

metro



Jasný slib. Okruh do šesti let

Dostavění **Pražského okruhu** je pro většinu obyvatel hlavního města prioritou. Desítky let na něj čekají i obyvatelé **okolních regionů**. Jak má nejvytíženější dopravní komunikace v Česku po svém dokončení **v roce 2030** vypadat? Podívejte se na mapku na **metro.cz**.

Přezuto?

Je to otravné, když média na jaře a na podzim pravidelně upozorňují, že byste měli přezout pneumatiky. Na podzim je to o to aktuálnější. V létě se dá na zimních pneumatikách jezdit relativně bezpečně. Ale vydat se v zimě na silnici na letních gumách? Riskujete nejen nehodu, ale také to, že vám pak pojišťovna nic nezaplatí. **STRANA 2**

Nevyhořte

S příchodem topné sezony stoupá také riziko požárů. Správná údržba komínů a topných systémů je klíčová pro bezpečné topení a ochranu domovů. Hasiči loni řešili 1262 případů spojených s požárem sazí v komíně. Navíc správný trest za nedodržování pravidelných kontrol a revizí je v rádech desítek tisíc. **STRANA 7**

Mladý mistr

Přestože rodiče šestnáctiletého Marka Pokorného jsou známá jména ve světě jezdeckého sportu, on sám se zpočátku ke koním příliš neměl. Vše ale změnila koronavirová epidemie a dnes jeho hvězda strmě stoupá. Vždyť se stal čerstvým mistrem České republiky v disciplíně vjezdnost. Ta ho vábí adrenalinem. **STRANA 8**

Padesátiny

Dnes slaví narozeniny Marek Holeček. Český horolezec je respektovaný i ve světové lezecké komunitě. Jako první Čech získal horolezeckého „Oscara“ za prvovýstup alpským stylem jihozápadní stěnou jedenácté nejvyšší hory světa Gašerbrum I. Holeček je také spisovatelem. Pátá kniha mu vyjde letos. **STRANA 12**

NEWS



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Pneuservisy nezvedají telefony. Opět mají fofr

Přezouvání z letních pneumatik na zimní a naopak je v médiích evergreenem. Už nám s tím dejte pokoj, slyšíme občas od čtenářů.

Od minulého pátku platí na území České republiky povinnost jezdit na zimních gumách. Mezi řidiči se i po letech, kdy toto nařízení platí, stále vedou spory o důslednosti této povinnosti. Ta je totiž podmíněna konkrétní situací.

Vyšetřuje policie i agenti pojišťovny

Neznamená to, že když vás zastaví hlídka dopravní policie v lednu na letním obutí, vypíše vám mastnou pokutu. Povětrnostní podmínky i teplota mohou být takové, že cestu lze absolvovat i na pneumatikách určených pro letní období.

„Od 1. listopadu do 31. března má řidič povinnost použít zimní pneumatiky v případě, že je na silnici souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza nebo lze vzhledem k povětrnostním podmínkám předpokládat, že se na pozemní komunikaci během jízdy může vyskytovat souvislá vrstva sněhu, led nebo námraza,“ uvádí policie na svých stránkách. Pokud takové podmínky nastanou, může řidič s letním obutím dostat na místě pokutu až 1500 korun.

Jenže jedna věc je pohled policisty při konkrétní kontrole a něco jiného názor pojišťovny, pokud v zimním období havarujete a začnete požadovat pojistné plnění. Pojišťovna si pochopitelně vyžádá policejní hlášení o nehodě, ale současně sama záležitost prošetřuje. „Každý případ posuzujeme individuálně a zaměřujeme se na příčinu nehody,“ uvádí Martin Procházka, který má v Direct pojišťovně na starosti týmy likvidace s tím, že pojišťovny využívají odborné analýzy a posudky k určení, zda nepoužití zimních pneumatik přispělo k nehodě.

Krácení plnění se netýká pouze havarijního pojištění, ale také povinného ručení. U povinného ručení sice pojišťovna škodu způsobenou třetím osobám uhradí, ale hrozí, že tyto náklady bude ná-



Přehodit pneumatiky? S vyvážením záležitost na asi třicet minut. Ale zajistit si v těchto dnech termín je leckde nemožné. MAFRA

sledně vymáhat po klientovi, který škodu zavinil porušením zákona.

Na počkání? Spíš chytíte Eurojackpot

Přese všechno ale až „otravné“ pravidelné upozorňování na změnu obutí v médiích teprve leckomu tuto povinnost připomene. Jenže sehnat na přelomu října a listopadu, nebo až po termínu 1. listopadu autoservis, který by kola přehodil ihned, je jako výhra v Eurojackpotu. „Nezlobte se, nemám čas se vybavovat ani vteřinu,“ omluvil se technik v pražském pneuservisu Sobíšek.

Div byl už jenom to, že zvedl telefon. Čtyři pneuservisy, které jsme volali, vůbec nereagovaly. U některých stačil jen pohled na tabulku rezervací. Například tento týden mají kompletně vyblokovány a ten následující se rychle plní.

Hlídejte si cizinu. Někde mají jiná pravidla.

„Přezouvání neřeším, jezdím celoročně na zimních,“ říká řidič Vilém. Podobnou praxi vyznávají, byť ne většinově, i další šoféři. V listopadu sice nemusejí řešit přezouvání, ale má to i svá negativa (viz box). Nepřezouvání lze ale vyřešit i používáním pneumatik s celoročním dezénem. Jenže je dobré vědět, že ne všude to možné je. Od letošního 1. října neuznávají Německo a Slovensko celoroční pneu-

matiky jako náhradu za zimní pneumatiky. Riskantní to je v případě, že v jedné z těchto zemí nabouráte.

V takovém případě může být kráceno pojistné plnění. „Pro pojišťovny je klíčové, zda řidič dodržel všechny povinnosti a snažil se minimalizovat riziko. Rozdíl mezi letními a celoročními pneumatikami v tomto ohledu nehraje roli,“ uvádí Martin Procházka z Direct pojišťovny.

Nakupují rychle, přezouvají pomalu

Podle dat e-shopu Pneumatiky.cz i jeho partnerských pneuservisů se zákazníci letos připravili na zimu s větším předstihem než loni.

„Zájem o zimní a celoroční pneu byl v září výrazně vyšší než v roce 2023. První říjnový týden byly prodeje o 40 procent vyšší než v loňském roce,“ říká Vojtěch Schwangmaier, ředitel e-shopu Pneu-

PNEUMYTOLOGIE

O letních i zimních pneumatikách kolují mezi lidmi nej-různější informace. Některé jsou nepřesné.

- Přesné použití vymezuje paragraf 40a zákona č. 361/2000 Sb.
- Odborníci doporučují přezutí ve chvíli, kdy teploty klesnou dlouhodobě pod sedm stupňů Celsia. Bez ohledu na to, zda prší nebo sněží.
- U mnoha zimních pneumatik neplatí, že při používání v létě se opotřebovávají rychleji než letní přezutí.
- Zimní pneumatiky mají větší valivý odpor, spotřeba vozu je tak o něco vyšší. Také brzdná dráha v létě u nich může být až o dvacet procent delší. PH

CO ŘÍKÁ PRŮZKUM

58

Tolik procent českých motoristů mělo na začátku listopadu 2024 přezuto auto na zimní pneumatiky. Je to o 1,5 procenta více než v roce 2023 a o sedm více než v roce 2022. Vyplývá to z průzkumu webu Pneumatiky.cz. V roce 2021 mělo v tuto dobu zimní pneu 70 procent motoristů. ČTK

matiky.cz. Jak ale současně ukázal průzkum, s přezouváním z letních na zimní pneu na tom jsou nyní čeští řidiči dost pozadu (viz box). PAVEL HRABICA

Mo A.T.	Úk S.T.	St S.T.	Čt T.T.	Pá A.T.	So A.T.
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:15	10:15	10:15	10:15	10:15	10:15
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
10:45	10:45	10:45	10:45	10:45	10:45
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
11:15	11:15	11:15	11:15	11:15	11:15
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
12:15	12:15	12:15	12:15	12:15	12:15
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
13:15	13:15	13:15	13:15	13:15	13:15
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:15	14:15	14:15	14:15	14:15	14:15
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45

Hledáte termín? Jenom ukázka rezervační tabulky jednoho z mnoha pneuservisů. Plno je od rána až do pozdního večera. METRO

KRÁTCE

Jen tři procenta

Zdražení zimních pneumatik letos nebylo tak výrazné jako v předchozích sezónách a v průměru se pohybovalo okolo tří procent. Růst koncových cen však ovlivňuje i cena dopravného, která v poslední době rostla více než ceny pneumatik. ČTK

Nové značení

V české legislativě platí za zimní pneumatiky ty s označením M+S (z anglického Mud + Snow). V EU byl nově zaveden „horský symbol“ („Alpine symbol“) neboli 3PMSF (Three Peak Mountain Snow Flake) – tři horské vrcholy se sněhovou vločkou. Výrobci používají pro tyto pneumatiky symbol M+S. Pokud jste pneumatiky kupovali před lety, můžete mít v Německu problém. Od 1. října tam je povinnost mít již pneu označené 3PMSF. MET

Česko dá peníze pro lidi ze zaplavených oblastí

Lidem vážně zasaženým zářijovými záplavami poskytne stát mimořádnou finanční pomoc na péči o děti a bydlení. Zákon podepsal prezident Petr Pavel. Zákon počítá s tím, že rodiče budou moci pobírat ošetrovné na děti do 10 let po celou dobu uzavření

jejich zaplavené školy, v případě potřeby do konce března. Zatopeným domácnostem budou úřady práce formou dávky mimořádné okamžité pomoci hradit bydlení do určité výše, a to až do konce příštího roku. Norma dodatečně stanovuje i pravidla mi-

mořádné okamžité pomoci zaplaveným. Bude možné poskytnout až 72 900 korun, tedy patnáctinásobek životního minima. Chudší domácnosti mohou získat až 97 200 korun, tedy až 20násobek. Suma by se při vážných událostech mohla až zdvojnás-

bit na 194 400 korun. Peníze bude možné použít i na zaplacení účtů za elektřinu, které se zvednou kvůli používání vysoušečů. O pomoc bude možné žádat u úřadů práce po vyúčtování odečtů elektroměrů, a to letos i příští rok. Oběti záplav v hmotné nouzi

mohou dostat mimořádnou dávku na úhradu dočasného náhradního ubytování. Pobírat ji budou moci ti, jejichž bydlení je neobyvatelné a musí se opravit nebo zbout. Získat by ji mohli do skončení oprav či získání nového bytu.

ČTK

Nejbohatší louky

Transylvánie si zapisuje další bod.

Vědci odhalili původ druhové rozmanitosti luk v rumunské Transylvánii, která podle nich patří k nejbohatším na světě. Výsledky studie publikované v časopise The Holocene ukázaly, že tato biodiverzita pochází z období pozdní doby ledové, kdy se v Transylvánii vyskytovaly světlé lesy. Podobně druhově bohaté louky jsou známé ze tří oblastí na světě, jde o Bílé Karpaty, Východní Karpaty na Ukrajině a právě rumun-

skou Transylvánii. Doposud experti předpokládali, že jedním z důvodů druhové pestrosti luk je jejich velké stáří. Také díky působení ohně nebo člověka nikdy nezarostly lesem. Tuto hypotézu nový výzkum vědců podpořil a zároveň ukázal pravděpodobný původ této druhové rozmanitosti. Ve světlých lesích z konce doby ledové se mohla vyskytovat řada druhů dnešních luk. „Významným faktorem ovlivňujícím jejich druhovou bohatství je dostupnost dostatečného množství druhů v okolní krajině. Druhově chudší jsou proto louky v nedávno odlesněných oblas-

tech,“ uvedl Jan Roleček z Botanického ústavu AV ČR.

Vědci se namísto běžného paleoekologického výzkumu, který se spoléhá na zkoumání rašeliny a dalších sedimentů, zaměřili na takzvanou půdní paměť. Analyzovali půdní vzorky, díky kterým získali data o historii prostředí. Důležitou roli sehrály zbytky spáleného dřeva, takzvané půdní uhlíky, které dokázaly přítomnost světlomilných dřevin a bezlesí. Studie také odhalila rozdíly mezi loukami v centrální lesostepní části Transylvánie a druhově chudšími loukami na jejich periferiích.

ČTK



AP

Moldavsko s prezidentkou

Země zvládla prezidentské volby navzdory „bezprecedentnímu vměšování Ruska“. Tak EU popisuje boj o prezidentské křeslo Moldavska, v kterém zvítězila Maia Sanduová. Znovuzvolená prezidentka a prozápadní politička získala 55,33 procenta voličských hlasů.

ČTK

INZERCE

BENU



Rádi vám poradíme

BENU Ponožky Zima

Různé velikosti

- Stylový doplněk pro celou rodinu.
- Dětské vel. 34–37, dámské vel. 38–41, pánské vel. 42–45.



69 Kč/ks

Olfen Neo Forte

20 mg/g gel

100 g

- Pro úlevu od bolesti zad, svalů a kloubů.
- Nyní 2 balení za zvýhodněnou cenu.



Při koupi 2 ks
dárkové balení
NAVÍC*

sleva
100 Kč*

Běžná cena
379 Kč/ks

Při koupi 2 ks **279** Kč/ks*

Olfen Neo Forte, gel, je léčivý přípravek ke kožnímu podání. Obsahuje účinnou látku diklofenak-diethylamin. *Akční cena 279 Kč/ks platí při nákupu dvou kusů Olfen Neo Forte gel, 100 g, navíc také obdržíte dárkové balení za 0,05 Kč. Tyto produktové akční nabídky platí od 1. 11. do 31. 12. 2024 nebo do vyprodání zásob, a to v kamenných lékárnách BENU s daným vystavením. Veškeré ceny, které jsou uvedené jako dlouhodobě výhodné, výhodné či jakkoliv snížené a/nebo zlevněné, platí pouze pro členy věrnostního programu BENU PLUS, a to po předložení aktivní karty BENU PLUS při nákupu na kamenných lékárnách. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku, rovněž se mohou v jednotlivých kamenných lékárnách BENU lišit běžné ceny zboží. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny.

www.benu.cz

KRÁTCE

Svatomartinské víno. Je ho méně

Vinaři letos dodají o třetínu méně svatomartinských vín, bude to 1,93 milionu lahví. Podle Vinařské unie ČR za nižší úrodu mohou dubnové mrazy, letní sucho i deště v září. Kvůli náročné sezoně tak sklídí vinaři průměrně o 30 procent hroznů méně. Jejich cena bude stejná jako loni.

Lovit budou i handicapovaní nimrodi

Státní podnik Lesy České republiky umožní lov z posedů i myslivcům vozíčkářům nebo jinak tělesně handicapovaným. Ve svých oborech pro ně staví

posedy zvané kazatelny, kam může lovec vjet i s vozíkem. V Česku takové posedy vznikají jen ojediněle v soukromých lesích.

Trumpův chaos?

Reálně vypadající možnost vítězství Donalda Trumpa v prezidentských volbách ve Spojených státech znerozňuje evropské politiky. V době nestability by mohl výrazně zhoršit situaci na starém kontinentě. Může přijít vlna paniky a prohloubit se neshody. Napsal web Politico. Podle listu The New York Times (NYT) se šikují krajně pravicové skupiny, které chtějí pořádat dohledy nad hlasováním, šíří konspirace a plánují útoky na úřady. Podle NYT jde o „předzvěst možného chaosu“. ČTK



Slavná

Historii firmy i životní příběh jejího zakladatele Josepha Hardmutha představuje nové zákaznické centrum Koh-i-noor Hardtmuth v Českých Budějovicích. Je tu 3500 předmětů ze současné produkce slavné firmy a 600 historických exponátů, nejstarším jsou grafitové tužky z roku 1900. ČTK

Filmové a hudební hity z Afriky

Popkultura kolébky lidstva se začíná rozvíjet. Příští generace Afričanů ovlivní celosvětový byznys.

Africké státy mají podle listu Le Monde obrovský potenciál promluvit do odvětví kultur a zábavy. Podle francouzského listu kolébka lidstva si pomalu nachází cestu, jak se stát v očích ostatních přitažlivou a zajistit si tak lepší vyjednávací pozici na mezinárodní scéně. V roce 2023 například zaznamenal nigerijský zpěvák Rema celosvětový úspěch se svou skladbou Calm Down. Stal se tak prvním af-

rickým interpretem, jehož skladba nasbírala dvě miliardy posluchačů.

Během několika let si hudební styly, jako jsou nigerijské afrobeats nebo jihoafrické amapiano, prorazily cestu na taneční parkety po celém světě. Podobné úspěchy znamenalo i audiovizuální odvětví. Svědčí o tom dychtivost streamovacích platform navazovat partnerství s africkými studii, zejména v Nigérii, která je domovem Nollywoodu, druhého největšího filmového průmyslu na světě co do počtu vyprodukovaných filmů. Některé spolupráce jsou úspěšné. Příkladem je nigerijský thriller The Black Book, jež na streamovací platformě Netflix

zhlédlo kolem 20 milionů diváků během prvních týdnů od jeho uvedení. V jednu chvíli se umístil mezi tři nejsledovanější filmy v celosvětovém žebříčku Netflixu. Šlo o první nigerijský film, kterému se něco takového podařilo.

Za zmínku stojí i módní průmysl. Afrika by se právě v tomto odvětví mohla stát podle UNESCO „světovým lídrem“. Stále více afrických návrhářů se prosazuje na mezinárodních přehlídkových molech. Hlavním problémem kontinentu tak už není dokázat svůj potenciál, ale spíše umět ho přeměnit ve výdělečné projekty. Tamní vlády však zatím stále nejsou dostatečně přesvědčeny, že odvětví kultury a zábavy může být

hnací silou růstu a zaměstnanosti.

Zábavní a kulturní průmysl se na hrubém domácím produktu Afriky podílí nepatrně. Převeden do čísel, výnosy z kultury a umění představují podle Světové banky pouze jedno procento. Postoj ke kultuře se však začíná měnit. „Mohli bychom z ní udělat ekonomický motor našeho kontinentu,“ řekl Olivier Madiba, zakladatel kamerunského videoherního studia Kiro'o Games.

Tento kamerunský podnikatel je průkopníkem videoherního průmyslu na světadílu, který začíná se závratnou rychlostí objevovat přitažlivost tohoto odvětví. „Nemůžeme se spokojit jenom

s tím, že jsme zemí nerostných surovin. Nejsme dostatečně konkurenceschopní, abychom se stali průmyslovou velmocí. Nicméně máme lidskou vřelost a talent, abychom uspěli v kultuře a zábavním odvětví,“ shrnul svůj postoj Madiba.

A pak je tu čistě statistický fakt – očekává se, že do roku 2050 se počet obyvatel Afriky zdvojnásobí na 2,5 miliardy. Ze statistik vyplývá, že každý třetí mladý člověk na světě tak bude Afričan. Bude to generace, která sehraje klíčovou roli při utváření globální popkultury. A bude tvořit obrovský spotřebitelský trh pro zábavní průmysl. Tuto skutečnost začínají brát mnohé firmy a organizace vážně. ČTK

INZERCE

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOŠT NA
CELÝ ROK**

mfdnes.cz/darek

OBJEDNÁVEJTE NA **225 555 522** NEBO
NA NAŠICH STRÁNKÁCH **MFDNES.CZ/DAREK**.
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

DNES





Prof. Jin-ho Park, uznávaný odborník v oblasti biomedicínského inženýrství a revmatologie, popularizátor průlomové terapie kloubů hydrolyzovaným kolagenem. **Získal více než 30 prestižních ocenění** a je ředitelem mezinárodního týmu ortopedických specialistů, kteří již 5 let cestují po celém světě, aby pomáhali tzv. beznadějným případům.

„Čeští revmatici potřebují skutečnou pomo“

Jmenuji se profesor Jin-ho Park a doposud jsem navštívil 46 hlavních měst, abych zjistil, jaká je úroveň ortopedických terapií. Řeknu to na rovinu: **způsob, jakým se ve vaší zemi „zachraňují“ poškozené klouby, je skandální**. Ve skutečně moderních zemích se již více než 12 let používají mnohem účinnější řešení, která jsou navíc velmi pohodlná, rychlá a nezatěžují pacientův organismus. Zbavit se kýly meziobratlových plotének, zvrátit dysplazii kyčelního kloubu, zmírnit příznaky RA, zmenšit revmatické nádory - k tomu **vůbec nepotřebujete injekce ani několikastupňovou rehabilitaci v nemocnici!**

„Geniální všelék na klouby - v Koreji ho používají všichni“

V mé rodné Jižní Koreji neustále vyvíjíme převratné technologie a zároveň zůstáváme věrni osvědčeným doporučením čínské medicíny. Právě z této jedinečné kombinace vznikl **přípravek č. 1 proti poranění vazů, kloubních pouzder, plotének a kostí**. Bylinný přípravek s hydrolyzovaným prvotřídním kolagenem začíná již od prvního podání spojovat popraskanou kloubní chrupavku, pomáhá trojnásobně zvýšit produkci kostní impregnace synovie a zklidňuje zánět ve svalcích a vazech. Výsledek je hmatatelný a viditelný pouhým okem již **za 26 dní - silné, pružné klouby** a zvýšený rozsah pohybu až o 76 %!

„Pro účinnou ortopedickou terapii neexistuje žádná věková hranice!“

„V určitém věku artróza postihne každého a člověk se s ní prostě musí vyrovnat.“ - Tento nesmyslný mýtus zřejmě čeští pacienti po padesátce slyšají velmi často. Ohromilo mě rozhořčení. V Koreji máme stárnoucí populaci a stoletý člověk běhá po schodech s batohem na zádech a cvičí bojová umění v parku. Nikomu se nelámou záda ani kolena. To vše díky vynikajícímu přípravku, který

KOREJSKÝ VĚDEC JE ZDĚŠEN:

„**Nemohu uvěřit, že se v České republice renovují nemocné klouby tak zastaralým způsobem! Je čas na ortopedickou revoluci!**“

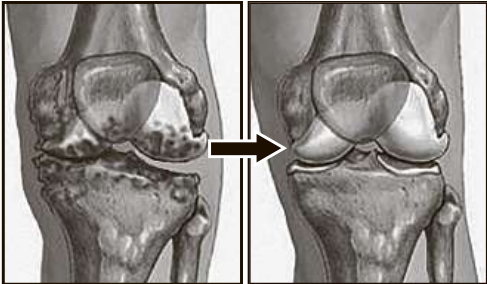
Mám pro vás **ZDARMA BALÍČEK** přípravku, který

OBNOVUJE KLOUBY ZA 26 DNÍ

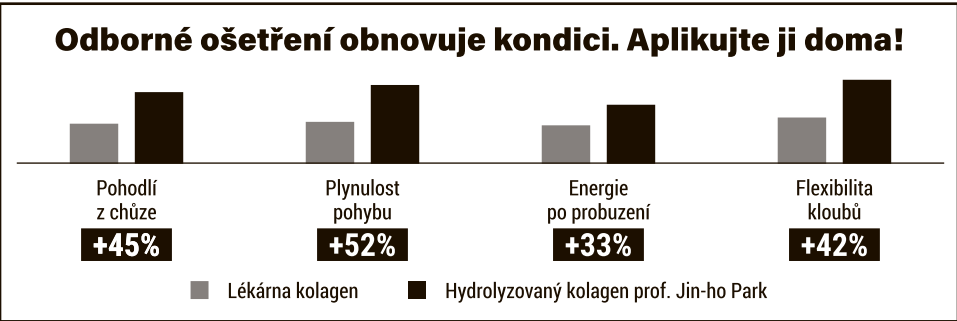
Konečně vám přestanou prskat kolena a bolet páteř!

obsahuje kolagen identický s lidským kolagenem. Díky tomu průběžně doplňuje případné defekty v kloubní struktuře a **prodlužuje mládí celé kostry o 30-40 let!** I vy můžete obnovit každý z 200 kloubů ve svém těle. Po dohodě s klinikou v Soulu dávám k dispozici až 100 balení přípravku ZDARMA pro Českou republiku!

„**Vím, že tento vzorec vás postaví na nohy - zjistíte to ZDARMA**“



Na světě již existuje prostředek, který dokáže spojit chrupavku jako biologické lepidlo a odstraňuje bolest kloubů pětikrát rychleji než steroidní injekce. To pro vás musí být šokující. Možná tomu ani nemůžete uvěřit? To respektuji. Sám jako vědec - s více než 30letou praxí - jsem skeptik a žádnou novinku nepřijímám nekriticky a každý objev si důkladně ověřuji. Proto **vám nabízím ZDARMA BALÍČEK** ultramoderního kolagenového přípravku. Testujte jej tak dlouho, jak budete chtít - bez jakýchkoli nákladů a závazků. Nemusíte se prokazovat žádnými certifikáty ani nic posílat. Stačí, když nám zavoláte!



„Nejlepší obnova kloubů bez nákladů - Češi si to zaslouží“

Česká republika je krásná. Během svých čtených vědeckých sympozií jsem zde navštívil mnoho míst a obdivoval nádhernou přírodu, města, která se tak dobře vzpamatovala z čtených globálních krizí, a především mě dojmali sami Češi - laskaví, stateční a stále se posouvající vpřed. S úctou před vámi skláním hlavu a chci vám ze všech sil pomoci, protože vím, že jste dosud byli v otázce svého zdraví odkázáni sami na sebe... Proto vaší zemi věnuji zdarma balíček 100 balení senzačního kolagenového přípravku. Díky tomuto přípravku si více než **1,2 milionu seniorů a lidí po úrazech může užívat dlouhé procházky**, běhání, péči o děti či vnučata nebo pletí na zahradě. Nezabrání jim v tom ani revma, ischias nebo jiná postižení.

I vy **budete nezastavitelní**. Zavolejte na telefonní číslo uvedené na této stránce a požádejte o bezplatný kolagenový přípravek na opravu kloubů. Po 26 dnech si za toto moudré rozhodnutí poděkujete!

KLOUBY JAKO NOVÉ - BEZ KLINICKÉHO ZÁSAHU

K O M U N I K A C E

Na lince důvěry požádejte mého distributora, aby vám ZDARMA zaslal balíček senzační kloubní formule, kterou napsal profesor Jin-ho Park.

Pro 100 osob byla zajištěna bezplatná kúra nejlepším kolagenem na trhu.

Pospěšte si, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

OKAMŽITĚ ZAVOLEJTE: 381 601 344

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

NABÍDKA PLATÍ DO: 26.11.2024

POP CORN

Rapeři, influenceři i mistrovství v e-sportu

Na výstavišti v Brně změří síly hráči počítačových i mobilních her.

Součástí brněnského festivalu Life!, který se na výstavišti koná od 22. do 24. listopadu, bude mistrovství České republiky v e-sportu. Organizátoři letos lákají návštěvníky na turnaje ve videoherní střílečce Counter-Strike 2, fotbalové FC 25 či mobilní hře Brawl Stars. „Součástí programu bude první možnost vyzkoušet si hratelnou ukázkou druhého dílu populární české hry Kingdom Come Deliverance a další herní či technologické novinky. Na akci vystoupí také hudebníci a influenceři,“ sdělili organizátoři novinářům.

V pavilonu P brněnského výstaviště bude 46 výstav-



E-sport je na vzestupu. ARCHIV

ních stánků pro lidi, kteří hrají na počítači, herní konzoli či mobilním telefonem. „Pokračující nárůst zájmu je po skončení pandemie evidentní. Vrcholem turnaje bývá každý rok finále mistrovství České republiky ve hře Counter-Strike 2,“ řekl PR manažer pořadatelské společnosti PlayZone Martin Roháček.

„Očekáváme rekordní návštěvu,“ doplnil. Přesně spočí-

tat návštěvníky by podle něj bylo obtížné, protože vstupenky se prodávají na celý festivalu sportu a zábavy Life! dohromady. Festival loni navštívilo 25 tisíc lidí.

Mimo herní nadšence akce cílí také na fanoušky rapu nebo českých influencerů a streamerů. „Velký zájem je o hudební show blow up #03, kterou připravila skupina erem a během které se představí rapper Nik Tendo a DJ Manene,“ uvedl Roháček.

Poprvé je součástí doprovodného programu také turnaj v karetní hře Pokémon, do kterého se mohou návštěvníci zapojit, stejně jako do dalších soutěží. „Program se snažíme rozšiřovat pro stále více cílových skupin,“ uvedl výkonný ředitel PlayZone Lukáš Pleskot.

Pro nejlépeší profesionální týmy slouží mistrovství jako brána do mezinárodních soutěží. „Letos dokonce

naši soutěž zařadil vydavatel hry Counter-Strike, společnost Valve, mezi kvalifikační turnaje na takzvaný Major, což je největší turnaj světa,“ uvedl Roháček. Několik českých týmů kvůli turnaji přiletí přímo z Číny, kde se účastní jiné soutěže.

Podle Roháčka se za posledních několik let změnilo složení partnerů e-sportových akcí. „Zatímco dříve se zapojovaly téměř výhradně společnosti, které vyráběly či prodávaly herní zařízení, nyní se do e-sportu zapojují i značky mimo tuto oblast. Nechybí mezi nimi zástupci automobilů nebo bank,“ řekl.

Česká e-sportová scéna se podle Roháčka v posledních letech výrazně profesionalizovala. „Týmy následují největší světové organizace a pracují na fyzické přípravě svých hráčů a spolupracují s mentálními kouči,“ doplnil Roháček.

ČTK

KRÁTCE

Výročí revoluce připomene výstava

Fotografickou výstavou, slavnostním uvedením knihy Můj přítel Josef Jařab a odhalením busty tohoto prvního polistopadového rektora si Univerzita Palackého (UP) v Olomouci připomene letošní 35. výročí sametové revoluce.

Akce jsou naplánovány na víkend 16. a 17. listopadu a uskuteční se nejen v prostorách univerzity, ale také v kině Metropol či na náplavce.

Město čte

Maraton autorských čtení na různých místech ve městě, filmové projekce, ale i výstavy a koncerty doprovodí letošní šumperský literární a filmový festival Město čte knihu. Týdenní akce vyvrcholí v sobotu v šumperském divadle, kdy se do čtení pustí také herci místního divadla. Letošní ročník je zasvěcen tvorbě dramatika, scenáristy, textaře a herce Zdeňka Svěráka.

ČTK



EVA A ALEXANDR DOBROVŠTÍ

Do Spirály zamíří Hybnerová a Révai

Multizánrový prostor Nová Spirála na Výstavišti představuje další ze svých premiérových inscenací doprovázejících znovuootevření této pražské scény. Tentokrát nabídne romanci Madisonské mosty, ztvárněnou podle novely Roberta Jamese Wallera z roku 1992, kterou čtenářský zájem velmi rychle katapultoval do pozice světového bestselleru a následně se dočkala i slavného filmového ztvárnění. V hlavních rolích se v pražském nastudování představí Vanda Hybnerová jako Francesca Johnsonová a Jan Révai v roli fotografa Roberta Kincaida.

MET

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11



Concrete bude mít premiéru

Holandsko-německo-belgické akrobatické trio Knot on Hands přiveze 16. a 17. listopadu do pražského divadla Jatká 78 českou premiéru představení Concrete. Inscenace je založena na párové akrobacii a na pohybových možnostech, které skýtají atletická, fyzicky vytrénovaná těla. Oba večery jsou součástí projektu Cirkusové noci, který koordinuje Asociace nového cirkusu, a La Nuit du Cirque, mezinárodní akce organizované Territoires de Cirque (Francie).

MET



JESSE BLOM

Jak topit, ale nevyhořet?

Hasiči v loňském roce řešili 1262 případů spojených s požárem sazí v komíně.

S příchodem topné sezony stoupá nejen teplota v našich domovech, ale také riziko požárů. Správná údržba komínů a topných systémů je klíčová pro bezpečné topení a ochranu domů před požáry.

Pravidelná kontrola je základ

„Nejlepší způsob, jak požárům komínů předjet, je pravidelná kontrola spalínové cesty. Ta se provádí po jejím vyčištění posouzením konstrukčního provedení spalínové cesty včetně připojení spotřebiče paliv, posouzením provozuschopnosti komína, posouzením přístupu ke komínu, posouzením stavebnětechnického stavu spalínové cesty a zajištěním požární bezpečnosti stavby,“ říká Lucie Pipiš, tisková mluvčí generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, a dodává: „Minimálně jednou do roka však musí komín prohlédnout komíník. Správný trest za nedodržování pravidelných kontrol a revizí je poměrně vysoký. Pokud údržbu zanedbáme, může fyzická osoba dostat pokutu až do výše 10 tisíc korun, v případě vzniku požáru se částka může vyšplhat až na 25 tisíc korun.“

Hasiči v loňském roce řešili 1262 případů spojených s požárem sazí v komíně. Celková škoda, která při těchto požárech vznikla, činila více než 90 milionů korun. Během požárů zachránili a evakovali 161 osob, tři z těchto požárů měly i tragické následky, jak uvedl generální ředitel Hasičského záchranného sboru ČR Vladimír Vlček na nedávném komínickém kongresu.

Peníze v nedohlednu?

Neodkládat kontrolu není jen otázkou bezpečnosti, ale i vaší pojistky

a případného plnění. „Dojde-li k požáru od komína, který poškozený uplatní u své pojišťovny, zkoumá se vždy příčinná souvislost mezi závadou na kouřovodu a vznikem škody, popřípadě jejím rozsahem,“ upozorňuje Lenka Růžková z finanční skupiny Uniqa.

Pokud vlastník nemá potvrzení o pravidelné revizi spalínové cesty, pojišťovna může plnění krátit. To platí zejména u starších domů či pronajímaných nemovitostí, kde odpovědnost za kontroly padá na majitele. „Klientovi je pojištění plnění kráceno jen v případech, kdy je tato příčina škody evidentní a zjistí se, že porušil své povinnosti pravidelné údržby a kontrol,“ dodává Růžková.

I z tohoto praktického důvodu jsou kontroly důležité. „Pojišťovna se v takových případech zásadně spoléhá na stanovisko hasičů, kteří odborně posoudí příčinnou souvislost mezi vznikem pojištěné události a zanedbáním revize,“ doplňuje Zdeněk Hruška, manažer pojištění majetku a odpovědnosti Uniqa.

Dá se tím i ušetřit

Nejenže kontrola zajistí klidnou zimu, ale také můžete ušetřit peníze za energie. „Kvalitní kontrola spalínových cest může předjet nejen požárům, ale také výrazně snížit provozní náklady topných systémů,“ potvrzuje Pavel Mareček, člen Českého komínického společenstva a majitel firmy Almeva, která se specializuje na výrobu komínových systémů, a dodává: „Čistota spalování je úzce spjata s kvalitou paliva. Použití nekvalitního materiálu může rychle zanechat komín a zvýšit riziko požáru.“

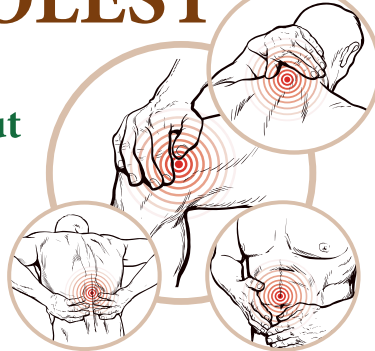
Kvalitní palivo také prodlužuje životnost kotle a šetří penězku, protože efektivněji vytopí dům. Pokud topíte dřevem, ujistěte se, že je dostatečně suché. Mokré dřevo nejenže hoří špatně, ale také zvyšuje množství sazí, které se usazují v komíně. Ideální je dřevo, které schnulo alespoň dva roky.

IVETA BENÁKOVÁ

BOŽÍ PANACEUM NA BOLEST

Uhasí bolesti svalů a kloubů za 7 minut

Seznamte se s fenomenálním analgetickým a protizánětlivým koncentrátem, který vás okamžitě zbaví bolesti, ztuhlosti kloubů, svalových kontraktur a všech nemocí - důvěřujte receptu nemocničních mnichů a brzy získáte sílu a mimořádnou energii do života.



Mast proti bolesti od mnichů:

- Ulevuje** od únavné bolesti šíje, páteře, kolen, ramen - za pouhých 7 minut
- Zmírňuje** degeneraci, RA (revmatoidní artritidu), artritidu, ischias, bolesti kořenů, kontraktury a svalovou ztuhlost
- Odstraňuje** otoky, hematomy a záněty po pohmožděninách, výronech a úrazech
- Uvolňuje** napětí v těle a prohřívá bolavé svaly a klouby
- Odstraňuje** migrény, neuralgie, křečové žíly, otoky a pocit „těžkých“ nohou

Boží jiskra sv. Rocha + Starověký lék na bolest a artritidu

Uzdravená svědectví:

„Kvůli paralyzující bolesti v kolenou jsem sotva chodila, pohybovala jsem se o berlích. Tuto mast používám na nohy 3 dny a nyní mohu koleno ohýbat hladce a bez bolesti! Je to skutečný zázrak! Otok kotníku je také pryč, nohy neotékají, jsou lehčí - a zítra jdu na dlouhou procházku s vnoučaty.“

- Danička, 61 l.



otoky a bolesti svalů - jehož uklidňující účinek byl cítit po pouhých... 7 minutách.

Zázračná formule sv. Rocha odstraňuje intenzivní bolest jakéhokoli původu již po 1 použití!

Ulevíte si i od té nejvytrvalejší bolesti

Přírodní rostlinné extrakty a látky s nejsilnějšími analgetickými, protizánětlivými, antihemoragickými, antibakteriálními, antivirovými, relaxačními, anestetickými a regeneračními vlastnostmi, uzavřené ve formě koncentrátu pronikajícího přímo do hlubokých tkání pokožky - jsou absolutně nejvíce silná zbraň proti bolesti, artritidě, RA nebo neuralgii. Mast díky flavonoidům a esenciálním olejům hřeje a znečlivuje, snižuje svalové napětí, brzdí degenerativní procesy a rapidně zlepšuje pohyblivost již od první aplikace.



Ludvík Heczeko - expert MedicReporters v oblasti traumatologie

Zázračná analgetická a protizánětlivá mast St. Roch pouze nyní k vyzvednutí za 0 Kč!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 26.11.2024 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

POSPĚŠ SI!



Zavolejte: 374 219 457

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



Praha se pěkně osladí



Výherkyně kulinářské show Masterchef Česko 2021 Veronika Beskydiarová (Besky) a jeden z porotců soutěže Radek Kašpárek



Cukrářka Mirka van Gils Slavíková je mezinárodně uznávaná cukrářka s českými kořeny a autorka kuchařských knih. 2x PROFIMEDIA

Už zanedlouho do Prahy zavítá festival, na kterém věčně mlsání nebude alespoň na chvíli hřích. První ročník akce Prague Sweet Festival nabídne cukrářské a pekařské potěšení. Proběhne od 21. do 23. listopadu v PVA EXPO v pražských Letňanech. Na návštěvníky zde čekají tři dny plné sladkých zážitků, které nabídnou pestrý program zahrnující cukrářské show, přednášky, autogramiády i soutěže. Objeví se zde také známí profesionální cukráři a pekaři, jako je například Besky, Mirka van Gils Slavíková či Vojta Vrtiška s kolegy z poslední série Peče celá země.

Návštěvníci objeví kouzlo populárních cukráren a ochutnají lahodné speciality od desítek českých i zahraničních vystavovatelů od čokolád přes makronky, luxusní dezerty až ke kávě. „Přijďte obhlédnout nejlepší výtvo-ry v soutěži Dětský dort roku, Perníčky nebo Vánoční tabule,“ zvučí pořadatelé akce.

Program je věnován široké veřejnosti, děti a studenti se mohou těšit na soutěže o zajímavé ceny, zatímco dospělí si užijí cukrářské show a diskuze s oblíbenými osobnostmi. Celým festivalem provedou známí moderátoři Markéta Hrubešová, Petr Říbal a Lukáš Hejlík. **TES**



PROFIMEDIA

Odešel renesanční muž

Ve věku 91 let zemřel Quincy Jones. Přes 70 let aktivní činnosti v hudební a filmové branži vyneslo legendárnímu umělci pověst téměř renesančního muže Ameriky. On sám se přitom cítil být hudebníkem, producentem, aranžérem, autorem filmové hudby, ale i spisovatelem či představitelem nahrávací společnosti. Jones byl držitelem 28 cen Grammy a mimo jiné v 80. letech produkoval veleúspěšná alba zpěváka Michaela Jacksona. **ČTK**

„Díky rodičům jsem velmi rychle dohnal své soupeře“

Budoucnost a naděje českého jezdeckví? Tak by se dal popsat šestnáctiletý Marek Pokorný, který je také v současné době čerstvým mistrem České republiky v disciplíně všestrannost. Mimo jiné je také synem známých jezdců Roberta Pokorného a Šárky Charvátové. I přes jezdecké konexe si Pokorný ke sportu našel cestu až v pozdějším věku. Účastní se také samostatných parkurových soutěží a přípravě věnuje i svůj volný čas při práci s mladými koňmi. „Od začátku jsou to moji rodiče, kdo mi je velkou inspirací,“ vysvětlil Pokorný. V rozhovoru pro Metro prozradil, kde se láska ke koním vzala, a také popsal plány do budoucna.

Co vás přivedlo k závodnímu jezdeckví?

No určitě to nebyla láska na první pohled. Předtím jsem

dělal jiné sporty, jako například judo. K jezdeckví jsem se dostal až při karanténě v roce 2020 během pandemie koronaviru. Ale i po rozvolnění jsem u sportu zůstal.

Rozhodl jste se pro disciplínu všestrannost. Co vás na ní fascinuje?

Na všestrannosti mě zaujal zejména adrenalin v druhé zkoušce. Ale určitě je důležité snažit se být co nejlepší ve všech třech disciplínách – první je drezurní zkouška, tedy klid a poslušnost, druhá se nazývá cross-country, a jde zde o rychlost, spolehlivost, a odvahu. Třetí spočívá v parkurovém skákání. Jde zde o obratnost a pozornost.

Co je vaším cílem a na co se momentálně připravujete?

Určitě chci uspět v rámci juniorských šampionátů a při mezinárodních závodech

v příštích letech. Jednou bych chtěl hlavně závodit na nejvyšší úrovni a účastnit se mistrovství Evropy, světa, popřípadě olympiády. Momentálně skončila sezona, takže jsme zmírnili intenzitu tréninků a soustředíme se spíše na technické cvičení, které se nám bude hodit příští rok.

Jaká je podle vás budoucnost českého jezdeckví?

Doufám, že i díky mně bude dobrá.

Vaši rodiče jsou oba také velmi úspěšní jezdci. Považujete to za výhodu?

Samozřejmě to považuji za výhodu, protože se mi dostalo toho nejlepšího vzdělání už od začátku mé jezdecké kariéry, a jednoduše jsem dohnal soupeře, kteří jezdí už od útlého dětství, a jsou mi stále nápomocní, když něco potřebuji. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



Úspěch genu pokračuje. Marek Pokorný je nadějným pokračovatelem jezdce a trenéra Roberta Pokorného. **ARCHIV**

Jak vyzrajete na virózy?

Přinášíme šest tipů, které vaše tělo vybaví do chřipkové sezony.

Proti virům, bakteriím i nepřízní počasí účinkují prostě a cenově dostupné potraviny a pokrmy.

Červená paprika

Je dobrá, sladká a šťavnatá, a navíc jde o zeleninu s vysokým podílem vitamínu C a A. Toto vitaminové duo chrání vaši pokožku před stárnutím a zároveň funguje i jako posilovač imunity. Díky obsahu minerálů (zejména rutinu) je paprika i přírodním lékem, který také napomáhá předcházet kornatění cév.

Citrusy

Odborníci doporučují každý den nalačno vypít vodu s citronem. Dodá vám vitamin C a popíchně linější metabolismus. Ale pozor, kvalita citrusů souvisí s jejich uskladněním. Proto nikdy nekupujte



PROFIMEDIA

plody ve venkovních stánkách, při nižších teplotách totiž namrznou a budou chutnat kysle nebo hořce. Navíc mohou začít poměrně rychle hnit.

Česnek

Někdo ho miluje, jiný ho zase moc nemusí, pravdou ale je, že česnek obsahuje důležitý minerál selen, který má velký vliv na váš imunitní sys-

tém. Kromě toho obsahuje i látku alicin, která zvyšuje účinnost selenu na posílení imunity. Je také prevencí proti průjmům, kvasinkovým infekcím nebo mykózám nohou.

Mandle

Tajemství tohoto suchého plodu je skryto v jeho slupce. Právě zde se nacházejí látky, které chrání tělo proti virům.

Ať už budete používat mandle jakkoliv, nikdy je neloupejte, zbytečně byste se připravili o jejich zdravotní benefity. Pravidelná konzumace mandlí zvyšuje přirozenou imunitu a navíc zlepšuje činnost srdce. Mandle uvolňují cévy a podporují krevní oběh.

Poctivý vývar

Riká se, že když je člověku ouvej, vždy zabere poctivý masový vývar. Látky, které se uvolní z masa a kostí, chondroitin, glukosamin sulfáty a zdravé tuky (vitaminy A, D, E a K), podporují obrannou schopnost těla. Bojují proti zánětům a působí konejšivě na zažívání.

Bílý jogurt

Je svěží a lahodný, obsahuje látky, co příznivě ovlivňují složení střevní mikroflóry. Jogurt vám spraví zažívání a pomůže tělu lépe vstřebávat důležité minerální látky a vitaminy. Na některé z nich narážíte i v samotném jogurtu, třeba vitamin A, B2, B12, D a kyselinu listovou. **IDNES.cz**

Dopřejte si dopamin

Imunitu posílí nejen zdravá strava a dostatek spánku a pohybu. Velkou roli hrají také myšlenky a pocity. Nemusí jít pouze o dlouhodobý stres, i nálada může imunitu posílit nebo naopak oslabit.

Udržování si dobré nálady je pro tělo regenerací, která působí proti ničivým stresovým reakcím, oslabujícím

imunitu. Mozek produkuje dopamin a serotonin, látky, které vyvolávají pocit radosti, štěstí i uvolnění.

Ke snižování negativních emocí přispívá i schopnost zaměřit se na detaily a být pečlivý. Vyskytne-li se nějaký problém, je dobré nepodléhat emocím, nýbrž v klidu promyslet řešení. **IDNES.cz**

INZERCE

Nové kombinované rychlotesty na diagnostiku COVID-19 a chřipky certifikované pro domácí užití

Vzhledem k rostoucím obavám z respiračních onemocnění lze v dnešní době využít testy, které efektivně detekují jak COVID-19, tak i chřipku typu A a B v jediném vyšetření.



Zdravotnický prostředek IVD.
Pečlivě čtěte si návod k použití.

Klíčové výhody:

- Test poskytuje výsledky během 10 minut, rozlišuje viry COVID-19, chřipku typ A/B.
- Bezpečnost: Rychlá diagnostika pomáhá minimalizovat riziko šíření infekcí. Tyto kombinované testy představují důležitý krok

v boji proti pandemii a sezónním chřipkovým epidemiím a poskytují rychlé informace ohledně vašeho zdraví. Mezi kvalitní testy patří např. JusChek SARS-CoV-2 a chřipka A/B nebo Fluorecare SARS-CoV-2/chřipka A/B/RSV, které jsou k dostání v lékárnách po celé ČR.

Zpět ke KOŘENŮM zpět ke zdraví

Kaloba® představuje elementární sílu proti kašli a nachlazení. Spolehněte se na moderní, velmi dobře prozkoumaný rostlinný lék z kořene jihoafrické pelargonie s hlubokými účinky.

Laboratorní studie prokázaly trojí účinek léku:

- * přímo proti virům
- * proti bakteriím
- * proti hlenům



Kaloba® perorální kapky, Kaloba® 20 mg tablety a Kaloba® 20 mg/7,5 ml sirup jsou léky k vnitřnímu užití s obsahem patentovaného extraktu EPs® 7630 z kořene Pelargonium sidoides. Užívá se k léčbě příznaků při onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě). Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.



Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz
www.kaloba.cz

PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

OK? K. O.

Když jsem byl malý, chtěl jsem být – mimo jiné – letušák, stejně jako moje máma. Létala po celém světě, vozila mi exotické dárčky, byla celoročně opálená, jídlo, které bylo navíc, nosila domů a vůbec – bylo to parádní povolání. Nejlepší zbytky jídla byly z trasy Praha–Moskva a zpět, tam se totiž servírovalo malinké vepřo knedlo zelo! Skvělé také byly koše plné mandarinek z Bombaje. A letecké příhody? Legendární je třeba ta, když si navigátor Pepik Šobr přinesl na kvartální zkoušku plachtu z ženského magazínu Burda, na které byly nakreslené střihy šatů, a dělal, že je to letecká Loranova mapa, na které jsou vyznačeny majáky. Nebo další navigátor Vašek Antoš chodil do letadla s bílou holí a dělal, že nevidí. To prý dovedlo spoustu cestujících poměrně slušně znejistit. Rovněž si vzpomínám na kolegyně moji mámy, na Bělu Vejvodovou, Ivu Minaříkovou, Věru Baluškovou, Janu Pohlovou, Janu Mrázovou, Ivču Lorencovou, Máriu Mihinovou – co žena, to supermedelka. Navíc byly všechny chytré a vtipné! A kolegové jako Petr Urbánek a Michal Krejčí? I jejich ostrovtip mne formoval. Už je to dlouho, co maminka z ČSA odešla, já ale doma stále mám a opatruji nejrůznější relikvie, jako třeba igelitovou tašku s rozesmátým letadlem a nápisem „Fly OK, fly ČSA“. Před týdnem ČSA, původním názvem Československé aerolinie, po 101 letech zanikly. Posmutněl jsem. Svět, jak jsem ho znal a měl rád, pozvolna mizí. Bon voyage.

JAKUB KOHÁK
LETUŠÁK

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
6/10 °C	5/9 °C	6/10 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -5,2 °C (1804) ↑ 18,2 °C (2010) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Četnické humoresky (34/39) Tizian. Krimiseriál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, M. Donutil, I. Vaňková	20.00 Tajemství života Bedřicha Smetany Co bylo skutečnou příčinou smrti zakladatele české národní hudby?	20.20 Jedna rodina (99) Prstýnky. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: P. Zedníček, T. Kostková, I. Chmela, V. Matějovský	20.15 Kamarádi (5) Rodinný seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Chocholatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel	19.00 YOUTUBE CHART: SLOVENSKO
21.45 Rapl (10/13) Black Jack. Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají: H. Čermák, L. Příkazký, A. Pyško, L. Žáčková	21.00 Já, Lactobacillus Příběh „záračné bakterie“, která léčí, konzervuje a zároveň zušlechťuje mléčné pokrmy	21.45 Národní házená (5) Gólmán. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: F. Kaňkovský, J. Langmajer, V. Neužil ml., M. Pechlát	21.35 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla	19.30 Óčko hity Klipy nonstop
22.45 Komici na jedničku Miloš Kopecký	21.55 Přebytný člověk Komedialní drama (It., 2001). Hrají: T. Servillo, A. Renzi, A. Bruschetta, M. Nappová	22.20 Okresní přebor (15) Komedialní seriál (ČR, 2010)	22.45 Honeymoon – líbanky k nepřežití Minuta vzájemných sympatií, obřad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži!	21.00 Hot hity Žhavé klipy
23.40 Moje léto v Provence Komedie (Fr., 2014)	23.35 Fauda II (7/12)	23.00 FBI (9) Krimiseriál (USA, 2018)	00.40 Policie v akci	22.00 Naked Attraction Italy Italská nahá seznamka!
01.25 Zajímavosti z regionů Události a informace z kraje	00.20 Televizní klub neslyšících	23.55 Mentalista IV (5, 6)		22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
				0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

www.7.cz



MOST MEZI ENERGETIKOU DNEŠKA A ZÍTŘKA

Cesta k bezuhlíkové budoucnosti vede přes most,
kterým je tradiční domácí energie.
Spolehlivá, bezpečná a dostupná
kdykoli je jí potřeba **24/7**.

 **SEVEN**
ČESKÁ ENERGIE

Odstaven

Útočník David Pastrňák se v poslední třetině utkání Bostonu proti Seattlu ocitl v roli diváka. Navzdory dvoubrankovému vedení se kouč Jim Montgomery rozhodl českou hvězdu posadit. Pastrňákovi se totiž v úvodu sezony příliš nedaří. Boston stav 2:0 udržel a podruhé za sebou slavil výhru. Montgomery krokem vyslal jasný vzkaz do kabiny – absolutně nikdo není nedotknutelný. **ČTK**



Koudelka a čtyři ženy

Zkušený Roman Koudelka bude v úvodu sezony jediným českým mužským reprezentantem, který bude startovat ve Světovém poháru ve skocích na lyžích. V elitním seriálu se představí i čtveřice žen – Karolína a Anežka Indráčkovy, Klára Ulrichová a Veronika Jenčová.

Světový pohár začne 22. listopadu v Lillehammeru, kde budou skákat muži i ženy.

Pětatřicetiletý Koudelka je na úvod zimy připravený. Problémy s kolenem, kvůli nimž na konci září předčasně ukončil závod letní Grand Prix v Hinzenbachu, vyřešil. „Po tom Hinzenbachu jsem měl asi čtrnáct dní pauzu. Pak jsme to jeli zkusit skákat do Polska a bylo to naštěstí bez bolesti. Takže teď už je to sto procentní,“ řekl dlouholetý lídr českého týmu.

V průběhu sezony by se k němu mohl ve Světovém poháru připojit Benedikt Holub, ale na prvních závodech bude Koudelka hájit čest českých mužů sám.

Pro skokany a skokanky na lyžích bude vrcholem sezony mistrovství světa, které se uskuteční na přelomu února a března v Trondheimu. Tam by Češi rádi postavili i smíšený tým. **ČTK**

KRÁTCE

Omluvil se

Po fotbalovém zápase první ligy mezi Hradcem Králové a Slavií se neřešila jen kopaná. Předseda představenstva Slavie Jaroslav Tvrdík se ohradil proti chování domácího asistenta trenéra Lukáše Váchy. Ten jednoho z hráčů Slavie nazval cikánem. „Po zápase jsem za Ondrou Lingrem zašel, abych se mu osobně upřímně omluvil,“ uvedl Vácha. **MET**

Změny v týmu

Z české nominace na turnaj Karjala v Karlových Varech a Helsinkách vypadli kvůli zranění brankář Josef Kořenář ze Sparty a útočníci Jiří Smejkal z Pardubic s Filipem Zadinou z Davosu. Nahradili je gólman Jakub Málek z Ilvesu Tampere a forvardi Radan Lenc z jónköpingského HV 71 a Michal Kunc z Olomouce. **ČTK**

Rád objevuje nové cesty. Holeček slaví padesátiny

Český horolezec má na kontě několik prvorýstupů, ocenění i knížek.

Marek Holeček, narozený 5. listopadu 1974, je jedním z elitních českých horolezců, respektovaných ve světové lezecké komunitě. Zabývá se objevováním nových výstupových směrů v nejvyšších horách světa. Jako první Čech v historii získal v roce 2018 horolezeckého „Oscara“, tedy hlavní cenu prestižního Piolet d'Or (Zlatý cepín), společně se Zdeňkem Hákem za prvorýstup alpským stylem jihozápadní stěnou jedenácté nejvyšší hory světa Gašerbrum I. O dva roky později byli držiteli znovu za prvorýstup na Chamlang. Na svém kontě má Holeček i další osmitisícovku – himálajskou Nangu Parbat (8125 metrů), kterou zdolal v roce 2012.

Nejnověji Holeček společně se Slovákem Ondřejem Hú-

serkou minulý týden vylezli prvorýstupem východní stěnou na vrchol himálajské sedmitisícovky Langtang Lirung.

Húserka při sestupu zahynul. Holeček napsal, že 31. října odpoledne slaňoval jako první, ale to, co se jemu bez problémů podařilo, se Húserkovi stalo osudným. Slovenský horolezec se zřítíl do ledové propasti. „Slanil jsem za ním a čtyři hodiny byl u něj, než jeho hvězda vyhasla,“ napsal český horolezec.

Holeček leze od pěti let a podle svých slov se snaží vylezt na vše, co vyrostlo od výše jednoho metru nad hladinou moře až po himálajské obry. Odmítá zažitou představu, že vrcholem veškerého horolezeckého snažení je dosažení co nejvyšší nadmořské výšky. Stejně důležitá je pro něj obtížnost výstupu a styl, jakým se k vrcholu dostane. Výpravy do hor mají podle něj společného jmenovatele: „Vyhledávat náročné lezecké terény v maximálním počtu dvou, nanejvýš tří lidí a nést s sebou akorát to, co naše



V roce 2022 o Marku Holečkovi vznikl celovečerní dokument *Mára jde do nebe*, který natočila Markéta Ekrt Válková. **PROFIMEDIA**

záda unesou. A pokud štěstí dá své svolení, tak vznikne i nová cesta,“ uvedl jednou.

O zdolání 8068 metrů vysokého Gašerbrumu I v pohoří Karákoram v západní části Himaláje se Holeček poprvé pokusil v roce 2009 se Zdeňkem Hrubým, avšak kvůli kolego-

vým závažným zdravotním problémům se na „Krásnou horu“ nakonec dostal snadnějším japonským kuloárem. Jihozápadní stěnu oba nepokorili ani o čtyři roky později, navíc Hrubý se při sestupu zřítíl a zahynul. Holeček se dokázal vrátit, ačkoli kromě

kamaráda přišel i o veškeré lezecké náčiní. Přesto se nevzdal, ale v roce 2015 je s Tomášem Petřečkem vyhnalo deštivé počasí, v roce 2016 zase spolu s Ondřejem Mandulou zůstali osm dní uvězněni v bivaku v zóně smrti a zpět se vrátili s omrzlinami. Úspěšný byl nakonec až pokus číslo pět v roce 2017. Novou cestu nazval Satisfaction! (Im memory Zdeňkovi Hrubému).

Pražský rodák Holeček vystudoval SPŠ strojní. Od roku 1997 je členem horolezeckého reprezentačního týmu. Účastnil se mnoha expedic do různých velehor, při kterých se mu podařilo uskutečnit řadu prvorýstupů, a obdržel za ně několik ocenění. Kromě horolezeckých výkonů své cesty úspěšně dokumentuje. Je autorem řady pořadů, přednáší a píše články. Získal také řadu ocenění jako například Výstup roku nebo Horolezec roku. Vydal čtyři knihy, v listopadu má vyjít další s názvem Dotknout se štěstí. **ČTK**