a lyže k sobě patří**

Při každé sportovní činnosti by děti měly být vybaveny příslušnými ochrannými pomůckami – u lyží je to samozřejmě helma, ale kromě ní je dobré pořídit i ochranu



Na lyžovačku můžete i se čtyřletým dítkem. Ale buďte opatrní, připravení a vnímaví.

JUKLIK.CZ

zad, takzvaný páteřák. „Většina rodičů si pamatuje, že v jejich dětství tyto ochranné pomůcky vůbec nebyly, a některé se i nyní nad jejich používáním pozastavují. Pro sjezdové lyžování jsou však v dnešní době naprostým základem – jednak kvůli stále se zvyšující rychlosti lyží, ale i s ohledem na rostoucí počet lyžařů,“ upozorňuje Kristýna Příbylová, jež doporučuje alespoň u menších dětí do deseti let reflexní vesty, díky nimž

je dítě na sjezdovce mnohem lépe vidět.

**Teplá i na sněhu**

Pokud je dítě na lyžích zima, může si od samého počátku vytvořit odpor, který budeme jen těžko překonávat. Proto bychom měli vždy dbát na kvalitní svrchní oblečení z nepromokavých materiálů a pod něj dávat raději více vrstev tenčího, ideálně funkčního oblečení. Také přezkácě, tedy lyžařská obuv,

musí dětem perfektně sedět a jejich zkoušení je třeba vyřadit. Pokud bychom totiž vybrali malé či těsné boty, děti by v nich bolely a zably nohy, a to by je mohlo od další výuky zbytečně odradit.

**„Šaškovské“ čepice na lyže nepatří**

Z hlediska bezpečnosti je při lyžování vhodné výrazně barevné či reflexní oblečení, které je na sjezdovce dobře viditelné, což může předejít kolizi. Důležitá je kvalitní helma a teplé lyžařské rukavice. „Nikdy dětem nedávejte pletené rukavice, a to ani když je v březnu již teplo. Nejen že se snadno promáčejí, ale v případě pádu nebo nárazu ruce neochrání,“ zdůrazňuje Příbylová.

„Ze zkušenosti bych se také pokusila vyvarovat všeho, co na dítěti nějak vlaje, a mohlo by se tedy při sportu zamotat a způsobit třeba pád – neuvázaná dlouhá šála, čepice s dlouhými bambulemi a podobně,“ uzavírá trenérka.

MET

INZERCE

## Měsíček lékařský jako oblíbená rostlina pediatrů i dermatologů. Podívejte se, proč je ideální pro dětskou pokožku

Oranžové květy měsíčku lékařského krásí nejen zahradu, zároveň je tato všestranná léčivka už po desetiletí součástí kosmetických přípravků. Již více než 50 let tvoří klíčovou složku celé řady produktů značky Weleda určených k péči o dětskou pokožku. Přípravky s měsíčkem pro jejich hojivé, protizánětlivé a zklidňující účinky rádi doporučují také odborníci z řad pediatrů i dermatologů.

Měsíček lékařský je nejen populární okrasnou rostlinou našich zahrad, ale zároveň jednou z nejméně náročnějších a nejúčinnějších léčivých rostlin, které podporují přirozené zdraví pokožky. Tato bylina se zářivě žlutými, oranžovými či červenými květy obsahuje mnoho cenných živin, například karotenoidy, flavonoidy a triterpenoidní saponiny či vitamín C. Aktivní látky obsažené v měsíčku intenzivně regenerují a podporují tvorbu tkání, zatímco karotenoidy a flavonoidy chrání kůži před nepříznivými vnějšími vlivy.

Měsíček je tak nejvíce ceněn pro své posilující a ochranné účinky, jimiž pečuje o zdraví a vitalitu kůže. Navíc zklidňuje pokožku, která ztratila rovnováhu a je vysušená nebo příliš namáhaná. Svými regeneračními a ochrannými schopnostmi předčí ostatní rostliny, zasahuje totiž až do hlubokých vrstev kůže. Měsíček pokožku zahaluje do ochranné vrstvy, posiluje ji, léčí a podporuje její strukturu a odolnost.

Díky svým zklidňujícím účinkům je měsíček ideální také pro citlivou pokožku novorozenců a batolat, ale také pro každodenní péči o kůži i starších dětí. Pomáhá rozvíjet

odolnost a obranyschopnost mladé kůže, zklidňuje podrážděnou pokožku, pomáhá hojit oděrky i poranění, tlumí zánět. „Měsíčkový krém, ideálně i s obsahem zinku, je skvělý na plenkovou dermatitidu, která je jedním z nejběžnějších kožních problémů miminek,“ doplňuje MUDr. Kateřina Konopásková, lékařka pro děti a dorost z Fakultní nemocnice Motol v Praze a členka týmu Opatovské pediatrie.

„A ideální je měsíček také při léčbě atopického ekzému, který je poměrně běžný u předškolních dětí. Je totiž prozánětlivý a může pomoci předcházet vzniku velkých ekzémových ložisek,“ dodává

MUDr. Lucía Mansfeldová, dermatoložka a zakladatelka institutu Almiaderm, s tím, že výhodou měsíčku je i fakt, že tak často nezpůsobuje kontaktní alergické reakce, narozdíl například od oblíbeného heřmánku.

V biodynamické lékárnice, která je jedním z pilířů značky Weleda, zastává měsíček klíčovou úlohu. „Měsíček díky svým regeneračním a ochranným účinkům hraje hlavní roli v mnoha našich produktech. A protože je tato rostlina nepostradatelná pro vývoj dětské pokožky, je už padesát let klíčovou rostlinou naší řady péče o dítě,“ uvádí Jana Goldbricht, WELEDA Beauty & Product Specialist. Měsíček používaný pro produkty Weleda se pěstuje zejména v největší biodynamické léčivé zahradě v Evropě na jihu Německa. Slouží jako základ tinktur a bylinných extraktů pro více než třicet léčiv a přírodních kosmetických produktů značky Weleda.



### SOUTĚŽ DENÍKU

# metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

## VYHRAJTE BALÍČEK PRODUKTŮ WELEDA

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

**Do jakého věku dítěte by se mělo pravidelně pečovat o jeho pokožku?**

**A) do 1 roku**  
**B) do 3 let**  
**C) do 6 let**

Odповідь naleznete na [www.weleda.cz](http://www.weleda.cz)



**ODPOVĚDI** zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, ŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚď (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Weleda. 5 vyherců získá balíček produktů značky Weleda. Vyherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

# ROZDÁVÁME ZDARMA 100 kusů

senzorického sluchového zesilovače  
**FonixREPAIR**  
pro zlepšení a obnovu sluchu!

## NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

**Pokud jste se narodili před rokem 1973 a chcete znovu normálně slyšet:**

- aniž byste museli utrácet horentní sumy za sluchadla,
- bez čekání měsíce na návštěvu lékaře,
- bez účtenek, receptů nebo žádosti o pomoc,
- a také se jednou provždy zbavit šumu v uších, hučení a pocitu ucpaného ucha...

...vyzvedněte si senzorický zesilovač sluchu *FonixREPAIR*, který Vám náleží, a který díky inteligentní technologii automaticky zesiluje důležité zvuky, eliminuje nežádoucí hluk a řeší všechny problémy se sluchem.

Na skladě čeká **100 kusů** nejnovějšího modelu senzorického zesilovače sluchu *FonixREPAIR* připravených na odeslání. Rozdáváme je ZCELA ZDARMA – na principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ – každému, kdo má být jen malé problémy se sluchem a zavolá do **26.12.2023**.

Datum narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Zesilovač sluchu *FonixREPAIR* je jediný na trhu dostupný zesilovač s novou senzorkou technologií, která se přizpůsobuje prostředí a stupni ztráty sluchu. Každý, kdo používá tento senzorkový zesilovač, začíná okamžitě vše dokonale slyšet. Jeho uši vnímají jasné, hlasité a výrazné zvuky, bez ohledu na to, jaká je příčina jeho problémů se sluchem. Inteligentní senzorkový procesor AVD-873 pomocí speciálního algoritmu zesiluje důležité zvuky (řeč, televize) a tlumí nepodstatné zvuky (zbytečný hluk, jako např. bouchání dveří, hluk motoru, klepání). Díky tomu budete výborně rozumět každému slovu během rozhovorů, zachytíte hlasy v davu, na rodinné oslavě a uslyšíte

také, co říká souseď odnaproti. Opět se Vám bude příjemně poslouchat rádio, sledovat televizi, či telefonovat se svými blízkými. Také návštěva obchodu či pošty už nebudou pro Vás žádným problémem.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, jaký byl kdy vyroben lidem ve svém odvětví s celosvětovým působením. Tělová barva znamená, že přístroj je diskrétní a díky své anatomické konstrukci netlačí na ucho, nepřekáží, ani nevypadává z ucha. Navzdory malým rozměrům je vybaven pohodlným ovládním hlasitosti. V sadě dostanete sadu 3 silikonových vložek různých velikostí, díky kterým zesilovač dokonale přizpůsobíte svému uchu.

### Proč ROZDÁVÁME senzorkový zesilovač sluchu *FonixREPAIR*?

Nejsme charitativní organizací. Očekáváme, že tato propagační akce upoutá výraznou pozornost v celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových klientů.

**Tato příležitost je garantována pouze do: 26.12.2023.**

Senzorkový zesilovač sluchu *FonixREPAIR* nebude dostupný v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ VOLAJÍCÍCH. Doporučujeme spěchat a okamžitě zavolat na číslo: **296 849 708**, abyste to stihli dříve než se vyčerpají BEZPLATNÉ zásoby.

**UPOZORNĚNÍ:** limit je 1 zesilovač na domácnost.

## PLAY

## Neulož to

Byla jednou jedna česká internetová platforma na sdílení uložených souborů. Pak přišla zlá EU s novým Nařízením o digitálních službách a milá platforma musí zavřít krám, protože EU chce chránit uživatele i vlastníky autorských práv. Od nyníška budou sdíleční platformy podléhat mnohem přísnější kontrole, jinak je soudy rozcupují. Bů bů, pohádka je konec. A teď vážně. Onen server byl u nás nejznámější a každému bylo jasné, že kromě bohulibých účelů slouží stejně tak pirátství. Nejen filmů, ale třeba i knih. Když jste vydali zajímavou

**” Autoři uměleckých děl chtějí nejen vydělávat, ale i vlastní dílo šířit.**

knihu, mohli jste si být jisti, že se objeví na této platformě zdarma, přestože vy jste museli zaplatit autorovi, korektorce a sazeči. Ostatně i výroba filmu něco stojí. Krásat a sdílet takové věci se nemá.

Jenže je tu druhá strana mince. Sdílejí se také filmy staré, které nejsou na trhu, není žádný způsob, jak se k nim dostat legálně.

Přitom autoři uměleckých děl chtějí nejen vydělávat, ale i vlastní dílo šířit. Autora filmu z roku 1963 by určitě těšilo, že ho někdo chce vidět také po šedesáti letech.

Co s tím? Filmové a televizní archivy by měly sbírky urychleně digitalizovat (což by měl dělat každý archiv z principu) a ukládat na web, kde by se daly za nevelký poplatek vidět. Omezovat vjezd do města automobilům by mělo jít ruku v ruce s budováním velkých laciných parkovišť mimo samotné centrum.

S filmy by to mohlo být stejné. Ale to už jsme zase v pohádce.

IVAN ADAMOVIČ  
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



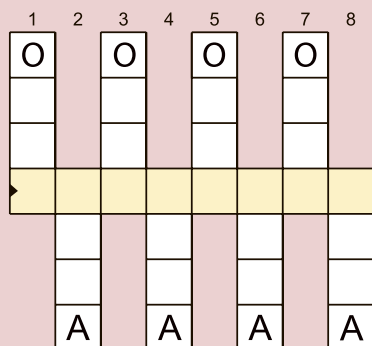
8	3	9	5	1	6	4	7	2
5	1	6	2	7	4	3	9	8
7	2	4	3	8	9	1	5	6
1	9	2	8	5	7	6	3	4
3	6	7	4	9	2	5	8	1
4	5	8	6	3	1	7	2	9
2	8	1	7	6	5	9	4	3
9	4	5	1	2	3	8	6	7
6	7	3	9	4	8	2	1	5

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

REŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: POSTÝLKA

## LUŠTĚNKA

1. střešní svod
2. zasklené otvory
3. krmivo pro koně
4. pouzdro na pastu
5. opak „hranatý“
6. náš národní strom
7. protiklad
8. vozidla



@mojemetro



Pamatujete, jak se před dvěma roky běžkovalo na Karlově mostě? Tak daleko letos ještě nejsme, zatím si plácáme sněhuláčky. Za prima momentku děkujeme @fotojkl. #karlvmost #charlesbridge #Praha #Prague #Prag #Praga #zima #winter #snih #snow #snehulak #snowman #metrotag #mojemetro

#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!

Stripoff.....ZCELANA H.



honza-smolik.com



## SUDOKU

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

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



## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-1/3 °C	-3/1 °C	-3/1 °C	1/5 °C

Teplotní rekordy: ↓ -14,2 °C (1856) ↑ 16,0 °C (1872) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

## ČT1



**20.15 Vyprávěj**  
Fitness. Seriál (ČR, 2009-2013).  
Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová,  
V. Freimanová, S. Skopal

**21.10 Vyprávěj**  
Nová televize

**22.05 Proč právě my? (3/6)**  
Vleklý zápas malých pacientů,  
jejich rodičů a strhující nasazení  
zdravotních týmů

**22.45 Případy detektivky Murdocha XV**  
Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)

**23.30 Grantchester VII (5/6)**  
Seriál (VB, 2022)

## ČT2



**20.00 Kleopatra: Krev a zrada (1/2)**  
Královna, svůdkyně, živoucí  
bohyně, symbol starověkého  
Egypta

**20.55 Reprodukce 2.0**  
V České republice je aktuálně  
41 klinik asistované reprodukce

**21.50 Hrabalova chata**

**22.15 Dáša aneb Art-brutem ke štěstí**

**22.45 Celoživotní zápas Gustava Frištenského**

**23.40 Zpět ke vaku Titanicu**

## NOVA



**20.20 Jedna rodina (38)**  
Chceš ho? Komedijní seriál  
(ČR, 2023). Hrají: T. Kostková, T. Je-  
řábek, F. Blažek, B. Kohoutová

**21.40 Comeback**  
Obraz paní Rybkové. Sitcom  
(ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar,  
T. Matonoň, K. Leichtová,  
D. Batulková

**22.15 Comeback**  
Zabijačka

**22.50 Kriminálka Las Vegas II (20)**  
Kočičinec. Seriál (USA, 2001)

**23.50 Dr. House VI (9, 10)**

## PRIMA



**20.15 Zoo (153)**  
Bitva o lízátka. Rodinný seriál  
(ČR, 2023). Ed je v zoo napa-  
den. Sid podezřívá Pivoňku.  
Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina,  
M. Preiss, E. Burešová

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

**22.50 7 pádů Honzy Dědka**

**23.55 Ano, šéfe!**  
Jsme tu proto, abyste  
v hospodách nejedli blafy!

**01.00 Policie v akci**

## ÓČKO



**15.00 Mixxxer Game**

**16.00 Óčko hity**

**16.30 Gamingmania**

**16.35 Óčko hity**

**17.00 Vánoční výhry**  
Napište na Facebook Óčka  
přímo na obrazovku a vyhrajte  
v našem adventním kalendáři

**18.00 Óčko hity**  
Klípy nonstop

**22.00 Naked Attraction Poland**

**22.30 Óčko flirt**

**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

**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

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

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**

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

Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a 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**

**KOUPÍM CHATU**

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

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEZEK**

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

**POPTÁVKA CHATA HORY**

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

**Vyplatíme Vaše dluhy!**

Vykoupíme 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

**Nemovitosti - nabídka**

**Se spolujemiteli není řeč?**



774 301 409

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

**Pronájmy - poptávka**

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

**Práce - nabídka**

Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce METODICKÉHO PRACOVNÍKA/metodické pracovnice. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 30.11.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: p. Pachman, tel. 220 189 929.

Pokladní za 165-178 Kč/hod - Praha a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy druhý den. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. NABÍZÍME 175 - 176,60 Kč/hod., online rezervaci směn s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

Nabízíme 202,80 - 214,50 Kč/hod za víkendové vybalování a doplňování zboží. Online rezervace směn, denní zálohy, Praha + okolí. Tel: 222534534

Přijmeme IHNEDE na HPP pracovníci na uklid VŠ kolejí v P-4. Pracovní doba 7 - 15:30 hod. Plat 19,500 - 28,500 Kč. Tel. 774771103

Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PŘESTUPKÁŘE/PŘESTUPKÁŘKY. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 01.12.2023 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Palasová, tel. 220 189 750.

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

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

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

**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 - Ceskomoravská)

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

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

Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetřený řetěz). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T. 774518402

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

ČSAD Praha holding a. s. přijme na chráněné pracovní místo pro OZP zaměstnance do vrátnice administrativní budovy. Mzda 22 325 Kč, příspěvek na penzjiko, roční kupon MHD, stravenkový paušál. Kontakt pan Šiman, 221895356, zamestnani@florencz

**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 koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

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

**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

**Hobby - poptávka**

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

**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



**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111 nabora@abasco.cz



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

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

**Portmonka**  
**Věrnostní karty a kupóny v mobilu**

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play

QR code



## Zůstane. I kvůli olympiádě

Golfová hráčka Klára Davidson Spilková (na snímku) bude i příští rok hrát Ladies European Tour. Česká jednička se rozhodla neusilovat v kvalifikaci o návrat na americký okruh LPGA. Jedním z důvodů je i start na olympijských hrách v Paříži, kde by se měla představit již potřetí. **ČTK**

# Inspirovali se před sto lety. Hitem kolekce bude ručník?

**Volnočasové oblečení je vždy vděčným článkem také pro veřejnost.**

Český olympijský výbor (ČOV) a Český paralympijský výbor včera společně představily kolekci oblečení, kterou budou nosit čeští sportovci na olympijských hrách v Paříži příští léto.

Její hlavním motivem je česká vlajka, kterou měli sportovci na hrudi také na OH ve francouzské metropoli v roce 1924. Heslem se pak stala věta: „Jeden za všechny, všichni za Paříž.“

Právě před sto lety vybojoval ve Francii první zlatou medaili pro Československo Bedřich Šupčík ve šplhu na laně. „Hledali jsme propojení a našli ho ve vlajce, kterou tehdy měli sportovci na prsou také,“ říká předseda ČOV Jiří Kejval.

Ten doufá, že sportovce přivede do Francie podpořit také

mnoho českých fanoušků. „Mají to nejbližší za poslední léta. Doufáme, že olympijské hry už budou bez jakýchkoli restrikcí a všichni si je užijeme,“ uvádí Kejval.

Kolekce vznikla ve spolupráci ČOV s výrobcem Alpine Pro, přičemž obsahuje řadu produktů jako trička, mikiny, kalhoty, kraťasy či modré kloboučky. Nechybí ani batohy, leadvinka, poprvé od olympiády v Riu de Janeiro 2016 je součástí ručník. Ten bude podle majitele uvedené firmy na olympijských hrách hitem nové kolekce. Ta už je k mání v prodejnách či na webu firmy.

Návrhářka Alpine Pro Veronika Paulenová díky archivním materiálům zjistila, že před sto lety nosili sportovci bílá nebo černá trika s vlajkou. Motiv vlajky pak přenesla do současnosti. Navíc firma na výrobě kolekce spolupracovala se sportovci, mimo jiné s Kristiinou Mäki nebo Lukášem Rohanem.

Kromě vlajky je na oblečení výrazný nápis CZE. Jedná se tak o mezinárodní zkratku

země. ČOV tým vyřešila debatu, zda mít na oblečení jednoslovný nápis Czechia, což se ne každému líbilo.

Jedním ze sportovců, kteří si novou kolekci včera při představování vyzkoušeli, byl také olympijský vítěz ve vodním slalomu Jiří Prskavec. „Jsem hrdý na českou vlajku a jsem rád, že ji budu nosit na hrudi,“ prohlašuje k hlavnímu motivu.

Jaký byl Prskavcův nejsilnější sportovní moment spojený s českou vlajkou? „Asi na mistrovství Evropy juniorů, kde jsem získal svou první zlatou medaili. Volal mi pak děda a říkal: Už si počítej jenom hymny. Ale nepočítal jsem je. Jsem prostě rád, když se mi závod povede a můžu reprezentovat Českou republiku,“ dodává zkušený vodní slalomář.

Pilně se připravuje také nástupová kolekce pro zahajovací ceremoniál. Tu chystá návrhář Jan Černý, odhalení se plánuje na příští rok krátce před startem olympijských her. **PAVEL URBAN**

## KRÁTCE

### Chyba v Karviné

Fotbalisty Karviné v sobotním utkání 16. kola první ligy proti Olomouci poškodil sudí Tomáš Klíma, který chybně odpískal faul na hostující brankáře Tomáše Digaňu a neuznal po půlhodině hry gól Amara Memiče. V komunikaci to uvedla komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR.

### Zmrzlé genitálie

Švédskému běžci na lyžích Callemu Halfvarssonovi při závodě Světového poháru v Ruce omrzly genitálie. Deníku Expressen si postěžoval, že po 20 kilometrech s hromadným startem cítil obrovskou bolest. Při závodě, v němž byl Michal Novák druhý, bylo minus 19 stupňů Celsia. **ČTK**

## Od ledna vstupenky na jednotlivé duely

Vstupenky na jednotlivá utkání českých hokejistů na domácím mistrovství světa příští rok v Praze a Ostravě bude možné zakoupit od 16. ledna. Stát budou nejméně 1990 korun, konkrétně na duely s Norskem, Dánskem, Rakouskem a Velkou Británií. Na zápasy s atraktivnějšími soupeři v základní skupině začínají ceny na 2390 korunách, půjde o souboje s Finskem, Švýcarskem a Kanadou. Podobné

ceny budou pro čtvrtfinále. Na další zápasy těch nejlepších se cena zvedá. Finále vyjde zájemce na 7190 až 8990 korun. Vstupenky na zápasy národního mužstva byly v prodeji již v říjnu jako součást balíčků s duely jiných týmů. Všechny se vyprodaly. V úterý 5. prosince budou v prodeji VIP vstupenky, ty začínají na částce 4390 korun. Na zápasy českého týmu je to však od 6890 korun. **ČTK**



Volnočasová kolekce je nejen pro sportovce, ale je také dostupná fanouškům. **ČTK**

## FRANCOUZI SI DAJÍ ZÁLEŽET

**Sportovní ředitel Českého olympijského výboru Martin Doktor byl v dějišti olympijských her 2024 nedávno na inspekční cestě.**

- „V Paříži jsou na olympijské hry připraveni. V místech, kde mají bydlet sportovci, to je pěkné, což je důležité.“

Olympijská vesnice je opravdu hezká, členitá,“ říká Doktor a dodává: „Hry se budou konat hodně ve městě, takže to bude pro pořadatele složitější z pohledu bezpečnosti. Ale fungují tam skvěle už nyní, což jsem sám zažil. Věřím, že budou nachystáni také po této stránce.“ **PUR**



# Listopad a prosinec v Muzeu MHD

## STŘEDA 22. 11.

Komentovaná prohlídka o tramvajích typu T s Robertem Marou od 17.30 hodin

## SOBOTA 2. 12.

Rozsvícení vánoční flotily DPP a vozovny Štřešovice od 17.00 hodin

## NEDĚLE 3. 12.

Mikuláš v Muzeu MHD od 13.00 do 17.00 hodin

## NEDĚLE 10. 12.

Čtení v Muzeu MHD od 13.00 do 17.00 hodin

## PONDĚLÍ 18. 12.

Adventní koncert v Muzeu MHD od 18.00 hodin

## ČTVRTEK 28. 12.

Tajemné prohlídky Muzea MHD s Ondřejem Láskou od 17.00 a od 18.00 hodin

**Linka 42** jezdí o sobotách, nedělích a svátcích do 1. 1. 2024.

**Linky K a 41** jezdí o sobotách, nedělích a svátcích do 19. listopadu 2023.

Muzeum MHD bude otevřeno o sobotách, nedělích a svátcích od 9 do 17 hodin s výjimkou následujících dní:

**24. 12. 2023** otevřeno od 9 do 14 hodin

**25. 12. 2023** zavřeno

**1. 1. 2024** otevřeno od 11 do 17 hodin.

Otevřeno bude také ve středu **27. 12. 2023** od 9 do 17 hodin.



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy