

metro

„Strašidelná horská dráha“

Už zítra vtrhne do kin dlouho očekávaný film, který popisuje tragický osud Anety Rodové. Ta se podle policejních závěrů před deseti lety sama zabila třinácti bodnořeznými ranami. Ostře sledovaný dokument s názvem Aneta režíroval Jiří Sádek.

STRANA 26

Zažehňte nudu!

Deník Metro vám přináší tipy, jak nejen na podzim „dobít baterky“. Máte-li chuť pouze procházet se, zkuste Londýn. Město na Temži nabízí velké množství památek. Milovníci lyžování naopak ocení vyjíždku k náhorní plošině Paganella. Tamní italské horské středisko je rájem nejen pro lyžaře, ale také pro pařmeny. **STRANY 15, 20**

INZERCE

**Férové
ceny
energií**

e-on



Mrchožrouti odjeli autem

Safari Park Dvůr Králové nad Labem odvezl **na Sardinii** dva **mladé supy bělohlavé**, aby jimi **podpořil tamní populaci** těchto divokých ptáků. Na italském ostrově budou supi zatím žít ve voliérách, **do volné přírody** by měli vyletět **v dubnu roku 2025**.

INZERCE





Americké volby. První souboje jsou fifty fifty

Nová hlava Spojených států rozhodne o budoucím vývoji ve světě.

Z pohledu celosvětového dění jsou americké volby velmi důležité. Na tom se shodnou politici nebo experti na ekonomiku kdekoli na světě. Klíčové momenty začaly včera v šest ráno místního času ve státech na východním pobřeží USA. Další se otevřou postupně podle časových pásem. První odhady i dílčí výsledky z jednotlivých států byly známy dnes po půlnoci středoevropského času. Vítěz souboje o Bílý dům by však po volební noci podobně jako před čtyřmi lety nemusel být ihned známý. Očekává se těsný souboj.

Poté, co se dělo po vítězství Joea Bidena před čtyřmi lety, tedy útok příznivců Donalda

Trumpa, vyzvali nejvyšší státní zástupci ze 50 amerických států k respektování volebního procesu a výsledků. Násilí nemá ve volbách místo. K výzvě se nepřipojili prokurátoři z Indiany, Montany a Texasu.

„Ať se stane americkým prezidentem kdokoli, dříve či později pochopí, že Evropa je nejbližším spojencem USA, ne konkurentem,“ řekl český prezident Petr Pavel.

Podle očekávání jsou předběžné výsledky spíše těsné. A to znamená, že hlava Spojených států by mohla být známá až za několik dní. Podle médií by delší sčítání hlasů mohlo nahrát do karet dezinformační scéně a skupinám, které by mohly vyvolat chaos.

Co je ovšem jasné, je datum inaugurace příští hlavy státu. Uskuteční se 20. ledna příštího roku, kdy ve funkci skončí demokrat a nejstarší prezident v dějinách USA Joe Biden.

IDNES.cz a MET



Volby se ocitly i v ulicích indické Bombaje. Učitel výtvarné výchovy Prithviraj Kambli maluje plakáty.

AP

„Volíme, protože milujeme svou zemi a věříme v příslib Ameriky.“

KAMALA HARRISOVÁ
KANDIDÁTKA NA PREZIDENTKU

„Je čas jít ven a volit, abychom mohli společně učinit Ameriku opět velikou.“

DONALD TRUMP
KANDIDÁT NA PREZIDENTA



Letos více tradiční

Skleněné vánoční ozdoby s motivy inspirovanými tradičními zvyky a přírodními prvky patří mezi letošní novinky, které vyrábí vsetínské výrobní družstvo Iriša. Jde například o ozdoby s dekorem zvířat, jako jsou stylizované ptáčky a zasněžené stromy, které odrážejí přírodní krásy naší země. Iriša se ruční výrobou skleněných ozdob zabývá od roku 1954.

ČTK



INZERCE

MAXI
CENOVÝ OBJEV

99,90 Kč

Tip Line 3vstvý toaletní papír

24 rolí

1 role 4,16 Kč

MAXI
CENOVÝ OBJEV

14,90 Kč

Tip Line 2vrstvé kapesníky
v krabičce

200 ks



Platnost do 10. 11. 2024.

510 prodejen | e-shop tetadrogerie.cz

Mladí a bytové řešení. Už jen dědictví

Třetina Čechů předpokládá, že v budoucnu zdědí nějaký majetek, z toho dvě třetiny očekávají jako dědictví nemovitost. Mladší lidé podle průzkumu předpokládají, že zděděnou nemovitost využijí k bydlení nebo jako investici, starší lidé by ji spíš prodali. Vyplývá to z průzkumu agentury Ipsos pro Partners Banku. Podle průzkumu by 38 procent respondentů do 26 let využilo zděděnou nemovitost pro vlastní bydlení, 35 procent by ji pronajímalo a pouze osm procent by zvažovalo její prodej. Ve věkové kategorii nad 54 let by naopak 40 procent dotázaných zděděnou nemovitost prodalo, čtvrtina by ji využila pro vlastní bydlení a 21 procent k pronájmu. „Zatímco pro mladé by zděděná nemovitost mnohdy představovala řešení jejich ztížené cesty k vlastnímu bydlení, generace jejich rodičů by nemovitost častěji prodala, neboť již má vlastní bydlení zajištěné.

Otresné záběry z kravínů

Spolek Nejíme zvířata dnes zveřejnil další tajné pořízené záběry z kravínů, na nichž zaměstnanci bijí krávy, surově zacházejí s telaty nebo je probíjejí elektrinou. Tentokrát jde o šest kravínů, z nichž odebírá mléko společnost Savencia fromage & dairy. Firma chování zaměstnanců ke kravám odsoudila. Spolek upozornil, že krávy jsou celý život přivázané na krátkých řetězech. „Jedná se i o neléčená zranění,“ uvedla spoluzakladatelka spolku Michaela Vincourová. Některé krávy podle ní takto žijí už osm let. Na zveřejněných záběrech je také vidět, jak se dojící přístroje válejí ve výkalech a po zrezivělých trubkách vedoucích mléko do sběrné nádoby pobíhají potkani. Společnost Savencia fromage & dairy uvedla, že je zjištěním spolku znepokojena a zacházení se zvířaty, které je na záběrech vidět, odsuzuje. „Od všech našich dodavatelů vyžadujeme jasné závazek ohleduplného přístupu ke zvířatům. Kvalita života dojníc je pro nás prioritou. Plně podporujeme další postup orgánů státní správy a situací se zabývá také Českomoravský svaz mlékárenský,“ řekl generální ředitel Savencia fromage & dairy pro Českou republiku a Slovensko Aleš Malenka. Firma vyrábí například Pribináček, Lučinu nebo Sedlčanský Hermelín. Případem se zabývá veterinární správa. **ČTK**

K prodeji nemovitosti by se zároveň častěji uchýlili respondenti z menších obcí, naopak obyvatelé z větších měst, kde je bydlení méně dostupné, by častěji nemovitost užíli k vlastnímu bydlení,“

uvedl k výsledkům průzkumu ředitel Partners Banky Marek Ditz. Průzkum také ukázal, že kromě nemovitosti očekávají Češi i jiné formy dědictví. Pětina lidí, kteří věří, že se k dědictví dosta-

nou, ho očekává v podobě peněz na bankovním účtu, deseti v podobě hotovosti. Podle průzkumu nicméně 83 procent dotázaných nezhledňuje možné dědictví při svém finančním plánování.

Průzkum se uskutečnil letos v dubnu prostřednictvím aplikace Ipsos Instant Research na reprezentativním vzorku 1050 lidí. Respondenti byli ve věku od 18 do 65 let ze všech krajů Česka. **ČTK**

INZERCE

EXCELENTNĚ NEPORAZITELNĚ

Kinder Čokoláda
• 100 g
▼ 26,90 Kč

BĚŽNÁ CENA 44.90

24.90

BEZ APLIKACE **26.90**



**Coca-Cola/
Fanta**
• 1,5 l
• 1l = 19,94 Kč
▼ 31,90 Kč

BĚŽNÁ CENA 45.90

29.90



Excellent Pražská šunka nejvyšší jakosti
• 1 kg • 100 g = 24,90 Kč bez Aplikace / 19,90 Kč Aplikace

-20%

249.-

199.-





STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

▼ Nejnížší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNĚ – produkty, jejichž cena byla nejnížší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 30.10.2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNĚ** zůstane nejnížší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/naporazitelne.

Ceny platí v prodejnách Albert od 6.11. do 12.11.2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Kardiologové zkoušejí aplikaci s AI, ta zpřesní vyšetření srdce

Kolem osmnácti set obyvatel Česka se ročně setká s kardiogenním šokem. Pokud nevíte, co to je, tak jeho příčinou je „obyčejný“ infarkt. Víc než polovina pacientů takovou situaci nepřežije.

V jedné z epizod filmových Básníků zdravotní sestra v podání Jany Hlaváčové předvádí infarkt, jak ho okoukala z televizní hry od herce Petra Haničince.

Rychlost zachraňuje, nemusíte o tom ale vědět

V reálu může být počínající srdeční potíže buď podstatně dramatičtější, nebo naopak zcela nenápadná. O tom se nedávno přesvědčil osmasedmdesátiletý Jiří z Jihlavy. Celoživotně manuálně pracuje, kouřil naposledy před šedesáti lety na vojně. V jeho případě sehrála roli rychlá lékařská pomoc. Určitě neprožíval situaci, jako když infarkt prožívá ve filmu dobře vyškolený herec.

„Byl to jen neznatelný tlak na hrudi, trochu mě překvapila dýchavičnost. Pro jistotu mě manželka odvezla na pohotovost. Žádná sanitka, říkal jsem si, že je asi moc nízký tlak,“ vzpomíná Jiří. Na



Do výbavy kardiochirurgů pronikají nejmodernější metody a přístroje. Srdeční vady a další poruchy lze v současnosti operovat už s pomocí robotů.

MAFRA

přijetí si ještě normálně počkal v nemocniční pohotovostní čekárně. Lékař pak rozhodl rychle. Jiří šel za pár desítek minut na sál, přes tepnu v ruce mu zavedli do srdce sondu a odstranili usazeninu. „Prý to byla otázka času, kdybych otálel do příštího dne s tím, že to možná přejde, že je to jen chvilková slabost, asi bych tu už nebyl,“ říká senior, který už zase doma pracuje na zahrádce a se dřevem.

Znáte ECMO? Budte rádi, že jste to nepotřebovali

Pokud by byl ale Jiří postižen nefalšovaným kardiogenním šokem, který je přitom příčinou jen asi osmi procent všech infarktových situací, bylo by vše mnohem dramatičtější. Rychlý a slabý pulz, popelavá pleť, studená kůže a mramorové končetiny – to jsou jen některé z příznaků uvedeného kardiogenního šoku.

„Během něho není srdce schopné pumpovat dostatek krve, a dochází tak k postupnému selhávání jednotlivých orgánů,“ popisuje průběh Petr Ošťádal, předseda České kardiologické společnosti. Přese všechny technologický pokrok a nové vyšetřovací a léčebné metody má infarkt způsobený kardiogenním šokem stále vysokou úmrtnost.

Jednou z možností je napojení na mimotělní oběh, kdy si srdce takzvané odpocíne.

Tento způsob se hodně využíval například i během covidové pandemie. „Analyzovali jsme soubor 117 pacientů, 58 z nich bylo ihned napojeno na ECMO a 59 zahájilo počáteční konzervativní léčbu,“ říká Ošťádal. Lékaři zjistili, že u pacientů s rychle se horšícím nebo těžkým kardiogenním šokem okamžitě zavedení přístroje jejich stav v porovnání s druhou skupinou nezlepšilo. „Nicméně další analýzy naznačují, že ti, kteří měli na začátku nižší krevní tlak, z okamžitého zavedení ECMO profitovali,“ dodává předseda České kardiologické společnosti.

Na podezřelý si svítí aplikace ze Spojených států

Lékaři se shodují v tom, že nad nejdokonalejší léčbou vždy stojí prevence, nebo alespoň co nejvyšší diagnostika u těch, kteří jsou „podezřelí“ z choroby. Pomáhají jak stále se vylepšující přístroje, tak především rychle se rozvíjející software. V poslední době ten, který jsme shrnuli pod všeobíhající název umělé inteligence (AI).

Kardiologové ji od letoška využívají při jednom z vyšetření, kdy sledují elektrickou aktivitu srdce (EKG). Aplikace s umělou inteligencí totiž dokáže rozeznat i nepatrné změny v srdeční aktivitě pacienta. Lékaři jsou proto schopni odhalit nastupující infarkt také v případech, kdy se projevuje na křivce EKG té-

měř neznatelně. Zkušenosti s ní má i kardiolog Michael Jenšovský, lékař z pražské 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol a také předseda pracovní skupiny mladých kardiologů České kardiologické společnosti. V současnosti se u nich v nemocnici zkouší nová aplikace umělé inteligence ze Spojených států.

„Aplikace vychází z databáze tisíců pacientů a vyšetření, je přirozeně použitelná u nás, protože nerozhoduje, jestli je zdroj dat od pacientů z vyšetření srdce v Americe nebo tady, mezi českým a americkým srdcem není rozdíl,“ říká Jenšovský.

Uvedená aplikace se za měsíc zkouší už několik let a podobně se bude testovat i tady. Naši lékaři ji mají k dispozici několik měsíců a určitě nebudou s jejím ověřováním v pilotním projektu hotoví za rok. I v Česku se zpracovávají a ještě budou zpracovávat jednotlivé studie, určitě se na takového softwarového pomocníka nemůžeme těšit příští rok. Aplikace už obdržela schválení v rámci Evropy, ovšem jen pro výzkumné účely. Teprve po skončení pilotní fáze přijde na řadu schvalování v Americe i v Evropě.

AI prozkoumá srdeční elektrinu podrobněji

V tomto případě se tedy nejedná o standardní péči. Neznamena to však, že mezi „standardem“ a EKG s výpo-

O SRDCI JINAK

Srdce nám nejen bije v hrudi. Toto slovo používáme v nejrůznějších spojeních.

- Srdcová dáma a další figury, to jsou spojení, která znají velice dobře všichni karbaníci.
- Srdeční záležitost je označení, které spojujeme často s koníčky, místy, která máme rádi. Zkráceně se také říká „srdcovka“.
- Srdce jim bije na správném místě. Umíte lépe pochválit dobré lidi?
- My Češi také velice často hovoříme o tom, že žijeme „v srdci Evropy“.
- Zvonají vědi, že zvon má tělo a srdce.

PH

mocí AI je propastný rozdíl. Je to jakýsi dodatek k jinak komplexnímu vyšetření EKG a dalšímu vyšetření. Umělá inteligence je schopná z měření vyčíst i nejmenší nesrovnalosti, které klasická elektrokardiografie nepřečte.

„Zásadní je, že aplikace podrobněji prozkoumá křivku elektrické aktivity srdce. U pacientů s bolestí na hrudi pak aplikace křivky analyzuje, kdy může i z malých znaků zaznamenat, že pacient má ucpanou věnitou tepnu,“ popisuje kardiolog Jenšovský.

PAVEL HRABICA



„Umělá inteligence je jako bagr. Je tam, kde dříve člověk musel hrabat rukou s krumpáčem a lopatou.“

STANISLAV ŠULC
AUTOR KNIHY O AI



Pilotně testujeme zapojení AI do vyhodnocování EKG. Výsledky máme velmi dobré, aplikace je přesná.

MICHAEL JENŠOVSKÝ
KARDIOLOG FN MOTOL PRAHA

Znamé Divadlo Kalich slaví 25 let

Sezona 2024/25 se pro pražské Divadlo Kalich ponese ve znamení oslav 25 let od jeho otevření. Svou první premiéru uvedlo 1. listopadu 1999. Na čtvrt století své existence tato významná pražská scéna

vzpomínala v pondělí a večera. Večery nabídlý průřez slavnými hudebními i choreografickými čísly z muzikálů Kalichu, doplněný o pozdravy a vzpomínky hereckých tváří činohry této scény. **MET**

JEDNA Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH SCÉN V ČESKU



Oblíbené osobnosti, které jsou s divadlem spjaté: Iva Janžurová, Sabina Remundová, Ivana Chýlková a Jan Kraus. **DIVADLO KALICH**

Divadlo Kalich za 25 let uvedlo 69 premiér, odehrálo 10 tisíc představení, na jeho jevišti se vystřídal více než 550 herců, zpěváků a tanečníků. Představení divadla viděly dva miliony diváků v Praze a přes dva miliony na zájezdech. Muzikály z produkce divadla byly s velkými úspěchy uvedeny v Jižní Koreji či Japonsku.

- Podle ministerstva kultury Divadlo Kalich dlouhodobě patří do první desítky nejnavštěvovanějších divadel v republice, v rámci soukromých scén se umísťuje na prvních místech. Na jevišti divadlo uvedlo řadu divácky úspěšných představení a muzikálů. Divadlo nadělilo svým divákům několik narozeninových dárků. Například výsta-

vu fotek, které jsou procházkou všemi inscenacemi divadla za 25 let. Pořídilo také nový špičkový zvukový aparát nebo novou klimatizaci.

- Muzikálovou premiérou narozeninové sezony je nově nastudovaná autorského muzikálu Daniela Landy Tajemství, které se tak 20 let od původní inscenace vrací na jeviště Divadla Kalich. Činoherní premiérou bude 13. března nová komedie Přání Romana Vencle, jednoho z nejúspěšnějších tuzemských autorů současnosti, s Janou Paulovou v hlavní roli. Ta 19. února oslaví 70. narozeniny a v těchto dnech se v parádní formě představuje v soutěži StarDance, když hvězdy tančí. **MET**

VÍCE RYCHLOVEK

60

Řetězec s rychlým občerstvením Popeyes plánuje v Česku do roku 2033 otevřít 60 restaurací. Nyní má provozovnu v Praze. **ČTK**

MILIONOVÁ POKUTA

364

Firma vlastníci Facebook dostala v Jižní Koreji pokutu v přepočtu 364 milionů korun. Za nezákonné shromažďování osobních údajů. **ČTK**

BYTY V BRATISLAVĚ

64

Průměrně tolik tisíc korun v přepočtu stojí metr čtvereční v rezidenčních čtvrtích v Bratislavě. Zdražily především menší byty. **ČTK**

Vánoce na horách. Češi mizí z měst

Šance, že lze svátky prožít na sněhu, je ve vyšších polohách větší.

Zatímco silvestrovské pobyty na horách nejsou pro Čechy už žádnou novinkou, poslední dobou přicházejí ve stále větší míře na chuť i těm vánočním. Na pořádné ladovské Vánoce Česko čeká řadu let. Zvláště města. Před osmi lety byl sních o Vánocích jen v Liberci a Jihlavě, v Praze a Plzni před 14 lety. Zasněžený Štědrý den v Pardubicích byl před 22 lety. Za posledních 30 let ve většině měst v nižších polohách jen párkrát. Proto Češi čím dál tím častěji tráví svátky na horách.

Hotelové rezervace na vánoční pobyty začínají přibývat už v létě, takže kdo plánu-

je letos Vánoce na horách, neměl by dlouho váhat. Navíc se hotely snaží své kapacity příliš nenaplnit. „Chceme udržet obsazenost hotelů maximálně na sedmdesáti procentech, aby hosté měli dostatek prostoru a klidu,“ vysvětluje generální ředitel Resortu Valachy Tomáš Blabla.

Zájem Čechů trávit Vánoce se týká také Krkonoš, Jeseníků, Šumavy nebo Jizerských hor. Obliba těchto hor ale také častěji přináší zájem o málo známé horské oblasti v Česku. Tou jsou například zatím ještě masově neprobádané Krušné hory. Především jejich západní část, kde se nachází skiareály na Klínovci, kde je k dispozici 47 kilometrů sjezdovek, na Plešivci, Božím Daru nebo Potůčkách.

Známy je také středočeský areál Monínek, který letos již osmým rokem využije speciální zasněžovací zařízení.

Ta umožňují výrobu sněhu díky technologii, jež vyrobí sních už při teplotě do 15 stupňů. Technologie Snowfactory je založena na klasickém chladícím principu a celý proces výroby sněhu se odehrává v uzavřeném okruhu. Loni provozovatel areálu přišli s novinkou — hromady loňského sněhu uchovávají pod speciální plachtou. Monínecký areál, který letos slaví 30 let od spuštění do provozu, otevře pro lyžře své brány v neděli 17. listopadu.

Češi také vyrazí o Vánocích do alpských zemí. Podle webu Snowtrex.cz například ubytování v apartámu Pitztaler Nachtigall v rakouském Leins od 21. prosince na sedm dní stojí 14 tisíc na osobu. V ceně je také skipas. Městečko Leins leží v nadmořské výšce 1107 metrů nad mořem se sjezdovkami ve výšce až 2400 metrů. **MAP**

INZERCE

Pojed'te vlakem na adventní trhy

Čím dříve si jízdenku koupíte, tím levnější bude.

Praha
Bratislava
od
397 Kč*

Brno
Vídeň
od
179 Kč*

Pardubice
Katovice
od
333 Kč*

* Ceny platné k 25. 10. 2024



Pojed'te s námi.
www.cd.cz/advent

ČD České dráhy
Moderně a spolehlivě

Pravá Itálie je v Praze. Mouku tu mají nad zlato

Každý Ital vám potvrdí, že základem skvělé italské kuchyně jsou prvotřídní suroviny. A ví to samozřejmě i Riccardo Lucque, který nedávno otevřel v pražské Hyberské ulici restauraci Farina. V Praze se usadil v roce 2002, založil zde školu vaření a otevřel několik restaurací, včetně vyhlášené Aromi. Za Itálií tedy nemusíte jezdit daleko.

Koukáme od stolu do kuchyně, kde ručně vyrábíte těstoviny. To se tu moc nevidí.

Ano, přinášíme pravou chuť Itálie v centru Prahy, zaměřujeme se na tradiční recepty z mého rodného regionu Marche. To, co nás odlišuje, je nejen autentická nabídka těstovin a pizzy z mouky z malého italského mlýna, ale i prostorný a přívětivý interiér, který dokáže pohostit více než dvě stovky hostů. Naším cílem je nabídnout skvělý italský zážitek za dostupné ceny, aniž bychom slevili z kvality. Chceme, aby se u nás zákazníci cítili pohodlně, dobře se najedli a rádi se vraceli.

To chce každý restaurátor. První podnik jste v Praze otevřel před patnácti lety. Jak se od té doby proměnila gastronomická scéna?

Praha prošla velkou proměnou, pokud jde o gastronomii. Zákazníci jsou dnes mnohem náročnější a mají vynikající přehled o tom, co dělá restauraci opravdu dobrou. Město je plné různorodých podniků, kde můžete ochutnat jídla z celého světa. To znamená, že musíme neustále udržovat vysoký standard – od kvality pokrmů přes atmosféru až po služby – abychom zůstali mezi těmi nejlepšími a dokázali zákazníky zaujmout, nadchnout a udržet.

Mluvil jste o malém italském mlýnu, odkud berete mouku.

Marche je mým rodným regionem, a tak mám k této oblasti hluboký vztah. Když jsem hledal mouku té nejvyšší kvality, často jsem dostával doporučení na mlýn Mulino Mariani. Rodinu Mariani znám už dlouhá léta a jejich mouku používám více než patnáct let. V regionu Marche sehráli důležitou roli v oživení tradičního zemědělství – přesvědčili místní farmáře, aby se vrátili k pěstování starých odrůd obilovin,

„U nás máme otevřenou kuchyni. V dnešní době jsou kuchaři jako rockové hvězdy, takže si zaslouží být v centru dění a tvořit atmosféru.“

RICCARDO LUCQUE, ŠÉFKUCHAŘ

kteří téměř vymizely. Díky jejich úsilí a podpoře se v regionu rozvinula nová zemědělská revoluce, která ctí tradice, ale zároveň hledí kupředu. To je filozofie, kterou sdílíme i v naší restauraci.

Proto jméno Farina, což italsky znamená mouka...

Ano. Mouka je pro italskou kuchyni naprosto zásadní. Je to surovina, která tvoří základ našich nejoblíbenějších pokrmů, jako jsou chléb, pizza a těstoviny. Bez mouky by se svět obešel jen těžko – je to jedna z nejdůležitějších ingrediencí v kuchyni. Pro Italy představuje nejen základ vaření, ale také tradici a spojení s našimi kořeny.

Dohlížíte osobně na její výrobu? Jak jste v kontaktu s dodavateli?

Těsto na těstoviny připravujeme podle osvědčeného receptu, který jsem si osvojil už před lety. Naše čerstvé těstoviny dodáváme i do dalších restaurací v Praze, kde jsou mezi kuchaři velmi oblíbené. Díky nejvyšší kvalitě mouky a žloutkům mají naše těstoviny krásnou zlatou barvu, připomínají slunce. Na celý proces dohlížím osobně a neustále ho kontrolovuji a zkouším. Co se pizzy týče, rozhodli jsme se pro klasický styl, ne neapolský. Preferuji křupavější pizzu s nižším obsahem vody v těstě. Těsto osmnáct hodin kvasíme, což mění jeho strukturu, přidává mu to lehkou kyselost a výsledkem je pizza, která je lehčí na trávení. Mnozí z dodavatelů jsou mými přáteli, a kdykoli je to možné, navštěvuji je. Každá návštěva je pro mě inspirací a rád na tyto cesty беру své kuchaře i přátele.



Sympaták Riccardo Lucque vás zavede do srdce Itálie. Praze přinesl opakovaně michelinské ocenění Bib Gourmand. MARKÉTA ŠEDIVÁ

Kolik druhů těstovin zde nabízejte? Vysvětlíte hostům, jaké jsou rozdíly mezi těstovinami tagliatelle a rigatoni?

Nabízíme široký výběr těstovin, více než deset různých tvarů, mezi nimi tagliatelle, pappardelle, taglierini, rigatoni či fusilloni. Každý druh má své specifické vlastnosti. Například tagliatelle připravujeme ze směsi měkké mouky, semoliny a vaječných žloutků. Těsto umícháme, necháme odležet a následující den ho rozválíme a nakrájíme na tenké proužky, které okamžitě zmrazíme šokovým mražením při teplotě minus 21 °C, abychom zajistili maximální čerstvost. Rigatoni naopak vyrábíme ve speciálním stroji, který pracuje se semolinou, vodou a vejci. Těsto se pod vysokým tlakem lisuje a tvaruje do rigatoni, a právě ten tlak je tak intenzivní,

že musíme po hodině provozu stroj na chvíli zastavit, aby se ochladil!

A jaký druh máte nejradši vy osobně?

Zakládáme si na tom, že všechny těstoviny vyrábíme sami. Každý má své oblíbené tvary, ale já osobně mám slabost pro tvrdší těstoviny, jako jsou bucatini či spaghetti. Tyto těstoviny jsou lisovány tak jemně, že si vždy udržují svou charakteristickou pevnost al dente, což je podle mě jejich největší kouzlo.

Češi a těstoviny, jde to vůbec dohromady? Nejsou národem vařených kolínek?

To si rozhodně nemyslím. Stačí se zeptat mé české manželky a syna – těstoviny máme na stole každý den. Navíc jsou těstoviny často lehčí a dietnější než třeba chléb. Jsou vyráběny z tvrdé pšenič-

né mouky, která má nižší obsah cukrů, takže si můžete dopřát italskou kuchyni, a přitom si udržet štíhlou linii.

Co kromě dobrot z těsta mohou hosté ve vaší restauraci ochutnat? Nabízíte nějaké speciality, které by neměli vynechat?

Kromě těstovin a pizzy nabízíme například skvělé steaky ze stařeného masa, které pochází od pečlivě vybraných evropských dodavatelů. Toto maso zraje přímo v naší restauraci v proskleném chladícím boxu, kde si ho hosté mohou prohlédnout. Dále připravujeme také mořské plody a sezonní speciality, aby si každý našel něco podle svého gusta. A pro milovníky sladkého nabízíme autentické italské dezerty, jako je například naše domácí tiramisu nebo sladký chléb s krémem Chantilly, který rozhodně stojí za ochutnání. Za vyzkoušení stojí také naše výtečná vína, aperitivy z prosecca i klasické koktejly.

Když koukáme na ty kuchaře v otevřené kuchyni, není jim to nepříjemné?

Ve všech mých restauracích máme otevřenou kuchyni. Je to způsob, jak nic neskrývat a dát kuchařům zaslouženou důležitost. Chceme být upřímní ke svým zákazníkům a ukázat jim, že si mohou být jisti kvalitou toho, co dostávají na talíř. Navíc, v dnešní době jsou kuchaři jako rockové hvězdy, takže si zaslouží být v centru dění a tvořit atmosféru.

Farina je zajímavá i svými prostory Lidového domu, bylo těžké místo získat?

Jsme hrdí, že můžeme provozovat naši restauraci právě v prostorách Lidového domu. Byla to pro nás čest být vybráni pro takto významné místo a řekl bych, že se nám podařilo vytvořit útulný a příjemný prostor, který respektuje historii místa. Zajímavostí je, že budovu v sedmnáctém století navrhl italský architekt z Turína. V té době přijíždělo do Prahy mnoho italských architektů, aby zde projektovали významné stavby. Možná už tehdy tušil, že se zde jednou budou vyrábět těstoviny!



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

Braňte se nástrahám listopadových dní!

Podzim je v plném proudu. V této době naše tělo potřebuje podpořit. Jak na to? Navštivte proto lékárnu, kde najdete osvědčené produkty, které vám pomohou překonat tyto náročné dny s úsměvem.

Vyzrajte na oslabenou imunitu!

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

S imunitou celé vaší rodiny si hravě poradí vysoce kvalitní doplněk stravy **Hlíva ústříčná PRO DĚTI s Rakytníkem JACK HLÍVÁK**. Svým unikátním složením s přírodními certifikovanými betaglukany z hlívy ústříčné, extraktem z rakytníku a dalšími vitamíny se přípravek stává jedinečným na českém trhu. Zároveň díky obsaženému selenu posiluje obranyschopnost a díky jódu zajišťuje normální růst dětí. Navíc s dárkem: Vytvořte si vlastní 3D mořský svět.

S betaglukany
od Jacka
Hlíváka



Stimulace imunity již po 5 minutách!

Potřebujete v tomto chladném počasí nutně posílit svou oslabenou imunitu?

Vyzkoušejte doplněk stravy z lékárny **Imunit® 5PreveMax** obsahující nukleotidy získané ze sladkovodní řasy chlorelly a betaglukany z hlívy ústříčné. Jeho složení je navíc obohaceno o vitamin C a selen pro přirozenou funkci imunitního systému. Kyselina listová pak pomáhá snižovat míru únavy a vyčerpání. Výborné cucavé tablety s jahodovou příchutí působí díky své nové formě přímo na sliznici v dutině ústní. Tím zajišťují rychlé působení přítomných látek **již po 5 minutách od užití!**



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



rýmě!

Zapomeňte na neúčinné mořské vody či běžné nosní spreje, které nelze užívat dlouhodobě. Vsaďte na sílu léčivých bylin z lékárny a zastavte rýmu teď hned!

Rychlý a opravdu silný **RymaSTOP® Dr. Weiss – bylinný nosní sprej** obsahuje kombinaci 10 bylinných extraktů HERBALMEDIC™, extrakt z boswellie a kyseliny hyaluronovou. Poskytuje tak okamžitou úlevu od ucpaného nosu, šetrně čistí, regeneruje a zvlhčuje nosní sliznici. Díky obsahu přírodních látek v bezpečných koncentracích je možné tento zdravotnický prostředek aplikovat dlouhodobě bez rizika alergických reakcí. RymaSTOP je vhodný i pro těhotné a kojící ženy.

Extra síla bylin pro váš ucpaný nos!

Opar? Vyřešený!

Řešíte nekonečné problémy s opary, jejich nepříjemným svěděním, pálením a nevábým vzhledem? Zatočte s nimi konopím!

Za nevzhledné opary na rtech může vysoce infekční virus herpes simplex, který se obvykle projeví při oslabení imunity při nachlazení nebo kvůli stresu. **Cannadent regenerační sérum** s konopným olejem, jedlí sibiřskou, hřebíčkem, arnikou a Tea tree urychluje regeneraci postižené tkáně, omezuje její mokvání a svědění, pálení a pnutí. Účinně také omezuje šíření viru a tím i výskyt dalšího oparu. Kompletní portfolio konopné péče Cannadent je k dostání v lékárnách, zdravých výživách a na www.cannadent.cz.



Přemýšlela o sebevraždě, nyní pomáhá mladým

Psychické problémy mezi dospívajícími Čechy sílí. Většina ale mlčí, nemá se komu svěřit.

Marketačka a bloggerku Janu Vítovou svíraly vážné psychické problémy od 13 let, svůj stav si ale dlouho nepřipouštěla. Že má skutečný problém, si uvědomila, až když začala přemýšlet o sebevraždě. „Nakonec nezůstalo jen u přemýšlení, ale konec života jsem i plánovala. Byla jsem přesvědčená, že to dělají všichni, což nyní zní absurdně. Svě problémy jsem zlehčovala, jak jen to šlo. Ve společnosti je stále zakořeněno zpochybňování prožitků mladých lidí, časté věty typu „vy nemáte žádné potíže, jste jenom líní“ nebo „za nás tohle nebylo a taky jsme přežili“ bohužel vedou právě k oddalování vyhledání pomoci. Mně naštěstí pomohla má nejlepší kamarádka, dala mi jasně najevo, že mé chování normální není a dovedla mě až do krizového centra, kde jsem dostala svou první medikaci a psychologickou léčbu,“ vzpomíná dnes 23letá Vítová, jejíž potíže v dospělosti vyústily v emočně nestabilní poruchu osobnosti.

Podle Národního ústavu duševního zdraví se s psychickými problémy potýká jedno ze sedmi dětí a dospívajících. Až polovina duševních onemocnění se projeví před 14. rokem, tři čtvrtiny pak do 24 let. „Na střední škole se můj psychický stav zhoršoval. Hledala jsem „to“, co bych



Jana Vítová se postupně stala mentorkou.

SOLVEFORTOMORROW.CZ

chtěla v životě dělat, ale netušila, kde a jak začít. V mém duševním rozpoložení mě tehdy zachránil rozvojový program Tvoje šance #futureskills. Získala jsem směr a tipy na vzdělávání v oboru, který mě zajímal, vybudovala jsem si profesní i přátelské zázemí, ze kterého těžím dodnes. Nejdůležitější byla ale ta důvěra a podpora, najednou jsem měla za zády tým lidí, kteří věřili, že můžete dosáhnout svých snů, a aktivně vám v tom pomáhají,“ popsala Vítová.

Pokles spokojenosti teenagerů se životem a školou sledují ve všech vyspělých zemích – organizace UNICEF odhaduje, že úzkostmi a depresemi trpí bezmála 55 procent evropských dětí ve věku deseti až 19 let. „Mladí lidé jsou v digitální době často ztraceni a vyčerpaní. Doléhá na ně přemíra informací a zodpovědnost za správnou volbu. Mnoho jich cítí neskutečný tlak a očekávání, které je depťají. Cílem rozvojových programů není nahradit školní výuku nebo terapeuta, ale pomoci mladému člověku zjistit, v čem je dobrý a kde by se mohl realizovat. A to v rozs-

hu, který školy nemohou obsáhnout. My máme čas být zaměřeni na individualitu,“ říká Zuzana Mravík Zelenická, CSR manažerka společnosti Samsung, která už sedmým rokem iniciuje několikaměsíční programy pro středoškoly, nejprve Tvoje šance #futureskills a od roku 2021 program pro mladé inovátory Solve for Tomorrow.

„V programech studenti získávají praktické zkušenosti, poznají lidi z praxe, objevují své schopnosti a ujasňují si své priority do budoucna. To je téma, které většinu dospívajících trápí, a role mentorů, ať už jde o učitele, lektora v kurzu, nebo člověka z oboru, je v tom zásadní,“ dodává Mravík Zelenická.

První jmenovaný projekt Janu Vítovou před čtyřmi lety nastartoval do samostatného života, v druhém už působila jako mentorka mladších studentů. Mezitím hodně cestovala, delší dobu bydlela v Nizozemsku, založila vlastní projekt s názvem Ataka, který se věnuje lidem s psychickými problémy, a jako propagátorka duševního zdraví přes tři roky sdílí své zkušenosti na Instagramu.

Se svým příběhem vystoupila mimo jiné na konferenci TEDx 2023. „V temných post-covidových letech se u mě porucha osobnosti projevila naplno, ale díky účasti v programu jsem už věděla, na jakou cestu se vydat, měla jsem stabilní základy, od kterých se odrazit. Jsem hrdá, že jsem zůstala aktivní, protože když se cítíte být psychicky na dně, rychle propadnete pocitům, že nikoho nezajímáte a že byste nikomu nechyběli. To a touha po sdílení mě přiměly k práci na projektu Ataka, který lidem říká, že nejsou sami, že záleží na jejich příbězích, umění a na jejich životu samotném,“ svěřila se.

Kamarádi Janu popisují jako pozitivní, energickou a sebevědomou. Ve skutečnosti ale často cítí osamění. To ostatně označuje za velký problém současné mladé generace. Proto chce prolomit společenské tabu, mluvit o duševních potížích a nabízet ve svých projektech mladým lidem prostor ke sdílení.

„Nerada prožívám věci sama. Přijde mi, že sdílením se stávají méně strašidelné, i když chápu, že někdo to může mít naopak. Zároveň chci sdílením dobrého i špatného přispět k destigmatizaci psychických stavů, které řadu dospívajících ubíjí. Všichni kolem sebe hledáme reprezentaci svých problémů a osudů. Vím to, protože i já jsem hledala, a to v prostředí extrémně přehlceném podněty, zaručenými návody, co a jak bych měla dělat. Sociální sítě ale umí být poměrně falešné, tak se snažím jít proti proudu a ukazovat věci tak, jak jsou,“ uzavírá Vítová. **IBE**

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

REGIONÁLNÍ MANAŽER - Píseň,
zkušenosti z oblasti obchodu, nejlépe pojišťovnictví, tvůrčí myšlení, schopnost motivovat tým, vytrvalost, pracovní nasazení, zkušenosti s nábořem a výběrem obchodních zástupců na IČO, SŠ/VŠ, RP sk. B. E-mail: brinkova@das.cz



D.A.S. právní
ochrana, pobočka
ERGO
Versicherung...

Více na www.jobdnes.cz/detail/QPV5K0

Všeobecnou sestru na lůžkové oddělení, VŠ Bc./VOŠ, SŠ + praxe, způsobilost k výkonu povolání dle zák. 96/2004 Sb., zák. o získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání, k výkonu zdravotní péče. E-mail: personalni@revma.cz



RÚ
Rheumatologický
ústav

Více na www.jobdnes.cz/detail/ZG0YJQ

Všeobecnou sestru, odborná způsobilost dle zák. 96/2004 Sb., zák. o způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a činnosti souvisejících se zdravotní péčí, SŠ či VŠO/VŠ. E-mail: personalni@revma.cz, tel: 234075204



RÚ
Rheumatologický
ústav

Více na www.jobdnes.cz/detail/CMW40L

Všeobecnou sestru pro ambulantní oddělení. Kvalifikační požadavky dle § 5 zák. 96/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, pro výkon zdravotnického povolání. Předpoklady pro samostatnou práci i práci v týmu, PC. Tel: 234075204, E-mail: losterova@revma.cz



RÚ
Rheumatologický
ústav

Více na www.jobdnes.cz/detail/00Q6IA

MANAŽER OBCHODNÍ SKUPINY/OBCHODNÍ ZÁSTUPCE-celá ČR Vaším denním chlebem bude hledání nových klientů, zjištění potřeb klienta pro volbu té nejvhodnější služby, péče o stávající klienty. Vaším výsledkem práce bude uzavřená smlouva. E-mail: brinkova@das.cz



D.A.S. právní
ochrana, pobočka
ERGO
Versicherung...

Více na www.jobdnes.cz/detail/G964ZN

Asistent/ka pedagoga, hledáme pro mateřskou školu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v Praze 4, nástup dohodou. SŠ, bezúhonnost, kurz asistenta pedagoga výhodou, 8. platová třída. Tel: 241727033, M. Brožová, životopisy zasílejte na brozova@aklar.cz



Střední škola a
Mateřská škola
Aloyse Klára

Více na www.jobdnes.cz/detail/KVHLBN

Už 20. ročník Měsíce Příběhů bezpráví

**Do akce se letos zapojí
přes 560 škol a více
než 100 dalších institucí
z celé republiky.**

Každý listopad od roku 2005 se koná Měsíc Příběhů bezpráví na stovkách základních a středních škol po celé České republice. Zapojené školy pořádají projekce filmů s tématem československých dějin a zvou hosty (pamětníky, filmaře, protagonisty filmů, historiky) na pofilmové debaty. Za dobu existence projektu uspořádaly školy 10 748 projekcí, kterých se zúčastnilo bezmála půl milionu žáků.

V programu dokumenty

U příležitosti 35. výročí sametové revoluce Člověk v tísni do nabídky zařadil tři dokumentární snímky ze série 1989 z vlastní produkce, které patří mezi nejpřehrávanější na portálu Jeden svět na školách (jsns.cz). Dokumenty přibližují revoluční události z pohledu mladých lidí: studentky Ivany, emigranta Petra a pankáče Pavla.

„Přestože poměrně často zaznívá, že mladé lidi nedávná historie nezajímá, realizované výzkumy i naše zkušenosti nic takového nepotvrzují. Většina studentů se chce o období komunistického Československa dozvědět víc. Zároveň sebekriticky přiznávají, že jejich znalosti nejsou dostatečné. Ale to bychom jim neměli pokrytecky vyčítat, je to mimo jiné výsledkem nedostatečné výuky dějepisu, o jejíž podobě oni sami nerozhodují,“ říká Karel Strachota, ředitel Jednoho světa na školách, zakladatel Příběhů bezpráví a režisér zmiňovaných snímků.

Filmy ze série 1989 jsou zdarma dostupné na webu Jednoho světa na školách a k vidění budou také 17. listopadu na Jungmannově náměstí v Praze, kde Člověk v tísni každoročně pořádá Kino Příběhů bezpráví.

Zahájení 20. ročníku Měsíce Příběhů bezpráví proběhlo začátkem týdne v pražském kině Lucerna. Moderace se tradičně ujal Saša Michailidis.

Vystoupil dětský ukrajinský sbor Kroky dobra, zpěvák Ludvík Hušek a Petr Koubek.

Během večera vzdělávací program Jeden svět na školách předá Ceny Příběhů bezpráví lidem, kteří se statečně postavili komunistickému režimu. Pamětníci ocenění převzali z rukou herečky Magdy Vašáryové, předsedy Senátu Miloše Vystrčila a básníky Marty Veselé Jirousové.

Rozhodují studenti

Cena Příběhů bezpráví je unikátní v tom, že o jejích laureátech rozhodují studenti. Studentská porota v letošním roce ocenila Lea Žídku, který od mládí vystupoval proti režimu, byl zadržen při pokusu o emigraci a odsouzen k osmi letům vězení. Další laureátkou je řádová sestra Kristína Zachovalová, jež z důvodu své víry čelila nátlaku režimu, ale navzdory tomu nepřestala poskytovat útěchu umírajícím a přinášet naději nemocným. „Cenu Příběhů bezpráví vnímám jako ocenění pro všechny řádové sestry, které si v těžkých časech totality navzájem poskytovaly podporu,“ říká laureátka.

Posledním z oceněných je Václav Blabolil alias Bahňous, disident, signatář Charty 77 a hlavní figura undergroundu v severních Čechách. „Bylo pro mě zajímavé poznávat, jakým způsobem lidé protestovali a dávali najevo svůj nesouhlas. Vážím si možnosti seznámit se s osudy několika lidí, kteří bojovali proti bezpráví v dobách, které si dnes málokdo dokáže představit. Myslím, že je důležité připomínat tuto historii, abychom si vážili naší svobody a tohle je skvělý způsob, jak předávat tyto informace mladým generacím,“ komentuje svoji účast v studentské porotě Luisa Paz.

Během slavnostního večera na pódiu promluvil i držitel zahraniční Ceny Příběhů bezpráví z roku 2023 Nariman Dželal, místopředseda neformálního krymskotatarského parlamentu medžlis, který byl v červenci tohoto roku nečekaně propuštěn z ruského vězení. Původně ho soudy Putina režimu poslaly na sedmnáct let za mříž za to, že hájil zájmy svého národa a nesouhlasil s okupací Krymu.

MET



Zahájení akce se v sále kina Lucerna zúčastnilo mnoho osobností.

CLOVEKVTISNI.CZ

PENNY.

**OD STŘEDY DO STŘEDY
6. 11. – 13. 11. 2024**

**VŽDY NÍZKÉ
CENY**



95%
masa

Česká
Chutlovka

18,⁹⁰
31,⁹⁰

40%

**ŠUNKA ŘEZNÍKŮV
TALÍŘ**
nejvyšší jakosti
100 g



JEDINEČNÁ
NABÍDKA!

89,⁹⁰

**VEPŘOVÁ
PLEC***
bez kosti,
balená ve
vakuu
cena za 1 kg

24,95 Kč
CENA ZA 1 KG PŘI KOUPI BALENÍ

2 KG

97,⁹⁰
178,⁹⁰

45%



SUPER
CENA!

49,⁹⁰

POMERANČE
balené | 2 kg
1 kg 24,95 Kč



BOŽKOV
tradiční
35 % alk. | 0,5 l
1 l 195,80 Kč
↓ 109,90 Kč

ilustrační foto

! Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce.

JOB

KRÁTCE

Nábor hrdinů
ve školách

Na pěti místech v Praze a Kladně se mohou dnes zájemci zapsat do Českého národního registru dárců dřeně. Do akce se zapojilo České vysoké učení technické, které zřídí odběrová místa na svých fakultách. Konkrétně půjde o Fakultu stavební (Tháškova 7), Fakultu elektrotechnickou a Fakultu strojní (Technická 2), Český institut informatiky, robotiky a kybernetiky (Jugoslávských partyzánů 1580) a Fakultu právní (Horská 3). Na těchto místech se bude dát zapsat od 9 do 16 hodin. Náboráři budou i na Fakultě jaderné a fyzikálně inženýrské (Trojanova 339 – odběry 9–13.30, Břehová 7 – odběry 14–16 hodin) a Fakultě biomedicínského inženýrství v Kladně (Sportovců 2311 – odběr 9–12 hodin, nám. Sítná 3105 – odběry 12.30–16.00). MET

Covid změnil nejen potřeby kanceláří

Trendem je také využívání modulárního nábytku, jehož sestavy lze upravovat na základě aktuálních potřeb.

Vlivem rostoucí obliby hybridního modelu práce se mění nároky na kancelářské prostory. Lidé si zvykli na práci z domova, a zaměstnavatelé hledají způsoby, jak je udržet v kancelářích. Firmy se proto uchylují k pronájmu flexibilních kanceláří a menších kancelářských ploch.

Pandemie covidu-19 zásadně ovlivnila způsob, jak vnímáme pracovní prostředí – zaměstnanci si zvykli na práci z domova, což však ne vždy vedlo k optimální produktivitě. Zaměstnavatelé od té doby čelí výzvě, jak si udržet pracovníky v kancelářích alespoň v rámci hybridního modelu práce. „Zaměstnavatel musí svým zaměstnancům nabídnout něco navíc nad rámec stolu a židle, které mají i doma,“ říká Martina Havlíčková, Fit-out manažer ze společnosti Wood Real Estate.

Tuto situaci reflektuje i pražský kancelářský trh. Podle posledních dat společnosti CBRE bylo v polovině letošního roku téměř osm procent pražských kanceláří neobsa-

zených. Například v Bratislavě se neobsazenost kanceláří pohybovala na hodnotě 13,3 procenta. Praha se zároveň řadí v regionu střední a východní Evropy mezi nejdražší lokality pro pronájem kancelářských prostor – ceny se v české metropoli pohybují mezi 15,5 eura a 29 eury za metr čtvereční v nejžádanějších lokalitách.

Podle těchto údajů je evidentní, že pražský kancelářský trh je velmi konkurenční a atraktivní. Firmy tak dělají vše pro to, aby zaměstnanci v kancelářích trávili čas rádi a jejich investice do prostoru se vyplatila.

Open space je třeba efektivně rozčlenit

Současné trendy v oblasti vybavování a rozložení kanceláří zdůrazňují flexibilitu prostoru a fyzickou i psychickou pohodu zaměstnanců. Open space kanceláře, které byly populární pro svou schopnost podporovat spolupráci a komunikaci, nyní často čelí kritice kvůli nedostatku soukromí a zvýšené hlukosti. Proto se stále více klade důraz na efektivní rozčlenění prostoru.

„Smysluplné zařízený pracovní prostor vybavený kvalitním nábytkem má zásadní vliv jak na efektivitu práce, tak na celkovou atmosféru ve firmě. Při vytváření open space prostoru je nutné brát v potaz komfort zaměstnanců,

kteří se na svou práci potřebují soustředit, čemuž mohou výrazně pomoci například správně umístěné úložné prostory, regály nebo akustické paravány,“ komentuje František Čermák, obchodní ředitel společnosti Profil nábytek, která například letos vybavila modulární nábytkovou řadou Národní filmový archiv v Nuslích. „Při realizaci bylo třeba přijít nejen s řešením, které opticky rozdělí celý prostor open office, ale zároveň bude možné veškeré vybavení interiéru využít v nových prostorách. Mobilní je proto plně modulární a v budoucnu bude možné ho využívat podle nových dispozic a potřeb,“ popisuje designérka Šalamounová.

Interakce i soukromí

Díky modulárnímu nábytku mohou firmy prostor využít podle aktuálních potřeb a nemusí se bát změn. „Při návrhu interiéru kanceláří už počítáme s tím, aby kanceláře byly flexibilní. Klíčová je možnost nábytek využívat pro více účelů a v různých uspořádáních pracovního prostoru,“ říká Iveta Šalamounová z architektonického studia Schwestern. „V současnosti, kdy se komunikuje hlavně on-line, je třeba držet krok s novými technologiemi,“ dodává Šalamounová.

Správné rozdělení prostoru je klíčové nejen pro efektivní denní operace, ale také

pro podporu firemní kultury. „Velmi trendy jsou aktuálně požadavky na odpočinkové a potkávací zóny. V těchto prostorách pak mohou probíhat neformální setkávání nájemců, brainstormingy nebo navazování vztahů. Stále častěji se také setkáváme s požadavky na možnost sportovního vyžití – telocvičny, relax místnosti nebo sprchy v rámci kanceláří. Často si nájemci přejí i terasy s možností grilování, a to klidně i sdílené mezi nájemci budovy,“ popisuje zkušenosti manažerka Martina Havlíčková, která se rozložením kanceláří zabývá.

Sdílená místa

Na měnící se pracovní návyky a hybridní pracovní model firmy reagují také celkovým zmenšením počtu pronajímaných pracovních míst, kdy jedno pracovní místo sdílí více zaměstnanců. „Se sdílenými pracovními místy pracujeme ve většině návrhů interiéru. Hlavním důvodem je fakt, že firmy, které sdílená místa požadují, mají vysledováno, že v průměru je denně v kanceláři například jen polovina zaměstnanců a ekonomicky jim nedává smysl platit za prostor pro nevyužívané pracovní místo,“ vysvětluje Havlíčková. Sama ovšem dodává, že zaměstnanci, kteří chodí do práce každý den se vlastních míst, která by si mohli personalizovat, vzdávat nechťejí. MET

ČSSZ chystá digitalizaci agendy důchodů

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) připravuje digitalizaci vyřizování, výpočtu a zpracování důchodů. Projekt by měl stát zhruba 300 milionů korun. Hotový by měl být do dvou let. Financování zatím není dořešené. Ministr práce Marian Jurečka by chtěl mít financování digitalizace důchodové agendy vyjasněné do konce roku. Podle ředitele ČSSZ Františka Boháčka od příštího roku bude možné vyřizovat elektronicky také mateřskou, otcovskou a ošetřovnou. Postup by měl být podobný jako u e-neschopenek.

Nový projekt EDA (elektronizace důchodových agend) se má financovat z Národního plánu obnovy z úvěru. Má na-

hradit dosavadní zastaralý systém. „Máme projekt EDA kompletně připravený. Měl by být financován z Národního plánu obnovy z úvěru. V tuto chvíli nemáme k dispozici finanční prostředky, abychom na něm začali pracovat. Odhadovaný rozpočet je zhruba 300 milionů korun. Předpoklad je, že by měl být projekt hotový zhruba v průběhu dvou let... Už rok se nám nedaří získat ze strany ministerstva financí prostředky, takže na tom pracujeme,“ řekl Boháček. Podle Jurečky financování nesouvisí s rozpočtem, ale závisí na dohodě s resortem financí, vnitřní a dalšími partnery kvůli půjčce z plánu obnovy. ČTK



Odhadovaná cena digitalizace je asi 300 milionů korun.

ČTK

PRAHA

Buspruhy bez kontrol? Kdepak, policie je hlídá

Neposlušné řidiče čeká pokuta až 1500 korun. V budoucnu na ně dohlédnou i kamery.

Každé ráno je to stejné. V dopravní špičce stojí na Modřanské štrůdly aut. Pokud například jedete kolem osmé z Bráníku na nájezd na Barrandovský most, musíte se vybavit trpělivostí. Denně se tu ale najdou desítky řidičů, kteří využívají nekalou fintu. Dvoupruhová silnice se totiž kousek před křižovatkou mění v třípruhovou. Onen přidáný pruh, který je vyhrazen pro autobusy, v jednom kuse využívají neposlušní řidiči, kteří si manévrem mohou ušetřit třeba deset minut.

Podobné je to i v Praze 6, kde byly v září na některých hlavních tazích nově zavede-



Modřanská je ve špičce často zašpuntovaná. Najdou se ale tací, kterým se v koloně stát nechce a bez pardonu zneužijí buspruh. MET

ny permanentní buspruhy. Omezení individuální dopravy má podle městské části vést ke zkrácení zpoždění linek MHD a regionálních autobusů. Jenže pro řadu řidičů jsou nové buspruhy často pro srandu. Radní pro dopravu Prahy 6 Ondřej Matěj Hrubeš se proto nechal slyšet, že by

policie měla vjezd do vyhrazených jízdních pruhů více kontrolovat.

Policie ale tvrdí, že na buspruhy dohlíží dostatečně. „V ulici Evropská a na navazujících komunikacích Podbabská a Kamýcká provádějí pražští policisté každý den kontroly,“ potvrdila deníku

Metro mluvčí policie Eva Kropáčková. Její kolegové podle ní v místě dělají namátkové, ale i pravidelné kontroly a také speciální dopravní akce zaměřené na tuto problematiku. „V případě porušení policisté s řidičem řeší přestupek přímo na místě v takzvaném příkazním řízení pokutou do výše 1 500 korun,“ upřesnila Kropáčková.

Jak často jsou neukáznění řidiči za jízdu buspruhem pokutováni ale tabulky nemluví. „Bohužel statistické údaje týkající se jednotlivých přestupků tohoto charakteru nevedeme,“ uvedla pro Metro mluvčí policie.

Radní pro dopravu Prahy 6 Ondřej Matěj Hrubeš také volá po tom, ať na buspruhy dohlíží nejen hlídky ale také speciální kamery. Podle Kropáčkové je zavedení kamerového systému pro kontrolu těchto přestupků v současné chvíli již v řešení. **MAREK HÝŘ**

INZERCE



Máme lepší místo pro vaše staré pneumatiky

ZDARMA můžete
odevzdat vaše staré
pneumatiky ve
sběrném dvoře.

Seznam sběrných dvorů:
odpady.praha.eu

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Podzim v Praze čaruje, je čas fotit. Zapojte se do výzvy

Deník Metro a Miluju Prahu se spojily a hledají nejlepší snímky metropole.

Ranní mlhy halí ulice a žluté listy krásí stromy. Praha je zase jiná, zvláštní, barevná. Právě teď je proto čas vytáhnout foťáky a pořídít tu nejlepší fotku. Ta navíc nemusí skončit pouze v rodinném fotoalbumu. Naopak ji mohou vidět tisíce lidí. Metro a projekt Miluju Prahu totiž přichystaly podzimní fotovýzvu, při které vaše snímky ukážeme světu. Ty nejlepší budou vystaveny na předvánoční výstavě v muzeu Story of Prague u Karlova mostu. V redakci zároveň vybereme pět favoritů deníku Metro, které oceníme finanční odměnou. Tentokrát u nás zabodoval Phi Hung Bui a jeho Hradčany.

Zapojit se do výzvy se můžete i vy. Pošlete podzimní snímky Prahy na fotky@milujuprahu.cz nebo je přidejte do komentářů pod Velké podzimní album na Facebooku Miluju Prahu. **MAH**



Katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha z nezvyklého úhlu **PHI HUNG BUI**

KRÁTCE

Zajděte si k vodě na dobrou husu

Přes 20 vinařů z Čech a Moravy, degustace svatomartinských vín, husí speciality a bohatý doprovodný program – takový bude 13. ročník festivalu mladých vín Svatomartinské slavnosti a pečená husa. Akce proběhne v sobotu 9. listopadu na náplavce Rašínova nábřeží mezi železničním mostem na Výtoni a vyšehradskou skálou v blízkosti farmářského trhu Náplavka. Odstartuje symbolicky v 11 hodin a 11 minut.

Podpoří divadla

Pražští radní schválili navýšení příspěvků pro pražská divadla. Příspěvkové organizace hlavního města obdrží finance na svůj provoz i na pokrytí propadu tržeb. Hlavní město podpoří Studio Ypsilon, Divadlo Minor, Švandovo divadlo na Smíchově a Divadlo Na Zábradlí. „Považuji úpravu rozpočtu za důležitý krok v oblasti pražské kultury. Podpora divadel je klíčová pro jejich rozvoj

v další sezoně, což se pozitivně odrazí na celé širší nabídce pražské kulturní scény,“ říká náměstek pro kulturu Jiří Pospíšil. **MET**

V paláci Savarin vznikne muzeum

V opraveném barokním paláci Savarin v Praze 1 bude sídlit Mucha muzeum. Autorem nové expozice na více než 1100 metrech čtverečních je architektka Eva Jiříčná se svým studiem AI Design. Muzeum se v Savarinu otevře příští rok 24. ledna. Na umístění muzea v budově se dohodly Nadace Mucha a developer a majitel projektu Savarin firma Crestyl.

Skončí Avoid?

Městská společnost Trade Centre Praha, která spravuje pražské náplavky, vypověděla nájemní smlouvy spolku Dvojka sobě, který na lodi na Rašínově nábřeží provozuje Avoid Floating Gallery. Důvodem je vážné porušení smluvních podmínek. Nájem lodi skončí v pondělí 11. listopadu. **ČTK**

Má vlast zní už i v Národním muzeu

Interaktivní výstava je oslavou Bedřicha Smetany. Připomíná hudební skladbu.

Symfonickým básním z cyklu Má vlast a období, ve kterém je Bedřich Smetana skládal, se věnuje interaktivní výstava Národního muzea v Praze. Muzeum projektem zakončí letošní výstavní rok a připomene 200. výročí skladatelova narození. Návštěvníci tak mohou zhlédnout umělcovy partitury, kore-

spondenci či osobní věci. Dozvědí se také o historickém kontextu, ve kterém symfonické básně vznikaly.

„Výstava je připomínkou a oslavou Bedřicha Smetany. Je také procházkou Mou vlastí, a to nejenom hudební skladbou,“ zve na výstavu generální ředitel Národního muzea Michal Lukeš. Projekt podle něj muzeum symbolicky spouští v den 142. výročí prvního souhrnného uvedení cyklu symfonických básní v Praze na Žofíně.

„Výstavu jsme komponovali jako hudební skladbu. Má své tempo, má svůj rytmus

a má svůj refrén,“ dodal Lukeš. Muzeum podle něj chtělo přilákat nejen odborníky, ale i laickou veřejnost. Expozice je proto interaktivní. Přitáhne by měla také rodiny s dětmi.

Na počátku výstavy, která potrvá zhruba rok, se diváci seznámí se Smetanovými životopisnými údaji. „Potkáváme se s mužem, kterému je 50 let a velice rychle přišel o sluch,“ přiblížila autorka výstavy Mariana Lebedová. Skladatel se podle ní snaží dále žít a skládat. Pro seznámení s jeho osobností si mohou zájemci prohlédnout Smetano-

vy nejosobnější věci – ikonické brýle, naslouchadlo či medailon s jeho vlasy. V dalších částech pak naleznou také jeho stůl, psací potřeby, kalamar nebo kukátko.

Další tematická zastavení se věnují jednotlivým skladbám Mé vlasti – tedy Vyšehradu, Vltavě, Šárce, básni z českých luhů a hájů, Táboru a Bláníku. „U každého zastavení jsou poslechy těch zásadních melodií z jednotlivých básní. Pak jsou zde poslechové ostrovy, kde je možné si sednout a vychutnat si tu báseň celou,“ uvedla Lebedová. Návštěvníci si mohou

pustit načtenou verzi jednoho ze skladatelových dopisů nebo ukázkou toho, jak to mohlo vypadat, když Smetana ztrácel sluch.

Kromě skladatelových osobních předmětů je možné si prohlédnout i nejrůznější hudebniny a notové materiály, fotografie, sochy, obrazy, dopisy, knihy či ilustrace. Je zde umístěna například i harfa, na kterou si mohou návštěvníci zkusit zahrát. Součástí výstavy jsou historické artefakty jako repliky husitských zbraní z 19. století či kostým z opery Šárka skladatele Zdeňka Fibicha. **ČTK**

INZERCE



6. VELETRH ČISTÉ MOBILITY, TECHNOLOGIÍ A ŘEŠENÍ PRO E-MOBILITU

WWW.E-SALON.CZ

ORGANIZÁTOR



SPOLUORGANIZÁTOR



MÍSTO KONÁNÍ



PARTNER PRO ENERGETIKU





7.-10. 11. 2024

Malé oči

Už 11. ročník dětského filmového festivalu Malé oči se o víkend koná také v Praze. Na promítání můžete vyrazit do kina Bio Oko nebo do Kina Aero. Letos budou malé divačky a diváci pod dohledem Strážců světů, kteří jsou hlavním tématem akce. Více na maleoci.cz. **MET**



listopad 2024 ■ www.metro.cz ■ @mojemetro

metro

EXTRA



**TIPY
DENÍKU
METRO,**

**JAK DOBÍT
BATERKY**



KDYŽ PLEŤ POTŘEBUJE ZÁZRAK

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získáte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří si přejí pod stromečkem najít to nejlepší.

200 Kč

slevový kód:

METRO

od 690Kč



NEZESTÁRNÍ.CZ®
Živý kolagen nové generace

10 PROBLÉMŮ JEDNO ŘEŠENÍ

- 1 Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
- 2 Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
- 3 Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
- 4 Zpevňuje kontury obličeje.
- 5 Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
- 6 Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
- 7 Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
- 8 Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
- 9 Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
- 10 Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.

Převratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvzácnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace“ říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.

„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“ říká Eva Sojková (*1954) zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu

NEZESTÁRNÍ.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonem k tvorbě tmavých skvrn.

Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

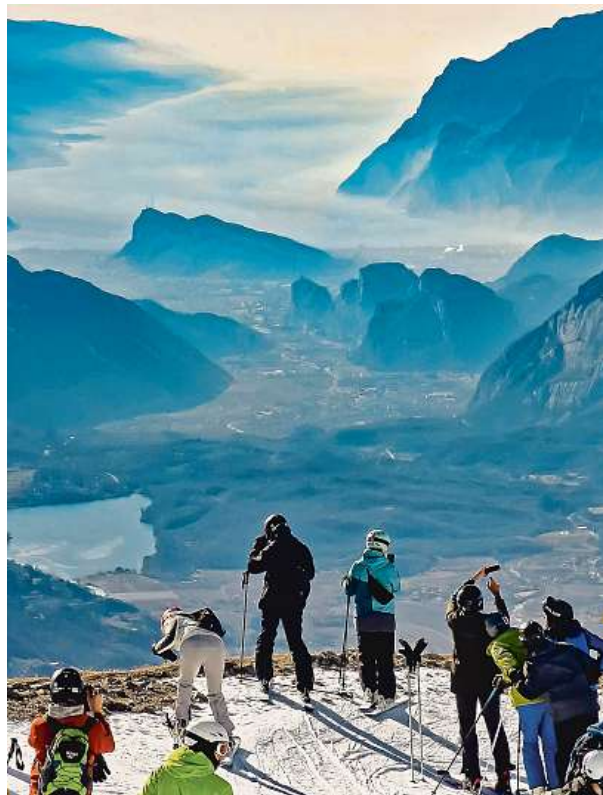
Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním používáním kolagenového doplňku stravy **INVITA SKIN BEAUTY** pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.

**Originální produkty s živým kolagenem si můžete objednat
V e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | 775 373 379**

LYŽOVÁNÍ V PAGANELLE

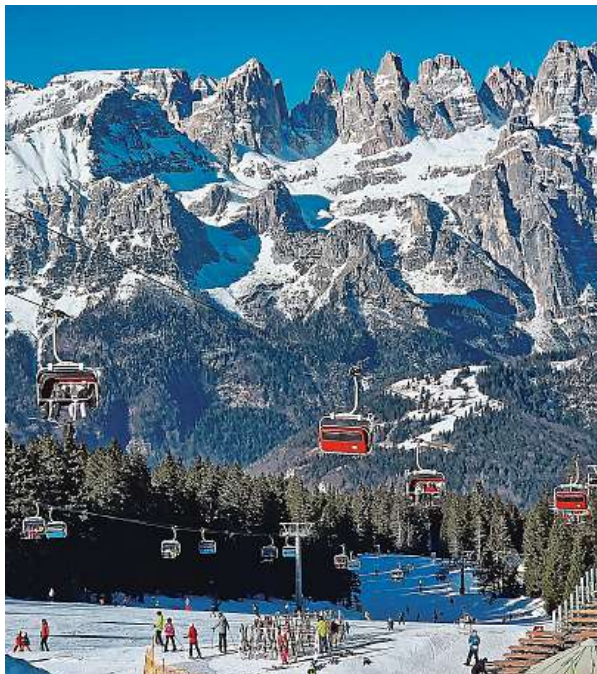
Padesát kilometrů sjezdovek až 2000 metrů vysoko

Z Prahy je to k náhorní plošině Paganella autem přes sedm stovek kilometrů, ale když se v řízení vystřídáte, nepřijedete do lyžařského ráje, odkud je možné spatřit i severní cípek jezera Lago di Garda, zcela vyštavení. A pokud ano, zdejší kopce vás zaručeně nabijí. Vyzkoušeli jsme to také. Paganella navazuje na Dolomity, nejslavnější italské pohoří, ale je klidnější a to jí dává exkluzivitu, protože se kvalitou služeb a sjezdovek vyrovná slavnějším horám. Převýšení více než kilometr slibuje zázemí i pro náročné lyžaře – nejvyšší bod je totiž 2125 metrů vysoko nad mořem a dolní stanice lanovky v tisícovce. I proto tady trénují slavné lyžařské reprezentace. Ale nebojte se sem vzít i své děti, jsou zde i mírné svahy. Síť lanovek a sjezdovek nabízí spoustu variant, nejkrásnější jsou sjezdy z hlavního vrcholu k dolním stanicím obou základních lanovek v obcích Andalo a Fai della Paganella. Pokud nezastavíte na espresso v některé z chat, budete mít pět kilometrů ve stehnech v kuse. Fotka na Instagram je povinná na sjezdovce Nuvola Rossa, odkud je na vyhlídce mezi skalami vidět v krásném údolí Trento, metropole autonomního regionu Tridentsko-Horní Adiže. A krásné snímky jsou i z vrcholu.



Západ slunce s dýdžem a divoká jízda rolbou

Když budete mít kliku, přijedete do střediska Paganella Ski v době, kdy se zde bude konat zážitkové pozorování západu slunce nad jezerem Lago di Garda. Večirek Apres Ski Paganella Sunset je to právě pro romantiky. Na terase chaty Rifugio La Roda na samém vrcholu střediska hraje dýdž, barman míchá Aperol Spritz a vy se kocháte oblohou, která se nad strmými štíty hor barví nejdříve do růžova, pak do oranžova a nakonec do ruda. To už ale máte drinků více a pevné lyžáky, které máte stále obuté na nohou, vám umožňují pohupování se v rytmu hudby. Na sjezdovkách v Itálii nesmíte jezdit opilí, tady máte výjimku – lyže totiž už nenandáte. Dolů na stanici lanovky vás svezve společně s dalšími rozjařenými účastníky rolba. Tento zážitek se koná v pátky podle rozpisů na webu střediska www.paganella.net, první příští rok čekejte 14. února 2025. Cena je 41 eur. Během večírku si vychutnáte i místní pokrmy. Skvělá je polentová kaše vařená přímo na terase a grilované ryby, které ve dvou tisících metrech chutnají snad ještě lépe než dole u jezera. A ještě jeden tip – oblast Paganelly jen zaslíbena zimním sportům, když zde neleží sníh, je to perfektní oblast pro cyklistiku, treky a vysokohorskou turistiku, kitesurfing, windsurfing, a další sporty. Severní část jezera hostí akce jako Bike Festival, festival Rock Master i závody regat.



Tady jezdí i Bode Miller!

Jednodenní skipass vyjde ve středisku Paganella Ski v hlavní zimní sezoně na 60 eur, záleží na přesném termínu a také tom, zda s sebou vezmete děti, které mají buď lyžování zdarma, nebo za poloviční cenu. O něco méně naopak stojí hodinové tarify, ale na čerstvém sněhu se vyplatí vyrazit hned brzy ráno a na svazích této italské perly strávit celý den. A třebaže neprudší svah najdete ve střední části nejznámější trati pojmenované Olimpionica, děti vemte raději do některé ze zdejších lyžařských škol. Jsou tu čtyři a připraveno je zde dvě stě instruktorů. Zahnat hlad pak lze ve čtrnácti krásných restauracích a bistrech, dát si zde zdejší špek a sýry je opravdu nutnost. A třeba tam potkáte i legendárního Bodeho Millera!

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK

Západ slunce s drinkem v ruce a obutými přeskáči



Francouzský spisovatel Gabriel Marcel: „Život není problém, který má být (tajenka).“

	AUTOR SPEJBLA A HURVÍNKA	BÝT V NEJISTOTĚ	FILM O PLANETĚ PANDORA	ZAČÁTEK TAJENKY		JMÉNO HERCE DAMONA	PRIMÁTI (KNIŽNĚ)	POPĚVEK	PLODOVÁ ZELENINA		ODSTRANIT MYTÍM	LETIŠTĚ TATRY (KÓD)	INICIÁLY TENISTY ŠTĚPÁNKA	ČÁSTICE HMOTY (MN. Č.)	LOKNY	VLASTNÍ ALENĚ
TKALCOV- SKÝ STROJ					PŘÍSTAVNÍ HRÁZ					ČERNOBÍLÝ PTÁK						
ČERNÉ NÁPOJE					A POTOM "2 SL. " ODLIŠNĚ (NÁŘEČ.)					KOŇSKÁ STÁJ JMÉNO HER- CE GIBSONA						
UVAŘITI PÁŘENÍM, SPÁŘITI								SMÝT, OMÝT AEROPLÁN					OPAK „KE“ KONEC TAJENKY			
CHRÁNĚNÝ VYNÁLEZ							SPÍNAČ U ŠERMU ROSTLINA (YUCCA)					ČÁST STROMU PES (HANLIVĚ)				
DIPL. ÚŘEDNÍK (ATTACHÉ)						PROFILOVÉ ŽELEZO STARÉ DÉL- KOVÉ MÍRY					2+2 DOLNÍ KONČETINY					
	BRZDOVÉ SVĚTLO	2. SOLMIZ. SLABIKA STRUNNÝ NÁSTROJ			ETRUS. HUD. NÁSTROJ UMÍNĚNÝ ZÁPORA A-					STAVITEL ARCHY MALÍŘ (ALFONS)				NÁZEV HLÁSKY N PRACOVNÍ KOMBINÉZA		
SLOVENSKO (MPZ)			ZDÁNlivÉ						VLHKO HANÁCKO						BAALOVA DRUŽKA	ŽERTOVNÁ HROZBA
DESPOTKA (KRUTÁ)								ČASTO HUHLAT NÁSTROJ K ŘEZÁNÍ								
MEŠKAT							ČICHOVÉ VJEMY LAHODNÉ POKRMY					MĚNY (SLOV.) POPRAVČÍ (MN. Č.)				
PADEŠÁTI- KORUNA (HOVOR.)					PATŘÍČÍ EMĚ (KNIHA) ESOVITÁ						NAPOMÍNAT ZÁPALKY (ZN.)					
TĚŽKÁ SITUACE					POBÍDKA (ELÁ) ŘIDČ. ZEŠÍLENÝ ZÁPORA -É				ŽIDOVSKÉ SVÁTKY POHŘEBNÍ NOSÍTKA							
ABAMPÉR (ZN.)			JÓGOVÁ POLOHA MALÁT- NOSTI						LÉTAVÝ HMYZ BĚLOUŠ (KÚŇ)						OŠKLIVÝ (DĚTSKY)	ZVÍŘECÍ DRÁP
	BOK	SPĚCHY ÁRON (DOMÁC.)						KLAMAT IGNÁC (DOMÁC.)						NÁZEV HLÁSKY S MALÝ RANEC		
ŽHAVÉ							AM. HEREC (ROBERT DE...) NĚJAKÝ					PRAPORČÍK (OZN.) CEPÍN (SLANG)				
ZVUK TRUBKY (TĚŽ TRADA)						DÍRY V ZEMI OBYVATEL NORSKA					ČISTĚNÁ VODOU ZBYTEK ÚDU					
ŽENA (NÁŘEČ.)					KUCHYŇSKÁ SÚL (ZN.) ROZTAVENÉ HMOTY					PIONÝRSKÁ ORGANI- ZACE (DŘ.) ODLIŠNÁ						
SOUHLAS				DÁMSKÝ KLOBOUK ODHAD					ÚDIV VE ZVOLÁNÍ ČESKO (KÓD STÁTU)						SLONÍ ŘEZÁKY	OBYVATEL AÓNIE
MLADÝ								MENŠÍ CIHLA LINKA DŮ- VĚRY (ZKR.)								
SBOR AKTIVISTŮ (DŘ.)						SLZO- TVORNÝ						TĚLO (SLOVEN- SKY)				
POMŮCKA: AKYN, ARET, AVATAR, LURA, NÁČA, TOKA		DRUHY LEPENKY (MN. Č.)				VYSNĚNÝ CÍL						ASUSKÝ LIDOVÝ PĚVEC				

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



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



Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin



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

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

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, pyl, viry, bakterie, plísň a jiné alergen. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



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

V květnu 2024 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2808 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózy. Spokojení jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Víte, proč se na horách, v lese či u moře cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v našem bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let. Prachové mikro-

V interiérech dýcháme vzduch, který může zkrátit život o několik let

částice, smog, chemické výpary z nábytku a umělých hmot, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorech koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organizmus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina.

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 koncentrací 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 le-

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

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

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



Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

**kód
EN9**

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

Bolest dolní části zad:

Příčiny, prevence

a možnosti léčby

Bolest dolní části zad je běžný stav, který postihuje miliony lidí po celém světě. Může se jednat o škálu od tupé stálé bolesti až po náhlou ostrou bolest stěžující pohyb. Pro účinnou léčbu zad je nutné správně odlišovat jednotlivé příčiny vzniku bolesti, což umožňuje lépe cílit léčbu i zvolit vhodná preventivní opatření.

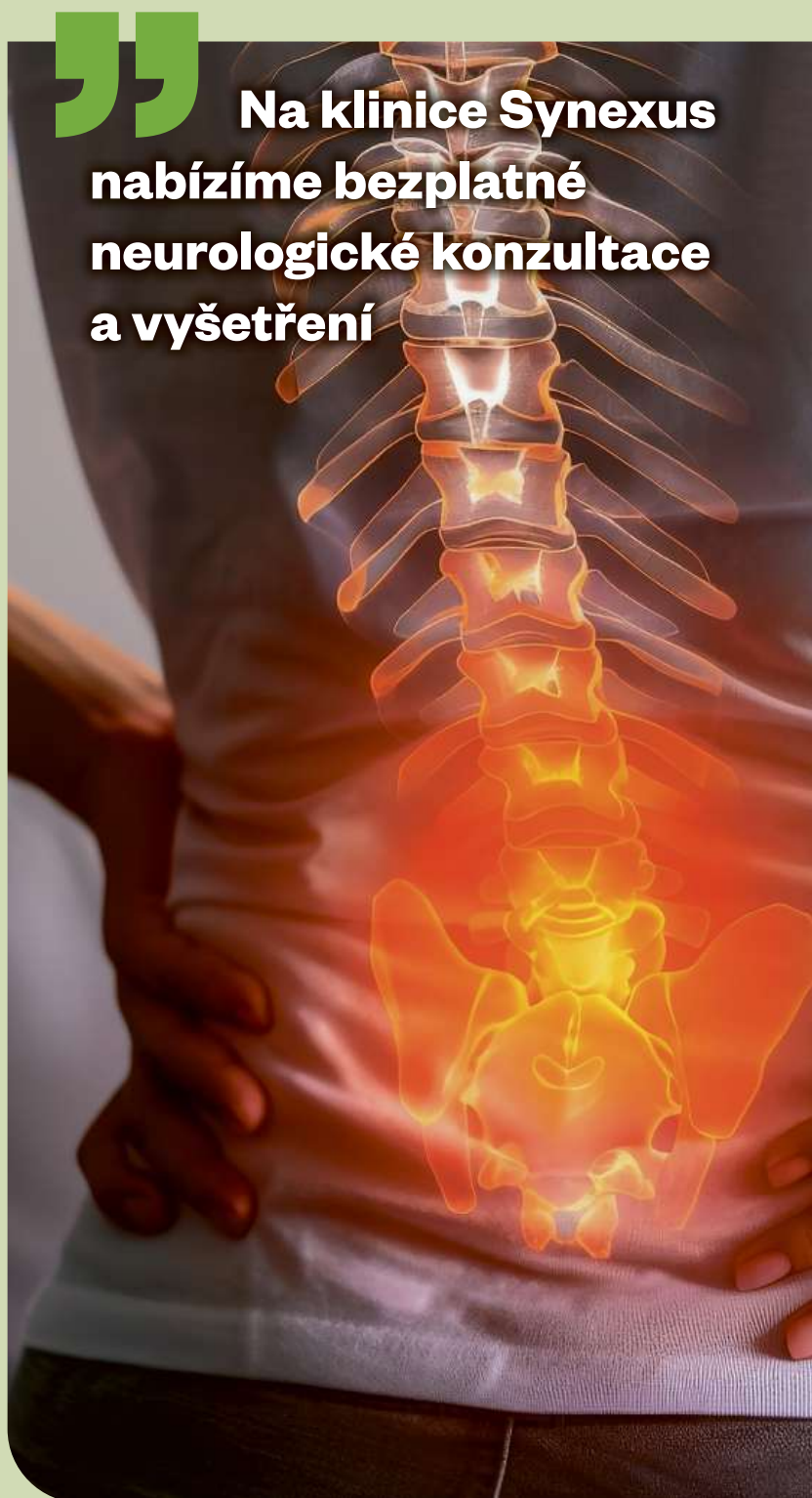
Příčiny bolesti bolní části zad

Bolest dolní části zad může být způsobena různými faktory:

- **Svalové přetížení:** Nadměrná zátěž nebo náhlé pohyby mohou namáhat svaly a vazy v zádech.
- **Degenerativní onemocnění plotének:** Ploténky fungují jako polštáře mezi obratli. Jak stárneme, snižuje se kvalita, pružnost a výška meziobratlových plotének. Ploténky tak méně tlumí nárazy, což zvyšuje zátěž na celou páteř a omezuje její pohyblivost.
- **Vyhřezlé ploténky:** Méně pružné ploténky jsou více náchylné k prasknutí. Když ploténka praskne a vyhřezne, může tlačit na kořenové nervy vycházející z páteře, což způsobuje bolest.
- **Stenóza páteřního kanálu:** Tento stav zahrnuje zúžení páteřního kanálu, což může vyvolat tlak na nervy.
- **Artróza meziobratlových kloubů:** Degenerativní změny kloubů mohou postihovat i klouby mezi jednotlivými obratli, což může vést ke snížení hybnosti a k bolestem páteře.



**Na klinice Synexus
nabízíme bezplatné
neurologické konzultace
a vyšetření**



Tipy na prevenci

Správně cílené změny životního stylu mají potenciál pozitivně ovlivňovat charakter, intenzitu a frekvenci bolestí zad. V nejlepším případě můžeme režimovými opatřeními bolestem zad předcházet zcela.

Pravidelně cvičte: Správně prováděné posilování zádových a břišních svalů může podpořit stabilitu a současně pružnost vaší páteře.

■ Udržujte zdravou tělesnou

hmotnost: Nadměrná hmotnost představuje zvýšenou zátěž na vaše záda.

■ Dbejte na správné držení těla:

Ať už sedíte, stojíte nebo zvedáte předměty, správné držení těla může zabránit zbytečnému přetěžování zad.

■ Vyhněte se prodlouženému

sezení: Pokud vaše práce vyžaduje dlouhé sezení, dodržujte pravidelné přestávky na stání, protahování a pohyb.

■ Používejte správné techniky

zvedání: Při zvedání těžkých předmětů ohněte kolena a udržujte záda rovná, abyste předešli zranění.

Nenechte bolest dolní části zad snižovat kvalitu svého života. Využijte bezplatných neurologických konzultací na klinice Synexus, a začněte svou cestu k lepší budoucnosti. Pro naplánování schůzky nás prosím kontaktujte na čísle +420 603 901 722.

Bolest dolní části zad významně ovlivňuje váš každodenní život. Buďte informovaní a proaktivní. Nechte se vyšetřit naším specialistou a lépe porozumíte příčinám i preventivním a léčebným strategiím léčby bolesti zad.

Bezplatné neurologické konzultace na Klinice Synexus

Klinické vyšetření je základem pro pochopení stavu pacienta, pomáhá při diferenciální diagnostice, identifikuje varovné signály a umožňuje individualizovat léčebný plán. Podrobný anamnestický rozhovor a fyzikální vyšetření pacienta zůstávají nezastupitelné při diagnostice a léčbě bolestí nejen dolní části zad.

Na klinice Synexus chápeme, jaký dopad mohou mít bolesti dolní části zad na kvalitu vašeho života. Proto nabízíme bezplatné neurologické konzultace, které zahrnují odběr podrobné anamnézy týkající se bolesti zad a následné neurologické vyšetření.

Naplánujte si bezplatnou konzultaci ještě dnes. Náš tým zkušených specialistů se na Vás bude těšit.

Možnosti léčby

Pokud trpíte bolestí zad, máte k dispozici několik možností léčby:

- **Fyzioterapie:** Fyzioterapeut vám navrhne individualizovaný terapeutický plán cvičení, technik a metod, jehož cílem je zlepšit hybnost, pružnost, stabilitu a odolnost vašich zad.
- **Léky:** Volně prodejné léky proti bolesti (analgetika), jako jsou ibuprofen nebo paracetamol, mohou krátkodobě pomoci snížit akutní bolest. Nejedná se však o dlouhodobé řešení. Analgetika je možné aplikovat lokálně na postiženou oblast formou gelu, náplasti nebo masti. POZOR! Užívání a dávkování volně dostupných léků proti bolesti vždy konzultujte se svým ošetřujícím lékařem. V léčbě bolesti zad jsou využívány rovněž léky snižující svalové napětí – myorelaxancia.
- **Injekce a infuze:** V individuálních případech mohou být podávány myorelaxační infuze nebo kortikosteroidní injekce k symptomatické úlevě od bolesti.
- **Chirurgický zákrok:** U závažnějších bolestí zad s neurologickými příznaky a u bolestí zad, které nereagují na jinou léčbu, by měly být zváženy možnosti a přínosy chirurgické léčby.

TROCHU JINÝ LONDÝN



Nejstarší podzemní dráha na světě

Praha si letos připomíná 50 let od zahájení provozu metra. Londýňané se mohli podzemní dráhou poprvé projet už před více jak 160 lety. Nejstarší podzemní dráha světa překvapí hned v několika ohledech. Pokud například cestujete z okraje Londýna, vezměte si raději knížku. Nebo Metro. To tu mají také. Protože je město opravdu obrovské, cesty z periferie, kde jsou levnější hotely, trvají dlouho. Do centra klidně i přes 40 minut. Zajímavé jsou i další detaily. Třeba na turisty hojně využívané Piccadilly Line jezdí menší vagony než v Praze. Vyšší či širší cestující si asi moc cestu neužijí. A dvě perličky na závěr. Určitě vás potěší zdvořilost místních, pokud vám někdo v úzkých uličkách podzemky vstoupí do cesty, okamžitě a mile se omluví. Angličané jsou zkrátka gentlemani. I proto překvapí všudypřítomný nepořádek. Neangličan by dokonce řekl bordel.



Falešný doubledecker za méně liber

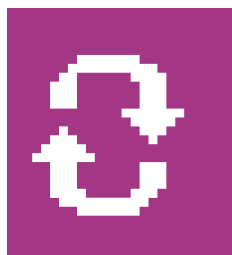
Symbolem Londýna je červený dvoupatrový autobus, který lidé používají již od roku 1923. Turisty vozi i dvoupatrové autobusy, kterým chybí část střechy. Provozují je různé turistické agentury, které si za jízdu účtují 37 liber. Pokud si jízdenku na tento autobus koupíte on-line, vyjde vás jen na 25 liber. Stačí ale chvíli na zastávce váhat, a „naháňec“ turistů vám slevu nabídne také. Prý je jen pro vás a platí pouze pro dnešek. Druhou variantou je využít zmiňovaný doubledecker klasický, který stojí jen pár liber. Třeba linka 15 vás vezme z Trafalgar Square až k Toweru. Jedenáctka zase jezdí kolem Westminsterského opatství a doveze vás ke katedrále svatého Pavla.

Stačí trochu váhat a sleva je na světě



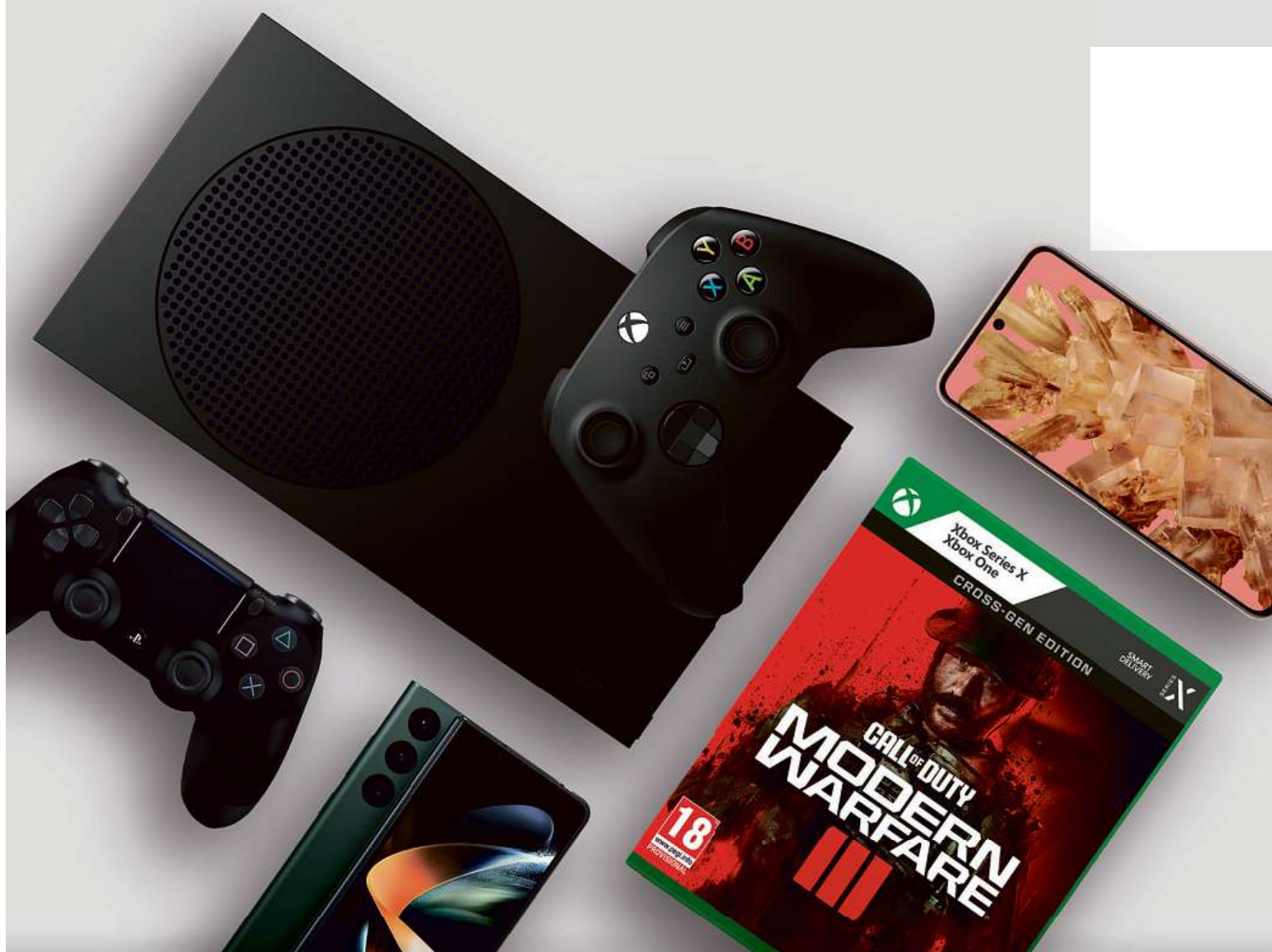
Pozor na davy

Tahle informace vás asi nepřekvapí, ale zmínit ji musíme. Londýn je světová metropole a oblíbený turistický cíl. Připravte se proto na davy. Každý chce mít fotku Big Benu z mostu Westminster Bridge, každý si chce projít Tower Bridge, každý chce navštívit katedrálu, kde korunují anglické panovníky. Pokud Londýn navštívíte o víkend nebo během prázdnin, musíte počítat s tlačenicí nebo se stáním ve frontě. Pozor si dejte ale i na podzemní prázdniny. Ty mají v Anglii poslední týden v říjnu. Pokud davy nemusíte, zařadte na svůj seznam míst, které chcete v Londýně vidět, i méně známé památky. Nebo zkuste slavnou budovu prozkoumat i z vedlejší ulice. Třeba viktoriánské nádraží St. Pancras z ulice Euston Road vypadá za slunečného dne parádně. **TEXT A FOTO: MAREK HÝŘ**



 smarty
cycle

Výkup použitých zařízení, her a konzolí



 **smarty.cz**

Více se dozvíš
na **smarty.cz**

SUDOKU

A

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

B

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

C

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

D

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

A

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

B

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

C

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

D

10		6		17		10		11
11		11	10		14			
12			4			15		19
8		15		14			5	
20			9		6			
10			7		14		12	
8		9	6		15		4	8
18		13		5		30		
	19							

A

13	7		13	18			4		10
				8			17		
3	4	14		10	9	15	7		
9		6			5			13	
	10		17			11	3	7	
14	10		9	7	4				3
	10			6		11			8
9		11	5		6	4	12		
9			8	16		3	7		

B

10		6		17		10		11
11		11	10		14			
12			4			15		19
8		15		14			5	
20			9		6			
10			7		14		12	
8		9	6		15		4	8
18		13		5		30		
	19							

A

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

B

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

C

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

KILLER SUDOKU

- Doplňte čísla 1–9 do všech řádků, sloupců a 3×3 bloků úplně stejně jako v klasickém sudoku.
- Věnujte pozornost klecím – skupinám buněk označeným červenými linkami.
- Zajistěte, aby se součet čísel v každé kleti rovnal číslu v levém horním rohu příslušné kleti.
- Specifické pravidlo hádanek Killer sudoku je, že součet všech čísel jednotlivých 3×3 bloků, řádků nebo sloupců se musí vždy rovnat 45.
- Čísla se nesmí opakovat v rámci kletí, jednoho řádku, sloupce nebo 3×3 čtverce.

A

13	7		13	18			4		10
				8			17		
3	4	14		10	9	15	7		
9		6			5			13	
	10		17			11	3	7	
14	10		9	7	4				3
	10			6		11			8
9		11	5		6	4	12		
9			8	16		3	7		

B

10		6		17		10		11
11		11	10		14			
12			4			15		19
8		15		14			5	
20			9		6			
10			7		14		12	
8		9	6		15		4	8
18		13		5		30		
	19							

A

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

B

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

C

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

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na vý-

nosech z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stane se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv EFI Hotelu, viz. www.efihotels.com.

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos

9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok

Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🌿 V Podzámčí vyhříváný venkovní bazén s terasami
- 🧖 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou
- 🍷 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 👥 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce



Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

Hrozil mu invalidní vozík!

TOHLE HO ZACHRÁNILO!

„Kolena mě tak bolela, že jsem nemohl chodit. A když jsem od svých dcer dostal tento nový vynález, bolest byla za pár dní pryč.“

Když jsem byl mladý, chtěl jsem žít ve městě. Ale můj starší bratr mě předběhl. Bylo mi 17 let a Stanislav - 5 let starší. Ve městě potkal nějakou dívku a odstěhoval se. Zůstal jsem já a moji rodiče. Kdybych taky šel do města, rodiče by zůstali na farmě sami. A můj otec byl nemocný. Měl stejný problém s koleny jako já donedávna“ říká Antonín (72) z Brna.

„Když mi bylo 19, potkal jsem Terezu. Bydlela v sousední vesnici. Vzali jsem to rychle. Vzali jsme se, nastěhovala se k nám a o rok později ... se nám narodily tři dcery! **Ano, ano, tři najednou! Trojčata!** Byla to senzace pro celou vesnici!

Celý život pracuji na venkově. Práce je hodně. Máme pole, spoustu zvířat. Dlouho jsem byl fit.

Až po šedesátce mě začala bolet kolena

Obzvlášť po večerech mně trhalo v těch nohou. Zpočátku stačily tablety a masti. Někdy to bylo lepší, někdy horší. Byly dny, kdy jsem normálně chodil a pracoval. Nebo že bylo těžké ráno vstát. Ale potom **každý den byl noční můrou**. Sám jsem nic nedokázal. Dcery se rozjely po

zemi, vdaly se, manželka měla delší dobu problém s nohama. Neměl kdo dělat! Začal jsem prodávat zvířata...

Chodil jsem k doktorům, ale **žádný nepomohl**. Předepsali mi léky proti bolesti a byly tak silné, že i když mě po jejich užití kolena bolela méně, tak se mi točila hlava. A bolelo mě břicho. K tomu všemu jsem přibral 10 kilo, protože jsem byla celý život v pohybu a teď skoro vůbec.

Připadal jsem si jako zbytečný mrzák!

Moje dcery našly ve městě specialistu. Řekl **pouze operace**, protože změny v kolenou jsou pokročilé. **Rozdrcená chrupavka, natržené vazy...** To se snadno řekne **OPERACE!** Otec byl na operaci kolen, po které přestal úplně chodit, před smrtí jsme ho převáželi na invalidním vozíku. **A to byl před nemocí pohyblivý chlap!** Když jsme ho posadili na tento vozík, zhroutil se, neuplynulo ani půl roku a byl mrtvý.

Jednou v neděli za mnou přišly všechny tři dcery. Takhle spokojené. Přivezly balíček, prý ze Švýcarska. Netušil jsem, co se děje: **jaký balík, jaké Švýcarsko?!**

Ukázalo se, že i dívky se mé operace bály, protože si vzpomněly

na dědu na vozíku. A pořád pro mě něco hledali. Dozvěděli se o...

Biomagnetické regenerátory kolenního kloubu pro úlevu od bolesti

Je to dlouhý název, ale od té doby si ho pamatuji. Byly to takové **opasky na kolena**. **Novinka. Nedávno patentovaná ve Švýcarsku**. Dcery objednaly. Už tehdy mě to odradilo a nechtěl jsem to nasa- dit, ale vyhrajte něco se ženami! Začaly mě otravovat, abych to nosil. Konečně jsem mávl rukou. Byl večer, ukázalo se, že tyto opasky jsou pohodlné, tak jsem v nich šel spát. Ráno jsem vstal z postele, šel do kuchyně, udělal si kávu, sedl si s hrnkem a ... **najednou si uvědomuji, že CHODÍM normálně, a nekuhám jako posledních pár let!** Kolena mě stále bolí, ale méně než den předtím. Koukám, a mám tyhle regenerátory na kolenech, přes noc se mi na ně podařilo zapomenout. Křičím na manželku: **Zdá se, že to funguje!**

Tyto regenerátory jsem nosil každý den. Tak, na pár hodin. Nebo jsem v nich spal. Asi po 3 týdnech, manželka říká, že to bylo ještě o 2 týdny dřív, **vůbec jsem neměl bolesti!** Vrátil jsem se ke svým ak-

tivitám. Měl jsem více energie než před těmito bolestmi! Koupil jsem zvířata zpět. Dokonce víc, protože práce jde rychleji. Asi po měsíci jsem usoudil, že by možná stálo za to zajít k doktorovi, aby tato kolena zrentgenoval. **Nikdy jsem neviděl tak šokovaného člověka!**

Kolena jako nová! Jak jste to udělal?! - doktor stále opakoval.

Od té doby uběhly 4 měsíce, mám pocit, že mi je 30 let. A moje žena říká, že vypadá jako 20letá, protože po mně nosila regenerátory a už ji nebolí nohy!“

Antonín



BIOMAGNETICKÉ ANALGEZICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÍCH KLOUBŮ

– je nejnovějším vynálezem Švýcarského Institutu Moderní Ortopedie. Pracovali na tom nejlepší odborníci v zemi, také na magnetoterapii. Hypoalergenní materiál, přizpůsobený tvaru lidského kolena, obsahuje **4 maximálně silné neodymové biomagnety**. Vydávají zdravotní energetické vlny, které pronikají kůží a pronikají hluboko do

struktury poškozených tkání. Začíná probíhat **regenerace šlach, meniskusu, vazů a kloubní chrupavky**. 97,6 % uživatelů biomagnetických analgetických regenerátorů kolenních kloubů zaznamenalo výraznou úlevu od bolesti již po prvním použití. Kompletní regenerace poškozených tkání kolena **trvá 14-33 dní**.

- + Hypoalergenní, prodyšný materiál
- + Pro ženy i muže
- + Snadno se nasazuje
- + Účinek za 14-33 dní, stačí min. 3,5 hodiny denně
- + Čím déle a častěji ho budete nosit, tím rychlejší bude efekt – můžete ho nasadit i na noc
- + Díky posílení kloubních struktur zevnitř se neduhy nevracejí
- + Urychlí rehabilitaci kolena o 91 %



Síla 4x 500 Gs

Švýcarská magnetoterapie u Vás doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenních kloubů debutují na našem trhu. Proto distributor nabízí 100 regenerátorů **ÚPLNĚ ZDARMA!** Akce platí pouze do 04.12.2024. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte:

296 849 665

Na Váš telefonát čekáme od pondělí do pátku 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžné místní volání bez příplatku)

100 kusů za 0 Kč!

On-line policie? Jmenuje se AI a zaměřuje se na mladé

Instagram v září představil nové účty pro náctileté.

Společnost Meta Platforms plánuje pomocí umělé inteligence (AI) odhalovat mladé uživatele Instagramu, kteří lžou o svém věku; automaticky je přepne do přísnějšího nastavení ochrany soukromí. Uvedla to podle agentury Blo-

omberg ředitelka produktového managementu Mety pro mládež a sociální dopad Alice Hartnettová. Meta je pod palbou kritiky rodičů a zákonodárců kvůli negativnímu vlivu sociálních sítí na duševní zdraví dospívajících.

Dvě věkové kategorie

Meta chce pomocí vlastního softwarového nástroje nazývaného klasifikátor dospělých na základě údajů o účtu

dané osoby klasifikovat uživatele do dvou věkových kategorií – mladší nebo starší 18 let. Software k tomu, aby odhadl věk uživatele, dokáže prozkoumat jeho profil, podívat se na seznam jeho sledujících a zjistit obsah, který dotyčný vyhledává.

A dokonce prozkoumá i nevinné příspěvky od přátel typu vše nejlepší k narozeninám. Na základě zjištění softwaru budou lidé, u nichž je

podezření, že jsou mladší 18 let, automaticky zařazeni mezi účty pro dospívající, bez ohledu na to, kolik let uvádějí na svém profilu, uvedla Hartnettová. Instagram v září představil tyto nové účty pro náctileté, které mají přísnější výchozí nastavení soukromí, například omezení toho, od koho může uživatel dostávat zprávy a jaké typy obsahu si může prohlížet.

Žaloby i souhlas rodičů

Společnost neuvedla, jak přesný klasifikátor dospělých je. Společnost již nyní přesouvá dospívající do těchto přísnějších nastavení na základě jejich vlastních údajů o narozeninách. Klasifikátor dospělých chce začít používat začátkem příštího roku, aby jí pomohl zachytit lidi, kteří se mohou snažit nová pravidla obejít.

Všichni uživatelé mladší 18 let budou automaticky zařazeni do účtů pro náctileté, ale ti, kterým již bylo 16, si budou moci sami přísnější nastavení soukromí vypnout. Mladší 16 let k tomu potřebují souhlas rodičů.

Meta čelí desítkám žalob generálních prokurátorů v různých státech USA, kteří tvrdí, že firma se vědomě snažila připoutat děti k sociálním sítím a napomohla vzniku krize duševního zdraví dospívajících.

Stala se také terčem útoků rodičů, kteří tvrdí, že jejich dospívající děti zemřely na drogy nebo spáchaly sebevraždu kvůli obsahu, který viděly na sociálních sítích firmy Meta, nebo konverzacím, které na sítích vedly. V roce 2021 zaměstnankyně Facebooku Frances Haugenová zveřejnila v médiích tisíce stránek dokumentů, z nichž mimo jiné vyplývá, že firma z vlastních výzkumů věděla, že Instagram může mít negativní dopad na duševní zdraví dospívajících dívek.

Po zavedení nových omezení bude velkou výzvou pro Metu zajistit jejich dodržování. Studie britského telekomunikačního úřadu zjistila, že třetina nezletilých s účty na sociálních sítích uvádí svůj věk jako 18 a více. Přístup firmy Meta k ověřování věku je možný díky obrovskému množství informací, které o sobě lidé v aplikacích sdílejí, včetně jejich sociálních kruhů, zálib a obsahových preferencí.

ČTK

KRÁTCE

Vesmírné dřevo

Japonští vědci včera ráno vyslali do vesmíru první dřevěnou družici na světě. Chtějí tak prokázat, že dřevo má potenciál nahradit kov a minimalizovat dopady na životní prostředí. Následující půlrok budou zkoumat odolnost materiálu vůči teplotám ve vesmíru, píše Reuters. Jde o těleso ze dřeva honoki, druhu magnólie z Japonska. ČTK

99 Na vánoční inspiraci není nikdy moc brzy 66

Značka 

VEGAN

Balea
Ho Ho Ho
vánoční stromečky do koupele
3 ks

89⁹⁰ Kč
29,97 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 15.10.2024 89,90 Kč

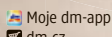


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Balea
Hot Chocolate!
sprchový peeling 100 ml
+ tělová emulze 100 ml
+ krém na ruce a nehty 100 ml

124 Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 31.10.2024 124 Kč



Moje dm-app
dm.cz

Pojízdný dům

Školní botanická zahrada Střední odborné školy Jarov se rozprostírá na ploše 11 hektarů v pražských Malešicích. Vedle udržovaného historického parku a moderních tropických skleníků se od konce října pyšní unikátním skleníkem na kolečkách. Ten před nízkými teplotami chrání vzácnou palmu. Zahrada je celoročně volně přístupná veřejnosti. Vstupné je zdarma. MET



„Náš film Aneta není dokument, ale strašidelná horská dráha“

Už zítra vtrhne do kin ostře sledovaný film Aneta, popisující tragický osud Anety Rodové. Ta se podle policejních záznamů před deseti lety sama zabila třinácti bodnořeznými ranami. V posledních chvílích jejího života s ní byli údajní přátelé Ahmad a Kateřina. Kontroverzní osoby, jejichž výpovědi neobstály na detektoru lži. Jen oni vědí, za jakých okolností Aneta skutečně přišla o život.

Ostře sledovaný dokument, který inovativní a poučivou formou přibližuje tragický osud mladé dívky, režíroval Jiří Sádek.

Proč by na snímek měli čtenáři deníku Metro určitě zajít?

Případ smrti mladé dívky, který byl uzavřen jako sebevražda třinácti ranami nožem, je příběhem podivného vyšetřování, v jehož pekle se může octnout každý z nás. Anetu Rodovou už neoživí nikdo. Příběh její matky Anny je ale varováním o stavu českého systému. Vytvořili jsme film, který není dokument, ale pulzující horská dráha, takový strašidelný dům toho případu. Nudit se divák, myslím, rozhodně nebude.

Čím by je mohl zaujmout?

True-crime neboli rekonstrukce krimi případu, tady v Česku v takové velikosti ještě nebyla. Postavili jsme v ateliéru kopii bytu, ve kterém Aneta zemřela a přizvali největší odborníky ze světa, aby se případu podívali na kloub. V rámci krimi podle skutečných událostí a s reálnými aktéry případu si dovolím říct, že v naší zemi ještě nic podobného nevzniklo.



Režisér Jiří Sádek během filmové rekonstrukce. Příprava dokonalé kopie bytu, kde k úmrtí došlo, byla v Česku nevidaná. DONART FILM

Naznačujete, že bude ve filmu odhalena i řada okolností, které veřejnost nezná. Můžete naznačit, o co půjde?

Ano, jsou tu dle všeho rozpor ve vyšetřování, na které námi oslovení experti poukazují a které vyvrací, že se věci staly tak, jak vyšetřování popisuje. A to se zdá být vcelku průšvih.

Proč jste se rozhodli věnovat pět let případu zavražděné Anety?

Na začátku jsme předpokládali, že natáčení bude jednodušší a zabere maximálně dva roky. Případ byl uzavřen a materiály se zdály být jasné, i když poněkud podivné. Aneta byla mladá dívka, která podle oficiálních zpráv spáchala sebevraždu třinácti ranami nožem. Její matka Anna však nikdy neuvěřila, že by její dcera spáchala sebevraždu, a neúnavně hledala pravdu. Jakmile jsme začali kopat hlouběji, objevilo se

stále více nejasností. Tento příběh je tragický a děsivý z jakéhokoli úhlu pohledu, protože v něm nic nedává smysl. Celý případ je plný otázek, které zůstávají nezodpovězené. A zodpovědět je zabere čas.

Jaké jsou vaše osobní dojmy a pocity z práce na tak těžkém tématu?

Práce na tak těžkém tématu byla mimořádně náročná jak emocionálně, tak profesionálně. Detaily případu a utrpení Anetiny rodiny mě často zanechaly zdrceného. Představte si, že bych prožíval něco podobného, je mučivá. Tato zkušenost mě naučila empatii a vytrvalosti. Pro nás je to film se silným příběhem, ale pro Anetinu rodinu je to realita. Naším úkolem bylo postupovat citlivě, abychom respektovali jejich bolest. I když věřím, že náš film má důležitý morální význam, je to stále připomínka něčeho,

co by rodina nejraději zapomněla.

Překvapilo vás něco během realizace filmu?

Nejvíce nás šokovalo množství nesrovnalostí a nejasností v původním vyšetřování, zejména na jeho začátku. Byli jsme také překvapeni odhodláním a neúnávností Anetiny matky Anny. Jsme vděční, že několik lidí z více než stovky oslovených bylo ochotno promluvit před kamerou, i když mnoho z nich mělo strach z možných následků. Kolem tohoto případu je totiž tolik mlhy a tajemství, že mnozí nechtěli vypovídat ze strachu, že by se jim mohlo něco stát.

Zkoušeli jste se spojit se svědky případu Ahmadem a Kateřinou?

Ano, pokusili jsme se kontaktovat všechny relevantní osoby motající se kolem případu, včetně Ahmada a Kateřiny. Naším cílem bylo získat co nejvíce informací a různých perspektiv, které by mohly přispět k lepšímu pochopení celé věci. Někteří svědci byli ochotni s námi mluvit, zatímco jiní byli z různých důvodů zdrženliví.

Jak jste postupovali při spolupráci se zahraničními znalci?

Přizvali jsme odborníky z oborů toxikologie, forenzní psychologie a patologie z různých částí světa, včetně Panamy na Floridě, Kanady, Francie a Velké Británie. Tito specialisté často pracují ve válečných zónách a pomáhají mezinárodním bezpečnostním agenturám. Náš patolog má za sebou tři tisíce pitev. Chtě-

li jsme mít jistotu, že naše analýzy a závěry budou podloženy nezávislými a objektivními odbornými posudky. Tito znalci nám poskytli cenné vhledy a pomohli nám lépe porozumět technickým a vědeckým aspektům případu, zároveň poukázali na mnoho chyb, které během vyšetřování nastaly. Jejich zkušenosti a nezávislost nám umožnily přinést nový pohled a zajistit, že náš film bude co nejpřesnější a nejdůkladnější.

Komu je film určen a co mohou diváci očekávat?

Náš film je určen široké veřejnosti, zejména těm, kteří se zajímají o skutečné kriminální případy a hledání spravedlnosti. Cílem je nejen oslovit diváky zajímaví se o dokumentární filmy, ale také vyvolat diskusi o fungování justice a důležitosti nezávislého vyšetřování. Matka Anety bojuje nejen za svou dceru, ale i za to, aby se podobné nejasnosti už nikdy nikomu nestaly. Věříme, že tento příběh osloví odborníky v oblasti práva a kriminalistiky, stejně jako občany, kteří chtějí nahlédnout do zákulisí policejního vyšetřování smrti vlastního dítěte. Diváci mohou očekávat detailní přezkoumání případu a hluboce emotivní příběh, který odhaluje nečekané zvraty v případě. Tento film nabízí unikátní pohled na vyšetřování, při kterém jsme se snažili vytvořit věrnou rekonstrukci bohužel tak strašlivé události.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

INZERCE

**DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOST 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



Svatý Martin se bude slavit dřív



Svatomartinské víno se může prodávat pouze v lahvích.

PROFIMEDIA

Milovníci vína, pozor. Na trh letos zamíří více než 1,9 milionu lahví Svatomartinských vín. Oproti předchozímu roku jde o pokles, který reflektuje náročný průběh letošní vinařské sezony a s tím související nižší sklizeň. Produkci výrazně ovlivnily dubnové mrazy, letní sucho a zářijové deště, které snížily objem sklizených hroznů v průměru o 30 procent. „Navzdory náročným klimatickým podmínkám v letošním roce se moravským vinařům podařilo vyrobit Svatomartinská vína vynikající kvality. Navíc již několik sezon, včetně le-

tošní, udržují jejich cenu prakticky na stejné úrovni, což je pro spotřebitele bezesporu příjemná zpráva,“ řekl Ondřej Beránek, prezident Vinařské unie.

Letos převažuje bílé

Celkem se můžeme těšit na 310 Svatomartinských vín od 75 vinařství, podobně jako v loňském roce. V ročníku 2024 převažují tradičně bílá vína (144), následována růžovými a klarety (92) a červenými víny (74). Pod značkou Svatomartinské lze vyrábět pouze vína povolených odrůd a jejich cuvée. U bílých vín se jedná o Müller Thurgau (77), Veltlínské červené rané (20), Muškát moravský (47), u růžových o Modrý Portugal (7), Svatovavřínecké (34) a Zweigeltrebe (50), u červených o Svatovavřínecké (24) a Modrý Portugal (50). „Vína jsou svěží a aromatická, bílá a růžová se vyznačují ovocitostí a jemnou kyselinkou, což jim dodává šťavnatost typickou pro Svatomartinská vína. Červená vína, vyráběná z modrých odrůd sklizených ve vyšší zralosti, mají plné ovocné aroma a intenzivní chuť,“ sdělil Zbyněk Vičar, ředitel Vinařského fondu, který ochrannou známku Svatomartinské vlastní a každoročně ji propůjčuje vinařům.

Vysoká kvalita

„Svatomartinské víno není jen symbolem podzimu a s ním spojených společenských akcí, ale je také známkou kvality. Spotřebitelé tak mají jistotu, že jako Svatomartinské nekoupí víno, které by neodpovídalo vysokým standardům,“ řekl Zbyněk Vičar. O tom, která vína se dostanou na trh s označením Svatomartinské, rozhodovali degustátoři v Centru Excelence ve Valticích ve dnech 22. října a 1. listopadu. Z celkové počtu 342 přihlášených vzorků neprošlo pouze 6 %, což svědčí o vysoké kvalitě vinařské práce i celého letošního ročníku. „Kvalitu Svatomartinských vín již známe a jsme rádi, že můžeme už začít hodnotit i letošní ročník, a to tak, že bude patřit mezi ty velmi kvalitní. Krásné svěží Svatomartinská vína jsou toho důkazem a máme se rozhodně čím pochlubit,“ uvedl David Šťastný, ředitel vinařství Chateau Valtice – Vinné sklepy Valtice. Přestože svátek svatého Martina letos připadá na pondělí, umožnil Vinařský fond prodej Svatomartinských vín již od pátku 8. listopadu, aby se naplno využil bezprostředně předcházející víkend.

MET

KRÁTCE

Smrt ušknutím

Na ušknutí vysoce jedovatou mambou zelenou po měsíci zemřel jihoafrický youtuber Graham „Dingo“ Dinkelman, který se proslavil svými příspěvky s různými druhy plazů. Muž dostal prudkou alergickou reakci po převozu do nemocnice jej museli uvést do umělého spánku, píše server People.

Koprojekty

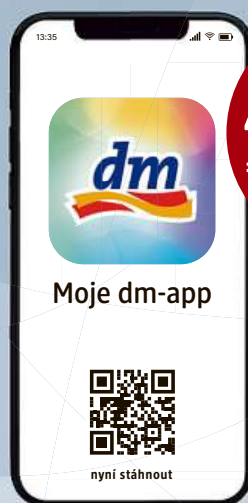
Za peníze z participativního rozpočtu pro letošní rok vybuduje Kopřivnice na Novojičínsku odpočinkovou zónu u cyklostezky v Lubině ve směru na Orinoko. Projekt zvítězil v hlasování obyvatel mezi pěti návrhy. Informace sdělila mluvčí kopřivnické radnice Lucie Macháčková. Radnice má na takzvané Koprojekty letos vyčleněn rovný milion korun.

ČTK

INZERCE

„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

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



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

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

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Oživte dětskou knihovnu

Učení angličtiny zábavnou formou? Není problém.

Jedním z nejučinnějších prostředků, jak se přiučit anglicky, jsou pro děti ve věku šesti až devíti let knihy – svět plný nových postav, vzdálených míst a fantastických příběhů. Klíčový je ovšem správný výběr knih. Přinášíme vám tipy na tři z nich.

Příběhy na dobrou noc pro malé rebelky

Tato kniha je skvělou volbou pro každou mladou čtenářku. Dílo Eleny Favilli a Francescy Cavallo přináší sto inspirativních příběhů výjimečných žen z celého světa – od hudebních ikon jako Beyoncé nebo Madonna až po významné spisovatelky a vědkyně, jako je J. K. Rowling. Každý příběh je doprovázen nádhernými ilustracemi od předních umělců, což z knihy činí

jedinečné dílo. Děti se díky příběhům o vědkyních, astronautkách, sportovkyních, soudkyních či šéfkuchařkách ponoří do fascinujících světů plných inspirace a zároveň zábavnou formou rozvíjejí své jazykové dovednosti. Srozumitelný jazyk příběhů jim pomáhá přirozeně rozšiřovat slovní zásobu.

Alenka v říši divů

Nadčasová klasika dětské literatury v podání Alenky v říši

divů, přináší dětem interaktivní cestu k učení angličtiny.

Gruffalo

Tato kniha se často využívá ve školách k seznámení chlapců a dívek se čtením v angličtině. Pokud vaše děti ještě neměly příležitost ji poznat, určitě byste měli zvážit její zařazení do jejich čtenářského repertoáru. Vypráví putavý příběh o myšce, která svou vynalézavostí dokáže přelstít své predátory.

MET

Plná cena (bez samolepek) 399,90 Kč
8 samolepek +149,90 Kč
15 samolepek +79,90 Kč

**UŽ MÁTE
CELOU SMEČKU
CHLUPÁČŮ?**

**Již od
79,90
Kč**

FRANTÍK LADY JACKI SIJAMKA

DŽOU KOKR AMINA KORGI

PACÍČKY

Poslední chlupáči na vás čekají.
Samolepky vydáváme až do 19. 11.

Více na billa.cz

SUPER STŘEDA A ČTVRTEK
6. 11. – 7. 11. 2024

Slevu lze uplatnit pouze do
max. 6 ks
na 1 osobu a den

**Solmio
Řepkový olej
1l**

-42%
27⁹⁰
47⁹⁰

12 KS

**Actimel
12x 100 g
2 druhy
100 g = 7,24 Kč**

-50%
86⁹⁰
175²⁰

BILLA

TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

POUPÁTKO ZA



Alena Vránová a Vladimír Ráž v černobílé pohádce *Pyšná princezna* (1952). Nové převyprávění budou diváci s více než šedesát let starou klasikou srovnávat. TV NOVA

Animovaná pohádka *Pyšná princezna* povypráví nové generaci diváků příběh krále Miroslava, který se zamiluje do obrazu půvabné, ale pyšné princezny Krasomily.

„Zavaž mi střevíček!“ I tato kultovní scénka, pochopitelně ve zcela novém kabátě, se objeví v animované pohádce *Pyšná princezna*, která už zítra vstoupí do tuzemských kin. V nové animované pohádce ale samozřejmě půjde o víc než o zavázání jednoho urozeného střevíčku. Režiséři Radek Beran a David Lisý podle slov českého distributora vytvořili výpravnou pohádku, která vzdává hold české klasice, dává jí všechny barvy a zároveň obohacuje o nové postavy a moderní techniky vyprávění. *Pyšná princezna* je samozřejmě inspirovaná nesmrtelnou předlohou Boženy Němcové, ale i kultovní hranou verzí Bořivoje Zemana.

Rozvíjej se, česká animace

„Je to nové převyprávění více než šedesát let starého hraného filmu ani-

movanými postavami s použitím nejmodernějších technologií. Setkání látky, kterou všichni známe z dětství a je součástí našich vzpomínek, se současnou moderní animací bylo velkou výzvou. Zároveň jsme s radostí použili některé ikonické momenty původního filmu,“ komentuje tvůrčí postup režisér nového snímku Radek Beran.

Princeznu Krasomilu si ve starší verzi z roku 1952 zahrála mladá Alena Vránová, v době natáčení i prvního uvedení filmu se však jmenovala ještě Kohoutová. Role krále Miroslava se zhostil legendární Vladimír Ráž. „Paní Vránová i pan Ráž ovlivnili design postav, protože jsme chtěli, aby je trochu připomínali z hlediska barev, kostýmů i výrazově. A když jsme je animovali, tak jsem často vzal scénu z *Pyšné princezny*, ukázal jsem ji animátorovi, aby vycítil, o čem ta scéna je, a měl to rovnou už krásně zahrané,“ doplňuje Beran druhý režisér snímku David Lisý.

O čem to bude?

Animovaný film *Pyšná princezna* vypráví příběh krále Miroslava, který se zamiluje do obrazu krásné, ale pyšné princezny Krasomily. Aby získal její srdce, vydá se do Půlnočního království v převleku za prostého



Tvůrci použili některé ikonické momenty původního filmu. Například jízdu na kládě, šermovací tanec v trávě, zpívajícího ševce na hranici či „našli, moji rádcové, našli“.

ZNÍ UŽ ZÍTRA



Kromě známých postav princezny Krasomily a Miroslava se diváci mohou těšit na nové přírůstky. Třeba hodného pejska Bijou či zákeřnou lasici Slidila.

zahrádku. Následně objeví neobyčejnou zpívající květinu, která okouzlí i samotnou princeznu. Krasomila si díky ní i Miroslavovi uvědomí, že byla po celou dobu manipulována proradnými rádci, a společně před nebezpečím utečou z hradu. Začíná tak dobrodružná cesta plná nástrah, napínavých honiček i soubojů. Zlý rádce Maximus je totiž odhodlán jejich lásku zničit.

Poupátko je zpátky

V pohádce zazní písnička Poupátko. Tu nazpívali Anna Fialová a Marek Lambora. Oba zpívající herci také propůjčili hlasy princezně Krasomile a králi Miroslavovi. Hudbu a slova písničky napsal Ondřej G. Brzobohatý, který je spolu s Ondřejem Brouskem autorem hudby k celému filmu.

„Hudba vznikla podobně pracně, zato s nadšením jako celý film. Pět let jsme byli v komunikaci s režiséry a hledali společně klíč k tomu, jak zachovat odkaz ke krásné původní orchestrální hudbě Dalibora Vačkáře a přitom být i současní. Téma Poupátka jsme si mohli od dědiců práv půjčit,“ vnaří Brzobohatý.

Co minuta, to 63 dní

Prostřednictvím tuzemského distributora CinemArt jsme se vyptali tvůr-

ců z animačního týmu a zjistili jsme řadu dalších zajímavostí, například, že pro ně bylo největší výzvou ztvárnění princezny Krasomily v její pyšné podobě, tak aby přitom zůstala krásná. Nejobtížnější scénou pak podle nich byla scéna vtančení prince Zlatoslava a jeho sluhů do trůnního sálu Půlnočního království, kdy bylo potřeba pohyby přesně synchronizovat s hudbou a najít pro ně tu správnou míru stylizace. Na finální vytvoření všech padesáti sedmi postav, které ve filmu vystupují, potřebovali celý rok – na vývoj jejich charakteru – a další rok pak pokračovali ve 3D animaci v ladění všech detailů.

Na jednu minutu filmu bylo potřeba v průměru 63 dní, tedy tři měsíce práce jednoho animátora. Průměrně tedy každý animátor animoval denně jednu vteřinu výsledného filmu. Od zahájení vývoje do dokončení výroby bylo na film Pyšná princezna potřeba celkem 141 879 hodin celého týmu. V průběhu výroby pracovalo na filmu 45 animátorů a 101 výtvarníků různého zaměření – na design, 3D modeling, textury, svícení, efekty, compositing a další. Jádrem týmu tvořili Češi, Slovinci a Poláci, ale kromě nich na filmu pracovali Španělé, Francouzi, Ukrajinci, Indové, Mexičané a Venezuelané. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

PYŠNÁ PRINCEZNA

Animovaný film finančně podpořily například Státní fond kinematografie, Audiovizuální fond, Polský filmový institut a Ministerstvo kultury Polska. Finance přišly i z Evropské unie, Ministerstva kultury ČR a podobně.

- Hlasy hlavním hrdinům propůjčil Marek Lambora (král Miroslav), Anna Fialová (princezna Krasomila), Aleš Procházka (záporák Maximus), Martin Zahálka (výběrčí daní), Zbyšek Pantůček (Tyčka, Slidil), Jana Mařasová (Bijou), Michal Holán (švec), Petr Pospíchal (král), Nela Boudová (služebná), Vasil Fridrich (Jakub), Jarosla-

va Brousková (chůva) a Miloslav Mejzlík (mlynář).

- Producenty filmu Pyšná princezna jsou společnosti Luminar Film (Martin Růžička a Jindřich Motýl) a PFX (Jiří Mika), jeho koproducenty jsou Česká televize (kreativní producentka Jiřina Budíková), polské studio Human Film, slovenská společnost Filmpark production a CinemArt.
- Scénář snímku napsal Radek Beran, výtvarnou koncepci měl na starost Jan Koniček. Více na webu cinemart.cz.

JAR



**Vepřová kýta
bez kosti**
cena za 1 kg

-57%
89⁹⁰
289⁹⁰



**XXL
BALENÍ**

**Lipánek
Tvarohový kakao**
-30 % cukru
380 g
100 g = 10,50 Kč

-32%
39⁹⁰
58⁹⁰



1 KG

**Jacobs
Velvet zrnková
káva**
1 kg

**NAŠE
CENA**
319⁹⁰



**Heinz
Kečup**
700 ml
100 ml = 8,56 Kč

**NAŠE
CENA**
59⁹⁰

Nabídka platí od 6. 11. do 12. 11. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

KULTURA

Filmová adaptace seriálu Hra o trůny má naději

Oblíbené fantasy drama se dočká kinoslávy.

Podle informací ze zahraničních médií studio Warner Bros chce natočit celovečerní film ze světa Hry o trůny (Game of Thrones). V současné době je však projekt ještě v plenkách – zatím s ním není spojený žádný režisér či scenárista. Podle informací webu The Hollywood reporter tvůrci však na filmové adaptaci aktivně pracují.

Půjde v podstatě o naplnění vize tvůrců původního seriálu Davida Benioffa a Dana Weisse, kteří ho chtěli uza-

vřít trilogií filmů, čemuž byl nakloněn i autor předlohy. Místo toho ale nakonec v roce 2019 vyšla osmá řada seriálu. Tehdy navíc vedení studia Warner Bros a streamovací platformy HBO seriál viděly spíše jako lákadlo kabelové televizní stanice a nevěřily tomu, že by dostatek diváků z obýváku přišel do kin.

Před dvěma lety však spustila HBO prequelovou sérii Rod draka (House of the Dragon), která nedávno odvysílala svou druhou řadu. Ve vývoji jsou i další nápady. Neprobádaným územím zůstávají dějové linie zasazené po původní sérii, protože všechny zfilmované následné projekty byly doposud prequely. **TES**



Plnokrevný film ze Západozemí je konečně na cestě do kin.

HBO

KRÁTCE

Po deseti letech

Zahájení adventu v Příbrami 1. prosince po deseti letech doprovodí ohňostroj. Kromě rozsvícení vánočního stromu na náměstí T. G. Masaryka akce nabídne dětské dílny, hudbu a trhy. Naposledy město advent slavilo v roce 2014, později akci zrušilo kvůli bombové výhrůžce. **ČTK**



Zpěvník EU

Po devíti letech příprav vychází první zpěvník Evropské unie. Obsahuje 164 písní. Za Česko je v něm husitský chorál Ktož jsú boží bojovníci, lidová píseň Černé oči, jděte spát, dětská Není nutno a Modlitba pro Martu. Ta je spojovaná nejčastěji se sametovou revolucí, kdy ji Marta Kubišová zazpívala z balkonu Melantrichu protikomunistickým demonstrantům na pražském Václavském náměstí. Ve zpěvníku je po šesti písních z každého unijního státu a k tomu Beethovenova Óda na radost, která je evropskou hymnou, a jedna píseň z Velké Británie, byť tato země z EU vystoupila. **IDNES.cz**

INZERCE

Česká filharmonie

NEZAPOMEŇTE

Stream z Carnegie Hall | 4. 12. 2024 ve 20.00 | Sledujte na www.ceskafilharmonie.cz

MINISTERSTVO
KULTURY

PPF

SKUPINA O2

CTP

ČESKÁ
FILHARMONIE

SKODA

Česká televize

Český rozhlas

IDNES Premium

ZDRAVÍ

Co mě trápí za nemoc?

Podzim rovná se virózy. Toto pravidlo platí i letos.

Jak od sebe rozpoznat jednotlivé pozdní choroby a jak se jim bránit?

Covid

Číslo nakažených se zvedají, od začátku října bylo evidováno 25 tisíc nových případů. Ale ve skutečnosti jich je mnohem víc, spousta lidí to, že má covid, neví. Covid-19 se zpočátku může projevovat podobně jako ostatní virová onemocnění, a to bolestmi hlavy a svalů, horečkou, suchým kašlem nebo únavou. „Většina nakažených covidem se zvládá léčit doma. Pokud někdo skončí v nemocnici, jsou to zpravidla lidé, kteří mají vysoký věk nebo nějaké jiné onemocnění, které je oslabuje. Do nemocnice je přivede slabost, neztříška přicházejí přes úrazovou ambulanci po pádu, kdy až při vyšetření se zjistí horečka a dehydratace. Dalším důvodem

pro hospitalizaci seniorů je změna psychiky, malátnost či zmatenost,“ uvádí Aleš Chrdle, primář Infekčního oddělení českobudějovické nemocnice.

Virus se v těle starších lidí může snáz šířit a zhoršovat i průběh dalších přidružených onemocnění. „Senioři mají obecně imunitní systém již oslabený, navíc trpí řadou jiných nemocí, takže i na rozdíl od mladších zdravých osob jsou křehčí, a i lehkou infekci snáší hůře,“ potvrzuje Hana Roháčová, primářka Kliniky infekčních nemocí nemocnice na Bulovce.

Chřipka

Rozhodně nepatří mezi banální infekce. Ze začátku může vypadat jako běžné nachlazení, její průběh ale může být vážný a nepředvídatelný. Rozhodně se nejedná jen o rýmu a kašel, jak si mnozí myslí. Je to akutní a vysoce nakažlivé virové onemocnění, které postihuje celé tělo. Onemocnění doprovází dlouhodobá a často neustupující horečka a bolest svalů nebo kloubů.

V důsledku těchto příznaků má nemocný pocit, že se ani nezvedne z postele. Virus chřipky stejně jako covidu-19 se přenáší v kapénkách, šíří se tedy nejvíce kýchním a mluvením, může však ulpívat také na předmětech, se kterými byl nemocný v kontaktu. Součástí prevence je zdravý životní styl, který souvisí i s pravidelným pohybem, a pestrá strava, a doporučené očkování, které by mělo proti chřipce i covidu zvážit především senioři a chronicky nemocní lidé.

RS viry

Zkratka RS znamená respirační syncytiální virus nebo také RSV. Je to běžný a vysoce nakažlivý virus, který cirkuluje s ostatními respiračními viry a způsobuje onemocnění ve všech věkových kategoriích. Vyskytuje se v období od podzimu do jarních měsíců a nelze dopředu predikovat, kdy bude v sezóně převládat nad ostatními.

„RS viry se zpočátku často projevují jako běžné nachlazení – rýma, kašel a únava.

U starších lidí se však mohou rychle vyvinout závažné komplikace, zejména pokud již trpí chronickými onemocněními, jako jsou například chronická obstrukční plicní nemoc, astma nebo cukrovka. Nejběžnější komplikací je infekce dolních cest dýchacích, například zápal plic. Je proto důležité, aby starší lidé nepodceňovali ani zdánlivě běžné příznaky a při zhoršení zdravotního stavu vyhledali lékaře,“ varuje profesor Petr Pazdiora, přednosta Ústavu epidemiologie LF UK v Plzni. I proti této infekci existuje očkování. „Očkování je důležité zejména proto, že s přibývajícím věkem dochází k přirozenému oslabení imunitního systému, což zvyšuje riziko závažnějšího průběhu onemocnění. U starších lidí, kteří mají třeba problémy se srdcem nebo plicemi, může být infekce RS virem obzvláště nebezpečná. Očkování je tedy účinným způsobem, jak se chránit před těžkým průběhem nemoci a případnou hospitalizací,“ doplňuje profesor Pazdiora. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

KDY pondělí 11. 11., úterý 12. 11. a středa 13. 11. od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné)
šperky mince a zlomkové



až 1800 Kč
za gr

STŘÍBRO:

příbory, tabatěrky
a technické stříbro



ŠPERKY:

granátové a brilantové šperky



HODINKY:

náramkové, kapesní
až do roku 1990



200 Kč

z vykoupeného předmětu
při předložení vydání.

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

e-on

Energie vždy za férové ceny

Pomůžeme vám i s úsporným
vytápěním a fotovoltaičkou.

→ Přejděte k nám a ušetřete
na eon.cz/uspورا



Movember. Měsíc mužského zdraví se symbolem kníru

Krobot, Matásek i britský velvyslanec.

V pátek 1. listopadu odstartoval Movember – největší osvětová kampaň zaměřená na prevenci rakoviny prostaty, varlat a podceňovaného psychického zdraví. Původně malá akce několika australských surfařů získala za několik let obrovský mezinárodní přesah. Každoročně se k ní po celém světě připojují muži, kteří si symbolicky nechávají narůst knír, i ženy, kterým není lhostejné mužské zdraví. Za kampaň Movember v České republice stojí Nadační fond Muži proti rakovině (NF MPR).

Osvěta na 16 panelech

Letošní „kníratý“ měsíc v Praze zahájila už 31. října výstava před Magistrátem hl. m. Prahy na Mariánském náměstí, která na šestnácti panelech nabízí veřejnosti důležitou osvětu spojenou s preven-

cí rakoviny prostaty a varlat. Výstava se koná pod záštitou primátora Prahy Bohuslava Svobody a jeho náměstkyně Alexandry Udženija. Přístupná bude do 27. listopadu.

„Movember je viditelná forma, jak podpořit zdravý životní styl mužů a osvětu v oblasti mužských onemocnění, jakými jsou rakovina varlat a rakovina prostaty. Takže i když třeba nejste fanoušky knírků, kníru nebo třeba plnovousů, tento měsíc je vezměte na milost,“ říká primátor Bohuslav Svoboda.

„Movember a měsíc listopad jsou obdobím, kdy s nadávkou můžeme říct, že rostou kníry a padá listí ze stromů. Rok od roku ale také rostou odhodlání mluvit o mužském zdraví a prevenci. Díky Movemberu se před lety otevřelo citlivé téma rakoviny varlat a prostaty a díky podpoře Nadačního fondu Muži proti rakovině a mnoha příběhům, toto téma přestává být v naší společnosti tabu. Stejně jako rakovina prsu a její

prevence, s níž má většina z nás spojený měsíc říjen. Zkrátka po ženském měsíci přichází měsíc mužský a já přeji všem hlavně pevné zdraví, které si i díky dobré prevenci můžeme udržet co nejdéle,“ uvádí náměstkyně primátora pro oblast zdravotnictví Alexandra Udženija.

Podpora napříč společností

K osvětové kampani, které dala název složenina dvou anglických slov Moustache (knír) a November (listopad) se v Česku každoročně připojují desítky tisíc mužů i žen od sportovců, umělců, profesionálů i zájmových organizací přes rodinné podniky, kanceláře až po velké obchodní společnosti. Muži, kterým není lhostejné stále ještě podceňované mužské zdraví, si během třiceti listopadových dní nechávají narůst knír, aby tak vyjádřili podporu nemocným a zároveň zvýšili povědomí o důležitosti prevence ve svém okolí. S osvětovou kampaní je spojen i výběr finan-

čních prostředků, které jsou přes vyhlášená grantová řízení určeny na nákup lékařského vybavení a přístrojů pro onkologická pracoviště po celém Česku.

„I díky Movemberu a Nadačnímu fondu Muži proti rakovině se v Česku po letech podařilo spustit plošný screening rakoviny prostaty, po kterém jsme jako lékaři dlouho volali. Do programu časného zachytu karcinomu prostaty se mohou hlásit muži ve věku 50 až 69 let,“ uvádí Roman Zachoval přednosta Urologické kliniky 3. LF UK a FTN a předseda České urologické společnosti.

„Jsem rád, že se nám pro letošní kampaň podařilo získat podporu britského velvyslance v České republice Matta Fieldse, herce a režiséra Miroslava Krobota i že nás dlouhodobě podporují osobnosti jako David Matásek, Filip Kaňkovský a další. Část zaměřenou na prevenci rakoviny prostaty jsme se rozhodli vést přes jednoduchou linku s ná-

zvem Pamatujete?, ve které se objeví artefakty, které si vybaví právě muži, kterým je program screening rakoviny prostaty určen. Prevenci rakoviny varlat pak komunikujeme přes skutečný osobní patientský příběh, který se stal i základem našeho programu zdarma pro žáky základních a středních škol,“ říká Jiří Hofreiter, koordinátor Movemberu a NF MPR.

„Jsem moc rád, že letos mohu podpořit Movember zde v Česku. Movember je pro mě důležitý už dlouhou dobu, je to příležitost zamyslet se nad svým vlastním zdravím a povzbudit ostatní muže, aby udělali totéž,“ popisuje své zapojení do kampaně britský velvyslanec v České republice Matt Field.

Zapojte se!

Aktivním účastníkem kampaně se může stát každý, kdo se zaregistruje na stránkách cz.movember.com/register jako jednotlivec nebo si vytvoří vlastní tým. **MET**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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

DROBNÉ STŘÍBRO (PRÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



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

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Možnost vyplacení zálohy. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777269462. RK nevolat.

Výměny

• Zajišťujeme VÝMĚNU vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastníme. 774335509.

Finance - poptávka

• Potřebuji půjčku 12.000.000 Kč na dobu 1 roku, nabízím úrok 2,5% měsíčně. Ručení nemovitostí u Prahy v tržní hodnotě 25 mil. Kč. Právní záruky. Informace na tel. č. 792488477, email: orfin@seznam.cz. Veškerá dokumentace k dispozici.

Pronájmy - poptávka

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

Starožitnosti

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

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupují i o víkendech. Tel. 702401621

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

Auto-moto - poptávka

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

Finance - nabídka

• VÝKUP ZLATA, zlatých šperků a zubního zlata za nejlepší výkupní ceny. Hotovost za Vaše zlato do 20 min. ORO Praha, Korunní 99, Praha 3, tel. 608776313



Vybavení domácnosti

ŽALUZIE ROLETY
VENKOVNÍ VÝSTRAŽNÍ
USPORA ENERGIE
SÍTĚ PROTI HMYZU
VOLEJTE IHED
NEJNÍŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz
Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

Domácí mazlíčci - nabídka

• Umísťovací výstava koček se koná v sobotu 9. listopadu od 10 do 16 hodin v Botanické zahrádě v Praze 2, ulice Na Slupi 16. Přijďte si pro kočičku!

Služby - nabídka

• Vykližení bytů, domů, sklepů, půd...Spolehlivě, levně. Vstřícné, solidní jednání. Od-kup sběratelských předmětů možný. Fa Kotek, tel. 731114068

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sí-lonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetízek). Cena za 1 křídlo 180 Kč. T. 774518402

Práce - nabídka

• Přijmeme na dlouhodobou brig. prac. ostrahu - možno i důchodce, D/N směny, část. znalost PC, objekty Praha. Tel.: 602281773, volat: po-pá 07-12 hod.

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

• Pozice strážný/vrátná na ob-jektech Česká pošta, s.p. - pra-covní pozice vhodná i pro OZP nebo ZTP s náborovým pří-spěvkem, 12 hod. směny (den-ní, noční), výše mzdy 125 Kč/hod. Tel. kontakt: 724 920 790

• POKLADNÍ BRIGÁDNĚ za 165-213,60 Kč/hod - Praha a okolí, online rezervace směn, denní zálohy, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Noční/denní VYBALOVÁNÍ a DOPLŇOVÁNÍ zboží v týdnu i o víkendu, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Online re-zervace, Praha a okolí. T: 222534534

• Přijmeme pracovníka pro obsluhu ostrahy parkoviště na Praze 6. Mzda od 170 Kč/hod. Info na tel.: 777774099.

PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUcí OSTRAHY** pro střežené objekty.

Dáme Vám **služební oblečení**.

Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.

A taky Vám dáme **zálohu** na mzdu.



VOLEJTE ZDARMA
800 108 111
nabor@abasco.cz



ADESTRA

security, spol. s r. o.

Přijme nové kolegy na pozici:

STRÁŽNÝ/SECURITY

Nabízíme:

- Mzda 130 – 170 Kč/hod.
- Možnost ubytování
- Náborový příspěvek
- Možnost záloh

Požadujeme:

- Certifikát strážný výhodou
- Spolehlivost

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

• **PŘÍVÝDĚLEK** za 176,60-210 Kč/HOD - pultový prodej lahůdek s praxí i bez praxe. Praha a okolí, směny dle možnosti. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• **DOPEK PEČIVA** brigáda v týdnu nebo o víkendu - zaškolení. Nabízíme 176,60 - 194,26 Kč/hod, zálohy druhý den. Dlouhodobě i krátkodobě. Tel.: 222534534

• **Restaurace** v centru Prahy přijme pomocnou sílu do kuchyně. Ukládá a mytí nádobí. Prac. doba krátký/dlouhý týden. Nástup možný ihned. 776330026

• Přijmeme invalidní důchodce na recepci. Poloviční úvazek, plat 12.500 Kč čistého. Tel.: 737209797

Bezpečnostní agentura přijme:

zaměstnance včetně OZP

pro **ostrahu objektů v Praze** bez možnosti ubytování

Požadujeme: trestní bezúhonnost

Nabízíme: dobré mzdové podmínky

Info: po-čt 9.00-15.00 hod.
Tel.: 222 780 671, 737 337 088

• Výplata ihned po směně! Vykládky balíků, svoz z Opatova zdarma. Mzda 130 Kč čist./hod. Noční směny Ne-Čt v rozmezí 15:00-06:00 (směny jsou dlouhé 9-12 hodin dle operativy). Lze volit směny v týdnu. Práce pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte **Katerinu 601391449, wellpack.cz**

• **BA Aaron guard** přijme ihned náboráře/ku, praxe na pozici podmínkou, aktivní hledání pracovníků, inzerce, výpomoc pro personalistu. Pracoviště Praha 3, pracovní doba cca 4h/den. Mzda je 200 Kč/hod., mobil a PC. Čistý TR a spolehlivost. Kontakt: 603164136, daliborvitek@aaronguard.cz

• Hledáme spolehlivého pracovníka na úklid sněhu, v případě potřeby. Adresa Praha 4, Chodov. Informace tel.: 724861114.

• **Kadeřnictví** U filmové maskérky hledá kadeřnici na ŽL a tatérku na ŽL. Praha 5 Smíchov, tel. 732101211

Přijmeme zaměstnance na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 125,-Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

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

Přijmeme invalidní důchodce na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

- mzda od 150,-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)

Hledáte práci na zimní období?

listopad 2024 až březen 2025

ŘIDIČ sk.C

plat až 52 000 Kč / měsíc

Tato pozice je vhodná i pro důchodce.

VAŠE BENEFITY:

PROPLÁCENÍ PŘESČASŮ A SVÁTKŮ, PŘÍPLATKY ZA VÍKENDY, HRAZENÉ POJIŠTĚNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA ŠKODY ŘIDIČE, STRAVENKY, MULTISPORT KARTA

KONTAKTUJTE NÁS NA:

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
POD ŠANCEMI 444/1, PRAHA 9, 190 00

704 657 974
705 809 151
PSAS.JOBS.CZ



Státní podnik CENDIS

hledá do nově vznikajícího kolektivu **STRÁŽNÉ A RECEPČNÍ** na HPP, pro poskytování bezpečnostních služeb v budově Ministerstva dopravy – Praha 1.

Hrubá měsíční mzda:

strážný 26.000 Kč, recepční 27.500 Kč.

Práce v osmi a dvanácti hodinových směnách.

Požadujeme trestní bezúhonnost, ochotu pracovat, velmi dobré komunikační schopnosti v českém jazyce, uživatelskou znalost práce s technikou.

V případě Vašeho zájmu kontaktujte: **Pavel Šebek, e-mail: pavel.sebek@cendis.cz, tel.: 603 174 067.**

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

• Jste **INVALIDNÍ DŮCHODCE** a máte zájem o výdělek 200 Kč/hod? Nabízíme práci na kompletaci zboží a výrobků v Praze 4. Volejte 774510686.

• Přijmeme spolehlivou toale-tářku na obsluhu toalet - Pra-ha 6, stanice metra "A" Dejvic-ká. Vhodné pro důchodkyně, tel. 777065670.

• Základní škola a Mateřská škola Emy Destiniové, Praha 6 přijme pomocnou kuchařku na plný úvazek. Nástup ihned. Kontakt: 222 202 507

Nemovitosti - poptávka

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

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)

zaPlatíme
odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz

**NAŠI MILÍ
ČTENÁŘI,
PROSÍME,
DO KOŠE
NEPATŘÍME!**



KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolký, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873



**POŠLETE METRO
DO DALŠÍHO KOLA**



PLAY

Hlad

Někde jsem četl, že každý den na naší planetě umře hladem asi dvacet tisíc lidí. Kdyby statistiky byly jiné, třeba že bez jídla to dnes nepřežilo milion lidí nebo že to bylo „jen pouhých“ deset nešťastníků, stejně mne to pokaždé neuvěřitelně silně zasáhne.

Zkusili jste si někdy, vy osobně, co je to hlad? Já tedy ne. Jednou jsem držel celý den „vodovku“, zkoušel jsem, co to znamená nepít dvanáct hodin ani kapku tekutiny, tedy to, co zažívá spousta lidí třeba v Africe. Bylo pro mne objevné, jak

„Bylo pro mne objevné, jak se nenápadně zpomalují tělesné funkce.“

se nenápadně zpomalují všechny tělesné funkce: chůze, mluvení, myšlení, reakce, protože tělo intuitivně šetří zbylými silami. S jídlem to bude nejspíš podobné, ale ne tak rychle. Myslím, že by si to každý z nás měl někdy vyzkoušet. Nejsme totiž zvyklí na to, že najednou není jídlo. Občas samozřejmě máme hlad, ale většinou proto, že jsme vyne-

chali nějakou pravidelnou konzumaci v ustáleném koloběhu: snídaně-oběd-večeře. O svačinách ani nemluví. Každopádně vždy, když už máme opravdu velký hlad, tak nás pokaždé nakonec něco zachrání, třeba večerka, fast food, lednice, kamarádi.

Taková situace, že není absolutně nikde nic k jídlu, to se nám v Evropě prostě zatím nestává. Jsme hýčkáni, máme pravidelně a neustále k dispozici něco, co nemá téměř polovina naší planety – jídlo. Vážme si toho, když vyhazujeme do odpadků svačinu jen proto, že nám prostě moc nechutná!

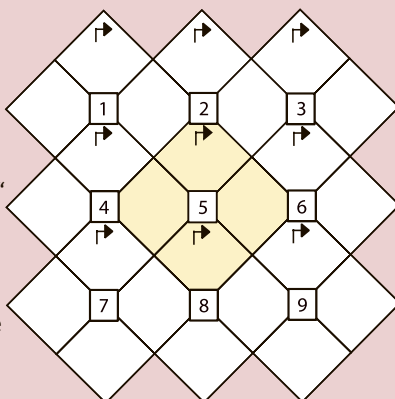
PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA



LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

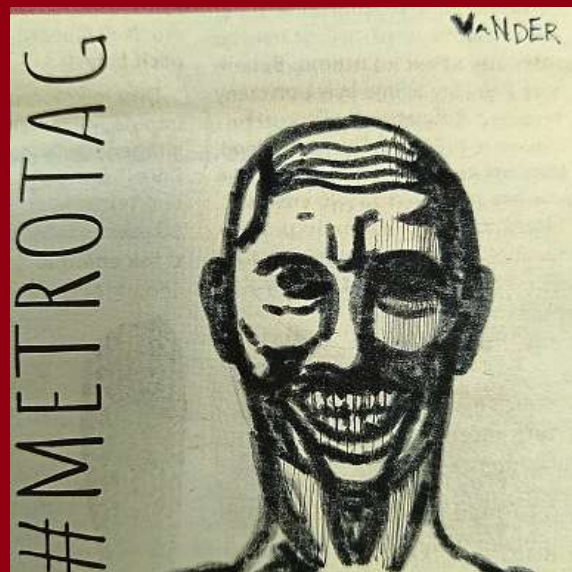
1. nápoj s kořínkem
2. která
3. nápoj ? Cola
4. opak „pozdě“
5. tajenka
6. rychlý chod koně
7. starořekové
8. ozn. písmene í (hovor.)
9. indián



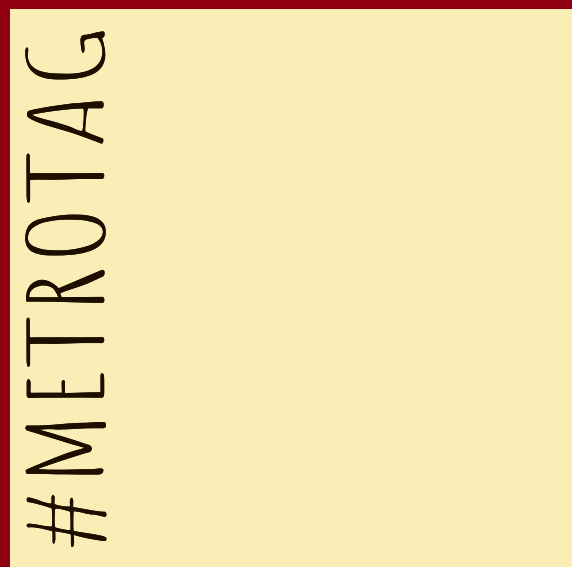
6	9	2	3	8	7	4	1	6
6	7	3	4	1	2	8	5	9
4	1	8	6	5	9	3	2	7
7	2	5	9	4	3	6	8	1
8	4	1	5	2	6	7	9	3
3	6	9	8	7	1	2	4	5
1	5	7	2	6	8	9	3	4
9	8	4	7	3	5	1	6	2
2	3	6	1	9	4	5	7	8
8	9	5	7	2	6	3	1	4
3	4	6	1	8	9	7	5	2
2	1	7	5	4	3	6	8	9
5	3	8	6	9	2	4	7	1
6	7	9	4	3	1	5	2	8
1	2	4	8	5	7	9	3	6
7	5	2	9	1	4	8	6	3
4	6	1	3	7	8	2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

LUŠTĚNKA: KLÍČ
ŘEŠENÍ SUDOKU:

@mojemetro



Čtenáři **deníku Metro** se v posledních dnech „rozmalovali“. **#metrotag a @Hlídač** se plní kresbami i příběhy na pokračování. Tentokrát přispěla **Anna Marešová: #metrotag**. Proto se těšíme i na další příspěvky, které udělají radost i dalším čtenářům **deníku Metro**. Věříme, že nikomu nevyschne inspirace.



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

F POHODĚ
o-o

Obět
z la'sky

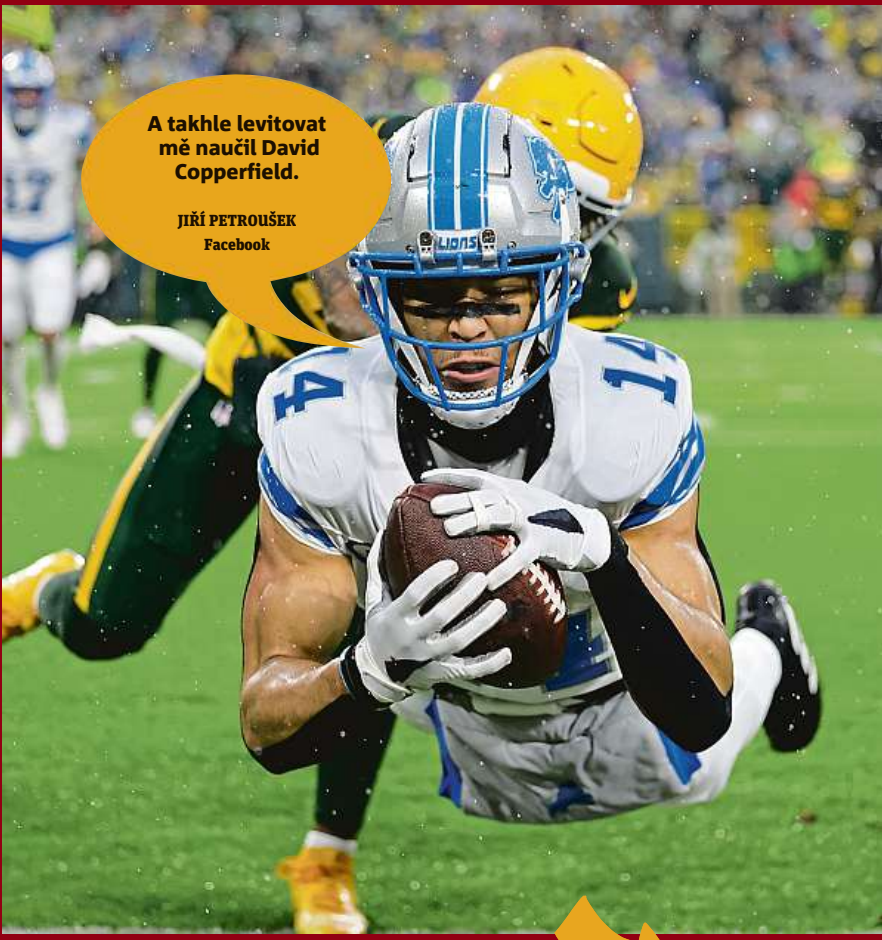
A. Židková



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



A takhle levitovat mě naučil David Copperfield.

JIŘÍ PETROUŠEK
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
7/11 °C	7/11 °C	7/11 °C	6/10 °C

Teplotní rekordy: -6,8 °C (1842) 18,3 °C (1834) Bio:



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 **Lovec (2/8)**
Vize. Mysteriózní krimiseriál (ČR/SR, 2024). Hrají: P. Kříž, J. Kolesárová, J. Dvořák

21.15 **Vlastně se nic nestalo (1/6)**
Návštěva. Dramatický seriál (ČR, 2024). Hrají: D. Barešová, E. Maximová, J. Chadraha

21.40 **13. komnata Adély Stodolové**

22.10 **Clouseau na stopě**
Krimikomedie (USA/VB, 1964)

23.50 **Případy detektiva Murdocha XVII**

ČT2



20.00 **Evropa z výšky**
Norsko. Odhalování krás severské země plné protikladů, kde se snoubí drsná divoká příroda s moderními technologiemi

20.55 **Manu a Matěj na cestě podél Apenin (5/10)**
Podhůří Maielly

21.25 **Bedekr X**
Bristol, Bath

21.55 **Středověké srdce Evropy (10/10)**

22.20 **Šťastný nový rok**

00.10 **Fausta II (8/12)**

NOVA



20.20 **Hell's Kitchen Česko (11)**
Šestnáct profesionálních kuchařů se nechalo zavřít za zdi Pekelné kuchyně. V té čeli těm nejnáročnějším výzvám, které pro ně nachystal michelinský šéfkuchař Radek Kašpárek

21.45 **Výměna manželek XIII**
Dokáže se temperamentní Bára přizpůsobit poklidné moravské rodině

23.00 **FBI (10)**
Zbrojníra vira. Krimiseriál (USA, 2018). Hrají: M. Peregrymová, Z. Zak, E. Noelová

00.00 **Mentalista IV (7, 8)**

PRIMA



20.15 **Hrdina (3)**
Svatováclavský dukát. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: J. Nedbal, K. Boková, O. Malý, J. Zapletal

21.40 **Show Jana Krause**
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.40 **Honeymoon – líbanky k nepřezítí**
Minuta vzájemných sympatií, obřad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži!

23.30 **Ano, šéfe!**

00.30 **Policie v akci**
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



19.30 **Óčko hity**
Klipy nonstop

20.00 **O Black List**
Hip hop a r'n'b

21.00 **Hot hity**
Žhavé klipy

22.00 **Naked Attraction Italy**
Italská nahá seznamka!

22.30 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 **Óčko flirt**
Proud klipů a sexy vzkazy dívků Óčka



Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliš 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. Kontakty: 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. Redakce: šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. Inzerce: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc

• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuce: PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2024 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

„Zlepšení nepřinese běh na 30 kilometrů v lese“

Letenské fotbalisty trápí herní a výsledková krize i marodi.

Fotbalisty Sparty dnes od 21.00 na Letné čeká čtvrtý zápas ligové fáze elitní Ligy mistrů s Brestem. Obhájci českého titulu se proti francouzskému soupeři, s nímž se utkají poprvé, pokusí zastavit herní i výsledkovou krizi.

Pražané vyhráli jen dva z posledních osmi soutěžních duelů. Přesto vedení klubu vyjádřilo dánskému trenérovi Larsi Friisovi důvěru, beze změn zůstává také jeho realizační tým a hráčský kádr.

Vedle nevydařených výsledků Letenské trápí také marodka. Kvůli zranění jsou na několik týdnů mimo hru klíčoví křídelníci Veljko Birmančević, Lukáš Haraslín a také záložník Ángelo Preciado.

„Když hrajete za klub jako Sparta, musíte být motivováni. A za to všichni neseme plnou zodpovědnost. Musíme se pobavit, jak se zlepšit. Tohle nespraví třicetkilometrový běh v lese. Musíme zůstat pohromadě. Všichni v klubu jsme si předtím něco už zažili, je potřeba si z toho vzít zkušenosti. Ke zlepšení vede jediná cesta: je to o nás, musíme bojovat,“ prohlásil osmačtyřicetiletý Friis.

Jeho svěřenci z úvodních tří zápasů v Lize mistrů vyladili čtyři body za výhru 3:0 nad Salcburkem a remízu 1:1 ve Stuttgartu. Před dvěma týdny prohráli na hřišti papírově největšího favorita současně Manchesteru City 0:5.

Spartě patří ve společné tabulce 36 týmů 21. místo, Brest je se sedmi body pátý. Celek z Bretaně při premiérové účasti v hlavní fázi některého z evropských pohárů ještě neprohrál – Štýrský Hra-



Trenér Lars Friis teď ve Spartě řeší složitější období. ČTK

dec zdolal 2:1, v Salcburku triumfoval 4:0 a s Leverkusensem remizoval 1:1.

„Dokázali jsme, že naše síla od začátku minulé sezony pramení z toho, že ke každému utkání přistupujeme se stejnými hodnotami a filozofií. To děláme proti každému soupeři. Nejinak tomu

DALŠÍ PROGRAM

Po vzájemném zápase čekají na oba soupeře ještě čtyři další soupeři.

- Sparta ještě v Lize mistrů narazí na Atlético Madrid, Feyenoord Rotterdam, který vede její někdejší kouč Brian Priske, Inter Milán a Leverkusen.
- Brest čeká Barcelona, PSV Eindhoven, Šachtar Doneck a Real Madrid. ČTK

bude i proti Spartě,“ uvedl záložník Brestu Hugo Magnetti. Pražané se pokusí vylepšit i svou dlouhodobě neúspěšnou pohárovou bilanci s francouzskými soupeři. Letenští jim podlehl šestkrát po sobě a nezdolali je ve 12 z posledních 13 utkání, doma je neporazili šestkrát v řadě. ČTK

KRÁTCE

Rekordní účast v New Yorku

Maraton v New Yorku se díky 55 646 účastníkům, kteří doběhli do cíle v Central Parku, stal největším maratonem světa. Překonání rekordu oznámili organizátoři. Dosavadní rekord držel od září maraton v Berlíně, který dokončilo 54 280 závodníků.

„Nic jiného než výhru nebereme“

Čeští házenkáři dnes vstoupí do kvalifikace ME 2026. Svěřenci španělského trenéra Xaviera Sabatého na úvod čtyřčlenné skupiny přivítají v Praze v hale na Podvinném mlýně od 17.30 outsiders z Lucemburska a neberou nic jiného než vítězný start. V neděli národ-

ní celek uzavře listopadový program zápasem v Belgii. Zbylým týmem ve skupině je největší favorit a světový šampion z roku 2003 Chorvatsko. Na ME postoupí dva celky z každé skupiny a čtveřice nejlepších z třetích míst. Kvalifikace vyvrcholí šestým kolem v květnu příštího roku, závěrečný turnaj budou od 15. ledna do 1. února 2026 hostit Dánsko, Norsko a Švédsko. ČTK



Jablonec vyhrál pouze o gól

Fotbalisté Jablonce zvítězili v dohrávce 3. kola domácího poháru na stadionu třetiligového Uherského Brodu 1:0. Jediný gól dal už v 6. minutě Hurtado, který se vrátil po zranění. Z programu 3. kola poháru zbývá už jen dnešní dohrávka mezi Tábořskem a Českými Budějovicemi. ČTK

INZERCE

e-on

Energie vždy za férové ceny

Stabilní dodavatel energií, který je na trhu přes 20 let

→ Přejděte k nám a ušetřete na eon.cz/uspora

**Bonus až
4 000 Kč**