

Singles' DAYS

V PARFUMERIÍCH DOUGLAS A NA DOUGLAS.CZ

AŽ
-40%
NA VŮNĚ

-20%
NA OSTATNÍ
SORTIMENT



DOUGLAS

Akce platí do 11. 11. 2022 v parfumeriích Douglas a v e-shopu www.douglas.cz. Akce se nevztahuje na již slevněný sortiment, vybrané značky a produkty mohou být z akce vyjmuty. Slevy nelze kombinovat.



Singles' DAYS

AŽ
-40%
NA VŮNĚ

-20%
NA OSTATNÍ SORTIMENT



DOUGLAS

Akce platí do 11. 11. 2022 v parfumeriích Douglas a v e-shopu www.douglas.cz. Akce se nevztahuje na již zlevněný sortiment, vybrané značky a produkty mohou být z akce vyjmuty. Slevy nelze kombinovat.

ČESKÉ TENISTKY ČEKAJÍ BITVY S POLSKEM I USA

KAPITÁN PETR PÁLA VYHLÍŽÍ DEBLISTKY Z TURNAJE MISTRYŇ STRANA 21

metro



PRAHA

Úterý, 8. listopadu 2022

Č. 212, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bohumír

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

PRÁCE IHNEDE

NABÍZÍME:

- HPP, DPP
- ubytování
- příspěvek na ubytování
- zálohy dle potřeby
- možnost výběru směn a místa práce

**AŽ
40 000 Kč
MĚSÍC**

VOLNÉ POZICE:

- skladník/skladnice
- recepce
- strážný stavby
- strážný obchody
- vrátnice
- pěší patrola, vhodné i pro psovody

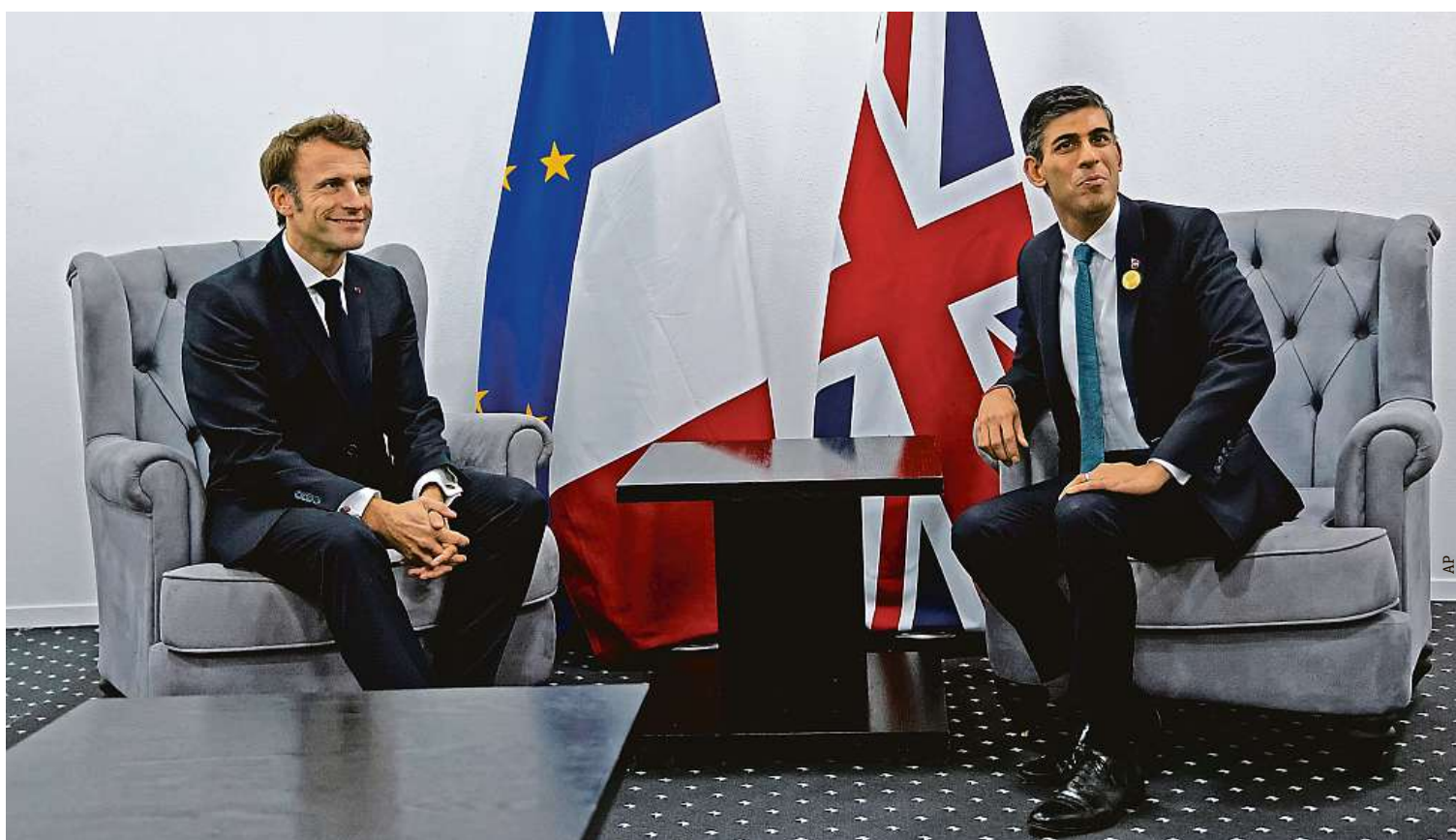
**AŽ
150 Kč
HODINA**

Tel.: 603 403 445

INZERCE

Projevů šikany je víc. Útočníci umějí lhát

Dětské oběti. Nepříjemné zážitky si mnohdy nechávají pro sebe. **Školy.** Častější psychické či fyzické násilí mohla přinést pandemie i současný válečný konflikt na Ukrajině. **Finsko.** Inspirace pro potlačení vlivů STRANA 6



Guterres: Svět je na cestě do klimatického pekla. Macron slíbil miliardy

Lidstvo musí tvář v tvář globálnímu oteplování a jeho zrychlujícím se dopadům začít spolupracovat, nebo zahyne. Zástupcům zemí, kteří se sešli na klimatické konferenci COP27 v Egyptě, to včera řekl generální tajemník OSN António Guterres. Podle něj se svět řítí do klimatického pekla. „Je to buď pakt klimatické solidarity, nebo kolektivní sebevražda,“ uvedl Guterres. Francouzský prezident Emmanuel Macron (na snímku vlevo), který se setkal s novým britským premiérem Rishim Sunakem, zmínil, že fond amerického miliardáře a zakladatele internetového obchodu Amazonu Jeffa Bezose se zavázal do roku 2030 darovat jednu miliardu dolarů (24 miliard korun) na ochranu přírody a biologické rozmanitosti. Nadace Billa a Melindy Gatesových poskytne v dalších čtyřech letech 1,4 miliardy dolarů (34 miliard korun) malým zemědělcům v Africe a v Asii, aby se mohli lépe přizpůsobit změnám klimatu. **ČTK**



9 771211 781002 2 2 2 1 2

PROČ NEMŮŽE SVÍTIT JEN KAŽ

Lidé si stěžují na neúspornost města. Správce veřejného osvětlení tvrdí, že náklady šetří.

Proč se někde svítí jako na přistávací dráze? A z jakého důvodu nemůže svítit jen každá druhá lampa? Společnost Technologie hlavního města Prahy (THMP), která má správu veřejného osvětlení v metropoli na starosti, shrnuje nejčastější dotazy Pražanů i s odpověďmi.

Jak Praha zareagovala na zvyšující se ceny energií? Zkrátila po vzoru jiných měst dobu svícení?

Vedení Prahy se zaměřilo na osvětlení pražských památek. Doba jejich svícení zkrátilo hned dvakrát – poprvé v červnu o dvě hodiny denně a podruhé v září o další jednu a půl hodinky denně. „V současné době zhasínají už ve 21.30. Zkrácená doba nasvíc-



Své dispečerské pracoviště má správce pražského osvětlení v holešovické centrále. 2x THMP

ni se týká všech památek, které THMP osvětluje. Těch je celkem 140. Jedná se téměř o všechny významné pražské památky s výjimkou Pražského hradu. Úspora elektrické energie se bude pohybovat v řádech jednotek milionů korun v nových cenách,“ říká vedoucí oddělení marketingu a PR THMP Petra Macháčková.

Nestačilo by, kdyby svítila jen každá druhá lampa? Nebo kdyby se na některých místech vypnulo veřejné osvětlení úplně?

Ve většině ulic v Praze jsou v současné době stále ještě instalovány lampy se sodíkovými výbojkami a jejich průměrný příkon činí asi osmdesát wattů. Jejich zapnutí či vypnutí pro širší oblast je soustředěno do jednoho zapínacího místa a je společně třeba i pro několik ulic. Zapnout pouze některé vybrané lampy tak není podle zástupců THMP možné z důvodu jejich zapojení. Zapínání pouze každé druhé je navíc nejméně vhodným způsobem šetření a z hlediska normy pro osvět-

lení komunikací i způsobem nepřipustným.

„Vypínáním vybraných lamp se zhoršuje rovnoměrnost osvětlení komunikace, vznikají temná a světlá místa, a tím významně klesá i rozlišitelnost objektů a přehlednost komunikací a v její blízkosti včetně viditelnosti chodců. Zhoršení rovnoměrnosti osvětlení tak představuje závalu ve sjízdnosti a schůdnosti komunikací a zvyšuje riziko nehody, za niž by nesl odpovědnost ten, který by zhasnutí nařídil,“ do-

dává Macháčková s tím, že úplné vypínání osvětlení je možné pouze u zbytných soustav. Příkladem budíž slavnostní osvětlení nebo lampy v areálech, které se na noc uzavírají a nejsou přístupné veřejnosti. „Tma na ostatních místech představuje významné bezpečnostní riziko mnohde v rozporu se zákonem,“ uvádějí zástupci THMP.

Proč se na některých místech v Praze svítí jako na přistávací ranveji?

Komunikace na území hlavního města jsou rozděleny do několika tříd podle jejich významu a hustoty provozu. Osvětlení jednotlivých tříd pak vychází z platných norem, jejichž zněním se musí správce osvětlení řídit.

„Město je navíc vyvíjející se organismus, a je tedy možné, že využití některých prostřanství se v průběhu času mohlo změnit, aniž se to stačilo odrazit v úpravě osvětlení. Častější jsou však případy, kdy k přemíře světla přispívá i osvětlení developerských projektů,“ míní Macháčková.

INZERCE

Specialisté na výkup zlata v Praze!



Aktuální ekonomická a politická situace řádně oťřásá s investičními trhy. To je jedním z hlavních důvodů, proč ceny zlata v současné době neustále rostou. Zlatnictví, která se kromě prodeje věnují i výkupu těchto kovů, se teď předhánějí, aby zákazníkům nabídla tu nejlepší cenu.

„O služby výkupu drahých kovů byl v našem zlatnictví zájem i v předchozích letech. Letos je ale nárůst počtu zákazníků enormní. Věřím, že tomu je tak díky servisu, který na našich prodejních klient dostane, ale jsem si vědom, že za to může taky aktuální situace na trhu.“ vysvětluje manager zlatnictví Sherri. Současná situace přivádí do zlatnictví dva typy lidí, jednak ty, kteří se v důsledku nelehké ekonomické situace dostali do problémů a snaží se vylepšit svou situaci prodejem cenností. Druhou skupinu pak tvoří zákazníci, kteří nad prodejem uvažovali delší čas, ale čekali na tu nejvýhodnější dobu.

Ve zlatnictví Sherri v centru Prahy se o vás postará šikovní personál, který odborně posoudí hodnotu vašich předmětů z drahých kovů. Letité zkušenosti z nich dělají odborníky na výkup zlata. Nemusíte mít žádný strach, veškerý servis

a poradenství obdržíte zcela bez závazků. Můžete se zde zastavit i v případě, že byste chtěli zjistit cenu pouze informativně.

„Jedním z důvodů, proč se na nás zákazníci opakovaně a s důvěrou obracují je i to, že poradenství poskytujeme zdarma. Vzhledem k tomu, jak dlouhou dobu se v oboru pohybujeme a jaký objem obchodů jsme již uzavřeli, bych si dovoluji tvrdit, že ve výkupu drahých kovů jsme přední specialisté. Pokud máte doma staré šperky, stříbrné přístroje, zlaté korunky, nebo jakékoliv jiné předměty z drahých kovů, přineste je k nám. Náš personál otestuje, o jaké kovy se jedná a určí jejich ryznost, na základě čehož, vám pak bude stanovena cena výkupu.“ dodává manager.

„Šperky a jiné zlaté předměty, i když jsou ve špatném stavu, zašle, nebo poškozené mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny ryzího zlata se v současnosti pohybují kolem 42.000 Kč za trojskou uncí, to znamená až 1.350.000 Kč za kg. A to je rozhodně pádný důvod k tomu, zpeněžit je právě teď.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen manager zlatnictví Sherri.

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Správce osvětlení zavádí i chytré LED technologie.

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY

A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE,

ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE,

ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY,

VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY

GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970,

RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY,

SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY

A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY,

ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY,

STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ,

VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY,

STARÉ PŘÍSTROJE, HRNCE

A KASTROLY, ATP.

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

Zlatnictví Sherri najdete v přízemí nákupní galerie Myšák v centru Prahy. Adresa je Vodičková 31, Praha 1.

DÁ DRUHÁ LAMPA? VÍME TO

Dalšími neblahými zdroji světla jsou podle zástupců THMP administrativní budovy, reklamní poutače, benzinové pumpy nebo třeba parkovací domy. Jejich svícení nemůže THMP jakkoli ovlivnit, protože se nejedná o osvětlení v majetku města.

Upravuje se nějak osvětlení, aby Praha ušetřila?

Chce-li hlavní město šetřit, řešením je podle THMP pouze urychlit výměnu výbojkových svítidel za nová ledková. Kromě toho, že jsou úspornější, je u nich totiž možné měnit intenzitu svícení podle nastaveného harmonogramu. V noci, kdy město spí, tak může být intenzita přiměřeně nižší. Naopak nad ránem, kdy lidé začínají chodit do práce nebo venčit psy, je možné ji postupně zvýšit.

„Pokud je přechod na nižší světelnou intenzitu plynulý, lidé často ani regulaci osvětlení v ulici nezaznamenají. Cesta zavádění takzvaného dynamického osvětlení, které umožňuje snižování intenzity na schválené hladiny, na



Veřejné osvětlení THMP

příklad v nefrekventovaných hodinách, a to na takzvané adaptivní třídy osvětlení, je tou správnou cestou. Dochází tedy ke snižování intenzity osvětlení zcela v souladu s platnou legislativou a současně dojde k žádaným úsporám elektrické energie a světelného smogu,“ popisují zástupci THMP.

V současné době tento druh provozu umožní prvních osm tisíc LED svítidel

z celkového počtu bezmála 136 tisíc světelných míst v Praze.

Proč se někdy stane, že když jdeme během dne po ulici, vidíme svítit lampy? Není to zvlášť v tuto dobu zbytečné?

Ke svícení lamp během dne dochází v případech, kdy se na veřejném osvětlení provádí servisní práce, které je třeba konat za denního světla z důvodu měření, ale hlavně z důvodu bezpečnosti práce. Jedná se například o výměny vadných světelných zdrojů, hledání kabelových poruch nebo provádění složitější servisní údržby. „V tomto případě je potřeba mít zapnutá světelná místa, která jsou napojena na jedno nebo i více zapínacích míst, takže může být zapnuto i několik ulic najednou. Servisní zásah trvá nějakou dobu, takže se zdá, že se ve dne dlouho svítí zbytečně,“ uzavírá Macháčková.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Praha přestřelila. Svícení bude stát dvakrát tolik

Deník Metro se před několika týdny obrátil na magistrátního radního Jana Chabru, do jehož gesce v hlavním městě veřejné osvětlení spadá, respektive spadalo. Zajímalo nás, kolik město ročně platí za veřejné osvětlení a jestli se v tomhle směru v budoucnu neočekává nějaké šetření, například v podobě zmínovaného omezeného svícení.

Podle Chabry je současná situace s náklady za veřejné osvětlení skutečně neblahá. Oproti loňsku zaplatí Praha za proud, který pražské lampy spotřebou, téměř dvojnásobek.

„Intenzitu svícení stanovuje norma, protože méně světla může mít negativní dopady. Může jít například o nárůst nehodovosti nebo zvýšení kriminality. Proto je třeba regulovat opatrně a citlivě,“ vysvětluje pro deník Metro Chabr.

Příkladem mohou být podle Chabry památky, které svítí o dvě hodiny méně. „Tím

uspoříme asi dva miliony. Sponíme ale průběžně, a to výměnou sodíkových výbojek za LED svítidla. Ta už umí i regulovat intenzitu,“ dodává pro Metro Chabr.

• Jak se ve městě svítí, je dáno i historicky. Zjednodušeně řečeno, správce osvětlení hřeší na fakt, že konkrétní soustava, která třeba vznikla podle již zastaralých norem, čeká na doběhnutí své životnosti. U nových osvětlovacích soustav se pak již vychází z platných českých a evropských norem a dalších závazných předpisů.

• Na holešovickém dispečinku THMP mají nejnáročnější období v zimě, kdy se začíná dříve stmívat. A pak také kolem půlnoci, kdy se vrací lidé domů z restauračních zařízení. Na lampy, osvětlení památek, veřejné hodiny, městský kamerový systém a také na semaforový systém a také na šestnáctičlenný tým. JAR

INZERCE

Nejprodávanější byty s garantovanou hypotékou 2,99 %

CENTRAL
GROUP

TESLA
HLOUBĚTÍN



central-group.cz

Reprezentativní příklad: Zprostředkovatelem úvěru je společnost CENTRAL GROUP a.s. Výše úvěru 2.000.000 Kč, doba trvání 30 let, celkový počet splátek 360, měsíční splátka 8.422 Kč, pevná úroková sazba po dobu tří let 2,99 % p.a., RPSN 3,19 %, celková částka splatná spotřebitelem 3.031.668 Kč. Společnost CENTRAL GROUP a.s. kompenzuje po dobu prvních tří let rozdíl mezi úrokovou sazbou převyšující 2,99 % p.a. a úrokovou sazbou uvedenou ve zprostředkované úvěrové smlouvě, a to maximálně do výše 6 % p.a. Další náklady: druhé čerpání 500 Kč, pojištění nemovitosti, poplatky bance za výmaz zástavního práva 500 Kč, poplatek katastrálnímu úřadu 2.000 Kč. Úvěr je zajištěn zástavním právem k nemovitosti.

Tlačítka bez dotyku

Až tři stovky přechodů by mohly mít nová ovládání.

Technická správa komunikací (TSK) nyní hledá dodavatele, který by u přechodů pro chodce v Praze nainstaloval až tři stovky bezdotykových tlačítek pro chodce, která by nahradila ta současná, která musí lidé stisknout.

Zařízení by byla osazena na padesátce pražských křižovatek. Vyplývá to z dokumentu zveřejněného na serveru tenderarena.cz. Kdy se tlačítka u přechodů objeví, není z dokumentu jasné.

Kolik se na té které křižovatce objeví nových tlačítek, bude záležet na její velikosti a počtu přechodů se semaforu. Kupříkladu na křižovatce ulic Děkanská vinice a Na

Pankráci to budou hned dvě desítky zařízení. Více než desítky jich pak má být na dalších sedmi křižovatkách, mimo jiné ulic Olbrachtova a Na Strži, Novodvorská a Zálesí nebo Budějovická s ulicí Za Zelenou liškou.

Vybraná firma bezdotyková tlačítka TSK dodá a také je na křižovatkách nainstaluje a odzkouší. Jednou z podmínek pak je, že nebude nutné na stávajících stožárech semaforů provádět jakékoliv úpravy. Firma bude mít zároveň za úkol nechat stará odmontovaná zařízení ekologicky zlikvidovat.

Prototyp bezkontaktního tlačítka pro chodce nechal vedení hlavního města nainstalovat na Dvořákově nábreží kvůli pandemii covidu-19, aby lidé nemuseli mačkat to klasické a snížila se tak pravděpodobnost případného přenosu nemoci covid-19. **ČTK**

Kratochvíl

Projekt Kořeny osobnosti a Stezka osobností v Botanické zahradě hl. m. Prahy je bohatší o další strom a významné jméno. Tentokrát o fotografa Antonína Kratochvíla (na snímku), který zasadil dub velkoplodý. Kratochvíl žil v emigraci, od roku 1972 v USA, kde pracoval pro prestižní americké noviny a časopisy – Los Angeles Times, Newsweek, Rolling Stone, Vogue či Playboy. **MET**



Cimrman. Výročí hry

Pátrání po odkazu fiktivního velikána a světoběžníka, který má na kontě desítky vynálezů, objevů, matematických vzorců i uměleckých děl, je již více než půlstoletí náplní Divadla Jára Cimrmana (DJC), jehož první představení se konalo v pražské Malostranské besedě 4. října 1967.

Již první představení hry Akt sklidilo nečekaný úspěch, stejně si vedla i druhá hra Vyšetřování ztráty třídní knihy, jejímž

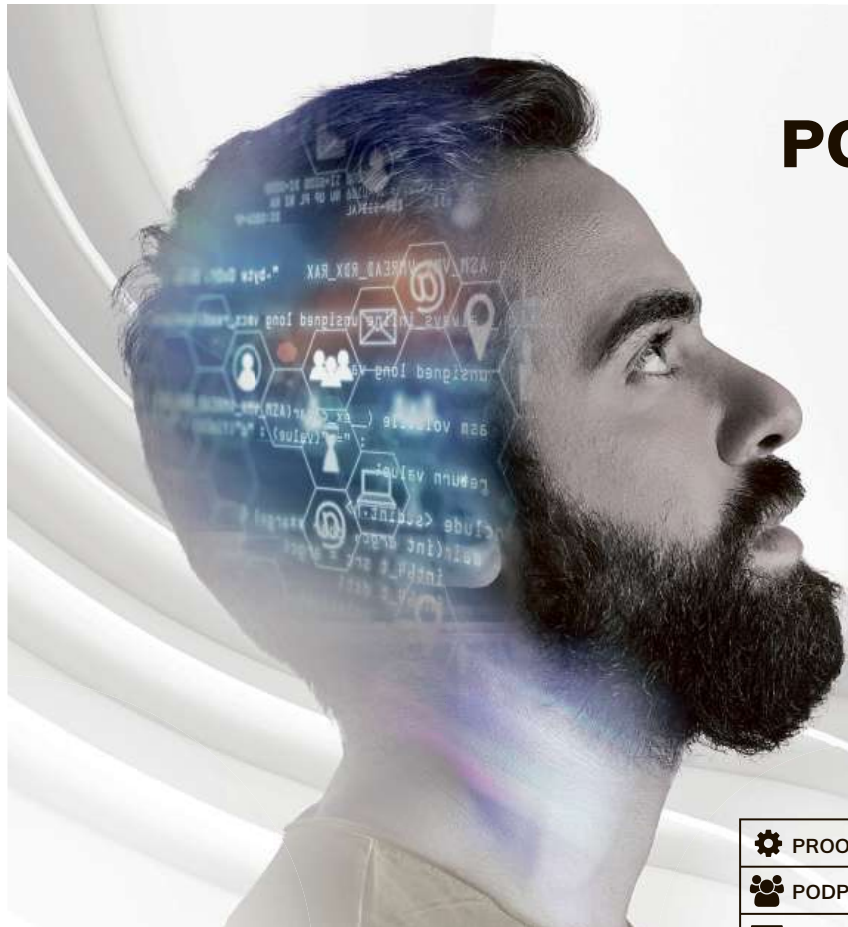
autorem byl Ladislav Smoljak a která měla premiéru o měsíc a čtyři dny později, tedy 8. listopadu 1967. Premiéra ve Smoljakově režii se konala rovněž v Malostranské besedě.

Představení pojednává o marné snaze pedagogického sboru donutit žáky posledního ročníku gymnázia k navrácení třídní knihy, která zmizela již před sedmi lety.

Hra měla hodně přes tisíc repríz a dodnes patří mezi nejob-

líbenější cimrmanovské kusky. Již zlidověla i hláška z ní: „Toto jsou rozumní chlapci? Vždyť je to tady jeden vedle druhého samý debil nebo blbeček! Se podívejte do zasedacího pořádku: debil, blbeček, debil, blbeček, debil, blbeček, debil, blbeček. Akorát támhle vzadu, to je snad jediná výjimka, sedí dva blbečci vedle sebe.“ zní věta, kterou na jevišti poprvé pronesl nyní už zesnulý Smoljak. **ČTK**

INZERCE



POMÁHÁME DOBRÝM NÁPADŮM VYRŮST



INOVACE | VÝZKUM | PRAXE

Na našich univerzitách se rodí spousta dobrých nápadů, které mohou zlepšit život nejen v Praze. Díky podpoře výzkumu a inovací se daří rozvíjet celou řadu nadějných konceptů. Finanční prostředky z evropských fondů umožnily vývoj softwaru pro sdílení studijních materiálů Labyrint, který vymysleli vědečtí pracovníci ČZU. Ten pak našel využití například v online kurzech pro rodiče na mateřské dovolené nebo v mezinárodních projektech Erasmus+.

PROOF-OF-CONCEPT AKTIVITY ČZU	2021
PODPORA TRANSFERU TECHNOLOGIÍ A ZNALOSTÍ DO PRAXE	
31 002 340 Kč	ČZU PRAHA
9 VÝZKUMNÝCH ZÁMĚRŮ	



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



penizeproprahu.cz

PRAHA MYSLÍ
DOPŘEDU

Med z letiště opět bodoval

V Ruzyni se nedávno otevřel i obchod s lokálními produkty.

Letiště Praha má již devátou zlatou medaili v řadě za med květový. I v letošním roce se zúčastnilo soutěže Český med, kterou pořádá Český svaz včelařů. Výsledkem bylo stoprocentní hodnocení vzorků letištního medu v parametrech, jako je obsah vody, sacharózy, elektrické vodivosti, správnost údajů na etiketách a estetický dojem z celého balení medu. Do soutěže zasílá Letiště Praha vzorky medu od roku 2013.

„Samotný chov včel probíhá na letišti od listopadu 2011, a to zejména za účelem biomonitoringu, kterým se hodnotí vliv letecké dopravy na kvalitu životního prostředí. Rozbor pylu a medu posíláme také do akreditované laboratoře Vysoké školy chemicko-technologické v Praze. Monitoring pomocí včel je pouze malou výsečí z celkového monitoringu životního prostředí, v jehož rámci letiště sleduje zhruba 40 parametrů nad rámec legislativních povinností,“ říká Soňa Hykyšová, ředitelka pro životní prostředí, udržitelnost a ESG Letiště Praha.

Od roku 2019 letiště sleduje včely také pomocí systému pro elektronické monitorování včelstev – ProBee. Pomocí tohoto systému sledujeme hmotnost úlů, teplotu ve včelím chmáči a zvukové projevy včelstva. **MET**



Květový med

LETIŠTĚ PRAHA

Future is Local

Název nového obchodu na Letišti Václava Havla Praha, který se zaměřuje na podporu téměř třiceti českých a slovenských značek.

- Veškeré nabízené lokální zboží se vyrábí z kvalitního materiálu, udržitelným způsobem a s ohledem na životní prostředí.
- Těmto aspektům odpovídá také samotný koncept a konstrukce obchodu, který cestující najdou přímo na Terminálu 2.
- Obchod Future is Local zastupuje nejen zavedené firmy s dlouholetou tradicí, ale také začínající drobné výrobce a zahrnuje i produkty z chráněné dílny. **MET**



NAKOLEL.PL

Nová vlaková éra – elektrická

Městská železnice v Praze bude mít brzy novou moderní tvář. Na linkách S49 a S61 vyjedou od prosince 2024 elektrické jednotky Pesa Elf.eu. Třívozové soupravy dopravce Regiojet vyjedou v půlhodinovém intervalu jak na stávající lince S49, spojující Roztoky u Prahy s Holešovicemi, Líbni a Hostivaři, tak na nové spojnicí Vršovci, Zahradního Města a Běchovic, která ponese označení S61.

JAR

EUROPARK

Obchodní Centrum - Praha Štěrboholy

NAKUP A VYHRAJ OSLAV S NÁMI 20 LET!

FINÁLE
NEDELE
13. 11.



VYHRAJ
TESLU
NA VÍKEND

Hlavní partner



Pětina českých školáků se v životě setkala se šikanou

Nevypadá na to. Takový slušný chlapec. Dobře se učí. Vzorná rodina. Osoba šikanujícího nemusí být vyvrhel na první pohled.

před časem muzikant Ondřej Brzobohatý. Jeho „pán“, o tři roky starší žák sedmé třídy, na něj čekával o velké přestávce a útočili na něj zpočátku slovně, pak i fyzicky. „Spolužáci sice neodvraceli zrak, ale nechtěli to řešit, už proto, že ten kluk byl o dvě hlavy vyšší,“ říká Brzobohatý.

COVID a válka celkovou situaci zostřily

Není při tom co oslavovat, ale stojí za to si připomenout, že psychický a fyzický nátlak se prolíná do nejrůznější sféry našeho života. Pokud postihuje ty nejmladší, je o to závažnější. V českém prostředí se s nějakým typem šikanózního nátlaku setkala asi dvacet procent žáků základních a středních škol.

„Bohužel můžeme potvrdit, že počet obětí šikany narostl. Hlavním vysvětlením by mohla být pro děti těžká doba distančního vzdělávání

Útočníci umějí lhát

Postižený žák mívá problém o svém ponižení přesvědčit.

- Šikanující někdy mívá lepší vztahy s učiteli, lepší rodinné zázemí, přístup k penězům, informacím nebo dalším zdrojům.
- Šikanované dítě nejednou slychává, doma i od učitelů, že se „neumí chovat ke spolužákům“.

během pandemie covidu-19, ale i aktuální situace války na Ukrajině,“ komentuje výsledky nedávného průzkumu ředitelka neziskové organizace Schola Empirica Egle Havrdová. Organizace se podílí na přenášení zahraničních zkušeností, které směřují k odstranění, či alespoň minimalizaci tohoto jednání.

Paragrafová smrt'

235

To je číslo jednoho z paragrafů trestního zákona (vydírání), podle kterého lze šikanu posuzovat. Lze na ni uplatnit i paragraf 231 (omezování osobní svobody), paragraf 237 (útlak). Lze tu aplikovat, podle případu, i paragrafy na loupež, krádež, poškozování cizí věci, znásilnění nebo kuplířství.



Citát

Pokud k šikanování došlo v průběhu vyučování, nese plnou odpovědnost škola.

OLDŘICH CHODĚRA, ADVOKÁT

O šedesát procent méně pronásledování

Do českých škol přenáší naše organizace poznatky, které vycházejí z finského „protišikanózního“ programu KiVa pro prevenci a intervenci šikany. „Program KiVa byl do finských škol zařazen díky podpoře ministerstva školství a kultury. Od té doby

se šikana v celém Finsku snížila o 61 procent,“ říká profesorka Christina Salmivalli, autorka programu KiVa.

Výsledky z několika studií také prokazují vzrůstající empatii a další pozitivní vlivy, jako je odbourání sociální úzkosti a celkově kladnější vztah žáků ke škole a studijní motivaci. **PAVEL HRABICA**

Na třetí čtvrtek v měsíci vychází každoročně oslava nového francouzského vína. Jen málokdo ale ví, že už první listopadový čtvrtek je zase příležitostí k šikaně.

Nebránili ho, také se násilníka báli

Oběti psychického či fyzického násilí nejsou většinou ochotné se se svými zážitky svěřovat. Pokud ano, děje se tak nejednou až s velkým časovým odstupem. „Setkal jsem se se šikanou ve čtvrté třídě základní školy,“ přiznal



Škola zatím nemusela přímotopy použít

V Rokytnici v Orlických horách nemá již několikátým dnem dodávku tepla 350 domácností, základní škola a ústav sociální péče. Škola měla přes zastavení dodávek tepla normální výuku. Pro případ nouzového vytápění si škola obstarala olejové radiátory a přímotopy, ale zatím je nemusela použít. Na snímku žáci první třídy cvičí, aby se zahřáli. Důvodem k zastavení tepla je spor mezi městem a dodavatelem tepla. Město problém řeší. **ČTK**

Krátce

Opět Čížinský

Starostou Prahy 7 je opět Jan Čížinský (Praha 7 Sobě), rozhodli o tom večera zastupitelé. Podpořilo jej 17 z 29 zastupitelů. Čížinský je starostou již potřetí za sebou. Ve volbách získalo jeho uskupení Praha 7 Sobě v sedmé městské části většinu 53 procent hlasů, ve 29členném zastupitelstvu má 18 mandátů.

Masér ji znásilnil

Nejdelší možnou, tedy pětiletou, podmínkou potrestal soud 33letého ma-

séra, který v salonu na Orlickoustecku při výkonu své práce znásilnil klientku. Masér zasouval ženě prsty do pochvy. Muž se k činu doznal.

Udušil ji

Za vraždu ženy v Chomutově poslal soud na 26 let do vězení 24letého muže. Ten svou o více než 40 let starší spolubydlící omámil. Pak ji zabalil do několika vrstev látek, oblečení a igelitové fólie a svázal ji elektrickými kabely. Tělo pak ukryl mezi další věcí na balkon. Žena v důsledku udušení zemřela. **IDNES.cz**

Blahut. Exfunkcionář rozvědky podle soudu lhal a získal 190 milionů korun

Případem bývalého náměstka Úřadu pro zahraniční styky a informace (ÚZSI) Zdeňka Blahuta se začal zabývat soud. Čelí obžalobě z podvodu a zneužití pravomoci. Jako náměstek rozvědky měl pro sebe a další osoby z jejich prostředků získat necelých 200 milionů korun.

Státní zástupce Marek Bodlák tvrdí, že Blahut využil dů-

věry ředitele rozvědky, ale i informací, kterými jako náměstek disponoval, aby z prostředků rozvědky získal pro sebe a případně další nezjištěné osoby 190 milionů korun.

Blahut podle státního zástupce Marka Bodláka v prosinci 2016 nepravdivě informoval ředitele ÚZSI o tom, že existuje možnost zajistit propuštění českého občana pro-

střednictvím intervence jedné ze sousedních afrických zemí, a to výměnou za dodávku „technického zařízení“ v hodnotě 190 milionů korun. Technické zařízení ale nebylo ani zakoupeno, jak bylo uvedeno ve svazcích rozvědky, a peníze nebyly jedné ze sousedních afrických zemí předány, což podle obžaloby tvrdil Blahut.

Náměstkem civilní rozvědky byl Blahut od září 2014 do ledna 2018. Policie ho obvinila v srpnu 2019. Blahut s obviněním nesouhlasil, jeho stížnost proti stíhání ale zamítlo Nejvyšší státní zastupitelství. Podle dřívějších informací týdeníku Respekt se obvinění Blahuta týkalo nákupu šesti speciálních odposlouchávacích přístrojů Agáta. **IDNES.cz**

Bankroty

49

V Česku bylo v říjnu vyhlášeno 49 bankrotů společností, což bylo o čtyři méně než v září. Počet bankrotů podnikatelů v minulém měsíci proti září stoupl o 34 na 381. Vyplývá to ze studie společnosti CRIF – Czech Credit Bureau. V říjnu bylo zároveň podáno 77 návrhů na bankrot firem, o 11 více než v září, a 360 návrhů na bankrot fyzických osob podnikatelů. **ČTK**

Oblíbený herec nemá rád dárky

Oldřich Navrátil procestoval celý svět, nejraději má svou chatu.



Oldřich Navrátil MAFRA

Vedení třebíčské radnice udělilo v divadle Pasáz čestné občanství tamnímu rodákovi, herci Oldřichu Navrátilovi. Poté odehrál se Zuzanou Kronerovou představení Manželství v kostce. Herec, který v říjnu oslavil sedmdesátiny, má silný vztah k městu a kraji svého dětství, kam dodnes jezdí na chatu.

„S kamarádem jsme tady ještě v dobách minulých koupili starý polorozpadlý mlýn, kde jsme si postavili oba chaty pro celoroční užívání. Jakkmile mám chvilku volno, jsem tady. A to jsem byl lekdaskde ve světě. Projedil jsem opravdu celou zeměkoulí, od Japonska až po Patago-

nii. Třebíčsko a Třebíč je pro mne záležitostí srdce,“ uvedl Oldřich Navrátil, který má ze svých rolí nejraději otce Vendelína Bajzu z televizního seriálu Bylo nás pět podle románu Karla Poláčka.

„Bylo to mimořádné seskupení mimořádných lidí. O mimořádné kvalitě textů není potřeba ani mluvit. Díky režisérovi Karlu Smyczkovi a jeho výběru lidí byla i atmosféra natáčení výborná,“ vzpomínal Navrátil, jenž se ve volném čase kromě jiných činností věnuje i vaření.

„Ode mne mi nejvíc chutnají španělské ptáčky s rýží,

ty umím dobře a dělám je často,“ prozradil.

A s blížícím se adventem a koncem roku také v Třebíči odpověděl, co by si přál od ježíška. „Jako každý rok si přeju klid, mír a pohodu. Já totiž nemám rád dárky. Tak jako právě tatínek Bajza v seriálu Bylo nás pět říkal: Já, to je ale překvapení... no a každý rok dostal bačkory. Já mám rád klid, pohodu, uklizeno, uvařeno, procházku, rodinu,“ svěřil se.

Od starosty Pavla Pacala a jeho místostarostů Navrátil včera převzal klíč od pomyslných bran města a pamětní plaketu. Čestné občanství je nejvyšší formou ocenění města. Třebíč ho loni udělila i herci Miroslavu Donutilovi, také rodákovi. Zastupitelé rozdali ceny města rovněž herci Miloši Kopečnému a hokejistovi Patriku Eliášovi. I oni přišli na svět v druhém největším městě Vysočiny. **idNES.cz**

Krátce



Záchrana hornické kaple ze 13. století

ČTK

Hmyz ničil kapli ze 13. století

V obci Koroužná na Žďársku řemeslníci dokončují rekonstrukci kaple Nejsvětější Trojice. Je to jedna z mála zachovaných hornických kaplí na Vysočině, podle průzkumu pochází asi z poloviny 13. století, kdy se v okolních kopcích těžilo stříbro. Kapli poškodila vlhkost a dřevokazný hmyz, do střechy zatékalo. Koroužná s 260 obyvateli, již

nemovitá kulturní památka patří, vyhlásila na opravu kaple veřejnou sbírku.

Nový velvyslanec

Exministr zahraničí Jan Kohout se stane velvyslanecem ČR v Itálii. Serveru Aktuálně.cz to potvrdil šéf české diplomacie Jan Lipavský, podle kterého už Kohout obdržel takzvaný agrément. V čele ambasády v Římě skončí Hana Hubáčková, jež je velvyslankyní v Itálii a na Malte od roku 2015. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S **80% SLEVOU** ~~1700 Kč~~ nyní **499 Kč**

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabraze
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 12. 2022**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
499 Kč





Ostravské strážnice Nikol a Alena jsou mistryně světa v pole dance

Před několika týdny získaly ostravské strážnice Nikol Vítečková a Alena Schaffartziková ve švýcarském Lausanne titul mistryň světa v pole dance. S myšlenkou zkusit pole dance si začaly obě ženy pohrávat v roce 2016. První cviky si zkusily na zahradě s lešeňovou trubkou. Kromě pádů a modřin přinesly tyto první pokusy i řadu popálenin na celém těle kvůli nekvalitní tyči. Přesto se nevzdaly a trpělivou prací krok za krokem postupovaly ke svým vysněným cílům. Samotná soutěž byla organizována mezinárodní federací Aerial and Pole Sports, jejímž cílem je zařazení pole dance do programu olympijských her. Příprava na tuto soutěž pak byla velmi náročná, a to jak fyzicky, tak i časově. Obě jí věnovaly prakticky všechny svůj volný čas. „Tahle soutěž pro nás byla doposud nejtěžší v kariéře, na kterou jsme trénovaly od doby covidu až do letošního října. Šlo o více než dva roky příprav. V porovnání je naše obvyklá příprava na soutěž sedm měsíců,“ říká k průběhu přípravy Nikol Vítečková. Získaný mistrovský titul však nebyl jejich prvním umístěním mezi světovou elitou. V roce 2018 získaly na Floridě bronz a v Rusku v roce 2019 pak titul mistryň světa. Tyto starty se však uskutečnily pod jinou světovou federací pole dance. Kariéru v pole dance Alena s Nikol na hřebík ani po vítězství v šampionátu nepověsí. Alena Schaffartziková uvedla: „Rozhodně jsme neskončily, v pole dance chceme pokračovat, rozvíjet zase jiné holky, pomáhat jim s přípravou a také se samy cvičit. Inspirace pro mnoho děvčat po celém světě v podobě videí z našich tréninků a závodů zveřejňujeme na našem Instagramu ali_a_niky_poledance_doubles“.

MET

Volby. Generál dál poráží expremiéra už v prvním kole

Česko se chystá na prezidentské volby. Co říká průzkum?

První kolo prezidentských voleb by v říjnu vyhrál generál Petr Pavel s 22,5 procenta hlasů, v modelu agentury Median si udržel mírný náskok před bývalým premiérem Andrejem Babišem s 22 procenty. Podpora obou kandidátů proti zářijovému modelu klesla, rozdíl mezi nimi zůstal na úrovni statistické chyby. Na 15 procent si polepšila ekonomka Danuše Nerudová, v minulém modelu měla podporu deseti procent voličů. Pavel měl v zářijovém modelu Medianu 24 procent, Babiš, který prezidentskou kandidaturu oznámil teprve před týdnem, 23,5 procenta. V případném druhém kole volby by Pavel s 59 procenty porazil Andreje Babiše, který by měl zbylých 41 procent hlasů. Přibližně čtvrtina voličů je však zatím nerozhodnutá, upozornil Median. Na čtvrtém místě by skončil v prv-

ním kole senátor Pavel Fischer se 7,5 procenta hlasů, pátý by byl šéf Českomoravské konfederace odborových svazů Josef Středula se sedmi procenty. Oběma proti září podpora klesla shodně o půl procentního bodu. Snížila se také u dalších senátorů Marka Hilšera a Miroslavy Němcové, která ale kandidaturu neoznámila.

V hypotetickém druhém kole prezidentských voleb by Babiš neuspěl ani proti Nerudové, Hilšerovi a Fischerovi. V souboji se Středulou model přisuzuje jemu i Babišovi po 50 procentech. I v těchto prezidentských duelech je ale asi čtvrtina potenciálních voličů nerozhodnutá. Preference oproti září narostly u Danuše Nerudové (15 procent), a to o pět procentních bodů oproti září.

Nejvyšší šanci na úspěch by s Babišem ve druhém kole prezidentské volby měl Petr Pavel. Druhý nejvyšší šance by v tomto „duelu“ měla Danuše Nerudová. Třetí je pak Marek Hilšer.

Prezidentských voleb se v říjnu chtělo zúčastnit 64 procent z dotázaných. Dal-

ších deset procent účast zvažovalo. Hlas by spíše neodevzdalo 6,5 procenta dotázaných, určitě nechtělo hlasovat 11,5 procenta. Osm procent nebylo o své účasti rozhodnutých. V lednu 2018 dorazilo v prvním kole k urnám zhruba 62 procent voličů.

Median se lidí dotazoval mezi 1. a 31. říjnem, tedy ještě před zveřejněním konečného seznamu kandidátů i před oznámením Babišovy kandidatury. Více než tisíc respondentů ve věku od 18 let dostalo na výběr z rozsáhlého seznamu lidí, kteří kandidaturu oznámili či nezamítli. **ČTK a iDNES.cz**



Cítát

Musíme zabránit privatizaci funkce prezidenta, o což se snaží různé mocensko-ekonomické skupiny.

MAREK HILŠER, SENÁTOR



Cítát

Mou prioritou je jasná pomoc naší zemi překonat současnou krizi a do našich životů vrátit rád a klid.

PETR PAVEL, GENERÁL

Favorité: vedle Pavla a Babiše také Nerudová

První kolo prezidentských voleb se uskuteční 13. a 14. ledna příštího roku. Poslední termín pro předložení přihlášek kandidátů je dnešek. Ke kandidatuře je potřeba buď zisk 50 tisíc podpisů voličů, nebo podpora 20 poslanců či deseti senátorů.

- Zájemcům o úřad prezidenta zbývá čas jen do dnešních 16 hodin na to, aby předložili

ministerstvu vnitra svou kandidaturu. Vážných uchazečů, kteří si založili volební účet, bylo podle údajů Úřadu pro dohled nad hospodařením stran a hnutí ke včerejšímu dni 21, ne všichni se ale do volebního klání zapojí.

- Minulý týden se do voleb přihlásil šéf ANO a expremiér Andrej Babiš, bývalá rektorka Mendelovy univerzity Danuše

Nerudová nebo senátor Pavel Fischer. Ti patří podle průzkumů mezi favority na vítězství spolu s armádním generálem ve výslužbě a bývalým náčelníkem vojenského výboru NATO Petrem Pavlem, který nominaci předložil včera.

- Do voleb nepůjde komunistický kandidát Josef Skála. Ten od občanů nesehnal dostatek podpisů. Pouze 35 tisíc. **ČTK**

Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový přípravek vrátil plné sluchové schopnosti, zbavil ho tinnitu (ušních šumů) a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím.

„Hučení v uších přešlo za 20 minut.



Zase bez potíží slyším své okolí

„Kdybych věděl, že se můžu tak rychle zbavit toho strašného hučení a šumění v uších, už dávno bych po tomto produktu sáhl. Už po 1. dávce jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva –, a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vyptáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“ **Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků a léčby napravili svůj sluch za 24 h – teď je čas na vás!** I vy překonáte sluchovou přecitlivělost – zbavte se zvonění a dunění v uších už po 1. užití. **Rozdáváme 1000 BEPLATNÝCH balení přípravku.**



TO NENÍ CHYBA TISKU!

ROZDÁVÁME 1000 balení zdarma!

Pokud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepříjemné šumění v uších, určitě si přečtete o vylepšeném přípravku s komplexem AudioBalance, který za 24 hodin odstraňuje mnohaleté fantomové zvuky a vrací dokonalou kvalitu sluchu bez jakéhokoli pískání, šumění, hučení a dunění.

„Úžasné silný sluch a žádné šumy“

Ušní šumy bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnučata, která si hrají ve vedlejším pokoji, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Že slyším zvuk vody vařící se v konvici nebo otočení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.“ shrnuje nadšený Petr.

Lepší sluch = vyšší životní komfort! Inovativní přípravek pomáhá:

Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších

Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

Výběr odborníků – není lepší prostředek na šumy v uších!

Nový přípravek komplexně potírá sluchovou přecitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, odstraňuje problémy se spánkem, zbavuje strachu spojeného se „slyšením hlasů“, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití přípravku.

Roman Hlava,
laryngolog



Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního přípravku stojí dosud nevídaná maximálně vysoká koncentrace přirozených aktivních látek, které tvoří unikátní komplex AudioBalance. Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %,

úplně regeneraci sluchových nervů a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Přípravek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

Změňte svůj život k lepšímu

Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?

- Bez potíží budete telefonovat
- Přestanete prosit partnera v rozhovoru, aby vám zopakoval, co řekl, vyptávat se „prosím?“, „ano?“, „co jsi říkal?“
- Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších
- Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě
- Snadno odizolujete a poznáte hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu
- Zbavíte se pocitu podráždění a iritace
- Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy
- Nepřeslechnete zvonek u dveří
- Včas uslyšíte příjíždějící auto a spěchající sanitku
- Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

Proč přípravek rozdáváme ZDARMA?

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší



**ZPRÁVA Z VÝZKUMU
MedicReporters**

Komplex AudioBalance je účinný dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:

- ✓ Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- ✓ Odstraňuje úporné ušní šumy
- ✓ Zlepšuje soustředěnost, odstraňuje bolesti hlavy a potíže se spánkem

Konečně mi nic nezvoní v uších!

Příznám se, že jsem nevěřil v působení tohoto produktu, ale stačila mi jedna dávka, aby šumění a hučení v uších zmizely jako mávnutím kouzelného proutku. Tomuto přípravku se nic nevyrovná – odstranil šumění v uších a při té příležitosti mi vylepšil sluch a jako by zesílil a zostril veškeré zvuky z okolí. Úžasné.



Marek, 39 let, Ostrava

kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, objednávky nás zaplaví. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE!

Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 28.11.2022 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte: 465 719 912

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost



Hrničková výzva

VAŠE FOTKY Z NAŠEHO FACEBOOKU



Saris Nothanks

Tento a nejvíc se mi na něm líbí, že jsem si ho navrhla sama 😊😊



Jaroslava Pitařová

Hrneček po mojí mamince, který jsem jí koupila před dvaceti lety.



Pavel Kyselák

Tento hrníček používala moje vnučka, když byla malá. Nyní si do něho dává kávičko, neboť se s ním nemůže rozloučit.



Joana Prib

Oblíbených hrničeků více Záleží na tom, co se zrovna pije 😊



Klára Hášová

Znamená pro mě nejvíc... 😊 Ruce v daleké zemi ho vyráběly... a ty moje ho objímají, když si v něm vychutnávám podzimní čaj ☺



Jana Komoňová

Můj hrnek na kafe v práci



Kata Mullerova

Oblíbených mam hodně, ale od léta je tento nejvíc. Bez vcelicek by nebyl život.



Přední fanoušek

Jana Květoňová

Ráno jedině černý čaj (a Metro)! A můj oblíbený hrníček Jana.



Přední fanoušek

Janča Tanclová

Hrnků mám tolik, že by z nich byla samostatná galerie 😊 Tak jsem vybrala tenhle můj oblíbený. Zahřál totiž nejen čajem nebo kávou, ale dobrým skutkem 😊 jeho koupí jsem přispěla charitě a to je hned život hezčí 😊



Vítejte v příšerném roce

Napjatě očekávaná pátá řada seriálu Koruna je na spadnutí. Diváci Netflixu se ponoří do začátku 90. let.

Dosavadní čtyři řady seriálu zachycovaly nástup královny Alžběty na trůn po úmrtí jejího otce, krále Jiřího VI., a desetiletí jejího vládnutí. Diváci mohli na streamovací službě Netflix zhlédnout svatbu panovnice, narození jejích dětí, skandály dalších členů královské rodiny i sérii premiérů, kteří se v Downing Street vystřídali od 50. do 80. let, včetně Winstona Churchilla a Margaret Thatcherové.

Manželská krize zhoustne

Nejnovější řada Koruny, jež má preméru již zítra, bude podle dostupné ukázky



V roli Alžběty II. se objeví Imelda Stauntonová.

pokrývat bouřlivá 90. léta, včetně roku 1992, který sama královna označila za annus horobili, tedy příšerný rok. To vše kvůli požáru na hradu Windsor a rozpadům manželství jejích tří dětí.

Očekává se, že ústřední dějovou linkou páté série budou právě manželská krize princezny Diany a prince Charlese a jejich rozvod. V seriálu budou i kontroverzní

rozhovory, ve kterých oba nevykve otevřeně hovořili o Charlesově románu s Camillou Parkerovou Bowlesovou, nynější královnou manželkou.

Ustoupili i expremiéroví

Pátá řada se také dočká označení, které jasně upozorňuje, že jde o fikci. Netflix s tímto krokem dlouho otálel, ustoupil ale po nejnovější

V Koruně se zaskví záporačka z Harryho Pottera

Diváci páté série se mohou těšit na deset dílů, ve kterých tvůrci pokryjí události 90. let, včetně rozpadu manželství princezny Diany a prince Charlese, nyní krále Karla III.

- Držitelku Oscara Olivii Colmanovou v roli panovnice Alžběty II. nahradí Imelda Stauntonová, známá například z filmů o čarodějnickém učni Harrym Potterovi. Královnina manže-

la, prince Philipa, si nyní zahrává Jonathan Pryce, který se vystřídá s Tobiasem Menziesem. Princeznu Dianu ztvární Elizabeth Debická místo Emmy Corrinové, která za svůj výkon v této roli získala Zlatý glóbus. Prince Charlese bude hrát Dominic West, kterého proslavil seriál The Wire – Špína Baltimoru. Seriál Koruna měl premiéru v roce 2016. **ČTK**

lik ocenění hereckých výkonů. Sledovanost Koruny po smrti královny Alžběty II. v Británii stoupla o 800 procent. Netflix v souvislosti s úmrtím panovnice, která zemřela 8. září ve věku 96 let, na pár dnů přerušil natáčení řady a poslední řady. Datum jejího uvedení zatím společnost neoznámila, podle odborných webů by se mělo jednat o listopad 2023. **HAL a ČTK**



Barnardovo století

Přezdívají mu „muž se zlatými rukama“, proslavily jej i bouřlivé vztahy s vyhlášenými kráskami včetně Sophie Lorenové či Giny Lollobrigidy. Jihoafrický kardiolog Christiaan Barnard, který jako první v prosinci 1967 uskutečnil transplantaci lidského srdce, se stal rázem celosvětově uznávanou vědeckou kapacitou a současně i hýčkanou celebritou. Známý odpůrce apartheidu Barnard, který se narodil před sto lety, 8. listopadu 1922, zemřel v září 2001 ve věku 78 let během dovolené na Kypru. Příčinou jeho úmrtí byla astmatická krize. **ČTK**

Číslo dne

18

Ruská stanice Komsomolskaja pravda přinesla rozhovor se spisovatelem a aktivistou Dmitrijem Pučkovem, jenž zcela vážně doporučil posílat na ukrajinskou frontu mladíky ve věku 18 let, kteří ještě nemají ženy a děti, aby se předešlo vyplácení odškodného za jejich smrt. **HAL**

Krátce

Chytré sestřely

Západní systémy protivzdušné obrany NASAMS a Aspide dorazily na Ukrajinu, oznámil včera ministr obrany Oleksij Reznikov. Americko-norský NASAMS je mobilní raketový systém země-vzduch, který dokáže vypálit 72 střel za 12 sekund. Slouží k sestřelování leta-

del a řízených střel v okruhu až 40 kilometrů. Italský systém Aspide se používá proti vzdušným cílům vzdáleným maximálně 12 kilometrů, po odpálení letí střela rychlostí 1324 metrů za vteřinu.

Užší a pomalejší

Kvůli úspoře energií musejí lyžaři o nadcházející

zimní sezoně v jihoněmecké oblasti Zugspitze počítat s pomalejší jízdou lanovek a také s vypnutým vytápěním lanovek a teras s venkovním posezením. Kvůli nižšímu využití zasněžovacích zařízení pak mohou být sjezdovky užší než v minulosti. Lyžařská sezona u nejvyšší německé hory Zugspitze začne 2. prosince. **ČTK**

Volby. Ovlivní i pomoc Kyjevu

Američané během dneška hlasují o novém složení celé Sněmovny reprezentantů a třetiny Senátu, a také o guvernérech 36 států a tří teritorií. Průzkumy naznačují, že demokraté prezidenta Joea Bidena mohou přijít o kontrolu nad oběma kongresovými komorami. To by mělo zásadní dopad na Bidenovu schopnost prosazovat zákony a zároveň by to mohlo přímo ovlivnit, zda se Donald Trump rozhodne za dva roky opět kandidovat na post prezidenta. Otázkou také je, jak by případná převaha republikánů v Kongresu ovlivnila americkou vojenskou pomoc Ukrajině. Zakladatel ruské žoldnéřské skupiny vagnerovců a podnikatel Jevgenij Prigožin oznámil, že se dříve podílel na zasahování do voleb ve Spojených státech. **ČTK**



Překvapení

Ruská moderátorka a opoziční aktivistka Xenija Sobčaková se podle agentury RIA Novosti vrátila do vlasti. Sobčaková, jež je držitelkou izraelského pasu, z Ruska odjela 25. října a přes Bělorusko se dostala do Litvy. Její vilu nedaleko Moskvy prohledala policie v souvislosti se zatčením jejího kolegy Kirilla Suchanova. Jedenačtyřicetiletá Sobčaková je dcerou bývalého starosty Petrohradu Anatolije Sobčaka, jehož poradcem byl v 90. letech současný ruský prezident Vladimir Putin. Roku 2018 kandidovala coby tvář liberální opozice proti Putinovi v prezidentských volbách. Objevila se obvinění, že její kandidatura byla posvěcena Kremlm a měla volby legitimizovat. To Sobčaková popírá. **ČTK**

INZERCE

Televize Seznam
JUKEBOX
HONZY DĚDKA
STŘEDA 21:05

Amerikánka. Za rok na filmových plátnech

Režisér Viktor Tauš dotočil filmovou verzi představení Amerikánka. Do kin by měla přijít v říjnu příštího roku. Inscenaci, která měla premiéru v roce 2018, se tvůrci v holešovickém prostoru Jatka 78 rozhodli prodloužit.

Doprovází ji kniha fotografií Tomkiho Němce. Polovina příjmů z jejího prodeje jde organizaci Dobré víly dětem, která se věnuje pomoci dětským domovům. „Naše spolu-

práce s Viktorem Taušem začala během covidu v dubnu 2020, kdy natáčel on-line Amerikánku v různých prostředcích. Při focení představení mě napadlo, že by z toho mohla být kniha,“ uvedl Němec.

Hlavní hrdinka představení navzdory osudu našla velkou vůli k přežití a překonala kruté zkušenosti z dětského domova, někdejší polepšovny i ne zrovna vydařené pěstounské péče. **čtt**

Láska je zase slepá. Platforma Netflix sází na osvědčenou kartu

Poslední díly aktuální série mohou diváci vidět od zítra.

Show *Láska je slepá* – pořad, kde se domněle pátrá po odpovědi na otázku, zda se člověk může zamilovat, aniž by někdy viděl objekt své touhy, u diváků Netflixu prostě vede. Důkazem budiž aktuálně běžící třetí řada, která byla schválena souběžně s tou druhou.

O tom, že musí pořad opět u diváků uspět, nemůže být pochyb. Už nyní je totiž jisté, že vznikne i čtvrtá a pátá série.

Než Netflix zítra uvolní poslední dva díly, tedy finále a reunion (zpětné ohlednutí), pojďme si shrnout, jak se aktuální série povedla. Jako obvykle záleží na úhlu pohledu. Hraje se tu totiž na jistotu. Opět je tu doslova cílem (a zároveň záminkou pro

vznik pořadu) zjistit, zda je láska slepá.

Děj se odehrává pro změnu v Dallasu a účastníci nejprve pár dní kecají v takzvaných buňkách (kde se vzájemně nevidí). Pokud se poté chtějí zasnoubit a následně v show pokračovat, mají možnost. Na konci soutěže se pak dvojice, která se již měla možnost pár dní poznávat a čelit různým situacím, sejde u oltáře, kde se buď navzájem vezmou, nebo ze snatku vycouvají.

Třetí řada se od těch předchozích liší jen tím, že se tu sešlo o něco víc otevřeně povrchních jedinců. A také se tu pořád mluví o těch nejhezčích holkách jako o ošklivkách.

Slepejší a pitomá

Streamovací platforma Netflix je král vztahových reality show. *Láska je slepá* (v originále *Love Is Blind*) a její úspěšné zahraniční variace jsou toho opakovaně důkazem. Pro mě je tenhle



Zanab Jaffreyová NETFLIX

pořad vždycky fajn odpočinková záležitost, ani ne tak proto, že jde o nějakou bůhvíjak chytrou podívanou. Je tu ale holt spousta situací, které vám podobné show tohoto typu prostě v takové míře nemohou nabídnout.

A to je pro mě jako pro diváka víc než fajn. Navíc je tu ještě definitivnost, kterou závěr postavám přináší. Kdo se vezme, ten si to pak obtížněji po skončení pořadu může rozmyslet. Tenhle ne-

duh provází jiné formáty. Kdo viděl, ví o čem mluvím.

Patnáct mužů a patnáct žen

I v případě aktuální třetí řady je koncept totožný s tím, jaký byl použit u předchozích řad. Do experimentu je přihlášeno patnáctero mužů a patnáct žen, a ti nejzajímavější, kteří postupně vytvářejí páry, jsou prezentováni divákům.

Tentokrát v buňkách vzniká pětice párů, které se podívají ve hře dál. Je to Alexa a Brennon (její otec je nejspíš něco jako Pablo Escobar, on nosí kovbojský klobouk a plešatí, oba milují botox a sex), Cole a Zanab (on flirtuje, s kým nemá, a nabíhá si, ona má nízké sebevědomí, ačkoliv je to nejhezčí holka z téhle sezony). Pak je tu SK a Raven (on chce studovat a pak být skvělý nigerijský manžel, ona ho chce vyždímat), Nancy a Bartise (ona je prsatá logopedka se srdcem na dlani, on je po-

vrchní pitomec, jakého jsme v show zatím snad neměli), a také Matt a Colleen (on chorbý vousatý žárlivec, ona hloupá baletka, co flirtuje s jiným).

Zní vám tenhle popis postav zábavně, nebo naopak až moc zjednodušeně? Máte nejspíš pravdu. Tvůrci téhle dobře nastříhané reality show se samozřejmě opět vůbec nesnaží ukazovat realitu, ale dát divákům uspokojivý příběh.

V aktuální třetí řadě je navíc oproti předchozím sériím již od prvních dílů více než jasné, že si své počáteční peripetie většina párů přitáhne doslova až do obrádní síně. V této fázi bývají však jejich problémy již notně přifouknuté. Tak jako Alexiny rty, Bartiseovo ego, nebo Raveinin dekolte. Berte, nebo nechte být. Nejen láska, ale i diváková náklonnost k oblíbenému pořadu, může být někdy slepá. Jak by asi vypadal spin-off *Láska je hluchá*? Tolik otázek... **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Krátce

Týden v digitálu

Šestadvacátý ročník Mezinárodního festivalu dokumentárních filmů Ji.hlava pokračuje ještě týden v digitálu. Program Ji.hlavy Online nabízí 140 filmů, za prvních sedm dní diváci zhlédli třináct tisíc filmů. Kromě většiny vítězných snímků z fyzické Ji.hlavy je k vidění i výběr toho nejzajímavějšího, co program letos nabídl, navíc i diskuze s režiséry. Akreditace stojí 500 korun. **MET**

Iron Maiden opět zahraje v Praze

Kapela Iron Maiden se představí 30. května příštího roku na novém turné v Praze. Během The Future Past Tour zahraje v O2 areně písně z aktuálního studiového alba *Senjutsu*, z kultovní desky *Somewhere In Time* z roku 1986 a další klasické skladby. Iron Maiden jsou považováni za jednu z nejvlivnějších metalových kapel. **čtt**



ARCHIV ORGANIZÁTORA

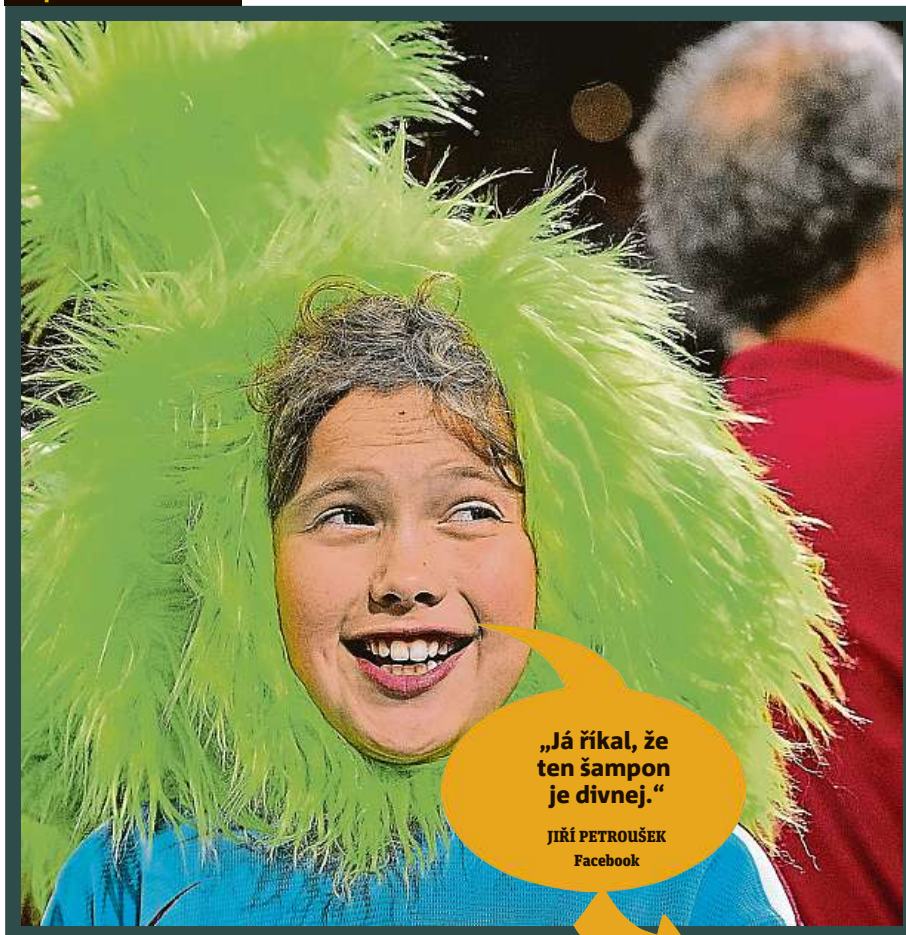
Imagination

V pátek 25. listopadu se Praha promění v zaslíbené místo pro všechny fanoušky Drum & Bass a Harder Styles. Imagination Festival se vrací do hal PVA Expo Letňany. Na dvou stagích se představí elitní výběr umělců a dydžejů. Premiérově představení tu odehraje notoricky známá rakouská dvojice Camo & Krooked s MC Daxtou. Na festivalu se premiérově objeví nezastavitelné hardstyle duo Frequencerz. **MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

D	A	N	O	S		
1						
S	T	A	M	O	P	
		2				
T	A	K	Y	R	A	
	3					
T	R	A	S	E	S	
		4				
L	E	R	A	P	S	Y
			5			

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

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
10/14 °C	9/13 °C	9/13 °C	8/12 °C

Teplotní rekordy: ↓ -10,2 °C (1908) ↑ 18,5 °C (2015) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Na krok od nebe IV</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Infocentrum: Drahé Česko, ...?</p> <p>20.15 Definice lásky</p> <p>Romantický film (ČR, 2012)</p> <p>21.35 Hercule Poirot XIII</p> <p>23.05 Komisař Moulin</p> <p>00.40 AZ-kvíz</p> <p>01.10 Rajské zahrady</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 13. komnata Reginy Randové</p>	<p>16.20 Vytrvalí (1/3)</p> <p>17.10 Sto divů světa (1/13)</p> <p>18.05 Objevování světa II</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vražedná místa</p> <p>21.50 Postoloprty 1945 – česká odplata</p> <p>22.50 Letecké katastrofy</p> <p>23.35 Ghislaine Maxwelllová a její oběti (1/3)</p> <p>00.25 Oběť (1/4)</p> <p>01.20 Tajemství Vatikánu (1/5)</p> <p>02.15 Cesty víry</p> <p>02.40 Náš venkov</p> <p>03.10 Před půlnocí</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4362)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko VI (21)</p> <p>21.40 Soubor na talíři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.35 Dr. House VII (19)</p> <p>Poslední pokušení. Seriál (USA, 2010)</p> <p>00.35 Dr. House VII (20)</p> <p>01.35 Soubor na talíři</p> <p>02.20 Střepiny</p> <p>02.45 Novashopping</p> <p>03.05 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí (7)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (64)</p> <p>Osudová otázka. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba X (17)</p> <p>Hlavní podezřelý. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>02.55 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevně V (14)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Simply Life</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárrou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>Premiérové díly krotitelů zrušovaných kérek. Extrémně zrušovaných</p> <p>22.00 Naked Attraction Finland</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



JAKUB KOHÁK

ULIČNÍK



@mojemetro



„Ve vodě se zrcadlí nejen tvář, ale i vlnost srdce,“ rozněžňuje se @klara_has. „Vidíte srdíčko?“ opentluje svůj milý příspěvek od roubenky U Raka na Novém Světě. #visitprague #praguestagram #streetphotography #hello_worldpics #travel #instagood #photogram #incredible_europe #uzasnamista #cityofprague

#METROTAG

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!

Dopisy a vzkazy

Nový figl šmejdů

V ulicích Prahy se pohybuje podvodníci. Ti předstírají, že jsou cizinci, kteří mají vyčerpaná data v telefonu nebo se zkrátka chtějí napojit na váš internet přes hotspot. To nikdy nedělejte ani rozhodně nepůjčujte telefon z ruky. Tito šmejdi se snaží takto nenápadně dostat k vašim citlivým osobním údajům.

KAREL KOMÁREK

Absurdity s WC

Zpřístupnit WC zdarma je povinností každého provozovatele, který vlastní restauraci, kavárnu nebo cukrárnu – to znamená, kde je možnost posedět! V obchodním centru na Andělu zrušili WC v druhém patře a ve třetím, kde je jedna restaurace vedle druhé, WC zpoplatnili. Zase jedna absurdnost. Na každém kroku se setkáme s tím, že se zkouší, co občan vydrží.

KVĚTA VÁVROVÁ, PRAHA 5

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

SMYSL

Sloupek

ULIČNÍ CHVÁLA

Ani nevím, jak už je to dlouho, co jsem si při pobytu v Praze 6 – Dejvicích všiml modrých smaltových cedulí, které jsou umístěny pod těmi klasickými červenými, jež nesou název té které ulice. Mají pěkný, jemný, nerušivý design, ale především plní informační funkci. Odjakživa mě totiž zajímalo, jak a podle čeho vznikají názvy ulic. Někde je to jasné – třeba třída Obránců míru zřejmě vznikla na počest nějakých obránců míru. Podobně to má v Praze 4 ulice Mírového hnutí. Pak zde máme skupinu ulic, kde původ jejich názvů není tak zřejmý, například Rámová. To mohlo vzniknout třeba tak, že v té ulici bylo kdysi rámařství, ale zase si říkám, že k názvu ulice je to celkem málo. Mohlo by to ale být tak, že tam v minulosti bydlíval nějaký chlapík, kteří častoval provinivší se spoluobčany větou: „To si za rámeček nedáš!“ To mi totiž říkala máma, když se mi něco nepovedlo.

Každopádně původ názvů ulic se dá vyhledat na internetu, málokdy to však někdo udělá. A tak chci pochválit toho, kdo

Cítát

Třída Obránců míru zřejmě vznikla na počest nějakých obránců míru.

měl ten nápad a vysvětlení připojuje přímo pod samotný název. Zatím se to tedy týká ulic, které nesou jméno nějaké osoby.

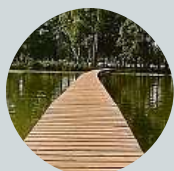
Naposledy jsem šel ulicí Březovského. Normálně bych pokračoval dál, ale díky cedulce jsem se dozvěděl, že Lumír Březovský byl členem roty Nazdar a nejmladším padlým legionářem v 1. světové válce. Když nedaleko Remeše ve Francii zemřel, bylo mu 16 let. Sami se nyní zamyslete, kolik takových nerozklíčovaných ulic znáte?! Určitě tucty. V mládí jsem bydlel na Jižním Městě v Praze 4 v ulici Křejského! Kdo to tak asi mohl být?! No tak, Praho čtyři, šup tam s cedulkou! A to hned za rohem jsou ulice Jašíkova, Tererova nebo Tauerova.

Anketa

Co vše očekáváte od virtuální reality?



Lucie Urbánková
Zastinění té skutečné.



Radim Smith
Konečně mi virtuální šéf zvedne plat.



Jan Tesař
Stejně to většina lidí bude používat na porno.

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

Pro lepší myšlení jezte kakao, avokádo nebo vlašské ořechy

Krevní oběh pomůže posilnit také pravidelná návštěva sauny.

Oběhový systém řídí průtok krve mozkem, čímž ovlivňuje činnost neuronů a v konečném důsledku i myšlení. Jak jeho fungování podpořit?

Zdraví našeho kardiovaskulárního systému z velké části závisí na čistotě a průchodnosti cév. Nahromaděný plak v cévách totiž zvyšuje riziko mrtvice a srdečních onemocnění.

V tomto ohledu neprospívají hlavně takzvané nasycené tuky, například sádlo, lůj, tučné maso, tučné mléčné výrobky, ale i kokosový nebo palmový tuk, které se přidávají do cukrářských plev a náplní. Čím tedy srdci naopak pomoci?

Prospěšný je tuk z ryb a ořechů

Není tuk jako tuk a některým byste se rozhodně vyhýbat neměli. Skupina tuků nenasyčených (tj. tuky polyneenasycené a mononeenasycené) je pro organismus vysoce žádoucí, protože snižuje hladinu cholesterolu a pomáhá předejít vzniku kardiovaskulárních chorob. Nenasycené tuky jsou obsaženy v tučných rybách z chladných vod (losos, makrela), rostlinných olejích (olivový, řepkový), avokádu, lněném a konopném semínku a některých druzích ořechů, v našich podmínkách nejvíce ve vlašských.

Vyzkoušejte magickou lesklokorku

Svůj oběhový systém můžete podpořit využitím přírodních produktů, například takzvaných medicínských hub. Mezi nejběžnější používanou patří reishi neboli lesklokorka

Srdeční choroby

V Česku patří k nejčastějším nemocem oběhového systému hypertenze neboli vysoký krevní tlak.

- Dále pak arterioskleróza (kornatění tepen), angina pectoris (nedostatečné zásobení srdce krví) či například ischemická choroba srdeční, při které dochází k ukládání aterosklerotických plátů ve věnčitých tepnách, což vede ke snížení průtoku krve v srdečním svalu.

ka lesklá. Posiluje vitalitu, životní sílu a odolnost a chrání kardiovaskulární systém a játra. Plodnice lesklokorky obsahují velké množství organicky vázaného germania, které zajišťuje buňkám kyslík a stimuluje imunitní systém. Kromě glukanu disponuje esenciálními aminokyselinami, má vysoký obsah železa, sele-

nu a vitamínu B. Velmi cennou složkou lesklokorky jsou triterpenoidy, kterých bylo v houbě zjištěno několik desítek. Houba má mimo jiné vliv na snižování obsahu tuků a hladiny cholesterolu. U pacientů trpících srdečními onemocněními se podávání houby osvědčilo při léčbě dušnosti, bušení srdce, bolesti u srdce a při srdeční arytmii.

Zdravé vypocení pro imunitní systém

Srdce a oběhový systém posílí také pravidelné saunování. Během třiceti minut v sauně dochází ke spálení až 600 kalorií a díky zvýšenému pocení se z těla vylučují škodlivé látky. Zvláště nyní, kdy nás čekají chladné měsíce, je prohrátí organismu dobrou volbou.

V sauně udržujte stálou teplotu a vlhkost a vydržte v ní jen tak dlouho, jak vám to bude příjemné. Obecně se

doporučuje doba patnácti minut.

Kvalitní čokoláda pro lepší paměť

Ze čokoláda, tedy ta kvalitní, černá a s dostatečně vysokým podílem kakaa, v rozumném množství konzumace lidskému zdraví prospívá, to ukázaly už mnohé vědecké studie. Podle odborníků platí například to, že kdo si dopřede čokoládu jednou až dvakrát týdně, dosahuje lepších výsledků v kognitivní oblasti než ti, co ji nejedí nikdy.

Podle výsledků zveřejněných v žurnálu Appetite měli lidé pravidelně konzumující čokoládu lepší vizuálně-prostorovou paměť, měli větší pracovní paměť, lepší výsledky při pozorování a hledání či v abstraktním myšlení. Flavonoidy obsažené v kakau totiž mají pozitivní vliv na přísun krve do mozku, což zlepšuje jeho výkon. **IDNES.cz**

INZERCE

TEREZIA

PŘÍRODA MÁ SÍLU
PODPOŘIT ČINNOST SRDCE

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Reishi posiluje obranyschopnost.

Příznivě působí na **srdce** a **oběhový systém**.

Lyofilizovaná reishi v **BIO kvalitě**.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ

SLEVA 25 %

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód 22ME3** a nakupujte s **25% slevou**. Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31.12.2022.

www.terezia.eu

Správná životospráva pomáhá proti bacilům a nachlazení

Aby imunita dobře fungovala, je potřeba zdravě jíst, otužovat se, hýbat se a spát.

Na podzim je aktivita nejrůznějších bacilů výrazně vyšší než jindy. Aby byla naše imunita silná a odolala jejich náporu, je potřeba ji posilovat. Mezi tradiční, ale osvědčené tipy patří pravidelný pohyb, zdravé a vyvážené stravování, notná dávka vitaminů, hlavně z ovoce, zeleniny a kvalitního masa, dobrý spánek a vyplatí se neopomínat ani pitný režim.

Jak začít s otužováním?

K tomu je ještě doporučováno přidat pravidelné otužování. Ale pozor, i otužování by mělo mít svá pravidla a mělo

by se dělat správně. Každopádně přestaňte na podzim a v zimě přetápět místnosti. Přehřátý vzduch totiž vysušuje nosní sliznici a ta je pak k nákaze náchylnější. Pro organismus nejsou vhodné ani přechody s velkými teplotními rozdíly.

Otužování má kromě zvýšení odolnosti organismu mnoho dalších prokázaných efektů, jako je zlepšení nálady, posílení energie, zlepšení adaptace na stres, zlepšení citlivosti tkání k inzulinu či zvýšení odolnosti proti infekčním onemocněním. I proto je v posledních letech stále populárnější. Pokud s ním chcete začít, nespěchejte a určitě neskákejte rovnou do ledové vody.

„Plavání v ledové vodě nebo dokonce pod ledovými krami je extrém, a ten už pro každého není. Otužování ledovou sprchou a aktivní pohyb v chladné vodě mohou

provádět zdraví jedinci po postupné adaptaci na nízkou teplotu. Tato aktivita ale není vhodná pro lidi s onemocněním srdce, vysokým krevním tlakem a plicními onemocněními,“ říká Eva Kociánová, garantka projektu Srdce v hlavě.

Způsobů, jak se začít otužovat, je mnoho. Lze nejprve zkusit ochlazování vzduchem, ať už krátkým pobytem v chladném povětří, nebo oblékáním menšího množství vrstev. Nebo začít ve sprše ochlazováním končetin a postupným prodlužováním času a rozšiřováním ochlazované zóny.

Pestrá strava

Co se týče stravy, měla by být pestrá a bohatá na živiny. Důležité jsou především vitaminy C a D. Céčko pomáhá tělu bojovat proti případným nachlazením a nemocím. Jeho skvělým zdrojem v po-

travě je například rakytník nebo šípky a samozřejmě citrusy. Podobnou službu poskytne lidskému organismu i „děčko“, které je navíc často zmiňováno v souvislosti s bojem proti koronaviru. V případě vitamínu D je dobré sáhnout po kvalitních doplňcích stravy pro jeho dostatečné doplnění, a to hlavně v krizovém zimním období.

„Důležité je dbát na správnou životosprávu – jak v podobě pohybu, tak v podobě příjmu vitaminů, a to v průběhu celého roku. Základy se nedějí přes noc. Nicméně samozřejmě někdy se začít musí, a čím dříve začnete, tím dříve můžete sklízet ovoce,“ uvádí za Českou a slovenskou asociaci pro speciální potraviny Martina Šimová, předsedkyně jejího představenstva.

„Nepodceňujte ani sílu klasičtých bylin, jako je například zázvor, při prvních pro-

jevech nachlazení vám dovede velmi příjemně prohrát organismus. Imunitu skvěle nakopne i echinacea nebo třeba kapky z grepových jadérek,“ dodává. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Pestrou stravou ke zdraví

V jídelníčku by neměly chybět ovoce a zelenina všeho druhu, především kvůli vitamínu C, ale i vláknině.

- Nezapomínejte také na ořechy, luštěniny a listovou zeleninu, které jsou zdrojem důležitých minerálů a vitaminů, jako jsou hořčík, zinek, vitamin E a D.
- Přírodním antibiotikem je i česnek a na posílení funguje i hlíva ústřičná.
- Významným zdrojem vitaminů je také rybí maso.

INZERCE

Kaloba®

Nachlazení? Bolest a škrábání v krku? Kašel způsobený viry?

Více než 90% infekcí dýchacích cest je způsobeno viry. Kaloba je rostlinný lék s výtažkem z léčivé pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Užívá se k léčbě příznaků při **onemocnění dýchacích cest** (akutní bronchitidě), která se může projevat:

- * suchým dráždivým kašlem a bolestí při kašli
- * vlhkým kašlem s obtížným vykašláváním
- * zvýšenou teplotou
- * zánětem horních cest dýchacích (rýma, zánět nosohltanu, škrábání v krku)

Kaloba, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg potahované tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz
www.schwabe.cz

Darujte Betaglukan s vitaminy na podporu imunity!

- přírodní betaglukan kvasničného původu s garantovanou čistotou min. 80%
- obohacen o vitaminy, které přispívají k normální funkci imunitního systému

skvělý tip na dárek



cenově výhodné balení

Betaglukan IMU 200mg 120 tobolek + Betaglukan FORTE 250mg 30 tobolek ZDARMA

S SENIMED

Doplňek stravy. Přípravek je možné zakoupit v široké síti lékáren. Více informací na www.senimed.cz

Co možná nevíte o autolékárničce

I když autolékárnička patří do povinné výbavy každého řidiče, jen málokterý zná všechna pravidla, která musí tahle krabička splňovat. Průzkum společnosti HARTMANN - RICO navíc ukázal, že téměř jedna pětina českých vozidel nemá lékárničku zcela v pořádku. Jejich řidiči se tak vystavují nebezpečí pokuty až 2000 Kč a také toho, že jim v případě nutnosti bude chybět důležitý zdravotnický materiál. Stejně tak mnoho řidičů tápe ve znalostech poskytnutí první pomoci. Pokud se stanou účastníky nebo svědky dopravní nehody, mnohdy netuší, jak postupovat.

Autolékárnička by měla být podle zákona součástí všech motorových vozidel včetně motocyklů. Každý zodpovědný řidič by měl pravidelně kontrolovat, zda je jeho autolékárnička kompletní a obsahuje všechny předepsané zdravotnické

pomůcky v neporušeném a čistém stavu. Stejně důležité je však i vědět, jak se v případě dopravní nehody zachovat, kde autolékárničku ve voze najít a jak ji použít.

Správně vybavená autolékárnička obsahuje celkem

jedenáct kusů povinného zdravotnického materiálu – 3 hotové obvazy s jedním polštářkem, 3 hotové obvazy se 2 polštářky, škrticí pryžové obinadlo, hladkou náplast na cívce, rukavice, nůžky a izotermickou fólii.



Autolékárničku si můžete doplnit i o jiné pomůcky podle vašeho uvážení. To již nabízejí i některé autolékárničky dostupné na trhu, které kromě základních předepsaných komponentů navíc zahrnují další zdravotnické produkty, které se vám mohou na cestách

při nenadálých událostech hodit, nebo i návod, jak poskytnout první pomoc.

Kam si v autě autolékárničku uložíte je na vás. Podmínkou však je, aby byla na snadno přístupném suchém a čistém místě chráněném

před slunečním zářením. Lze ji tedy vozit v prostoru pro cestující, ale i v kufru vozidla. V takovém případě však dbejte na to, abyste ji nezházeli zavazadly či taškami s nákupem a měli ji vždy na dosah.

Jestliže se stanete účastníkem dopravní nehody,

a to i jako svědek, je vaší povinností v případě nutnosti poskytnout první pomoc. Podle platné české legislativy tak musí učinit každý, kdo je toho schopen. Není proto od věci si připomenout, jak v takové chvíli postupovat. Důležité je zachovat klid a nepanikařit. Před vystoupením z auta si oblečte reflexní vestu a kromě autolékárničky si s sebou vezměte i telefon pro zavolání záchranářů a výstražný trojúhelník, který umístíte do vhodné vzdálenosti. Pak už se řiďte pokyny operátora na telefonu, který vám poradí, jak první pomoc poskytnout i jaké části autolékárničky použít, a vyčkejte na příjezd záchranné služby.

Užitečným pomocníkem v krizových situacích je aplikace Záchranka. Pokud ji máte nainstalovanou v telefonu, stačí pro okamžité spojení s integrovaným záchranným systémem stisknout jedno tlačítko. Navíc můžete sdílet údaje o své poloze, takže vás záchranná složky snadno a rychle najdou.





Každá vteřina se počítá, když jde o život

Až 20 % českých řidičů jezdí s nekompletní autolékárničkou.*
Jak jste na tom Vy?



S naší autolékárničkou a aplikací Záchranka budete připraveni.

Stáhněte si aplikaci Záchranka



ZÁCHRANKA
Mobilní aplikace pro tísňové volání



Obsah autolékárničky

Obsah našich autolékárniček splňuje náležitosti Vyhlášky 341/2014 Sb. v platném znění:

- 3x obvaz hotový s 1 polštářkem
- 3x obvaz hotový se 2 polštářky
- 1x cívka Omnipor
- 1x škrtidlo
- 1x nůžky zahnuté
- 1x rukavice
- 1x izotermická fólie

6x

Cosmos strips

1x

Karta první pomoci připravená ve spolupráci s aplikací Záchranka

NAVÍC
oproti běžné výbavě

*Výzkum společnosti HARTMANN-RICO, únor 2022.

Máte problémy se srdcem? Dejte si pozor, může to být cukrovka

Onemocnění devastuje cévy, i ty v oku.

Proč není radno cukrovku podceňovat? Nebolí, člověk o ní mnohdy neví, ale je to tichý zabiják. Existují dva druhy tohoto onemocnění – diabetes 1. typu nejčastěji postihuje děti a dospívající, začátek onemocnění probíhá většinou náhle. Provází ho prudký váhový úbytek, velká žízeň, časté močení, nechutenství nebo naopak „vlčí hlad“, zvracení, bolesti břicha nebo i porucha vědomí.

Diabetes 2. typu je převážně onemocněním středního a vyššího věku a ohrožuje podle odhadů každého desátého Čecha. Číslo nemocných raketově roste a lékaři ho kvůli tomu označují za novou epidemii či za civilizační

onemocnění. K jeho vzniku totiž ve většině případů přispívá život ve stresu, nadměrný příjem energie, nevhodné složení potravy a nedostatek pohybu, tedy faktory, které také velmi často vedou k obezitě. Jen u asi osmi procent diabetiků se onemocnění rozvine na základě vrozených genetických dispozic nebo nějaké druhotné příčiny.

Na to, jak je cukrovka vážná a že není radno ji podceňovat, má upozornit Den diabetu, který připadá na 14. listopadu jako vzpomínka na převratný medicínský počín, kdy Frederick Banting podal prvním pacientovi s diabetem hormon inzulin. Proto si již více než 30 let připomínáme 14. listopad jako den narození tohoto objevitele.

Nevratné poškození

Co to vlastně cukrovka je a jak vzniká? Základní příčinou je neschopnost organis-

mu produkovat nebo efektivně využívat hormon inzulin, který je zodpovědný za přeměnu stravy v energii. Základní úlohou inzulinu je vycíhat cukr z krve a předávat ho životně důležitým orgánům a tkáním.

Podle zkušeností odborníků si většina potenciálních pacientů neuvědomuje, jak je cukrovka vážná a že už v rané fázi poškozuje životně důležité orgány, často nevratně.

„Diabetikům s dlouhodobě vysokou hladinou cukru hrozí vážné komplikace, jako je poškození ledvin až k nutnosti dialýzy, poškození cév, které může vyústit v infarkt, mrtvici nebo amputaci končetiny nebo poškození očí končící slepotou,“ upozorňuje diabetolog profesor Martin Prázný, vedoucí lékař Diabetologického centra VFN v Praze a předseda České diabetologické společnosti ČLS JEP.

Cukrovkářům hrozí vyšší riziko infarktu

Podle posledních dat trpí onemocněním srdce a cév asi 30 procent pacientů s diabetem 2. typu. „Často se nám stává, že do ordinací přicházejí pacienti s problémy se srdcem a teprve poté jim najdeme diabetes. Ten jim přitom potíže s velkou pravděpodobností způsobil,“ popisuje profesor Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti.

Diabetici jsou podle něj dříve nebo později srdečním selháním ohroženi v každém případě.

„Diabetes tiše devastuje cévy, a zatímco ty velké jsme schopni do určité míry opravit, ty nejmenší bohužel spravit nelze,“ zdůrazňuje Linhart. „Pacientům navíc hrozí výrazně vyšší riziko infarktu a srdečního selhání, které bohužel vyžaduje dlouhodobou péči a často vede

k hospitalizaci či předčasněmu úmrtí,“ říká kardiolog.

Další orgán, který cukrovka ničí, jsou oči. Poškození oční sítnice, takzvaná diabetická retinopatie je statisticky jednou z nejčastějších komplikací diabetu. V naší zemi trpí tímto onemocněním více než 11,7 procenta diabetiků, z toho 23,7 procenta má velmi nebezpečnou pokročilou formu s rizikem odchlípení sítnice a poškození zraku a 2,6 procenta je postiženo úplnou slepotou.

„Všichni diabetici by proto měli v rámci prevence alespoň jednou ročně absolvovat vyšetření očí, aby se odhalily případné změny a včas zahájila léčba, která zabrání poškození zraku nebo oslepnutí,“ doplňuje Prázný.

Přestože jsou pravidelné oční prohlídky pro diabetiky velmi důležité, až 40 procent pacientů na ně vůbec nechodí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Pečujte o zdraví svého srdce

VYČISTĚTE TEPNY OD NÁNOSŮ CHOLESTEROLU DÍKY PRŮLOMOVÉ FORMULI

Sebeměšší námaha vám způsobí dušnost? Trápí vás necitlivost končetin, špatně se soustředíte? Mohou to být příznaky aterosklerózy. Cholesterol se hromadí v žilách a blokuje průtok krve. Je to jednoduchá cesta k infarktu a mrtvici. Neriskujte. Sterolový reduktor cholesterolu zastaví ischemickou chorobu a sníží riziko nebezpečných komplikací o 96%.

Specialisté z Centra pro výzkum srdečního selhání zaznamenali úžasné změny v oběhovém systému již po 2 týdnech používání bezplatného přípravku:

- ▶ Lumen krevních cév se rozšířil o 89%
- ▶ Nižší krevní tlak
- ▶ 3,8 krát nižší riziko infarktu a mrtvice
- ▶ Snížení zánětu a blokování tvorby cholesterolových plaků

VYZVEDNĚTE DNES sterolový přípravek na snížení hladiny cholesterolu DO 11.11. za OKČ!

Pouze do 11.11.2022 dostanete balíček sterolového reduktoru cholesterolu v hodnotě 2500 Kč ZDARMA!

Díky tomu vyčistíte žíly od usazenin cholesterolu a snížíte riziko infarktu!

Zbavte se žilních emolií za 14 dní

„Složky formule pronikají stěnami tepen, rozkládají usazeniny cholesterolu a snižují zánět. Znáší se transport kyslíku, čímž se zlepší funkce klíčových orgánů, jako je srdce, mozek, játra a ledviny. – Specialista, Centrum pro výzkum srdečního selhání

„Hypertenze téměř vymizela a výsledky lipidového profilu se po prvním měsíci užívání vrátili k normálu.“ – Kristina, 64 l., Luhačovice

Zavolejte teď: tel. 296 849 588

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

NABÍDKA ZDARMA pro prvních 50 osob.



Ze cukrovku způsobuje nadměrná konzumace cukru, je mýtus. PROFIMEDIA

Prevence? Nepřejídat se a nepít sladké

Je to ohraná písnička a milovníci pravé české tučné kuchyně ji neradi slyší. Přesto se odborníci shodují, že jedním z nejlepších preventivních opatření proti cukrovce je zdravé stravování.

- K faktorům, které mohou za vznik cukrovky, patří nadváha nebo obezita, výskyt cukrovky v přímém příbuzenstvu, zvýšené hodnoty krevního tlaku (nad 140/90), zvýšené hodnoty krevního cukru v minulosti, výskyt cukrovky v těhotenství nebo porod plodu nad 4,5 kg, onemocnění srdce.

- Podle průzkumů by se dalo osmi z deseti případů onemocnění nejčastějšího typu cukrovky předejít změnou životního stylu. Pro začátek stačí, když živočišné tuky nahradíte rostlinnými, ale pozor, ne těmi ztuženými. Zatímco salát si můžete zalít olivovým olejem, nemě-

li byste si na chleba mazat například margarín.

- Pro naše zdraví jsou důležité bílkoviny a v omezeném množství i sacharidy. Živočišných tuků bychom však měli konzumovat co nejméně. Tuky by obecně neměly přesáhnout 30 procent našeho denního energetického příjmu.
- Může se to zdát jako maličkost, ale i slazené pití je rizikové pro rozvoj cukrovky. Jestliže vypijete jeden slazený nápoj denně, můžete zvýšit riziko rozvoje tohoto onemocnění o 25 procent v porovnání s pitím jednoho slazeného nápoje měsíčně. Jinými slovy, čím méně slazených nápojů vypijete, tím větší máte šanci v boji s cukrovkou.
- Z jídelničky by měly zmizet také uzeniny, pozor i na doslazený kečup.

Rakovina prostaty je zákeřná

Stud brání mužům jít na vyšetření.

Počet nemocných s rakovinou prostaty se za 30 let zčtyřnásobil. Ročně lékaři odhalí na osm tisíc nových případů rakoviny této malé žlázy.

S přibývajícím věkem má problémy s prostatou mnoho mužů. Často se však stydí, když jde o jejich intimní partie, proto na vyšetření k urologovi raději nejdu. To potvrzují i výsledky, které vyplynuly z průzkumu agentury Ipsos pro SYNLAB laboratoře z letošního října. Téměř 60 procent dotázaných odpovědělo, že pro prevenci nedělají nic. Na komplexní preventivní vyšetření prostaty by šlo 16,4 procenta mužů, z vlastní iniciativy by pouhých 9,4 procenta mužů podstoupilo jednoduché vyšetření krve (PSA).

Přítom se podle profesora Marka Babjuka, přednosty Urologické kliniky FN Motol a zároveň děkana 2. lékařské fakulty UK v Praze, není čeho



Urologické vyšetření dokáže rakovinu odhalit. PROFIMEDIA

obávat. „První návštěva u urologa zahrnuje základní klinické vyšetření, rozhodně ne žádné invazivní zákroky. Většinou lékař vyšetřuje prostatu pohmatem konečníku, což je asi jediné, co na tom může být nepříjemné,“ uklidňuje Babjuka. „Dále pacienta vyšetřujeme ultrazvukem a odebíráme krev na hodnotu PSA (prostatický specifický antigen). Všechny další

kroky, které by znamenaly nějaká další vyšetření, jsou indikovány pouze v určitých přesně daných situacích a z konkrétních důvodů,“ vysvětluje Babjuk.

Padesátníci, zpozorněte

Právě urologické vyšetření dokáže rakovinu prostaty, což je v současné době nejčastější onkologické onemocnění u mužů, odhalit. Nejvíce se

Kde se otestovat?

Muži starší 50 let by měli test PSA podstupovat nejméně jednou za dva roky, v delších intervalech se doporučuje již od 40. roku života.

- Tento test provádí praktičtí lékaři a urologové, lze si ho zakoupit i jako samoplátce. Například laboratoře SYNLAB v průběhu listopadu nabízí tento test za 99 korun v rámci programu Zdraví národa, který je zaměřen na zvýšení povědomí o civilizačních chorobách.

ho v raném stadiu, kdy je dobře léčitelný,“ vysvětluje Antoš. Preventivní vyšetření prostaty se proto doporučuje všem mužům starším 50 let. U mužů, u jejichž příbuzných se tento nádor vyskytl, ještě dříve.

Test z krve riziko onemocnění odhalí

Zvýšené riziko rakoviny prostaty odhalí i jednoduchý krevní test, který funguje jako ukazatel aktivity prostaty. Při něm se pacientovi odebere vzorek krve a odešle se na analýzu, aby se zjistila hladina prostatického specifického antigenu v krvi. PSA je specifická bílkovina produkovaná v prostatické tkáni, jejíž hladina je obvykle velmi nízká a s věkem se zvyšuje, takže referenční hodnoty jsou věkově specifické. „Hladina PSA je vyšší například u zvětšené prostaty, ale zejména u nádorů. Test PSA tak může včas odhalit riziko rakoviny prostaty, a pokud pacient podstupuje léčbu, může vyhodnotit i její účinnost,“ říká Antoš. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Máte bolesti kolene v důsledku osteoartrózy?

Hledáme muže a ženy s osteoartrózou kolene pro studii zkoumající nový lék na bolest kolene způsobenou osteoartrózou

Kdo se může zúčastnit klinického hodnocení?

Možná se budete moci zúčastnit, pokud:

- Je vám minimálně 40 let
- Během posledních 6 měsíců jste zaznamenali bolest nebo ztuhlost kolene
- Během posledních 9 měsíců jste neměli infekci v koleni
- Během posledních 3 měsíců jste nedostali injekci steroidů do kolene
- Během posledních 6 měsíců jste nedostali injekci kyseliny hyaluronové
- V loňském roce jste nepodstoupili velkou operaci ani artroskopii kolene
- Neplánujete podstoupit v příštích 8 měsících operaci kolene



S účasti v hodnocení nebudou spojeny žádné náklady. Obdržíte náhradu odpovídajících výdajů spojených s Vaší účastí na studijních návštěvách v centru klinického hodnocení.

Pokud máte nějaké otázky nebo chcete o tomto klinickém hodnocení získat více informací, kontaktujte nás telefonicky od pondělí do pátku mezi 12:00 a 16:00 na telefonu 725 027 328 nebo nám zašlete e-mail na adresu patient@ccrprague.com.



Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o., Praha 3, Vinohradská 1597/174

Klinická studie byla schválena SUKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv) a Multicentrickou etickou komisí.

Služby - nabídka

Firma KOTEK - Vyklizení zdarma! Potřebujete vyklidit byt? Pozůstalost? Dům, nemovitost? Provádíme také výkup pozůstalosti. Tel. 731114068

Auto-moto - poptávka

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

Sbírám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r. 1990. Tel. 734843403

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY zaplatíme hotově a 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih. Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!

Telefon: 773 537 401

Sbírám, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuterie, sochy, vln. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

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

Práce - nabídka

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

Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce PŘESTUPKÁŘE. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 11.11.2022 v podatelnu Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Palasová, tel. 220 189 750

Nabízíme 150-170,50 Kč/hod za noční vybalování zboží, ONLINE REZERVACE směn, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

Brigáda pro všechny - denní DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ za 150-155 Kč/hod, směny dle Vašich možností, denní zálohy. Tel: 222534534, www.creditzech.cz

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

Přijmeme pracovníce pro denní úklid moderní kancelářské budovy u metra Vltavská na hlavní prac. poměr. Nástupní plat 25.000Kč měsíčně. Bonus 5.000. Volné víkendy. Bezva kolektiv. Požadujeme bezúhonnost a občanství členské země Evropské Unie. Životopis zasílejte na: info@generalprovider.cz

Hledáme údržbaře. 35tis nástupní plat. Až 10tis prémie. Nápln práce: provozní údržba TZB, obsluha MAR, drobné opravy. Požadujeme: schopnost identifikovat a řešit problémy, komunikace s dodavateli. Výhodou: topičský průkaz, vyhláška 50, zkušenost s provozní údržbou. Místo výkonu práce: Kralupy nad Vltavou - Kozomin. Štěpán Hrabánek, stepan.hrabanek@abasco.cz, tel: 601 337 543

POKLADNÍ za 151-167 Kč/hod, zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

ZŠ (P9 - Č. MOST) PŘIJME: UČIT. AJ A UČIT. ČJ PRO CIZINCE (část úvazek, nástup ihned),

KUCHÁRKA (plný úvazek, nástup 2.1.2023). Tel.: 774 355 358, budilova@zsgenjanouska.cz

Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze

Možnost týdenních záloh. **Mzda až 1 650 Kč za směnu.** Nástupový bonus **2 000 Kč.** 800 111 112 m2c

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

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

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

Staňte se dárce krevní plazmy 800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Očerštění zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plazma www.unicaplasma.cz Tel.: 733 474 770

ŘIDIČE přijmeme na rozvoz obědů. Pracovní doba 6:30 -14:00 hod. denně, po - pá. Dobré platové podmínky. Tel. 608711434, 775595779

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

Přijmeme pracovníky na odpolední úklid kancelářské budovy za 140Kč/HOD poblíž Metra Vltavská, Praha 7. Prac. doba Po-Pá 19-23. V případě Vašeho zájmu zasílejte životopis na info@generalprovider.eu. POŽADUJEME bezúhonnost a občanství státu EU.

Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce INVESTIČNÍHO REFERENTA. Bližší informace k Oznámení o volném pracovním místě jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení nabídky se životopisem : 15.11.2022 v podatelnu Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Jelinková, tel. 220 189

Výplata ihned po směně! Vykládka kamionu, svoz z Opatova zdarma. Mzda 115 Kč čist./hod. Po odpracování 160 hod. dorovnání na 130 Kč/hod. Noční směny Ne-Čt 17-04. Lze volit směny v týdnu. Práce vhodná pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte paní Kateřinu 724892923, wellpack.cz

Technik údržby - Praha 5, požadujeme: SOU, SŠ-technického směru, zkušenosti v oblasti správy a údržby objektů, znalosti MaR-výhodou, Prozákaznická orientace. Komunikativnost, samostatnost, flexibilita, zodpovědnost. Popis práce: kontroly objektů, odečty medií, běžné údržby a opravy, součinnost při práci externích dodavatelů. jan.blabolil@vinci-facilities.com, tel 604628067

ZŠ v Praze 10 - Hostivaři přijme asistenta pedagoga. Tel. 274016523, e-mail: reditel@hornomep.cz

Přivýdělek v týdnu nebo na víkendy - pultový prodej lahůdek, 162 - 165 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy druhý den. Tel.: 222534534

Nemovitosti - nabídka

ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM.cz
NABÍDNĚTE VAŠÍ NEMOVITOST K PRODEJI ČI PRONÁJMU
S námi vždy za maximální reálnou cenu
Vlastníci nehradí provizi + právní servis ZDARMA
www.ceskerealitnicentrum.cz 731 115 273

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

KOMWAG přijme řidiče sk. C, zimní údržba. HPP 30.000 - 38.000 + 13., 14. plat, výroční odměny, aj. Volejte zdarma 800566924

Hledáme 1 osobu na práci recepční na poloviční úvazek HPP, nebo DPP na cca 120 hod na hotelové koleji pro zahraniční studenty (Praha 4, Novodvorská). Nutná základní znalost AJ (domluvit se + psát emaily). Dále nutná znalost práce na PC (pracujete s rezervačním programem MEFISTO-bude zácvič). Jedná se o 12 hod směny (denní + noční). Plat 165,-Kč / hod + stravenky + příplatky. Tel: 734 513 843

Firma přijme na nenáročnou práci na Praze 10 aktivního důchodce. Volejte 774515551 v pracovní dny od 9 do 12 hod.

Pro rozvoz tisku po Praze v časných ranních hodinách (03 - 06) hledáme řidiče s osobním autem. Až 1000 Kč za noc podle délky trasy. Tel. 602433405

Pronájmy - poptávka

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

Učitel ZŠ hledá pronájem bytu v Praze. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 605888494

Nemovitosti - nabídka

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

Knihy a časopisy

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

Byty - poptávka

Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz



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

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

Čekají USA a Polsko

Dnes v Glasgow startuje tenisový Pohár Billie Jean Kingové.

Prestižní týmové soutěže známé dříve jako Fed Cup se zúčastní také české tenistky, které touží po 12. titulu. Tým kapitána Petra Pály zabojuje v základní skupině o jediné postupové místo s Polskem a USA. Spoléhát bude na Barboru Krejčíkovou, Karolínu Plíškovou a Muchovou či Kateřinu Siniakovou, s níž Krejčíková tvoří úspěšný debllový pár. Soutěž se hraje na tvrdém povrchu v Emirates Areně a vrcholí v neděli.

Vítězky tří letošních grandslamových titulů Krejčíková se Siniakovou dorazí do dějiště zítra, neboť je teprve v noci čekalo finále čtyřhry na Turnaji mistryň.

Nejlepší debllový pár světa by měl hrát v případných čtyřhřách na Poháru Billie Jean Kingové klíčovou roli. První soupeřky českých reprezentantek, Polky, se musí v zápase 10. listopadu obejít bez světové jedničky Igy Świątekové. Vítězka letošního Roland Garros a US Open se omluvila kvůli termínové kolizi s Turnajem mistryň.

V polské nominaci jsou 51. hráčka světa Magda Linetteová, Magdalena Frechová (114.), Katarzyna Kawaová (199.), Martyna Kubková (589.) a Alicja Rosolská. Americký výběr bude o den později zase bez světové trojky Jessicy Pegulaové, jež se na poslední chvíli odhlásila a nahradí ji Caty McNallyová. Osmnáctinásobné šampionky budou dál spoléhát na čtyřku Cori Gauffovou, Madison Keysovou (11.), Danille Collinsovou (14.) a Taylor Townsendovou (131.). **ČTK**

Krátce

Obhájili zlato

Čeští inline hokejisté porazili ve finále mistrovství světa organizace FIRS v Buenos Aires Itálii 7:3 a obhájili loňský titul právě z Itálie.

VAR chtějí k sobě

Předseda komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR Radek Příhoda uvedl, že videorozhodčí v první lize nefunguje a je potřeba přijmout opatření. Nad VAR by chtěl převzít kontrolu. Prohlásil to v pořadu Tiki-Taka na O2 TV Sport. VAR má na starost Michal Beneš.

Karetní masakr

Skandální závěr mělo finále argentinského Superpoháru Boca Juniors – Racing Avellaneda. Rozhodčí vyloučil 11 fotbalistů a před koncem prodloužený zápas pro nedostatečný počet hráčů ukončil. Z výhry 2:1 se radoval Racing. **ČTK**



Na cestě k šesté olympiádě

Rychlobruslařka Martina Sáblíková včera oficiálně odstartovala další sezónu v bohaté kariéře, která by měla pokračovat až do olympijských her v Itálii 2026. První závod ji čeká v pátek ve Stavangeru, kde začne Světový pohár. Pětatřicetiletá Sáblíková si v přípravě musela zvykat na nové nože na bruslích. Materiál, který používala dosud, se totiž už nevyrábí a Sáblíkové již došly i zásoby, které měla. „Byla jsem nucena ke změně a musím přiznat, že jsem nečekala, že přechod bude tak drastický. Třeba to ale bylo tím, že jsem v létě nemohla jezdit na kolečkových bruslích tak, jak jsem zvyklá,“ rekla Sáblíková. **ČTK**

Sparta. Kvůli poháru nepustí reprezentanty

Fotbalová Sparta kvůli osmičlennému domácímu poháru v Ostravě neuvolní reprezentanty. Výjimkou může být Dán Casper Höjer. Očekávaný šlágr se odehraje v sobotu 19. listopadu a pro finalisty posledního ročníku je podle klubového webu při kolizi s reprezentačními srazy pohár jednoznačnou prioritou. Klub informoval o tom, že není „podle mezinárodních řádů povinen hráče v tomto

termínu pro srazy národních týmů poskytnout“. Výjimkou je pouze Höjer. Levý obránce totiž figuruje v předběžné nominaci Dánska na MS v Kataru. Své hráče nechce na sraz pustit ani Plzeň, a to kvůli enormnímu hernímu vytížení a zdravotnímu stavu týmu.

Česká reprezentace se ve středu 16. listopadu utká v přípravném duelu s Faerskými ostrovy, o tři dny později ji čeká zápas v Turecku. **ČTK**

Cenný bod

Čeští florbalisté remizovali na mistrovství světa ve švýcarském Winterthuru s obhájci titulu Švédy 3:3 a skončili v základní skupině B druhí. Ve čtvrtfinále nastoupí tým Jaroslava Berký s největší pravděpodobností v pátek od 15.00 proti vítězi kvalifikace play-off mezi třetím týmem ze skupiny A a druhým ze skupiny D. Jen v případě, že by jejich sokem byli Švýcaři, hráli by už ve čtvrtce. **ČTK**



INZERCE

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• VÝKUP / výměny / pronájem nemovitostí. Notáře hradíme. 22 let praxe, ZOOMREALITY, tel.: 776363636

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

NYNÍ NA

Stáhnout v

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

NUMISMATICKÁ PREMIÉRA

Exkluzivní pamětní medaile
zušlechtěná ryzím zlatem



NOVINKA

Exkluzivně:
Pamětní medaile Marie Terezie zušlechtěná ryzím zlatem

Důležité:
Bez jakýchkoliv dalších závazků

Objednejte zde:
www.panovnice.cz, 810 50 50 20

Téma:
Výročí korunovace Marie Terezie

Distributor:
Národní Pokladnice

Pozor:
1 ks na osobu

Cena:
pouze 129 Kč (poštovné a balné ZDARMA)

MARIE TEREZIE, KRÁLOVNA ČESKÁ

Získejte památku na nejmocnější panovnici Evropy

Zušlechtěná
ryzím zlatem



Pouze 129 Kč

Poštovné a balné ZDARMA!

Existuje jen málo panovníků, kteří by se tak přičinili o změnu koloběhu našich dějin. Jednou z nich byla bezesporu **Marie Terezie**, královna česká a markraběnka moravská.

Abychom velikost slavné panovnice náležitě uctili, představujeme Vám pamětní medaili s jejím vyobrazením zušlechtěnou ryzím zlatem 999/1000.

Využijte jedinečnou příležitost získat ji nyní za výhodnou cenu pouhých 129 Kč, bez jakýchkoliv dalších závazků. Poštovné a balné máte navíc zcela ZDARMA!

POZNÁMKA:	Při rezervaci prosím uveďte rezervační číslo
REZERVAČNÍ ČÍSLO:	72016704
CENA:	Pouze 129 Kč (poštovné a balné ZDARMA)
DŮLEŽITÉ:	Bez jakýchkoliv dalších závazků
ZPŮSOB REZERVACE:	www.panovnice.cz , 810 50 50 20

Nejrychlejší rezervace:

Internetový rezervační systém:

www.panovnice.cz

Telefonní rezervační linka:

810 50 50 20

Po-Pá 9:00-18:00, So-Ne 9:00-15:00

Modrá linka – voláte za běžnou cenu místního hovoru



Vzhledem k exkluzivitě nabídky a očekávanému velkému zájmu je možné objednat pouze **1 ks pamětní medaile** věnované Marii Terezii. Nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost! Objednávka je bez jakýchkoliv dalších závazků.

www.panovnice.cz

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!

Avers:	Portrét Marie Terezie
Revers:	Korunovace Marie Terezie z roku 1741
Průměr:	33 mm
Hmotnost:	15,5 g
Kov, zušlechtění:	Mědinikl, zušlechtěno ryzím zlatem
Limitace:	1 ks na osobu

Internetový rezervační systém
www.panovnice.cz

