

Otevíráme první Dům Ronalda McDonalda

Nadační fond Dům Ronalda McDonalda otevírá ve spolupráci s FN Motol první dům pro rodiny vážně nemocných dětí. Najdou v něm pohodlné a komfortní ubytování, ale i podporu a povzbuzení v těživých okamžicích. Děláme vše pro to, aby rodiny mohly být spolu.



Dům Ronalda
McDonalda
nadační fond



Generální
partner



FN MOTOL





Nejlepší ODMĚNA



WWW.LINAOPLATKA.CZ

BIATLONISTÉ NA PRAHU SEZONY

PRVNÍ ZÁVODY SE POJEDOU V KONTIOLAHTI STRANA 21



INZERCE

AFI VOKOVICE / ARKÁDY PANKRÁČ / GALERIE BUTOVICE / KLAPKOVÁ / LETIŠTĚ PRAHA
MASARYKOVO NÁDRAŽÍ / MICHELSKÁ / OC LETŇANY / PALLADIUM / VODIČKOVA / WESTFIELD CHODOV

metro

mojemetro f denikmetro

PRAHA

Úterý, 29. listopadu 2022

Č. 225, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zina

Koupil tatra, opravil ji a věnoval Ukrajině

Frajer. Lukáš Škal Janata opatřil bojující zemi legendární český klenot. **Nápad.** „Obyčejný“ řidič autobusu ho dostal v hospodě. **Nákladák Ljuba.** Tatra 815 bude sloužit v dobrovolnické chirurgické nemocnici STRANA 4



ČTK

Betlém

Na Horním náměstí se v rámci Vánočních trhů Olomouc objevil rozměrný originální Jabličkový betlém výtvarnice Emmy Srnkové, který zaujme svou barevností i hravým pojetím. Najdete na něm nejen tradiční Pannu Marii, svatého Josefa, Jezulátka, oslika či volka, ale také kočata, opice nebo holoubky. Betlém, který vznikl v roce 2019 a poprvé byl po celý advent instalován na Třetím nádvoří Pražského hradu, doprovází výstavu věnovanou autorčiným letošním osmdesátinám. Ta včera začala v galerii Art Rubikon. MET

INZERCE

Boleslav POLÍVKA Zuzana SLAVÍKOVÁ Jiří DVORÁK Sabina ROJKOVÁ Anna POLÍVKOVÁ Radok MELŠA
Petr ČTVRTNÍČEK Radim FIALA Pavel NOVÝ Petr VANČURA Chantal POULLAIN

Největší dar

Opravdu božská pohádka

v kinech od 1. prosince 2022

9 771 211 781 002 2 222 25



Jedle v květináči rychle mizí

Už pošesté si lze od správců lesů pořídit vánoční stromek, který má budoucnost. Má to ale pár háčeků.

„Tak to je ona! Letošní vánoční jedlička, se kterou můžete oslavit svátky a potom jí za to věnovat budoucnost. Ne tu smutnou chvíli u popelnic, ale opravdovou budoucnost

u vás na zahradě nebo přímo v lese mezi ostatními stromy. Spustili jsme už šestý ročník,“ oznámila v pátek na Facebooku mluvčí Lesů hlavního města Prahy Petra Fišerová.

Stejně jako v předchozích letech si lze za sto padesát korun pořídit na pěti výdejních místech malý stromeček v květináči. Na oplátku máte od správce pražských lesů zaručeno, že byla jeho lesní sazenice vypěstovaná v lesní školce v Čimickém háji a je určená pro výsadbu v krajině.

Taková sazenice nemusí podle Fišerové nutně splňovat estetické parametry dokonalého vánočního stromu. Kupujícímu ale může přinést lepší pocit.

„Pro jedličku si můžete dojít do Zahradnictví Dáblice, do ekocentra Prales v Praze 19, k hájovně Čimice, Hostivař, Chuchle, Šárka a Běchovice. Otevírací doby naleznete na našem webu,“ radí čtenářům deníku Metro Fišerová.

Podle některých Pražanů ale v případě stromků od Lesů platí každý rok pravidlo „kdo neváhá, ten si vybírá“. Uživatelka Lenka Motýčková si na Facebooku postěžovala, že bývají začátkem prosince stromečky již hodně probrané. Její slova ale Fišerová vrací. „Jedličky budeme prodávat až do Vánoc. Máme jich tisíc, takže jich bude dostatek. Je samozřejmě pravdou, že se může stát, že se někde krátkodobě vyprodají. Typicky v hostivařské hájovně, kde to hodně jede. V takovém případě mají zájemci dvě možnosti. Buď si jedličku pořídit na jiném k tomu urč-



Stromeček k pronájmu

Jedli či smrk v květináči, které pak můžete zasadit, nabízí i řada zahradnictví. Živý symbol Vánoc si lze také pronajmout.

- První půjčovna dřevin u nás vznikla před deseti lety. Nabízí je i půjčovna-stromku.cz z Libochovic, pujcovnastromku.cz z České Sibiře nebo pronajemstromku.cz. JAR

ném prodejním místě, nebo se staví jindy, kdy již budou stromky doplněny,“ vysvětluje pro deník Metro Fišerová.

Kdo bude chtít stromeček vysadit přímo do lesa, může jej na jaře příštího roku vzít na akci Den pro jedličku v Kunratickém lese, kde se budou bývalé vánoční jedličky pod dohledem lesníků vysazovat. Teoreticky je ale podle Fišerové možné si jedličku vysadit i u sebe na zahradě. Musí se to ale udělat správně. „Při dodržení postupu jako pomalá teplotní klima-

tizace, zalévání a zajišťování vzdušné vlhkosti mají tyto sazenice dobrou šanci zvládnout svůj náročný vánoční úkol ve vytopených pražských domech a bytech a posléze i přesun do země na zahradě,“ míní Fišerová.

Rozhodnete-li se pro přesazení na zahradu, udělejte to ideálně v předjaří. „K hlavním faktorům při výsadbě ve městě pak patří nedostatek půdního vzduchu, skladba půd a znečištění vzduchu,“ komentuje dendrolog Aleš Rudl. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

30 let zkušeností

POHŘEBNÍ ÚSTAV

**PŘEDPLACENÝ POHŘEB
JE VAŠÍ JISTOTOU**

Nonstop linka zdarma 800 100 359 | www.krematorium.cz



ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA

„Správné zálohy jsem nastavila díky samoodečtu v MŮJ ČEZ“

A jak můžeme pomoci vám?

www.mujez.cz

Radní nezrušili výpověď z nájmu

Jednání bylo zatím přerušeno.

Říjnové usnesení rady města, kterým vypověděla nájemní smlouvu firmě Pražské Benátky na průchod a břeh nedaleko Karlova mostu u ústí Platněrské ulice, zatím nebylo zrušeno. Zrušit výpověď jí jako nadřízený orgán uložilo zastupitelstvo. Radní projednání do-

kumentu na svém dnešním jednání přerušili.

Dosluhující rada smlouvu vypověděla kvůli její údajné nevýhodnosti pro město. Firma za pronájem platí 17 500 korun ročně, což je méně než na jiných místech. Také uvedli, že pronájem podporuje koncepci pražských břehů, podle které by měly být veřejně přístupným nástupním místem pro osobní a malá koncesovaná plavidla.

Nově zvolené zastupitelstvo však s postupem nesouhlasilo a jako nadřízený orgán nařídilo radním původní usnesení odvolat. Jedním z hlavních argumentů bylo, že končící rada nemá po volbách od voličů mandát k tomu, aby činila podobná rozhodnutí. Navíc má záměr vybudování veřejného přístaviště několik nedostatků. Není například jasné, zda by byl veřejně přístupný zdarma, či za poplatek. **ČTK**

Krátce

Zrušené koncerty

Provozovatelé koncertního sálu Forum Karlín zrušili vystoupení ruských zpěváků Grigorije Lapse a Stase Michajlova, která se měla konat v příštím roce. Na sociálních sítích se předtím objevila kriti-

ka, proč tito umělci, otevřeně podporující válku proti Ukrajině, mají vystoupit v Česku. Zástupci Fora uvedli, že z tohoto důvodu opakovaně urgovali zrušení koncertů u německé agentury, ale nakonec se rozhodli vystoupení zrušit sami. **ČTK**

Praha 3. Má novou koalici

V Praze 3 se na koalici dohodli TOP 09 a STAN, Piráti, Praha 3 Sobě a Zelení, v 35členném zastupitelstvu budou mít většinu 19 hlasů. Podle dohody se starostou stane lídr koalice TOP 09 a STAN Michal Vronský. Koaliční smlouvu by měly strany podepsat dnes. **ČTK**



PRAŽSKÉ SLUŽBY

Vánoční kukačka v ulicích

Do ulic opět vyjel vánočně ozdobený popelářský vůz. Vůz poprvé vyjel během první adventní neděle. Ozdobený popelářský vůz přezdívaný vánoční kukačka bude projíždět například ulicemi Karmelitská, Jindřišská nebo ulicí Na Kampě. „Vybrali jsme jednu z nejvíce fotogenických tras v Praze. Na svoz komunálního odpadu bude vůz vyrazet během večerní směny. Ta začíná v 19 hodin, kdy už je tma a ozdoby tak řádně vyniknou i na fotkách,“ uvedl mluvčí Pražských služeb Radim Mana. K vidění bude vůz i mimo centrum, když poveze náklad do spalovny v Malešicích, kam se vozi směsný odpad. Podle Many byly v loňském roce na vánoční kukačku pozitivní ohlasy. „Budeme mít velkou radost, když Pražané opět budou spontánně fotit náš vánoční popelářský vůz a následně ho publikovat na své sociální síti,“ dodal Mana. **ČTK**

INZERCE

**NADĚLUJEME
TÝDEN NEOMEZENÝCH
DAT A VOLÁNÍ**

do naší sítě při dobítí kreditu nad 300 Kč.
Vyzvedněte si je v apce Můj T-Mobile.

**Ujistěte se, že
vaši blízcí mají
pěkné Vánoce.**

Platí do 31. 1. 2023 pro Twist hlasové tarify, odměna je k vyzvednutí v aplikaci Můj T-Mobile 7 dní od dobítí. Rychlost datového přenosu je 3 Mb/s. Voláním do sítě T-Mobile se rozumí volání na čísla značky T-Mobile. Více na www.t-mobile.cz/vanocce



Auto s pohonem 6x6 a hydraulickou rukou je na místě. Mise splněna.



Vzduchem chlazený desetiválec. „Nejlepší nákladák na světě,“ říká Šakal.

„Šakal“ je frajer. Opravil tatrovku a dal ji Ukrajině

Legendární nákladní „osmsetpatnáctka“ dostala jméno Ljuba. Pomáhá ve válce. Dal ji dohromady Čech, který ji sám odvezl.

„Jednoho dubnového dne jsem ve své oblíbené hospůdce dostal nápad opatřit bojující Ukrajině český klenot, nákladní auto Tatra 815. Podotýkám přitom, že jsem obyčejný autobusák z Kladna. Tedy žádný milionář. Takže jsem s podobnými věcmi doposud žádné zkušenosti neměl. Tudíž je jasné, že by normální člověk z takového nápadu vystřízlivěl. Já ne,“ začíná vyprávění svého příběhu Lukáš Janata, kterému přátelé neřeknou jinak než Šakal.

A tak o šest měsíců, řadu práce a hromadu nervů později dospěl tento pivní nápad k realizaci a tatra pro Ukrajinu byla připravena. Zbývalo tam už jen dojet.

Auto našel v pražském bazaru nákladní techniky, kde dva roky bez užítka stálo. Udělal veřejnou sbírku na naftu a mýto, vybralo se něco pod třicet tisíc korun. Zbytek šel z jeho vlastních prostředků. „Náklady na koupi a zprovoznění v rámci duševní hygieny zveřejňovat nebudu, ale řeknu to takhle – osobní auto mých snů je veterán Pontiac Firebird ze sedmdesátých let. Takový ten sporták se čtyřmi hranatými světly a orlem na kapotě, co ho proslavil Burt Reynolds ve filmu Polda a bandita. No a za ty peníze bych ho měl. Sice hned a ne v perfektním stavu, musel bych počkat na zachovalý předrenovační kus

za dobrou cenu, ale měl. Holt až to na Ukrajině skončí a já se dám finančně dohromady,“ říká Šakal deníku Metro.

Oprava je alchymie

Nejnáročnější byla prý oprava spojky, respektive výměna posilovače, spojkového válce, hadic a kapaliny. „To dát dohromady je alchymie. Automobilku Tatra jsem si vůbec netroufl oslovit. Ohledně podpory jsem jednal s drobnými podnikateli, jako jsou prodejci náhradních dílů. Jenže jak se na projekt nabalovali další lidé, najednou jsem jednal přímo s Tatroou. Byla z toho bedna náhradních dílů, což je docela důležité. Díly byly potřeba a ten rozpočet nebyl neomezený, právě naopak,“ vypráví.

Proč tatrovka dostala jméno Ljuba, žádný zvláštní důvod nemá. „Chtěli jsme pro naši tatřičku nějaké pěkné

jméno a kolegyně Jana Novotná ho navrhla na poradě. Nějaký význam to získalo paradoxně až po cestě – náhodou jsem na benzince kousek od ukrajinských hranic narazil na tabulku se jmény Lukáš a Ljubica, a usoudil jsem, že to je znamení,“ usmívá se.

Cesta na Ukrajinu probíhala překvapivě dobře. „Konzultovat se to muselo, to jinak nejde. Nebezpečné to z mého pohledu ovšem fakt nebylo,“ říká s tím, že Ljuba bude sloužit v První dobrovolnické chirurgické nemocnici v Zakarpátí. „Pro mě bylo důležité, že pro nemocnici pracuje pan Vít Samek. Záchranář, který se po vypuknutí války hned vrhl na pomoc Ukrajině. To byla pro mě garance. Ukrajinu a Ukrajince mám rád, ale darovat ne úplně levné auto po mailech neznámým lidem by se mi pochopitelně moc nechtělo.“ Admi-

nistrativu komentovat nechce. „Všichni jsme počítám s úřady někdy něco řešili, takže si člověk udělá představu.“

Spal na korbě

Za spolujezdce si vybral kamaráda Matouše. Automobilového inženýra, fajn kluka a brilantního angličtináře. „Matoušovi jsem na přespávání nechal kabinu, já si ustlal na korbě pod širákem. Holt naše tatra nebyla zařízena na nocování dvojmužných posádek. „Do reality za volantem příměstského autobusu jsem se vrátil vcelku dobře. Tedy až na ranní vstávání. To už jsem párkrát nevychytal. Rád bych se tudíž touto cestou chtěl omluvit cestujícím, kterým jsem možná způsobil nějaké komplikace.“



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz



Lukáš Šakal Janata za volantem své Ljuby. Za dva dny ji předá nemocnici.



Dřevěné dno korby se muselo úplně vyměnit.

Hračky? Máme!

Všechny dárky
od autíček po plyšáky.



Umí si ušpinit tlapky



Tlapková patrola Big Trucks Velký nákladník Rubble

Velký nákladník se světelnými a zvukovými efekty
Odpojením přívěsu vznikne vozidlo pro Rubbla
Kloubní lžice a jeřáb s demoliční koulí a hákem
Vhodný od 3 let, délka 46 cm, vyklápěcí korba

ZLEVNĚNO -15%

1 499,-
1 769,-

Prolušti se k Vánocům

Ravensburger



Ravensburger Kreativní a výtvarné hračky 200771 EXIT Adventní kalendář Ponorka CZ

Adventní kalendář na principu únikové hry
Luštěním hádanek hledáš okénko na další den
Řešení úkolů pomocí logiky a představivosti
Systém nápověd a možností odhalení řešení

ZLEVNĚNO -25%

599,-
799,-

Sestro, podejte mi vrtačku



Play-Doh Zubař Drill'n fill

Modelovací sada podporující dětskou fantazii
8 kelímků s modelinou, 10 zubařských nástrojů
Nezanechává fleky, rozvíjí sílu rukou a prstů
Modelování zubů, plomb nebo rovnátek

419,-

Pro bystré hlavičky

albi



Mozkovna: Desková hra

Strategická desková hra pro 2-6 hráčů
Úkoly v časovém limitu, zapojí všechny části mozku
Sázky na úspěch i neúspěch soupeřů, od 12 let
Vyhrává ten, kdo nasbírá nejvíce bodů

ZLEVNĚNO -13%

599,-
689,-

Alzákův vánoční obchodák na  **alza.cz**

Udělejte dobrý skutek

Češi mají dobré srdce. Do sbírek se zapojují.

Darovat na dobrou věc, nebo nakoupit kupu zlevněného zboží? Světový den štědrosti a dobrých skutků Giving Tuesday se každý rok koná jako protipól nákupního šílenství na Black Friday. Letos připadl na dnešek. Asociace společenské odpovědnosti také v Česku.

Podle odhadů utratí český zákazník během Black Friday přibližně pět až šest tisíc korun. Naproti tomu průměrný roční dar na dobročinné projekty se pohybuje kolem 500 korun. Ukázal to výzkum agentury Ipsos pro Asociaci společenské odpovědnosti. „Češi mají možnost zamyslet se nad tím, kam posílají své finance, dokazují to i částka 95 milionů, která se během

Světový den štědrosti se koná dnes

Datum konání Giving Tuesday je pohyblivé, slaví se od roku 2012 vždy první úterý po Dni díkůvzdání a první úterý po Black Friday. A od roku 2016 díky Asociaci společenské odpovědnosti také v Česku.

- V tento den se stovky milionů lidí napříč všemi kontinenty spojí, aby inspirovaly ke štědrosti a konaly dobro. Zapojit se může každý. Lidé mohou například udělat dobrý skutek skrz web givingtuesday.cz. Zde je přes 230 registrovaných výzev. Mezi nimi napří-



Dělají radost. ZDRAVOTNÍ KLAUN

klad i podpora zdravotních klaunů, toulavých koček, svobodných matek nebo dětí s autismem. MET

loňského Giving Tuesday na dobročinné projekty vybrala. Proti ní stojí až sedm miliard utracených na Black Friday,“ vysvětlila Lucie Mádlová, zakladatelka Asociace společenské odpovědnosti

Z jednoho dne plného slev nebo dokonce měsíc věnovaný nákupům a konzumu. Lidé nakupují zboží, které pak ale končí odhozené ve

sklepech, v zadu ve skříní nebo dokonce na skládce, a to v mnoha případech s takzvanou falešnou slevou. Každoročně před nimi média varují, falešné slevy jsou pro Black Friday typické. „Slevy se podle obchodníků vyšplhají až k 80 procent, na českém trhu však dosahují skutečné slevy pouhých asi 19 procent. Obchodníci cenu zboží nadsadí a slevu vypočítají z této vyš-

ší částky. Naproti tomu Giving Tuesday je místem, kde si každý najde sobě přirozenou formu pomoci u neziskových organizací nebo firem, ty pak využívání finančních příspěvků nebo materiální pomoci transparentně komunikují,“ doplnila Mádlová.

Nákupní košíky plní kromě elektroniky na Černý pátek nejvíce oblečení, ve slevě je podle průzkumu e-shopu Glami mělo v plánu nakupovat 55 procent Čechů. Výzkum Ipsos naproti tomu ukázal, že 45 procent Čechů darovalo v uplynulém roce na charitu právě oblečení. „Pozitivní zprávou je, že se v uplynulém roce do nějaké dobročinné aktivity zapojilo 86 procent Čechů. Je tedy zřejmé, že ani v těžké době není Čechům dobročinnost lhostejná,“ dodala Markéta Kneblíková, manažerka komunikace Ipsos. A toto je jediný ukazatel, kterým Giving Tuesday Black Friday převyšuje, protože ve slevách v tyto dny naproti tomu nakupuje jen přibližně 60 procent české veřejnosti. MET



2x IDNES.cz



Nevšiml si

Održený návěs včera ráno zkomplikoval dopravu v Praze na Jižní spojení. Řidič kamionu si všiml toho, že návěs ztratil, přibližně až po kilometru. Poté odstavil kamion a k návěsu se vydal pěšky. Tam si také počkal na odtahovou službu, která návěs odvezla na nedalekou benzínovou pumpu, kde si řidič připojení opravil. IDNES.cz

INZERCE

Máme pro vás na Vánoce dvojnásobnou nadílku.

Hra o 2 miliony - 2 míče si zaslouží dvoufázový trénink.

Fáze 1 - nádech, výdech, místo činky zvedněte telefon a pěkně od plic zvolte: „Halóóó, tady Impulsovi.“ Večer si to nacvičíte a **fáze 2** - ráno jako když najdete. Přihlaste se na www.impuls.cz a začněte trénovat. Impulsovi letos nadělují pod stromeček 2 míče pro radost.

IMPULS
Ráááadio

Více peněz na vesmírné aktivity

Také Češi pomáhají stavět rakety.

Česká republika navýší svůj příspěvek na investice do kosmických programů evropské vesmírné agentury ESA na 62 milionů eur (asi 1,6 miliardy korun) ročně. Příspěvek, který se oproti současnosti zvýší asi o 60 milionů, by měl posílit postavení českých firem v oboru a tím i vesmírné aktivity v zemi. Na zahájení festivalu kosmických aktivit Czech Space Week in Prague to uvedl ministr dopravy Martin Kupka.

„Česká republika si je vědoma strategického významu kosmických aktivit pro naši ekonomiku, technologický pokrok i bezpečnost Evropy. Proto je naše aktivní role v ESA tak důležitá. Zároveň představuje velkou příležitost pro naše firmy, které mo-

Popularizace vědy

Festival Czech Space Week se koná v Praze do pátku.

- V Kongresovém centru se má věnovat mimo jiné spolupráci Evropy se státy z Afriky či Blízkého východu. Představeny budou také kosmické projekty, na nichž se podílejí české firmy a organizace a další příspěvky. Cílem festivalu je popularizace vědy a informování veřejnosti o přínosech zapojení výzkumných organizací a firem do kosmického výzkumu.

hou pracovat na špičkových technologických projektech, které svojí komplexností, náročností a celkovými náklady přesahují možnosti samotné České republiky,” uvedl ministr Kupka.

Podle něj navýšení příspěvků na programy ESA posílí kosmické aktivity v zemi, protože investované peníze ESA následně rozdělují podle podílů příspěvků jednotlivých států. Peníze tak zamíří k českým firmám v oboru.

Investice do kosmických aktivit mají podle Kupky navíc velkou míru návratnosti. „Relativně konzervativním odhadem lze říci, že přínosy z jedné koruny vložené do kosmických aktivit v Česku činí sedm až osm korun. To v konečném důsledku znamená i miliardy navíc do státního rozpočtu,” dodal Kupka a připomněl, že v Česku se do kosmických programů pravidelně zapojuje více než 50 firem, přičemž jejich počet i míra angažovanosti rostou. Češi se nedávno podíleli například na sestavení nosných raket k družicím, na telekomunikačních systémech a dalších projektech. **ČTK**



Učebny přímo v nemocnici

Zájem o studium zdravotnických škol od začátku epidemie covidu-19 roste, navyšují se kapacity a otevírají nové prostory. Učebna Církevní střední zdravotnické školy Jana Pavla II. vznikla nově také v pražské Fakultní Thomayerově nemocnici. Podle jejího ředitele Zdeňka Beneše je jedním z cílů spolupráce i to, aby studenti po ukončení studia zůstali pracovat v jejich nemocnici. **ČTK**

Krátce

Bez mejdanů

Pětina českých firem letos nechystá v prosinci vánoční večírky pro své zaměstnance. Chystají je spíše malé a středně velké firmy. Vyplývá to z průzkumu

agentury Ipsos. Z firem, které večírky nechystají, 31 procent uvedlo, že si je letos z finančních důvodů nemohou dovolit a 37 procent je od začátku pandemie koronaviru nepořádá vůbec. **ČTK**

INZERCE



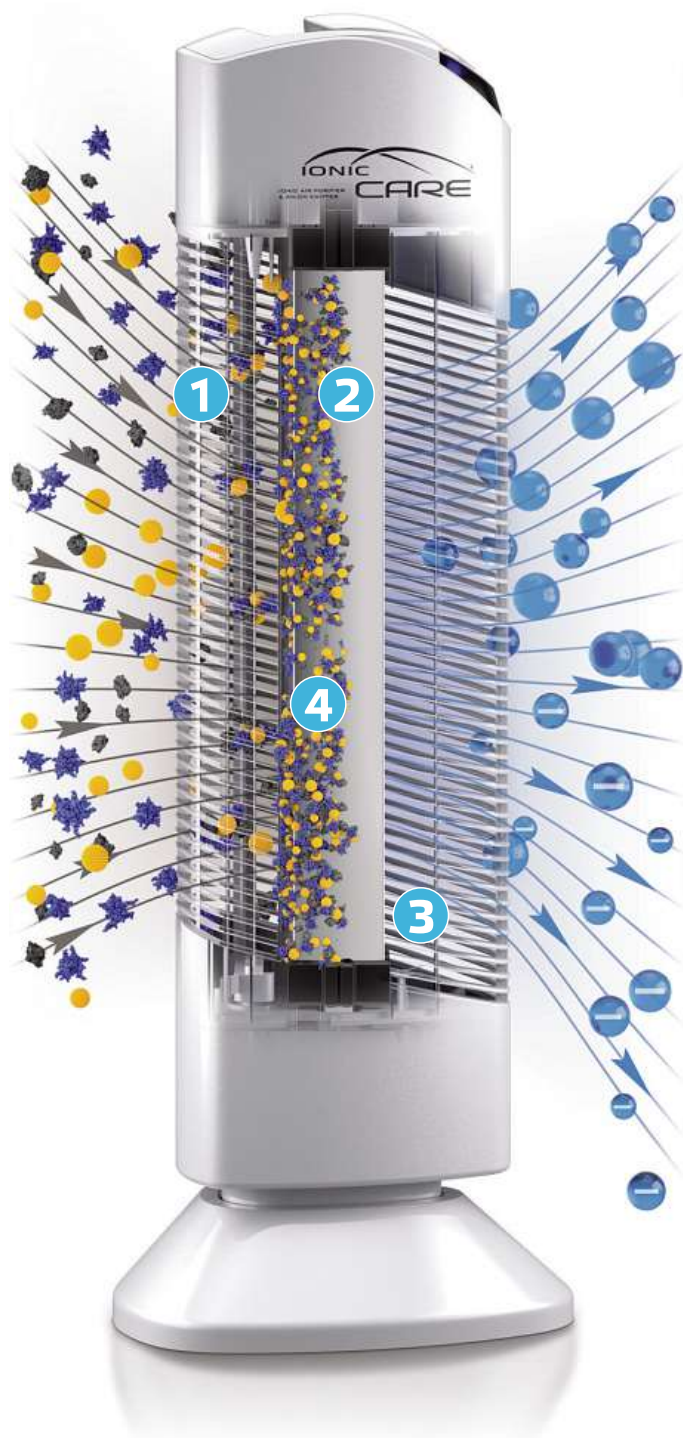
JAKUB NEPRAŠ, DIGITÁLNÍ ENDEMITY
30/11–15/01 TRAF0 GALLERY
/23

KURÁTOR -CURATOR: RADEK WOHLMUTH

DĚKUJEME ZA PODPORU -THANK YOU FOR SUPPORT:
MINISTERSTVO KULTURY ČR, MAGISTRÁT HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY,
CANADIAN MEDICAL, SKUPINA ČEZ, LEX AUTO, DOPRAVNÍ PODNIK
HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY, HOLOMOTION MEDIA, ART DISTRICT 7,
RADIO COLOR, RADIO 1, KDYKDE.CZ, WINE4YOU

Čím to, že je v českých domácnostech tento přístroj tak oblíbený?

Nejspíš i proto, že když doma běží, poletující prach nečistíme vlastními plícemi! Úklid je snazší, jsme méně nemocní a v bezpečí před alergiemi. A to až s 8x menší spotřebou elektřiny a 4x tišším provozem.



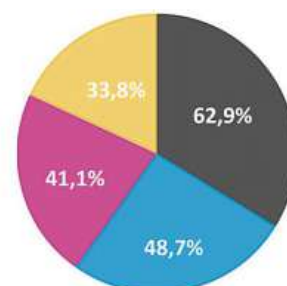
Čištění vzduchu v domácnostech se stalo běžnou součástí péče o zdraví. Přibližně v každé páté domácnosti již čističku vzduchu mají. Přispěla k tomu jistě i pandemie Covid-19. Ale též zvyšující se životní úroveň a větší informovanost o přínosech čistého ovzduší pro zdraví. V posledních letech je jasně nejoblíbenější čištění vzduchu používající elektrostatické filtry. Ptali jsme se, proč tomu tak je. Výsledky byly docela jasné. Dvě technologie používané i při kosmických letech daly totiž do rukou vývojářů čističek několik konstrukčních výhod, které nakonec umožnily vyrobit přístroj s poměrně unikátními vlastnostmi. Když totiž k pohybu proudu čištěného vzduchu využijeme vysoce efektivní princip tzv. elektrostatického iontového pohonu **1** a **2** (který pohání např. kosmickou sondu Deep Space 1 od NASA), pak lze dosáhnout až 8x úspornějšího využití energie a tudíž bezkonkurenčně nízké spotřeby elektřiny. V pozemských podmínkách u domácí čističky vzduchu pak oceníme i další benefit „iontového pohonu“. Tím je naprosto tichý provoz. Odstraněním pohyblivých součástí, tj. rotujících



vrtulových ventilátorů, které pracují s hlukostí od 35 decibelů výš, se dosáhlo snížení na 8 - 12 dB. To už jsou hodnoty na hranici (ne)slyšitelnosti, což uvítáme nejen večer v ložnici.

Pro revitalizaci vzduchu na vesmírné stanici ISS se úspěšně používá i druhá technologie. Ionizace. To je obohacování ovzduší o záporně nabitě lehké vzdušné ionty. Účelem ionizace je vrátit vdechovanému vzduchu přirozenou iontovou rovnováhu, kterou vzduch v uzavřených prostorách bohužel ztrácí. Zde na Zemi se s dodatečnou ionizací vzduchu můžeme setkat např. v moderních kinosálech nebo luxusních automobilech. Ionizátor **3** integrovaný do čističky vzduchu pak nejen zvyšuje účinnost zachytávání nečistot na „nekonečném filtru“ **4**, ale činí vzduch lépe dýchatelný. Podobný tomu, který vdechujeme např. na horách, v lesích či u moře.

V letech 2011 až 2022 proběhla mezi uživateli čističek vzduchu Ionic-CARE® rozsáhlá anketa. V ní odpovědělo 21.000 reálných uživatelů na 20 otázek. Na otázku, co je vedlo k nákupu, odpovědělo **62,9 %**, že podnětem bylo odstranění prachu v domácnosti, **48,7 %** čističku zakoupilo jako prevenci před virózami a dýchacími potížemi, **41,1 %** chtělo podpořit zdravý životní styl a **33,8 %** ulevit od alergií (část respondentů uvedla více důvodů zároveň, proto se procenta překrývají). **99,2 %** pak uvedlo, že jsou s používáním čističky vzduchu Ionic-CARE® spokojeni.



zdroj: HÖGNER

Chraňte se před smogem, inverzí a prachovými částicemi ...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zkvalitníte spánek
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin



Filtr není třeba nikdy vyměňovat!
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a omýt.

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí poléťavý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



Nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2022 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 3015 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Topná sezóna je v plném proudu a z mnoha venkovských i městských domů se valí mračna hustého kouře. V kombinaci s automobilovou dopravou a zhoršenými rozptylovými podmínkami se může objevit smog. Vysoké koncentrace poléťavého prachu a dalších nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudy přítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. V chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organizmus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

Ionizace vzduchu:
Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při výcho-

du slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Získejte zdarma Ionic-CARE FF-210 osvěžovač a čistič lednic, šatních skříní a WC v hodnotě 450,- Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici či šatně. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód
P64**

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz

Ping-pong pro opilce umetl cestu Xboxu a PlayStationu

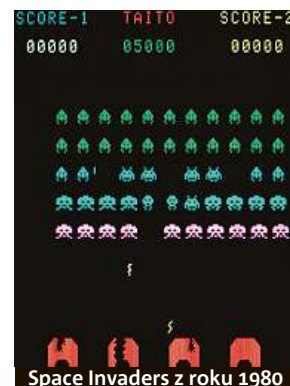
Přesně před 50 lety představila firma Atari videohru Pong. Zrodil se gigant a legenda.



Nolan Bushnell 3x PROFIMEDIA



Pong se v „televizní“ verzi objevil v roce 1975.



Space Invaders z roku 1980

„Svořme herní mašinu, kterou bude schopen zvládnout každý opilec.“ Tato slova softwarového inženýra Nolana Bushnella poletovala u kolébkých hry, která změnila videoherní dějiny.

Bushnell, zakladatel americké společnosti Atari, zpočátku neměl ambici ovládnout obývací pokoje. Přístroj o velikosti šatní skříně byl určen do hospod coby konkurent oblíbených mechanických automatů. Právě proto trval Bushnell na tom, aby ovládání hry bylo co nejjednodušší. Svého elitního inženýra Allana Alcorna instruoval k tomu, aby do rozměrné dřevěné bedny byl zabudován malý černobílý televizor

a dvojice otočných ovladačů, jejichž prostřednictvím hráči ovládali pingpongové páčky v podobě vertikálně pohyblivých obdélníků.

Cílem bylo odrazit poletující míček tak, aby jej protivník nedokázal zachytit. Princip hry byl tedy jednoduchý, stejně jako její grafika, která byla vzhledem k výkonu tehdejších počítačů prostinká. Přesto se z Pongu stal hit a Atari se proto v roce 1975 rozhodlo prodávat i domácí verzi, jež se připojovala k televizi.

Cesta ke slavné střílečce

Komerční úspěch domácí herní konzole od Atari se záhy snažili napodobit další výrobci. „Výsledkem bylo, že americké obchody zaplavily velmi podobné produkty a trh s videohrami se v roce 1977 zhroutil,“ připomíná list The Guardian.

Obnovit zájem hráčů se podařilo až o rok později díky japonské firmě Taito a její střílečce Space Invaders, která stála na počátku zlaté éry videoher na přelomu

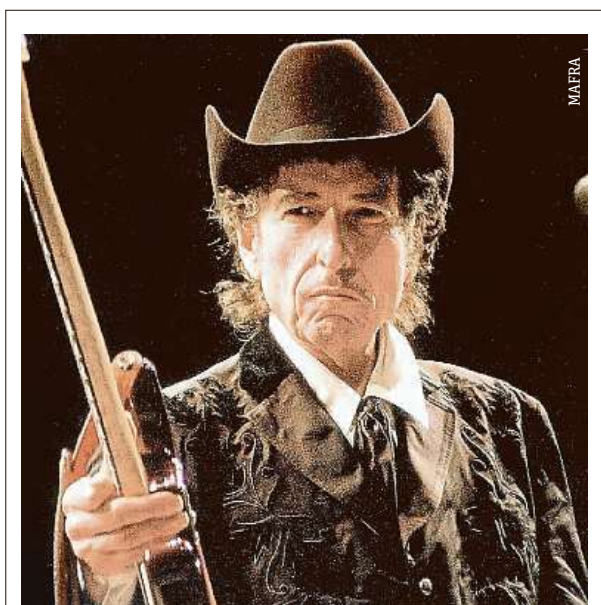
70. a 80. let minulého století. V průběhu osmdesátek pak začala videohram vyrůstat konkurence v podobě stále výkonnějších a hlavně mnohem univerzálnějších osobních počítačů. Z krize celé branže nakonec jako vítěz vyšla japonská společnost Nintendo a firmy ze země vycházejícího slunce dominují trhu videoher do současnosti.

Budoucnost je cloudová

Kromě Nintendo a jeho konzolí má početné davy fa-

noušků i druhý velký japonský výrobce, společnost Sony, která své stolní i kapesní přístroje tradičně nazývá PlayStation. Trojici globálně nejrozšířenějších herních systémů uzavírá konzole Xbox 360, za kterou stojí americký softwarový gigant Microsoft.

V poslední době se začíná prosazovat cloudové hraní, které uživatelům umožňuje streamování her, odstraňuje nutnost stahovat je do herních zařízení nebo chytrých telefonů. **HAL a ČTK**



MAFRA

Bobovi pomohla mašina

Americký legendární muzikant Bob Dylan se veřejně omluvil za to, že od roku 2019 nechal své knihy a tisky svých obrazů podepisovat strojem. Díla byla ovšem prodávána jako „vlastnoručně podepsaná“. Kontroverzní praktika vyšla najevo poté, co lidé na sociálních sítích začali porovnávat podpisy limitované edice vydání Dylanova nejnovější knihy The Philosophy of Modern Song (Filozofie moderní písně). Strojové podpisy na jednotlivých výtiscích nebyly všechny stejné, verzi Dylanova podpisu, které stroj střídal, bylo až 17. Dylan své rozhodnutí v prohlášení s omluvou svým fanouškům označil za „chybu v úsudku“. „Majitelé strojů podepsaných tisků mají nárok na vrácení peněz,“ napsal web stanice BBC. **ČTK**

Krátce

Úmrtí s otazníky

Běloruský ministr zahraničí Vladimir Makej v sobotu náhle zemřel bez zjevných příčin. Jeho smrt vyvolala řadu spekulací. Šok vyjadřují západní diplomaty, podle kterých úmrtí může být příznakem temnějších úmyslů. Spekuluje se o tom, že Rusové by mohli odstranit i samotného běloruského

vůdce Alexandra Lukašenkou, aby ovládli běloruskou armádu. **IDNES.cz**

S novým názvem

Infekční onemocnění opičí neštovice má být napříště celosvětově označováno zkráceným anglickým názvem mpox. Včera o tom rozhodla Světová zdravotnická organizace.

Bič na oligarchy

Státy Evropské unie ve snaze zlepšit účinnost unijních sankcí proti ruskému režimu zařadily jejich obcházení na seznam evropských zločinů. Oznánila to Rada EU. Krok může v budoucnu otevřít cestu k zabavování majetku ruských bank či oligarchů, k němuž vyzývají některé evropské země. **ČTK**

Pomoc Ukrajině. Místo HIMARS bude GLSDB?

Americké ministerstvo obrany zvažuje nabídku společnosti Boeing vyrobí pro ukrajinskou armádu nové rakety s dostřelem až 150 kilometrů, odpalované ze země.

Navrhovaný zbraňový systém Boeing má zkratku GLSDB a jedná se o inovativní kombinaci raketového motoru M26 a výbušné hlavice GBU-39. Obě technologie jsou v amerických zásobách běžné.

Podle zbraňového experta z Centra pro strategická a mezinárodní studia Toma Kara-

koa se nicméně americké zájmy tenčí oproti objemu, který by armáda „ráda měla poručit“ a objemu potřebnému k udržení rovnováhy a zamezení konfliktu s Čínou.

Spojené státy již před několika měsíci odmítly napadené Ukrajině poskytnout rakety ATACMS s dostřelem téměř 300 kilometrů. Ukrajinské jednotky momentálně disponují americkými systémy HIMARS s dostřelem asi 80 kilometrů. Systém GLSDB by tak jejich dosah téměř zdvojnásobil. **ČTK**

Arabové zaváhali

75

Podle plánu Organizace spojených národů z 29. listopadu 1947 měly vedle sebe v Palestině existovat již 75 let dva státy – židovský a arabský. To se ale tehdy kvůli odporu Arabů nestalo, a tak 14. května 1948 vznikl jen Izrael. Mezi Izraelem a arabskými státy se posléze rozhořelo pět velkých válek a řada menších konfliktů, které zcela zásadním způsobem ovlivnily dění v celém světě. Palestinci na svůj stát stále čekají. **ČTK**

Oficiální národní oznámení

Dánský lékařský program zahájen v České republice

1000 POSILOVAČŮ SLUCHU ZDARMA pro každého v věku 28-95 let

↓ Přečtěte si toto upozornění před otočením další ↓

Žijeme v době, která není nejjednodušší. Paradoxně jsou to doby, kdy máme obrovské znalosti a výkonné technologické možnosti a zároveň si je může dovolit využívat stále méně lidí. Proto z iniciativy profesorů z kliniky BioMedic Center v Dánsku vznikl speciální pro-zdravotní program, do kterého se kvalifikovalo 1000 lidí z Evropy - zdarma získali produkty zlepšující kvalitu sluchu a zachraňující proti hluchotě a obtěžujícím tinnitům v hodnotě 4 495 Kč za kus. Nyní výrobce inovativních lékařských technologií z Kodaně rozšířil úhradový program i do dalších evropských zemí – včetně České republiky. Toto je pro vás šance získat zcela zdarma průkopnický produkt, který:

- obnoví vaši perfektní kvalitu sluchu za 1 den
- **zvrátí ztrátu sluchu a dokonce progresivní hluchotu**
- učiní okolní zvuky hlasitějšími, ostřejšími a posílí je dokonce o 97%
- zbaví Tě přetrvávajícího tinnitu – pískání, hučení, dunění atd.
- odstraní pocit vaty v uších, uspané uši, přetékání v uchu
- odstraní bolesti hlavy, úzkost, podrážděnost a nespavost
- umožňuje slyšet a rozumět hlasům ve větším davu / hluku

Inovativní regenerátor sluchu, který již vyhnal zastaralá sluchadla z trhu v Dánsku a Nizozemsku, si může v České republice zdarma vyzvednout kdokoli, kdo splní 2 kritéria.

Jestli:

- je vám více jak 28 let a jste narozeni po roce 1927
- máte české občanství

... pak máte nárok na bezplatný zesilovač sluchu - mikroskopický, v uchu neviditelný regenerátor nové generace, díky kterému začnete slyšet hlasitě a čistě, zbavíte se nedoslýchavosti a přetrvávajícího tinnitu a fantomových zvuků, které slyší jen ve své hlavě. Chcete-li využít nabídku, zavolejte na číslo **296 183 119**, než budou ostatní soutěžit.

Obdržíte zdarma produkt, který poskytuje stejný efekt opravy sluchu jako kochleární implantace. Nevyžaduje však složitý výzkum, nákladné a riskantní operace, řešení komplikací po zákroku ani utrácení větších peněz za návštěvy ordinací. **Nyní si rozmyslete, za co tyto peníze utratíte, protože odhadovaná úspora včetně nákladů na produkt je až 27 000 Kč.** To jsou peníze, které vám zůstanou ve vaší peněžence, zatímco vy přes noc získáte zpět vynikající sluch a snížíte sluchové vady pomocí inovativního regenerátoru sluchu dostupného zatím pouze v odborných ORL ambulancích.

Inteligentní zesilovač odvrací pokročilé poškození sluchového nervu za pouhých 7 dní a obnovuje dokonalý sluch i u lidí, kteří bojují se stařeckou hluchotou. Myslete tedy také na své blízké – možná vás rodiče či prarodiče žádají, abyste stále častěji opakovali, co říkají, nebo zapínali rádio a televizi hlasitěji a hlasitěji? Ignorování progresivní ztráty sluchu vás odsuzuje k úplné hluchotě, protože sluchové postižení nikdy



BioMedic Center Clinic v Kodani – zde se uskutečnilo první vydání programu úhrad, během kterého se 99 % lidí vrátilo do normálního sluchového vedení do 72 hodin

samo od sebe neustoupí. Neváhejte – dánský program úhrad pokrývá 1000 lidí v České republice – kdo dřív přijde, je dřív na řadě. O udělení bezplatného produktu rozhoduje pořadí žádostí. **Zavolejte nám nyní: 296 183 119 a vyzvedněte si zesilovač sluchu za 0 Kč.**

Audioologický výzkum potvrzuje, že inovativní zesilovač snižuje ztrátu sluchu po 7 dnech, zostrňuje a zesvětluje slyšené zvuky až o 97 % a prodlužuje dosah sluchu o více než polovinu. To znamená, že po týdně začnete slyšet ty nejtíší zvuky a hlasy z dálky a za svými zády – znovu získáte schopnost slyšet zvuky od 10 dB, kde 20 dB je šepot. Toto je nová éra v boji proti ztrátě sluchu na úrovni, které se moderní medicína nikdy předtím ani nepřiblížila.

Akce refundace je jednorázová a už se nikdy nebude vracet. Výrobce dal k dispozici 1000 bezplatných sluchových zesilovačů BEZ HÁČKŮ NEBO POZNÁMEK POD ČAROU

Obliba nového sluchového zesilovače od první kampaně v Kodani vzrostla natolik, že se dánský časopis zcela vyprodal za 3 dny. Podobné to může být i v Česku, tak popadněte telefonní sluchátko už teď. Zde je jedinečná příležitost získat průlomový regenerátor sluchu zcela zdarma – bez skrytých poplatků.

ZÍSKEJ ZPĚT SILNÝ SLUCH.

Vyzvedni speciální regenerátor sluchu za 0 Kč na čísle: **296 183 119**

Důležité: 1 zesilovač může vyzvednout 1 osoba. Nabídku lze využít do 17.12.2022 r. Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

INZERCE

S | Televize Seznam



DNES 20:15

OBEČNÁ ŠKOLA

Krátké

Dvě z Británie

Mezi hvězdami šestého ročníku Metronome Prague, který se uskuteční 22.–25. června 2023 na pražském Výstavišti, vedle francouzských M83 zazáří britské formace Editors a White Lies. První zmíněná zde odehraje svůj první pražský open air koncert. Na webu festivalu jsou nyní k dispozici v limitované vánoční edici zvýhodněné vstupenky.

Progmetal v Brně

Američtí Dream Theater se vrátí do Česka. Tentokrát do Brna, kde 28. ledna vystoupí ve Winning Group Areně. Jejich druhé studiové album Images and Words, které bylo oceněno zlatým prodejním statutem, je považováno nejen za stěžejní pilíř jejich diskografie, ale i historie progresivního metalu obecně. Vstupenky v síti ticketportal.cz. MET

Opravdu božská pohádka



Ve snímku si zahraje také Sabina Rojková.

BONTONFILM

Svou roli ve snímku Největší dar mají zima a Vánoce, proto vstupuje do kin symbolicky v první adventní týden.

Pohádka Největší dar je doslova a do písmene boží. Osudy svérázných obyvatel malé valašské vsí se v ní totiž protnou s prastarými slovanskými bohy, jako je Perun, Radegast nebo Černobog. Bohyně zimy Morena nechce předat žezlo nad světem jarní Vesně a lidé s bohy musí spojit své síly, aby se společně pokusili dát věci do pořádku.

V dávných dobách spolu žili bohové a smrtelníci v dokonalé harmonii. Nejvyšší bůh Svarožic dohlížel na pořádek a kontroloval, aby si bo-

hyně jara, léta, podzimu a zimy pravidelně střídaly žezlo. Jenže Morena, bohyně zimy, chce vládnout věčně. Trnem v oku jí je mladá a rozverná bohyně jara Vesna, které musí v daný čas vždy ustoupit. S pomocí svého syna Smrťáka a boha zla a sváru Černoboga se jí ale povede Vesnu obelstít a na lidský svět uvrhne krutou zimu. Zasněžená zem trpí pod mrazem a vichrem, obyčejní lidé i oslabená bohyně jara se najednou nemohou Moreně vyrovnat. Jedinou možností je, aby bohyně léta a podzimu včas požádaly o pomoc ostatní slovanské bohy. Božská kouzla sama o sobě ale nebudou stačit, Morenino řádění může zastavit až ten největší dar.

Pohádka oživí starou slovanskou mytologii s bohyněmi ročních období Vesnou, Živou, Osení a Morenou, jejichž tradice v mnoha ohledech přetrvávají dodnes. Stej-

ně jako známe prastaré pohanské bohy Peruna, boha hromu a blesku, Radegasta, boha úrody a hojnosti, Velese, boha podsvětí a moudrosti, nebo Černoboga, boha sváru a zla, kteří žili ve stínu posvátného dubu, z jehož koruny zalité sluncem vládl mocný Svarožic. METRO

David Stypka

Pohádka Největší dar se natáčela na Moravě, zejména na Valašsku.

- Hudbu k filmu složil nedávno zesnulý muzikant David Stypka, držitel několika hudebních cen Anděl, Jantar nebo Žebřík. V pohádce zazní tři jeho písně. Jeho duet s Ewou Farnou Zábraky se pak stal ústřední písní. Film do kin doprovodí i videoklip jako vzpomínka. MET

Toni Servillo. Čestný host oslav italského filmu v Česku

MittelCinemaFest, středoevropský festival současné italské kinematografie, dospěl do svého 10. ročníku v České republice, který se zároveň koná v době oslav 100. výročí založení Italského kulturního institutu v Praze, prvního sídla italské kulturní diplomacie ve světě. Při této příležitosti bude mít filmový festival výjimečného hosta, mnohonásobně oceněného herce Toniho Servilla, který se zúčastní slavnostního zahájení festivalu v pátek.

Jak zdůraznil ředitel Italského kulturního institutu v Praze Fabrizio Iurlano, filmy byly vybrány se zvláštní pečlivostí, aby přehlídka na-

bídla co nejširší pohled na Itálii skrze filtr nejlepší italské filmové produkce.

„Čeká nás devět českých premiér, mezi nimiž nalezneme jak díla známých režisérů, tak i debuty začínajících tvůrců, v nichž vedle mladých talentů hrají i světově známé herečky a herci, nechybí téma konfliktu mezi generacemi, zájmovými skupinami, jednotlivci, nejnovější italská literatura, svědectví představitelů naší doby, papeže Františka, citlivé otázky životního prostředí a také pocta dvěma legendárním umělcům – Enniu Morriconemu a Eduardu Scarpettovi,“ dodal Iurlano. MET

V původním znění

Festival bude zahájen v secesním sále pražského kina Lucerna v pátek v 18.30 filmem Qui rido io (Tady se směju já) režiséra Maria Martoneho.

- Snímky budou promítány v původním znění s českými a anglickými titulky, vstupenky bude možné zakoupit on-line nebo na pokladně kina Lucerna.

- Více informací na webových stránkách festivalu mittelcinemafest.cz. MET



PETR CHODURA

Senses – všemi smysly

Soubor Cirk La Putyka a finský režisér Maksim Komarov pracují na novocirkusové inscenaci nazvané Senses. Představení s devíti účinkujícími oslaví samu podstatu cirkusu – svobodného, hravého, vtipného, plného pohybu, fantazie a představitosti. Premiéra proběhne v pátek v pražském prostoru Jatka78, hrát se bude i celý prosinec. MET

Novinky. Napětí i Praha



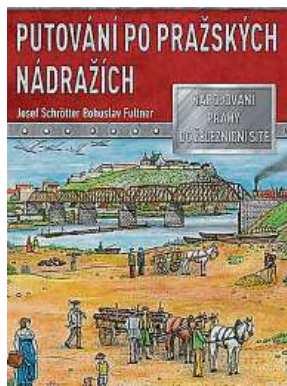
VELKÁ PRAHA

Šest autorů, všichni milovníci Prahy, napsalo pozoruhodnou knihu o Velké Praze. Pojali ji netradičně jako sérii 38 takzvaných drobnohledů, tedy jakýchsi „nakouknutí“ za kulisy velkoměsta. Vznikla pestrá, ale promyšlená informační koláž zprostředkující vzhled do života Velké Prahy. Je doprovázena množstvím převážně historických fotografií, dobových inzerátů i map.



VŠE SVÁTEČNÍ

Respektovaná cukrářka Iveta Fabešová vydává novou kuchařku plnou receptů na tradiční české cukroví v moderním provedení. Čekají na vás desítky ověřených receptů. A když se cukrářka nechá inspirovat tradičními recepty od Marie Sandtnerové, vzniknou přímo pohádkové tvory. Publikaci doprovázejí krásné ilustrace inspirované původními ilustracemi v kuchařce paní Sandtnerové.



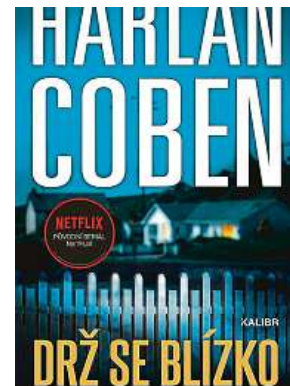
PUTOVÁNÍ PO PRAŽSKÝCH NÁDRAŽÍCH

Praha je a vždy byla největším železničním uzlem v naší republice. Zdejší železnice prošla fascinujícím vývojem. Kudy vedly první tratě? Co předcházelo jejich výstavbě? A jak se v proudu času změnila malebná pražská nádraží? To a mnoho dalšího se dočtete v poutavých, historicky přesných textech, které doprovázejí ilustrace Bohuslava Fullmery a Jiřího Boudy.



KURZ PŘEŽITÍ

Blackout, ekonomický kolaps, přírodní katastrofy nebo nová nakažlivá nemoc. Na všechno se dá připravit! Instruktor kurzů přežití Amar Ibrahim ví o chování v krizových situacích první i poslední. Nečekají vás žádné teoretické koncepty, ale ryze praktické tipy: od přežití v divočině během všech ročních období až po řešení nebezpečných situací v městské betonové džungli.



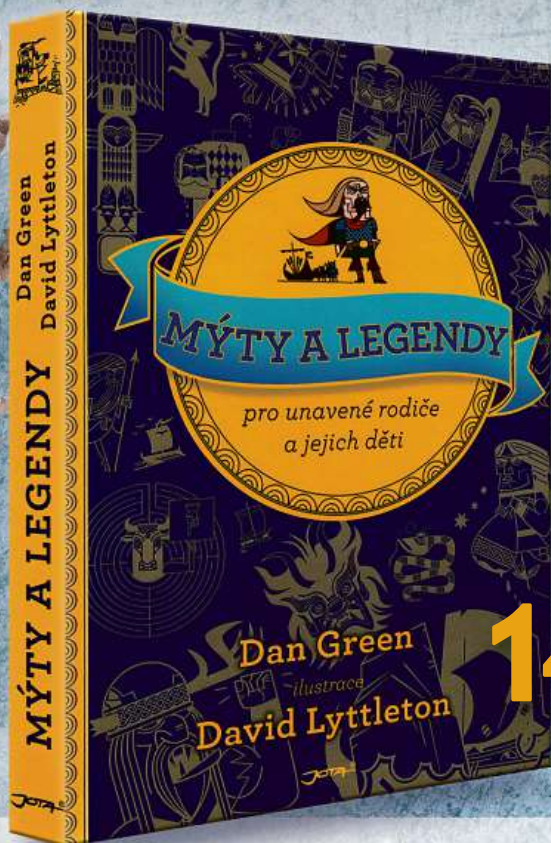
DRŽ SE BLÍZKO

Mistr thrillerů Harlan Coben tentokrát napsal příběh tří lidí, kteří žijí život ve lži. Dokud se jejich osudy neprotnou... Megan je na první pohled obyčejná máma z předměstí. Ray býval nadějným fotografem, ale místo snímků pro prestižní časopisy teď fotí pro bulvár. Jack je detektiv, který se už sedmáct let snaží rozlousknout podivný případ. Všechny osudy ale poji temná minulost... **MET**

INZERCE

LEVNÉ KNIHY

Knihy za ceny, které nečekáte



**BRÁNA
DO ÚŽASNÉHO SVĚTA**
plného prapodivných tvorů
a neuvěřitelných událostí
SE OTEVÍRÁ

149 Kč

Navštivte naše prodejny nebo e-shop www.levneknihy.cz

Sudoku

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

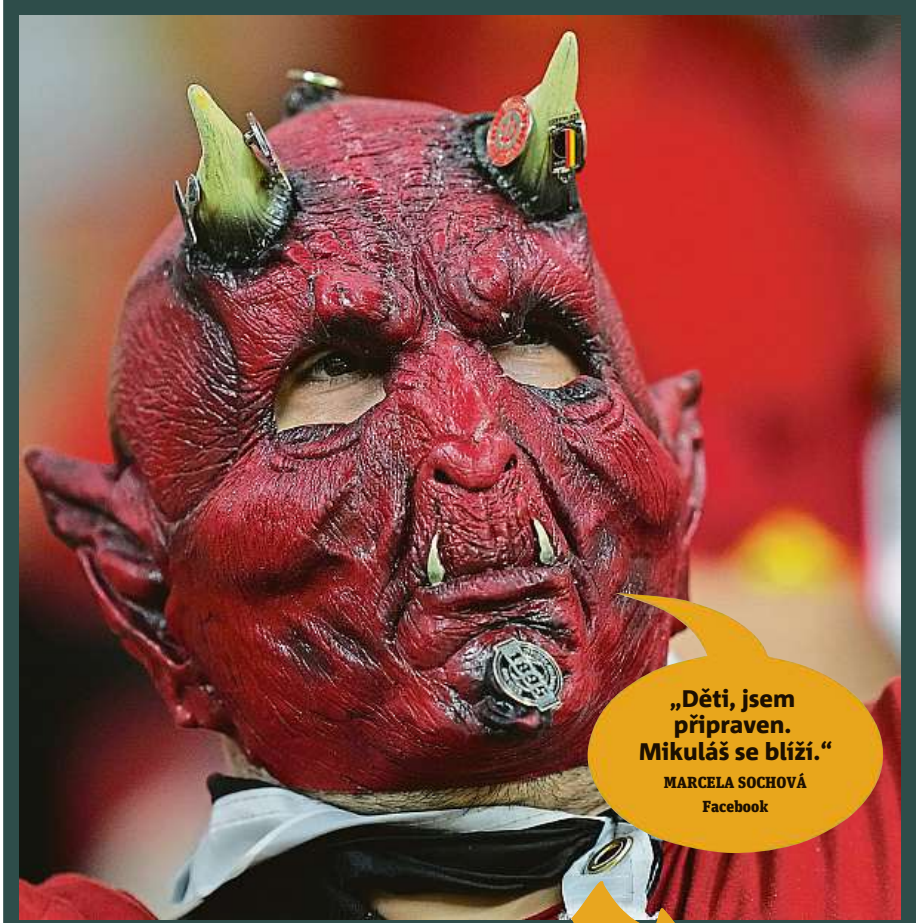
Luštěnka

P	Y	G	R	E		
1						
M	É	F	R	A	P	
		2				
T	A	P	K	Í	N	
L	Á	S	A	M	Y	
				4		
T	Á	K	V	Ě	K	Y
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Napište svou bublinu



„Děti, jsem připraven. Mikuláš se blíží.“

MARCELA SOCHOVÁ
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
1/5 °C	1/5 °C	1/5 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -11,6 °C (1915) ↑ 14,0 °C (1836) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Infocentrum: Drahé Česko, ...?</p> <p>20.15 Tchyně a uzenny</p> <p>Drama (ČR, 2011)</p> <p>21.40 Hercule Poirot XIII</p> <p>23.15 Komisař Moulín</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.10 Rajské zahrady II</p> <p>01.30 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 V kondici</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata K. Nývltové</p>	<p>16.40 Krásný ztráty</p> <p>17.10 Sto divů světa (4/13)</p> <p>18.05 Apulie, kořeny Itálie</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vražedná místa</p> <p>21.35 Hranice</p> <p>22.35 Faunovo velmi pozdní odpoledne</p> <p>Komedie (ČR, 1983)</p> <p>00.15 Oběť (4/4)</p> <p>01.10 Tajemství Vatikánu (4/5)</p> <p>02.05 Cesty víry</p> <p>02.30 Zášlapané projekty</p> <p>02.50 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-českie</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na loulu II</p> <p>18.25 Ulice (4377)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (27)</p> <p>20.20 Soubor na taliři</p> <p>21.40 Soubor na taliři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.40 Kriminálka Miami (1)</p> <p>Zlatý padák. Seriál (USA, 2002)</p> <p>00.40 Kriminálka Miami (2)</p> <p>Obojek smrti. Seriál (USA, 2002)</p> <p>01.40 Soubor na taliři</p> <p>02.30 Novashopping</p> <p>02.45 Na loulu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí V (5)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (70)</p> <p>Nejdůležitější člověk. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XI (7)</p> <p>Lepší andělé. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>03.05 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítveň VI (10)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Simply Life</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>Krotitelé extrémně zřušovaných kerek</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů ve szkazy diváků Óčka</p>

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

ZIMA, ZIMA, ZIMA

Pamatuji si na názvy katastrofických románů: Potopa. Sucho. Hlad. Zombie. Jen výjimečně se mezi hrozbami objevil v současnosti nejohroživější nepřítel: zima. Pravda, ještě není tak zle a nikdo zimou v bytech nehynie. Přesto se problematika tepla stala v této době jednou z nejčastějších.

Pravda také je, že si v tomto ohledu lidé žili trochu nad poměry. Zatímco ve starých filmech se doma chodilo v teplém županu, Češi si v druhé půli dvacátého století zvykli na dobro dálkového topení. Vzdálená teplárna vyráběla teplo a to proudilo do bytů, ať jste chtěli, či ne. Kdo měl rád nižší teploty, prostě si topení vypnul nebo otevřel okno a větral.

Ano, milé děti, dříve lidé klidně posílali teplo z domu ven, protože jeho přísun byl jaksi kolektivní, nikoho to nenutilo šetřit. To ale bylo dávno, kdy nebyly za teplené domy a mohli jste ještě podle fasády poznat, v jakém desetiletí byl asi dům postaven. Praxe přetápění se udržela dlouho do 21. století. Patřím mezi pamětníky a vím, že se v našem činžáku, který měl zdroj tepla centrální pro celý dům, nastavovala teplota podle souseda pana T., který chtěl doma chodit v trenkách.

Ale to už je dávná minulost. Tehdy si lidé po internetu posílali vtipné gify nebo sprosté obrázky, teď vedou fotografie pokojových teploměrů či různých izolačních vychytávek. Byla to doba, kdy okna ještě nebyla oblepena izolační páskou a dala se i v zimě otvírat. Doba, kdy lidé v krajních bytech v domě platili stejný nájem jako ti vyhřívaní uprostřed.

Tak tak, není nad pokrok a hromádku dříví u kamen.

Anketa

Co vám zaručeně pocuchá nervy?



David Flash Kosek
Když mi někdo odpoví otázkou.



Zdeněk Řezníček
Když nám vnucují Santu místo Ježíška.



Kamil Jeroným Pálka
Když ráno nepřivezou včas Metro.

@mojemetro



@valery_ssem vyblejskla pana Žákovce, lampáře na Karlově mostě. Mistr měří 205 centimetrů! #praha #prague #miluju_prahu #adventvpraze #mojemetro #karluvmost #lampař #advent #pragueview #praguephotography #travelzprague #krasnπραha #czechrepublic #vánoce2022

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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!

Dopisy a vzkazy

Nebezpečí na síti

Šmejdi se pohybuji také na internetu. Pokud kupujete něco přes e-shop, tak si určitě dejte velký pozor, na jaké webové stránky se díváte a kam budete vyplňovat své citlivé osobní údaje. Šmejdi právě čekají na vhodnou příležitost, kdy vám z bankovního účtu vydají finanční prostředky! Stačí udělat chybu a tou je vyplnění čísla karty se všemi čísly!

ELIŠKA GMITERKOVÁ

Záludní kňouři

Na vlastní oči jsem viděl, co „dělají“ v Mníšku pod Brdy divoká prasata. Nejen velkou škodu, ale ani bych nespolehal na to, že prasata jsou krotká. Pokud kolem nich projde dospělák se psem, tak je můžou napadnout, což už se několikrát stalo. Ani nechci pomyslet, kdyby napadla dítě se psem. Pak by se teprve začalo reagovat, ale pozdě.

ŠIMON V., PRAHA 5

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

GRAMY

Komiks

Stripoff.....Ilrabě S.



honza-smolik.com

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, trak-tory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, ga-ráží vše do r 1990. Tel. 734843403

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

Práce - nabídka

• POKLADNÍ za 151-190 Kč/hod, zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, Praha a okolí, zálohy druhy den. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky ostraha - možno i důchodce, denní/noční směny, objekty Praha. Od 1.1.2023. Tel. 602281773, po-pá, 7-12 h.

• Nabízíme 150-190 Kč/hod za noční vybalování zboží, ONLINE REZERVAČE směn, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

ZŠ (P9 - Č. MOST) PŘIJME:
UČIT. AJ A UČIT. ČJ PRO CIZINCE
(část úvazek, nástup ihned),
KUCHARKA
(plný úvazek, nástup 2. 1. 2023).
Tel.: 774355358, budilova@zsgenjanouska.cz



Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 110 Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

• Brigáda pro všechny - denní DOPĹNOVÁNÍ ZBOŽÍ za 150-175 Kč/hod, směny dle Vašich možností, denní zálohy. Tel: 222534534, www.creditzech.cz

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

• Příspěvek v týdnu nebo na víkendy - pultový prodej lahůdek, 162 - 165 Kč/hod, ONLINE REZERVAČE, zálohy druhy den. Tel.: 222534534

• Brigáda za 162 Kč/hod - dopek pečiva, i BEZ PRAXE - zaškolíme, zálohy, prodejny po celé Praze, s nástupem ihned. Více na tel: 222534534

• CENTRA přijme domovníka/údržbáře, pracoviště v Praze, pracovní doba Po-Pá. Kontakt 724872341 nebo nabor@centra.eu

• Brigáda- hledáme chůvu do dětské skupiny pro děti 1-6 let v Praze- Uhřetěvesi. Volejte 604808971 - pište: jeslicky-kotatka@seznam.cz

Nemocnice Na Františku Praha 1

PŘIJME: **KUCHAR**

Nabízíme:

- velmi dobré platové podmínky
- pro mimopražské ubytovnu
- parkování v areálu nemocnice
- kvalitní stravování (obědy) v ceně 25Kč
- 5 týdnů dovolené

• výhody z kolektivní smlouvy:

- ✓ 23 hodin placeného volna nad rámec dovolené
- ✓ příspěvek k penzijní připojištění
- ✓ odměny k životnímu výročí
- ✓ Zvroučné příspěvek na kulturu, sport, vzdělávání a dovolenou
- ✓ jednosměnný provoz - turnusový režim

Kontakt:
Yvona Vičková, T: +420 222 801 370,
M: Yvona.Vickova@nfp.cz
www.nfp.cz

Staňte se dárce krevní plazmy

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

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

Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plasma www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

• Recepční, vrátný, ostraha. Pro OZP až 150 Kč/h. Směny dle dohody, příspěvek na dopravu, bydlení. Možnost získat certifikát strážného. Info:773 786 199

• Školní jídelna Gymnázia v Praze 9 na Proseku přijme do svého kolektivu kuchařku na zástup za RD. Nástup od ledna 2023. Požadujeme spolehlivost, pracovitost, samostatnost. Praxe ve stravovacím provozu výhodou. Informace na tel: 731516882, 286889450, e-mail: jidelna@ceskolipska.cz

• Přijmeme nočního vrátného do krytých garáží v Bohnicích v P-8. Vybavená vrátnice v budově, v měsíci jen 8 směn a 1 víkend. 9 500 Kč na ŽL. Info na tel.: 283852829, 602123958 nebo mail: g2.garaze@seznam.cz

• Amboseli přijme METAŘE / závozníky v Praze na HPP/DPČ, pravidelné zálohy a odměn. Volejte pouze Po až Pá mezi 9 – 15 hod. Mob.: 724984850

• STRÁŽNÝ, garáže Stodůlky Praha-5, cyklus: 1/2, (190 hodin), denní 05:30 – 23:30 hod., 18316 Kč čistého. Tel.: 602377312

• KOMWAG přijme závozníky, až 1000/den – výplata 1x týdně, HPP 22.000-26.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, HPP 17.000-21.800 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme závozníky do Mnišku pod Brdy, DPP až 1000/den - výplata 1x týdně / HPP 20.000-26.000 + 13, 14. plat. Volejte zdarma 800566924

• Hledáme pracovníci i důchodkyni na menší ranní úklid kanceláří na P-1. Mzda 4800 Kč. Čistý TR. Volejte 9.00-12.00, tel. 211142261.

• Firma zaměřená na PO a BOZP přijme na HPP technika. Požadavky: SŠ, ŘP sk. B, Práce na PC, Tel. 266 610 084, 602 662 273, více na: www.bomespol.cz

• Přijmeme strážné na pozici v Praze 1, 4, 5 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• ZŠ v Praze 10 – Hostivaři přijme pomocnou kuchařku do ŠJ -tel. 274016534, e-mail: sj@hornomep.cz

• PŘIJMEME IHNED invalidní důchodce na úklid na 4 hod. denně odpoledne P-2 Vinohrady. Plat 11.000 Kč měsíčně. Tel.: 736447712

• ZŠ v Praze 10 – Hostivaři přijme učitele s aprobací Anglický jazyk a učitele Matematiky. Možnost ubytování. Tel. 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

Starožitnosti

KNIHY!
Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny
- křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603 478 873

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, Šperky (zlaté, granát. briliant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti I celá pozůstalost.
PORADÍM tel.: 603 505 686

HLEDÁME NOVÉ BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY

- ✓ Stabilní zájemí
- ✓ Dobré finanční ohodnocení od 160,-/hod.
- ✓ Motivační bonusy
- ✓ Vhodné i pro ČID, ID

SOLID SECURITY
KONTAKTUJTE NÁS
+420 604 888 731
www.solidsecurity.cz

Oznámení

• Zveme vás na přednášku Je-ruzálské archeologické nalezy potvrzující věrohodnost Bible. Čt 1.12. 18hod., KD Ládví Burešova 2, vstup zdarma. 724122088

Byty - poptávka

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

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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí.
Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.
800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

• Laborant hledá pronájem bytu v Praze s cenou max do 20 tis u dobré MHD. Dlouhodobě, centrum do 30 minut. Děkuji. RK nevolat. T: 777640390

Pronájmy - nabídka

• Nabízíme k dlouhodobému pronájmu dům v obci Hořátek u Poděbrad. Dům 4+1, garáž, zahrada. Cena 35.000 Kč + energie. Dojezd Praha 20 min. Tel. 603468240

Knihy a časopisy

VYKOUPIME KNIHY zaplatíme hotově á 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih.
Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!
Telefon: 773 537 401



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

Hledáte práci?
Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**
U nás jste na tom správném místě.
Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.
preventa service
Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište naborpraha@preventa.cz

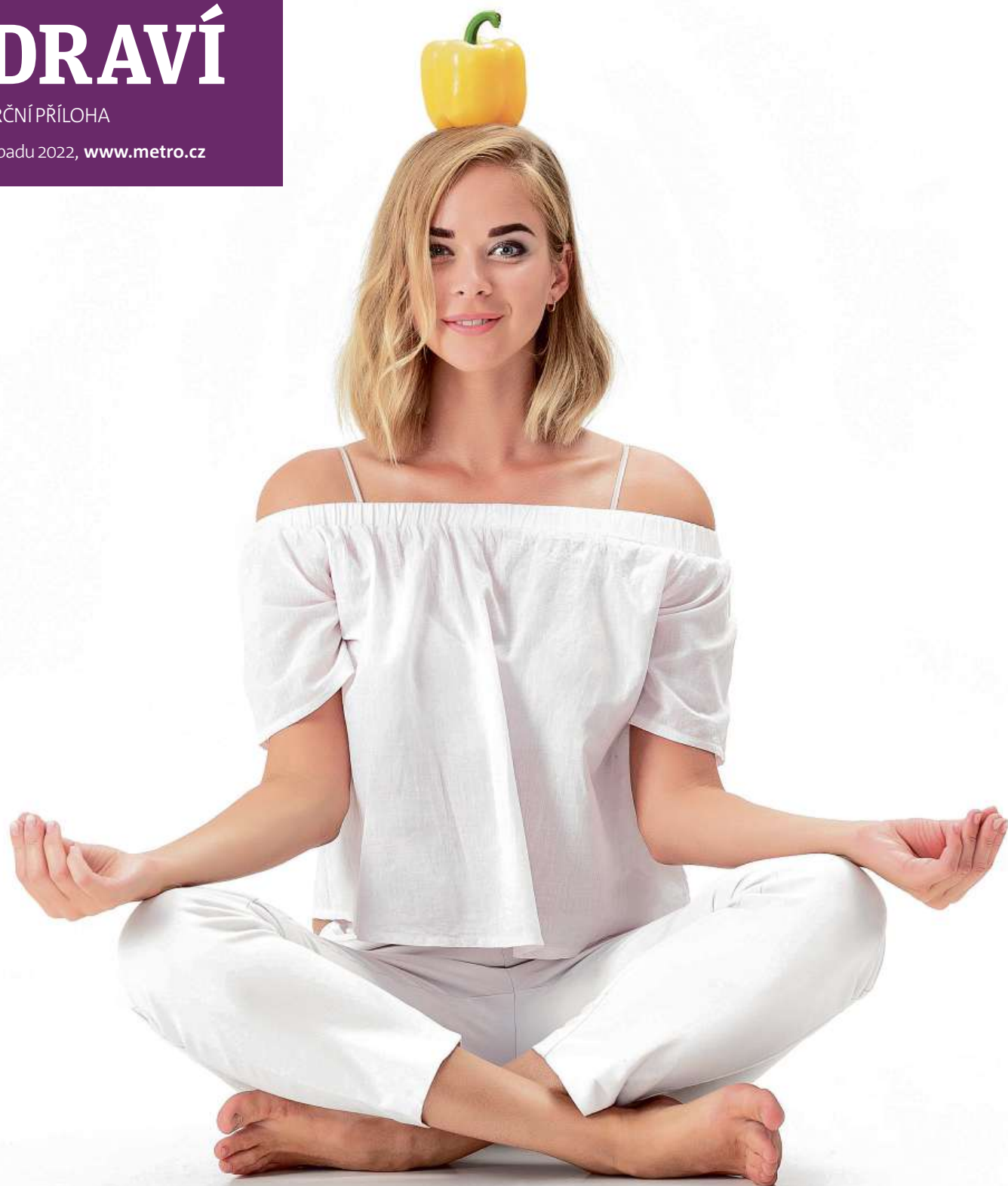
metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. listopadu 2022, www.metro.cz

PROFIMEDIA



Zdraví ženy

Pálení, řezání, únava? Co dělat, když prochladnete „odspodu“

Pokud se zánět pořádně nedoléhá, může vyústit v chronický problém.

Máte-li zánět močového měchýře, zpravidla ho poznáte celkem jistě. Mezi typické příznaky patří nucení na močení, častější močení po menších objemech, pálení, řezání, únava a občas se objeví i krev v moči. Pokud je zánět už pokročilejší, přidává se zvýšená teplota, silný výtok, třes a bolest zad a ledvin.

Více trápí ženy, u mužů je vzácnější

Do ambulance urologa se zánětem močového měchýře přicházejí v 90 procentech ženy, protože mají kratší močovou trubici. Proto by už od dětství měly být vedeny ke správné hygieně. V první řadě je to utírání po použití toalety odpředu dozadu. Dále je to například včasné převlečení vlhkých plavek, časté měnění spodního prádla a pyžama nebo sprchování po použití bazénu či vířivky.

Ale důležité je i neprochladnout, tedy nesadit si na studené povrchy nebo nechodit bosa po chladné podlaze. Současná móda mladých dívek s odhaleným břichem a zády tomu také příliš neprospívá.



Při léčbě je důležitý klidový režim a udržovat se v teple.

PROFIMEDIA

U mužů je tato infekce vzácnější a je spíše spojená s postižením i jiného orgánu či spojená s jiným onemocněním, jako je kámen v močovém měchýři či zánět prostaty.

Zánět močových cest způsobují bakterie, které se močovou trubici dostanou do močového měchýře. Příčinou může být zanedbaná hygiena, ale i sex. Rizikovou skupinou pro rozvoj zánětu jsou cukrovkáři, kteří mají v moči glukózu, nebo ženy procházející hormonálními změnami, například během těhotenství či přechodu. Ve výjimečných případech má zánět virový nebo kvasinkový původ.

„Důležitý je pitný režim, respektive pití čisté vody, přibližně 30 až 40 mililitrů na jedno kilo tělesné hmotnosti,“ doporučuje nutriční terapeutka Martina Rusňáková Korejčková. „Naopak je potřeba eliminovat, případně úplně vyloučit alkoholické nápoje,“ říká Rusňáková Korejčková o prevenci

Pomoc ze spíže i lékárny

Jako přírodní prevenci doporučují odborníci brusinky, ať už ve formě džusů, sušených plodů, nebo čaje. „Brusinky jsou známé svými silnými antiseptickými účinky, které pomáhají při léčení infekcí močových cest a kvasin-

kových infekcí. Mají schopnost bojovat se streptokokovými bakteriemi,“ vysvětluje Rusňáková Korejčková. „Tyto zdravotní problémy totiž většinou způsobuje chronická streptokoková infekce,“ upřesňuje Rusňáková Korejčková.

„Při problémech s močovým měchýřem je nutno se nejprve zaměřit na bakterie,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná. „Jedním z nejlepších prostředků na jejich likvidaci je lichořeřišnice, která likviduje v organismu streptokoky, stafylokoky, E-coli a další druhy bakterií. Dále je nutno se zaměřit na protizánětlivé prostředky,

Prevence a léčba

Při probíhajícím zánětu močových cest je důležité zvýšit příjem vody a bylinných čajů.

- Omezte nebo zcela vynechte kávu, černý a zelený čaj, alkohol a sycené nápoje.
- Jako prevence proti zánětům pomohou také probiotika, ať už ve formě doplňků stravy, nebo přirozeně se vyskytující v potravinách (například kysané zelí, kefir či jogurty).
- Při prvních náznacích je dobré zvýšit přísun vitamínu C.

kteří mohou pomoci zánět likvidovat. Zde k nejlepším patří třezalka a gemmoterapeutikum z pupenů olše,“ pokračuje Podhorná. Mezi další bylinky, které pomáhají při zánětu močových cest, patří zlatobýl, šalvěj, vrbovka, propolis nebo šípky.

Zánět močového měchýře má bohužel tendenci se vracet. Stává se to až ve třetině případů. Pokud se totiž nemoc pořádně nedoléhá, bakterie v měchýři zůstávají a po čase se opět rozmnoží. Dochází k narušení tkáně v močovém měchýři a ten se stává k zánětem náchylnější, což může vyústit v chronický problém. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY

Silou 3 rostlinných extraktů pomáhá:

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



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



Neplodnost je na vzestupu. Zásadní je přijít včas a vyšetřit oba z páru

Neplodnost se řadí mezi civilizační nemoci a problémy s početím řeší každý pátý český pár. Příčin může být celá řada a mnoho z nich lze řešit. Je ale nutné je odhalit včas a vyšetřit co nejdříve oba z páru.

Odborníci z Centra reprodukční medicíny ISCARE popisují průběh celého procesu a upozorňují také další důležité faktory v procesu umělého oplodnění – laboratorní metody. Ty zásadně zvyšují šanci na úspěšné oplodnění a donošení zdravého plodu.

„Pokoušíte-li se otěhotnět bez úspěchu více než jeden rok, nechte se co nejdříve vyšetřit. V Centru reprodukční medicíny ISCARE jsme posílili zdravotnický personál, termín vstupní konzultace, která je zdarma, je díky tomu možné již do týdne a léčbu tak můžete začít téměř okamžitě,“ doporučuje primář Centra

reprodukční medicíny ISCARE MUDr. Jan Lacheta.

Vyvrací tak častou obavu, že na asistovanou reprodukci je nutné dlouho čekat. Záhy po vstupní konzultaci obvykle přichází na řadu spermioqram, tedy vyšetření spermií muže. „Jde o rychlé a neinvazivní vyšetření, výsledky

jsou k dispozici už za pár hodin. Mužský faktor je ostatně příčinou neplodnosti stejně často jako ten ženský. Je proto důležité, aby se nechali vyšetřit oba z páru,“



vysvětluje MUDr. Lukáš Bitter, vedoucí lékař Centra andrologie ISCARE.

Přímo v ISCARE se provádí také gynekologické a imunologické vyšetření ženy, není tedy potřeba docházet jinam a předávat si informace mezi zařízeními, což většinou celý proces zdržuje. Pokud se nepovede odstranit příčiny obtíží zabraňující přirozenému početí, přichází na řadu

umělé oplodnění. „Celý proces umělého oplodnění probíhá v rámci jednoho menstruačního cyklu. Většinou druhý den menstruace začíná stimulace vaječnicků,“

oběh vajíček je obvykle mezi 10. až 14. dnem cyklu a o pět dnů později probíhá transfer embrya. V době očekávané menstruace už může být žena těhotná,“ popisuje primář Centra reprodukční medicíny ISCARE MUDr. Jan Lacheta.

Laboratorní metody jako klíč k úspěchu

Moderní medicína nabízí také laboratorní metody, kte-

ré napomáhají zvýšit šanci na úspěšné oplodnění, správný vývoj embrya a donošení plodu. Jednou z takových metod je selekce spermií pomocí mikrofluidního čipu. „Tato metoda umožňuje vybrat ze vzorku ty nejkvalitnější spermie. Výběr je umožněn napodobením přirozeného prostředí ve vejcovodech. Spermie procházejí soustavou membrán a do koncové části čipu se dostávají jen ty dobře pohyblivé bez výrazných tvarových odchylek. Takto vytríděné spermie poté využíváme k oplodnění oocytů,“ vysvětluje vedoucí laboratoře Centra reprodukční medicíny Ing. Veronika Faměrová.

Další neméně důležitou metodou je genetický screening. „Ve věku nad 35 let například výrazně vzrůstá počet embryí s náhodnými změnami v počtu chromosomů, které můžeme vyloučit pomocí preimplantačního genetického screeningu. Tím urychlíme celý proces a můžeme předejít případným potratům,“ vysvětluje Veronika Faměrová.



KLINICKÉ
CENTRUM

ISCARE

Pomáháme
plnit sen
o vlastní
rodině



- Nadstandardní péče hrazená pojišťovnou
- Individuální a empatický přístup personálu
- Komplexní léčba ženské i mužské neplodnosti
- Špičkové zázemí moderní kliniky
- Tradice a profesionalita od roku 1995

www.iscare.cz

Přechod je spojován se ženami, ale málokdo ví, že trápí i muže

Proměňující se hladiny hormonů mohou mít vliv na změny nálad i kvalitu vlasů.

Stárnutí si nevybírám – stárnou muži i ženy, někdo dříve, někdo později, ale změny se týkají všech. Prvním takovým příznakem bývá u ženy menopauza, která nastává mezi 45. až 55. rokem života. Ale „přechod“ prodělávají i muži.

Přirozené změny u žen

Každá žena se v určitém věku dostává do menopauzy. Toto nelehké období s sebou nese výrazné hormonální změny, v první řadě spojené se ztrátou menstruační. „Je to přirozený stav, kdy dochází k útlumu funkce vaječnicků, v důsledku čehož se snižuje tvorba hormonů estrogenu a progesteronu,“ vysvětluje renomovaný gynekolog a sexuolog Pavel Turčan. „Kolísání hladiny hormonů způsobuje změny v těle ženy, které mohou proměnit

i její vzhled,“ pokračuje Turčan. Estrogen totiž podporuje zadržování vody v pokožce, jeho úbytek tak způsobuje dehydrataci, která se projevuje na různých částech těla. S klesající hladinou estrogenu kromě dehydratace souvisí snížená produkce kolagenu a keratinu. Tyto změny se pak odrážejí mimo jiné na kvalitě vlasů, kůže a nehtů.

Právě kolísání hladiny hormonů v době, kdy menopauza začíná nastupovat, bývá příčinou nepříjemných projevů, jako jsou návaly horka, pocení, bušení srdce, pocity úzkosti... Úbytek estrogenu pak může i za řídnutí kostí – osteoporózu.

Všechny nepříjemné projevy menopauzy jsou ale individuální, někdo nemá projevy žádné, jiný naopak silně a dlouhé. Podle druhu a intenzity obtíží pak lékař zvolí vhodný způsob terapie.

Základem je omezit výkyvy hormonů, a to buď cestou přírodních látek, které obsahují fytoestrogeny, nebo prostřednictvím hormonální substituční terapie, kdy se podávají malé dávky estrogenu a progesteronu.



Typickými projevy přechodu u žen jsou návaly horka.

PROFIMEDIA

Když jsou v přechodu muži

Přechodem si procházejí ale i muži. Říká se mu andropauza, a i když dokáže nemalou část mužské populace potrápí poměrně rozsáhlými důsledky, moc se o ní nemluví. Přitom mužský přechod může za nevysvětlitelné prudké změny nálad, ztrátu libida, přibývání na váze, nebo i za úzkosti či deprese.

„Za mužským přechodem stejně jako u menopauzy stojí hormony. Konkrétně se bavíme o testosteronu, primárním mužském pohlavním hormonu, který hraje ústřední roli ve vývoji reprodukčních orgánů a také sekundárních pohlavních znaků,“ objasňuje Turčan. „Nízká hladina testosteronu a jeho snížená aktivita jsou hlavní příčinou andropauzy. Její symptomy se vyskytují v celé polovině mužů, a to typicky mezi 50. a 60. rokem života,“ říká Turčan.

Na rozdíl od ženského přechodu se symptomy andropauzy objevují zprvu postupně a v malém množství. Obvykle to začíná bolestmi hlavy, podrážděností, problémy s koncentrací a poruchami spánku. Pokles testosteronu vede také k řídnutí a pomalejšímu růstu vousů a tělesného ochlupení. Zároveň často klesá svalová síla, ubývá kostní hmota i celková sexuální výkonnost. Mnoho mužů také tloustne.

„V důsledku obezity hrozí vážnější rizika, a to zejména onemocnění cév a srdce, infarkt myokardu nebo třeba cévní mozková příhoda,“ varuje Turčan. Proto je podle něj nezbytné příznaky neignorovat a zmíněným projevům mužského přechodu závčas předcházet. „Včas znamená ideálně před tím, než se příznaky andropauzy objeví. Začít tedy neuškodí již po čtyřicítce,“ vyzývá Turčan. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zázračná fytomast vás osvobodí od bolesti kloubů!

Starý klášterní recept vám přinese úlevu již po 3 minutách! Během 7-14 dnů zcela odstraní:

- ▶ akutní a chronické bolesti kloubů (kolena, kyčle, záda, lokty, kotníky, zápěstí),
- ▶ záněty a otoky,
- ▶ bolesti způsobené nadřívou, věkem, chronickými nemocemi (revmatismus, artróza, artritida, dna) a úrazy.

Počátky zázračné fytomasti se datují do Velikonoce roku 1932. Jak se dočteme v nedávno objevených denících františkána Marcella Antonelliho, měl v té době mimořádnou vizi. Sám

Bůh se zjevil italskému mnichovi, který Antonellimu nařídil, aby se vydal do blízkosti Modrého Pramene, v dnešním Rakousku.

„Tam najdeš bylinky, které zbaví miliony lidí utrpení“ – uslyšel.

Františkán šel na uvedené místo. Tam našel 10 unikátních bylin a připravil s nimi fytomast, která přinesla úlevu pouhé 3 minuty po její aplikaci! Během následujících 7-14 dní bolesti úplně zmizely i ty nejtěžší a trvající několik desítek let! Vzpomínka na otce Antonelliho se vrátila v roce 2021, kdy byl nalezen zmíněný mnišský deník, s receptem na zázračnou fytomast. Místní františkáni tento recept znovu vytvořili. Používají stejných 10 bylin. Nad každým gramem fytomasti říkají modlitbu za uzdravení.

Zázračná fytomast
tuhle vyráběná
mnichy

Díky podpoře dárců a dobročinných organizací se naší zemi podařilo přivést 450 balení zázračné fytomasti, z nichž hned 50 lze získat ZCELA ZDARMA! Nabídka platí do 2.12.2022.

Zavolejte: **296 849 609**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ
RECEPTURA



Doplněk stravy

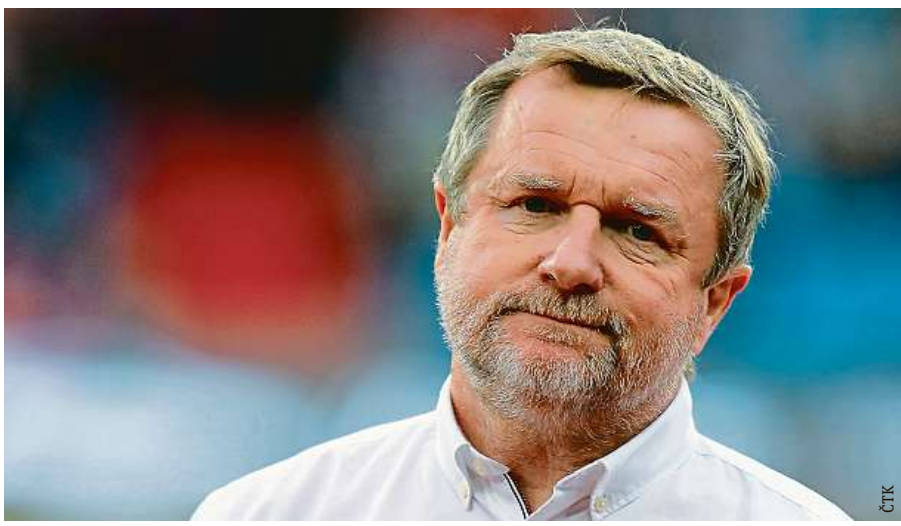


Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz



Podepsal

Pavel Vrba je oficiálně novým trenérem fotbalistů Zlína. Osmapadesátiletý kouč, který v říjnu skončil v Baníku Ostrava, převezme předposlední tým prvoligové tabulky na začátku zimní přípravy. „Patří mezi nejúspěšnější trenéry v historii české ligy. Když se objevila možnost s ním jednat, nebylo nad čím váhat. Jednání bylo korektní, příjemné a rychlé. Všichni v klubu se na spolupráci s ním velmi těší, je to pro nás nový impulz do další práce,“ uvedl viceprezident klubu Zdeněk Grygera. **ČTK**



Skotsko. Končí hlavičkování?

Skotský fotbal čeká zásadní omezení hlavičkování během přípravy. Podle doporučení národní fotbalové asociace SFA bude den před a po zápase zakázáno hrát na tréninku hlavou na všech úrovních profesionálního fotbalu. Nové směrnice, o nichž asociace informovala v oficiálním prohlášení, rovněž omezují přípravu zahrnující opakované hlavičkování na jeden den v týdnu. V mládežnickém fotbale platí ve Skotsku omezení hlavičkování už od roku 2020. Děti do 12 let dokonce nesmí na tréninku hrát hlavou vůbec. **ČTK**

„Čeká nás docela drsný start“

Dnes ve 13.15 se znovu roztáčí kola biatlonové sezony.

Vytrvalostním závodem mužů začne ve finském Kontiolahti nový ročník Světového poháru (SP) biatlonistů, ženy půjdou do akce o den později. Hlavní českou nadějí je Markéta Davidová, která v této disciplíně obhájí malý křišťálový glóbus a může vylepšit celkové desáté místo z minulého ročníku. Na startu chybí zdravotně indisponovaná obhájkyně titulu Marte Olsbuová Røiselandová z Norska či vyloučení ruští a běloruští závodníci. Mužský trůn bude hájit Francouz Quentin Fillon Maillet.

Pěťadvacetiletá Davidová přehodnotila myšlenky na konec kariéry a může zopakovat loňský počín ze švédského Östersundu, kde úvodní

závod sezony vyhrála. „V Kontiolahti je to těžké. Už jsem zjistila, co nás čeká, a je to docela drsný start,“ řekla česká biatlonistka. „Před dvěma lety jsme tam také začínali, takže tušíme, do čeho jdeme,“ doplnila Davidová.

Biatlonistka z Janova nad Nisou ukázala formu v přípravném závodě ve švédském Idre, kde skončila devátá. Před sezonou změnila značku lyží. „Markéta vykazuje výkonnost nejvyšší úrovně. V jejím podání se máme na co těšit,“ uvedl šéftrenér Ondřej Rybář.

V Kontiolahti se představí i Jessica Jislová, Lucie Charvátová, Eliška Václavíková a Tereza Voborníková. „Jessica ukázala, že když se bude trefovat, může být vysoko. Terka je juniorská mistryně světa. V dospělých to nebude tak jednoduché, přesto čekáme, že holky doplní a utvoří základ štafety,“ podotkl šéftrenér Rybář.



Zleva Markéta Davidová a Tereza Voborníková **ČTK**

V omlazeném mužském týmu by měl být hlavním tahounem stříbrný olympijský medailista z Pchjongčchangu Michal Krčmář. Ve Finsku se představí i Jakub Štvrtecký, Tomáš Mikyska, Mikuláš Karlík a Jonáš Mareček. Do role trenéra se vrátil po čtyřech letech Michael Málek, novým střeleckým koučem je olym-

pijský vítěz ve sportovní střelbě Matthew Emmons.

„U mužů je řada medailistů z juniorských šampionátů. Kluci už v loňské sezoně ukázali potenciál, Mikuláš Karlík atakoval medaile na olympiádě, ale nechal to na střelbě. Tým je silný a do budoucna v něm vidím velký potenciál,“ řekl Rybář. **ČTK**

Světový pohár

Změnil se bodovací systém.

- Vítězové vytrvalostních a stíhacích závodů, sprintů i závodů s hromadným startem získají nově 90 bodů místo 60. Zvětší se také rozdíl v přidělených bodech mezi prvními pěti místy. Dosud činil šest bodů mezi vítězem, druhým i třetím v pořadí (60 – 54 – 48), nyní to bude po 15 bodech. Rozdíl mezi třetím a čtvrtým bude 10 bodů místo pěti.

- IBU zrušila rovněž škrtání dvou nejhorších umístění v ročníku a do Světového poháru už se nebudou započítávat výsledky z MS. To se uskuteční od 8. do 19. února v Oberhofu, hned po něm následuje SP v Novém Městě na Moravě (2. až 5. března).

Olympijské hry 2024

10

Pořadatelé OH v Paříži otevrou platformu pro předprodej vstupenek. V první vlně, v níž se mohou fanoušci registrovat od 1. prosince, bude k dispozici deset milionů vstupenek. O jejich majitelích rozhodne v případě převisu zájemců slosování 31. ledna. Od února půjdou do prodeje další tři miliony lístků v balíčcích. Asi polovina všech vstupenek na olympijské soutěže bude k dostání za cenu do 50 eur (1218 korun). Ceny balíčků obsahujících vstupenky na tři akce budou začínat na 72 eurech (1753 korun). **ČTK**

Ledecká. Další operace kosti

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká má za sebou další operaci klíční kosti, kterou si zlomila v létě. Do sezony sedmadvacetiletá lyžařka a snowboardistka vstoupí až v novém roce. Doufá, že by mohla stihnout únorové světové šampionáty. Původně se Ledecká chtěla vrátit na závodní svahy v příštím týdnu na Světovém poháru v kanadském Lake Louise, kde před třemi lety poprvé vyhrála sjezd. Plány však musela změnit, neboť léčba tříštvivé zlomeniny klíční kosti nešla podle očekávání. V Innsbrucku tak podstoupila další chirurgický zákrok. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

Sleva 1000 Kč na vánoční dárky od O2

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka
VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE
WWW.ELKUPON.CZ

Kanárci i Ronaldo a spol. jsou dalšími osmifinalisty

V prvních dvou zápasech devět gólů, pak už jen tři. Méně gólové zápasy určily další dva postupující.

Brazilští fotbalisté vyhráli na mistrovství světa v Kataru nad Švýcarskem 1:0 a po Francii jsou druhým jistým účastníkem osmifinále. První gól jihoamerickému týmu sebral videorozhodčí a až v 84. minutě rozhodl o třech bodech pro Brazílii povedeným volejem Casemiro. Pětinásobní mistři světa od roku 1970 v základní skupině vyhráli 31 z dosavadních 40 zápasů.

V posledním zápase včerejšího programu se pak k dvojici Francie, Brazílie přiřadil třetí tým – dalšími jistými osmifinalisty se stali Portugalci, kteří 2:0 porazili Uruguay.

Předtím dva odpolední zápasy nabídly úrodu jedenácti branek. Srbové remizovali 3:3 s Kamerunem, nad kterým vedli už 3:1. Oba týmy ve skupině G poprvé bodovaly. Kamerun bodoval na MS po osmi porážkách a odvrátil hrozbu vyrovnání negativního rekordu Mexika z let 1930 až 1958. Ve skupině H fotbalisté Ghany porazili Jižní Koreu 3:2. Afričané triumfovali na světovém šampionátu po pěti zápasech. Dnes začíná závěrečné skupinové kolo, další čtyři zápasy programu MS rozhodnou o postupujících ze skupin A a B. **SIM a ČTK**

3	3
Kamerun	Srbsko

Skupina G: Vakra
Branky: 29. Castelletto, 63. Aboubakar, 66. Choupo-Moting – 45.+1 Pavlovič, 45.+3 Milinkovič-Savič, 53. Mitrovič
Diváci: 39 789

2	3
Jižní Korea	Ghana

Skupina H: Dauhá (Education City)
Branky: 58. a 61. Čo Ku-song – 24. Salisu, 34. a 69. Kudus
Rozhodčí: Taylor (Anglie)
Diváci: 43 983

1	0
Brazílie	Švýcarsko

Skupina G: Dauhá (974)
Branka: 83. Casemiro
Rozhodčí: Barton (Salvador)
Diváci: 43 649

2	0
Portugalsko	Uruguay

Skupina H: Lusail
Branky: 54. a 90.+3 z penalty Fernandes
Rozhodčí: Faghani (Írán)
Diváci: 88 668

FIFA odvolala trest pro Keňu

Mezinárodní fotbalová federace FIFA po devíti měsících zrušila suspendaci keňského svazu. Informovala o tom agentura DPA.

- Africká země byla v únoru potrestána za vměšování vlády do chodu federace.
- Takové zásahy pravidla zakazují a trestem je vyřazení z mezinárodních soutěží na reprezentační i klubové úrovni.

- FIFA k sankcím sáhla poté, co byl keňský svaz rozpuštěn kvůli špatnému zacházení s financemi od vlády.

- Nový ministr sportu však nedávno vrátil výkonný výbor svazu do funkce a FIFA trest odvolala.

- Keňské představitelky nyní čeká jednání s FIFA a zástupci africké konfederace o dalších krocích. **ČTK**



O výhře 1:0 nad Švýcarsy a o postupu Brazílie do osmifinále MS rozhodl gólem Casemiro. **AP**

INZERCE

SPARTÁNSKÉ ČLENSTVÍ POD STROMEČEK.

Využijte zvýhodněné nabídky, darujte členství Sparta Club dospělým i dětem a přijďte si společně užít výhody a zážitky **NA SPARTU.**

