

# TRENÉR ŠILHAVÝ MÁ UŽ PODRUHÉ KORONAVIRUS

ČEŠI SE CHYSTAJÍ NA LISTOPADOVÉ DUELY PROTI KUVAJTU A ESTONSKU STRANA 16



# metro



Úterý, 9. listopadu 2021

Č. 212, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bohdan

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

# Koaliční smlouva. Je v ní také zrušení EET

**Nová vláda.** Chce prosadit důchodovou reformu nebo automatickou valorizaci minimální mzdy. **Směr.** Na obzoru je „havlovská“ zahraniční politika. **Sněmovna.** Měla ustavující schůzi, vedení bude volit zítra STRANA 3



## Kosmičtí nadšenci mohou do neděle vidět model Nové Prahy na Měsíci

Virtuální model Nové Prahy na Měsíci nebo koncept českého roveru Luniaq si mohou prohlédnout návštěvníci ve studiu Virtuplex v pražských Horních Počernicích při letošním ročníku Czech Space Week. Včera je představili zástupci akce a architekt Tomáš Rousek (na snímku). „Chtěli jsme inspirovat naši společnost, aby si lidé dokázali představit, jakým způsobem se můžeme dál rozvíjet a jednou i bydlet na jiných místech než na Zemi. Po technické stránce je lidstvo už dostatečně daleko, takže v zásadě je to jenom otázka dopravy, naší motivace a financí,“ řekl Rousek. Prohlídka je součástí festivalu Czech Space Week. Ten se koná do 14. listopadu v Praze a Brně a jeho cílem je ukázat vesmírné úspěchy v Evropě i v České republice.

ČTK



## Krátko

**Rozbil si porsche. Škoda tři miliony**

Rychlá jízda se nevyplatila dvacetiletému řidiči porsche na Domažlicku. S autem dostal smyk, sjel do příkopu, projel křovím a narazil do stromu. Při ne-

hodě se zranil jeho mladší spolucestující. Škoda na nabouraném luxusním vozidle se vyšplhala na tři miliony korun.

**Opilý mladík**

Mladý muž akutně ohrožený otravou alkoholem o ví-

kendu odmítal pomoc zdravotníků po potyčce v brněnském azylovém domě, aby se vyhnul dechové kontrole. Ta přitom prokázala nevídané množství – 5,64 promile. I v tomto stavu muž dokázal komunikovat s hlídkou strážníků.

**Modré zóny v Brně**

Poslední letošní rozšíření modrých zón, tedy zpoplatněného parkování, dnes začalo platit v Brně. Týká se řidičů, kteří chtějí parkovat od večerních do ran-

ních hodin poblíž sportovního stadionu v Králově Poli. Nové ulice s modrými pruhy spadají do takzvané zóny C, to znamená, že bude regulace platná pouze v noci v pracovních dnech, respektive od 17 hodin vpolední do 6 hodin do rána. **IDNES.cz**

# Zaparkujte škodovky. Prahou bude nově i Mladoboleslavsko

**Hranice působnosti Pražské integrované dopravy se znovu posouvají.**

Dojet na jeden jediný lístek do hlavního města, a to i když bydlíte desítky kilometrů od jejího centra, byla dříve utopie. Díky rozšiřování hranic Pražské integrované dopravy (PID) se však pomalou Prahou postupně stává celý Středočeský kraj. Působnost pražské dopravy se již v první polovině prosince rozšíří do Mladé Boleslavi a jejího okolí, a to v rámci takzvané integrace.

Podle mluvčího organizátora dopravy Ropid Filipa Drápal tak budou autobusové spoje od metra Černý Most nově jezdit po dálnici na boleslavský autobusák v základním intervalu dvaceti minut.



Na mladoboleslavské autobusové nádraží již brzy dojedete na pražský lístek.

ROPID

V současnosti přitom jezdí z Černákubusy téměř v dvojnásobně dlouhém časovém odstupu, a to zhruba tři čtvrtě hodiny.

„Rychlíkové spojení Mladé Boleslavi s metropolí zajistí linky 345, 412, 700, 720 a 730. V ranní špičce v pracovní dny ve směru do Prahy

bude od 12. 12. interval poloviční, odpoledne v opačném směru se pak bude jezdit jednou za čtvrt hodiny. V okrajových částech dne se bude interval mírně prodlužovat. Dojde také k rozšíření provozních období, poslední autobus do Mladé Boleslavi bude nově odjíždět po celý týden

až po půlnoci,“ říká pro deník Metro Drápal.

Pětici rychlých linek doplní ještě linka 315, která po dálnici dojezdí na sjezd Tuřice, odkud pojedou přes Tuřice, Benátky nad Jizerou a Brodce. „Rychlé spojení do Benátek nad Jizerou zajistí ještě linka 403, která se

dále vydá na Dobrušku a Dolní Bousov,“ dodává Drápal. Z Mladé Boleslavi budou podle něj všechny linky pokračovat ještě do dalších destinací, jako jsou například Kosmonosy, Bakov, Mnichovo Hradiště či Hodkovice nad Mohelkou nebo Liberec.

Základní jízdenka z Mladé Boleslavi do Prahy bude stát s pražskou Lítačkou sedmdesát korun, bez Lítačky se do centra Prahy na jednu jízdenku dostanete za 110 korun. Zaplatit budete moci jak hotově, tak platební kartou.

„Na novořečené pražáky budou vypravovány primárně kapacitní kloubové nebo třinápravové autobusy, standardem by měla být i klimatizace a nezanedbatelná část autobusů bude také nízkopodlažní. Což, jak doufáme, jistě ocení maminky s kočárky nebo hůře pohybliví cestující,“ uzavírá pro deník Metro Drápal. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



**C. BECHSTEIN**

Pianocentrum Praha

## PODZIMNÍ C. BECHSTEIN SPECIÁL

### Největší výběr akustických klavírů a pianin v Praze

- Přijďte se seznámit s klavíry značek ZIMMERMANN, W.HOFFMANN a C.BECHSTEIN
- Široká nabídka kvalitních nástrojů pro všechny úrovně hry za atraktivní ceny
- Možnost vestavby systému VARIO pro tiché hraní do sluchátek
- Dlouhodobé i krátkodobé pronájmy pian



tel.: +420 722 106 106

e-mail: [paha@bechstein-europe.com](mailto:paha@bechstein-europe.com)

Facebook: [PianocentrumPraha](https://www.facebook.com/PianocentrumPraha)

Skype: [Bechstein\\_Praha](https://www.skype.com/Bechstein_Praha)

[www.bechstein-praha.cz](http://www.bechstein-praha.cz)

ZIMMERMANN



nový

Ceny od 129 000,-Kč

## Lékař Cimický. Sexuální násilí?

Policie podle informací MF DNES začala prošetřovat psychiatra Jana Cimického, kterého stále větší počet žen obviňuje ze sexuálního násilí. Lékař Cimický zločiny zahrnující i znásilnění popírá. Lékaře obvinily ze sexuálního napadení další oběti. Pořad 168 hodin přinesl svědectví ženy, kterou donutil k sexu a hrozil jí léčbou elektrošoky, kdyby o něm mluvila. Zdeněk Bašný, tehdejší ředitel Psychiatrické nemocnice Bohnice,

České televizi řekl, že Cimického odchod z ústavu v roce 1996 souvisel právě se sexuálním obtěžováním. „Odchod s tím přímo souvisel, protože to bylo po dvou informacích, které jsem získal, které zněly velmi věrohodně. Kolega Cimický to popřel, že by to takto probíhalo, ale ty výpovědi byly obdobné, popis byl shodný, jako jsou popisovány teď v médiích,“ řekl. **IDNES.cz**

## Nový film

Filmový štáb režiséra Dana Svátka se vrátil na sever Čech, kde pokračuje v natáčení snímku *Dvě slova jako klíč*. Film vzniká podle románu ústeckého rodáka Josefa Formánka a volně navazuje na předchozí film *Úsměvy smutných mužů*, který se v regionu také natáčel. Práci filmařů brzdí covidová epidemie. Ta už poněkoli káté posunula výjezd do zahradničí, kde se velká část děje odehrává. Na tiskové konferenci k filmu vystoupili například herci Jaroslav Dušek a David Švehlík. **2x ČTK**



# Česko má novou Sněmovnu, naplno se v práci rozjede zítra

**Sněmovna obnovila svou činnost na včerejší ustavující schůzi, kterou tradičně zahájila státní hymna.**

Poslanci se v novém povolebním složení vrátili do jednacího sálu zhruba po měsíci. Jejich prvním úkonem bylo složení ústavou předepsaného slibu, aby se mohli naplno ujmout svého mandátu. Poslanci také rozhodli o tom, že sněmovní mandátový a imunitní výbor bude mít 16 členů. K jeho naplnění a volbě vedení dolní komory se poslanci sejdou kvůli zákonným lhůtám ve středě. Ustavující schůze byla kvůli tomu zhruba po hodině přerušena.

Jako první složil slib Radek Vondráček, který podle zákona schůzi jako bývalý předseda Sněmovny a zároveň znovuzvolený poslanec svolal. Bude jí řídit až do výběru své nástupkyně v čele dolní komory, má se jí stát předsedkyně TOP 09 Markéta Pekarová Adamová. Následoval slib Petra Fialy jako nejstaršího místopředsedy dolní komory, který se stal znovu poslancem. Fiala poté od řečnické vyvolával ke složení slibu do Vondráčkových rukou další poslance podle abecedního pořadí – počínaje Ivanem Adamcem a konče Markem Ženíškem. Slib stvrzovali podpisem u stolu, který je obvykle vyhrazen předkladatelům zákonů.

Plénium sledovalo tento zhruba 40minutový ceremoniál vestoje. Z 200 poslanců

se z prvního dne ustavující schůze omluvili ze zdravotních důvodů poslanci Jiří Carbol, Pavla Golasowská a Marie Jílková a také Josef Flek. Slib tak složí později, nejdříve při zítřejším pokračování schůze. Z členů dosluhující vlády se omluvili ministr školství Robert Plaga a ministr zemědělství Miroslav Toman, a to z pracovních důvodů.

Vládní lavice byla zaplněna jen zhruba z poloviny, jako první ji z přítomných členů vlády opustil končící vicepremiér a ministr vnitra Jan Hamáček, jehož strana se, stejně jako KSCM, letos do Sněmovny nedostala. Poslanecký slib složil i hejtman Zlínského kraje Radim Holíš, který ale už dříve ohlásil, že se sněmovního mandátu vzdá, protože nechce hromadit funkce a chce se soustředit na práci v kraji. Nejdříve musel ale slib složit, jeden den hlasovat a po zvolení mandátového výboru bude rezignovat. Mandát po Holíšovi případně poslaňkyně hnutí ANO Margitě Balaščíkové. Poslanci se zatím v jednací sále rozmístili v abecedním pořadí bez rozdílu klubové příslušnosti. Vedle sebe tak usedli staronový poslanec Tomio Okamura a jeho starší bratr Hayato Okamura, kterého vynesly k mandátu z 15. místa pražské kandidátky volební koalice Spolu preferenční hlasy. Oba bratři, kteří se kvůli názorovým rozdílům léta nestýkali, také skládali slib hned po sobě. Poslanci ještě vyslechli informaci o ustavení sněmovní volební komise. K jejímu naplnění a ustavení dalších sněmovních orgánů se poslanci sejdou zítra. **ČTK a IDNES.cz**



Momenty z ustavující schůze nové Sněmovny. Slib přišel v kroji složit poslanec Jiří Horák. **2x ČTK**



### Sliby vítězů říjnových voleb

**Důchodovou reformu, zrušení EET, zvýšení výdajů na obranu či možnost dobrovolného doplňkového připojištění ve zdravotnictví slibují vítězné strany v koalici smlouvé, kterou podepsali lídři stran. Kabinet Petra Fialy převzme řízení země od vlády Andreje Babiše.**

- „Provedeme skutečnou důchodovou reformu, která nastaví stabilní systém féroových penzí,“ píše se v dokumentu, který podepsali lídři hodinu před polednem v Poslanecké sněmovně.
- Příští vládní koalice slibuje i zkrácení doby práce potřebné k dosažení nároku na důchod, růst vdovských a vdovečkových penzí nebo zavedení možnosti posílat jedno procento důchodového pojištění svým rodičům nebo prarodičům.
- Ve zdravotnictví hodlá koalice prosadit možnost dobrovolného doplňkového připojištění na péči, kterou si lidé nyní pla-

tí sami. Slibuje také zajištění dostupnosti péče v menších obcích a v méně osídlených oblastech.

- V případě podpory rodin s dětmi chce nová koalice zavést daňové prázdniny se zastropováním výše příjmů pro rodiny, které čerpají rodičovský příspěvek nebo mají tři a více dětí.
- Vedle toho nově vznikající vláda chce zavést valorizaci daňové slevy na poplatníka, což je částka, kterou si každý plátc daně z příjmu může odečíst ze své daňové povinnosti. Podle letošního novely zákona, která mimo jiné zrušila superhrubou mzdu, letos sleva činí 24 840 korun ročně, příští rok stoupne na 27 840 korun a následující rok na 30 840 korun.
- Vznikající vládní koalice chce zrušit EET, kterou kritizuje od jejího vzniku. Evidence začala nejdříve platit pro restaurace a ubytovací zařízení. Od března 2017 byla povinná pro pod-

nikatele ve velkoobchodu a maloobchodu. Měla se týkat i dalších oborů podnikání, ale kvůli pandemii je EET nyní do konce roku 2022 přerušena.

- Hodlá prosadit i automatickou valorizaci minimální mzdy, o jejímž zvyšování nyní rozhoduje vláda, a zvyšovat výdaje na obranu. Do roku 2025 na ni má dávat dvě procenta hrubého domácího produktu a tento výdaj má být zakotven zákonem. V koalici smlouvě se strany také zavazují udržet učitelé platy nejméně na 130 procentech průměrné mzdy.
- Ve veřejných financích chce nová koalice vytvořit pravidlo daňové brzdy, které stanoví strop daňového zatížení.
- Koalice chce obnovit „havlouskou“ zahraniční politiku. Rozvíjet vztahy s USA i Izraelem, revidovat vztahy s Ruskem a Čínou a prohlubovat spolupráci s Tchaj-wanem, Korejskou republikou a s Japonskem.



## Hvězdy opět pomohou nemocným dětem

Zhruba 45 tisíc květů pryšců nádherných, symbolů Vánoc, mají připraveno letos pro zájemce pořadatelé charitativní sbírky s názvem Vánoční hvězda. Zájem o letošní ročník je podle nich obrovský. „Vánoční hvězdy si objednávají již dopředu školy i firmy z celé republiky,“ řekla ředitelka pořádajícího sdružení Šance Herta Mihálová. Sběrka je určena na pomoc onkologicky nemocným dětem. Pryšce nádherné známé jako vánoční hvězda kvetou v nových sklenicích zahradního centra Florcenter v Olomouci. Velká většina produkce je určena právě pro tuto charitativní sbírku.

ČTK

## Kontroly. Bylo vše v pořádku

Až na několik výjimek dopadly kontroly v restauracích v souvislosti s dodržováním protiepidemických opatření dobře. Hygienici a policie provedli velké kontroly ve čtvrtek a v sobotu. Například ve středních Čechách bylo uloženo osm pokut ve výši 13 tisíc korun. V Praze to byly pokuty za tři tisíce. Často hygienici a policie řešili prohřešky pouze domluvou. Kontroly se zaměřily na restaurace, prodejny a další provozovny. Mezi nejčastější prohřešky patřilo nenošení respirátorů u personálu i klientů. Od 1. listopadu musí podle nových opatření personál restaurace kontrolovat, zda mají jejich hosté potvrzení o očkování nebo platný negativní test. ČTK

INZERCE

## Covid. Přijdou tvrdší opatření

Premiér Andrej Babiš v neděli důrazně apeloval na všechny občany, aby se nechali očkovat, a to i posilující třetí dávkou. Některá opatření se podle něho zpřísní ve středu po schůzi vlády, i když ministr zdravotnictví Adam Vojtěch nedávno informoval, že další zpřísnění se nechystá. Změny se dotknou vysokoškolských i zdravotníků. „Brutální“ kampaň spustí dnes. Bude se jednat o grafické fotky z covidových lůžek či chladicích boxů s mrtvými, jež budou doplněny o heslovité vyzvy k očkování.

Situace v nemocnicích začíná být kritická. Například

v brněnských nemocnicích je kapacita téměř vyčerpaná, narážejí na personální strop a bude nutné přidávat covidová lůžka. ČTK a IDNES.cz

### Koronavirus v čísle

# 2996

Laboratoře potvrdily v neděli 2996 nových případů nemoci. V mezitýdenním srovnání jich bylo o 230 více. Počet hospitalizovaných se proti minulému neděli zvýšil z 1700 na téměř 2700, přibližně 400 z nich je ve vážném stavu.

# Podraz od bank, tvrdí

Majitel skupiny Bohemia Energy označil viníky.



Cítát

Bývalí zákazníci dodavatele energií Bohemia Energy čelí mnohonásobnému navýšení plateb u dodavatelů poslední instance. Majitel Bohemia Energy Jiří Písařík ve vystoupení na tiskové konferenci řekl, že klienti si zaslouží omluvu, a konec firmy zdůvodnil „podrazem“ od bank. „Naši zákazníci si zaslouží omluvu, protože jsme to celé prostě nedokázali,“ komentoval Písařík pád své firmy. „Je nám líto, že musí řešit takové komplikace, a naprosto chápu, že se zlobí. Děláme maximum pro to, abychom firmu zavřeli slušně a nezůstaly po nás dluhy,“ dodal.

Zopakoval, že veškeré přeplatky za energie dostanou bývalí zákazníci Bohemia Energy zpátky. „Tento objem faktur bychom normálně fakturovali celý rok, očekávám, že budeme technicky schopni toto udělat do konce roku, aby do Vánoc všichni naši zákazníci měli své vyúčtování. V tuto chvíli již zákazníkům postupně odcházejí jejich přeplatky,“ uvedl Písařík.

Podle obchodního ředitele Bohemia Energy Libora Holuba je hlavním důvodem konce firmy nepredikovatelná a extrémní situace v oblasti vývoje cen energií. „Ten nárůst, který se odehrál, se měl odehrávat 10 let, tohle nemohl nikdo předjímat,“ uvedl.

Písařík řekl, že jeho firma od léta jednala s bankami o navýšení provozního financování, případně prodloužení stávajících úvěrů. Firma podle něj měla schválené dvě miliardy korun do dubna 2022. „Už v červenci jsme začali jednat s klubem financujících bank, to jsme ještě netušili, že ceny energie poletí do těch příšerných výšin,“ sdělil.

Zlom nastal 12. října. 25 bankéřů z různých bank přišlo na jednání, kde jsme neočekávali žádné problémy, a sdělili nám, nejenom že neprodlouží, ale přišli rovnou s oddělením vymáhání. Já osobně to považuji za velký podraz ze strany bank.

JIŘÍ PÍSAŘÍK  
MAJITEL SKUPINY BOHEMIA ENERGY

Jednání nakonec úspěšná nebyla, podle Písaříka nevyšla ani snaha o případný kapitálový vstup do firmy. (Více v citátu Písaříka). Zkritizoval také počínání některých dodavatelů poslední instance, kteří bývalým klientům Bohemia Energy nyní účtují vysoké zálohy za energie. „Nevím, proč jsme za toto kritizováni my. To, jakým způsobem dodavatelé poslední instance ten institut zneužili, nemá obdoby. Dohled nad nimi selhal, vstražený zákazník podepíše cokoli,“ uvedl Písařík.

Ohradil se také vůči nařčením, že účelově vyvedl nemovitosti ze svého majetku, aby nemohl ručit za škody. „Jedná se o nemovitosti, v nichž bydlí naše rodina, naši rodiče. V okamžiku té štvánice, která se v posledních dnech děje, se z těchto nemovitostí stalo žádané safari pro všechny, kteří chtějí vidět Písaříka naživo,“ řekl. Kvůli bezpečnosti tak převedl nemovitosti z fyzické osoby na právnickou, kterou vlastní. IDNES.cz

### Trestní oznámení na Bohemia Energy

Ministr průmyslu a obchodu Karel Havlíček podal minulý týden na společnost Bohemia Energy trestní oznámení.

- Jako důvod uvedl podezření z nabízení služeb v době ukončování činnosti, z účelového převádění majetku mezi společnostmi a ze snahy

o převedení soukromého majetku.

- MF DNES zároveň zjistila, že Písařík teď některým velkým firemním klientům nabízí, že jim zajistí dodávky za původní nasmlouvané ceny. Jen na pár týdnů a za to, že po něm nebudou požadovat náhradu škody.

PREMIUM  
KUPÓÓÓÓÓÓN

DOUGLAS

Sleva 20% na vše  
při nákupu nad 1 290 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ  
KUPÓNU  
SI STÁHNĚTE  
APLIKACI

Portmonka VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

# Efektivní řešení firemních nákupů



## Potěší nejen kolegy z finančního

Vždycky jste si přáli mít firemní telefon, který se neseká každé tři minuty a je dostatečně výkonný? Aligator tyto požadavky splňuje, je stylový a navíc ho pořídíte za solidní cenu. Ten prostě ocení každý zaměstnanec.

**ALIGATOR®**

### **Aligator S5540 Duo 32 GB**

5,5" IPS displej, baterie 2 500 mAh  
RAM 2 GB, interní paměť 32 GB  
Fotoaparát 8 Mpx, selfie 2 Mpx  
Odemykání tváří, čtečka otisků prstů



Registrujte se na [alza.cz/pro-firmy](https://alza.cz/pro-firmy)

 **alza.cz**  
**pro firmy**

# Nechodíte? Tak jste na dobré cestě k demenci

**Pohyb okysličuje mozek.** Nápad, který vznikl na procházkách, leckdy posunuly lidstvo o pár milí kupředu.

Kolem pětadvaceti procent lidské populace na Zemi trpí nedostatkem pohybu. A stále se to zhoršuje.

Stačí se podívat například na statistiky prodeje posledních výdobytků osobní elektromobility. Prodejci zaznamenávají stále vyšší zájem o nejruznější elektrické kolo-běžky a elektrokola, kdy už člověk nemusí ani pohnout nohou a přepraví se z místa na místo mnohonásobně rychleji než chůzí, nebo dokonce i automobilem.

Už před covidem rostly prodeje elektrických samohybných raketově, dva velcí internetoví prodejci Alza a Mall počítali meziroční přírůstky o sto a více procent. Chůze se tak stává okrajovou lidskou aktivitou.

**Lepeší je být v klidu než se jednorázově ujit k smrti**

Jenže – stále je dost „naivních“ nadšenců, kteří nejsou

přesvědčení o tom, že každý krok po vlastních je cestou ke zdraví. „Chůze je nejen přirozená, ale navíc posiluje imunitu a účinně pomáhá proti nemocem způsobeným nezdravým životním stylem,“ apeluje Sylva Machová, která stojí za výzvou 10 000 kroků, která v Česku proběhla minulý měsíc. Ta měla přitáhnout více lidí k pravidelnému pohybu. Mezi nebezpečí, které nám život bez pohybu přináší, patří například vyšší náchylnost k rozvoji demence, rakoviny a přirozeně i kardiovaskulárních chorob.

**Neodradily je ani dva metrů živé váhy**

Těch deset tisíc kroků představuje kolem sedmi a půl kilometru během jediného dne. Přitom ani účastníci výzvy nebyli ničím zavázáni tuto metu dosáhnout za každou cenu. „Podle lékařských doporučení je lepší chodit pravidelně i na kratší vzdálenosti, jak láká výzva, než se pouze jednorázově vzbouřit k velkému výkonu. Svě o tom ví například účastník výzvy Radek z Prostějova.

Ten se pustil do boje s tisíci kroky přesto, že loni skončil v nemocnici poté, co ho k tomu donutily nesnesitelné bolesti zad. Nebylo však divu, měl téměř sto



**Citát**

**Je jedno, jestli půjdete pomalu nebo rychle. Protože už jen to, že vyjdete, vás dělá lepšími, než jsou ti, co sedí doma.**

ELIŠKA MARTÍNKOVÁ  
CHODKYŇE, MÉDAILISTKA Z MS

osmdesát kilogramů. Podařilo se mu však část nadbytečných kilogramů shodit a letos se do výzvy zapojil. „Dřív všem, co jsou v podobné situaci, pěti. Aby se vrátili ke svému zdraví tou nejpřirozenější cestou,“ shrnuje Radek své dosavadní úsilí. Momentálně se propracoval už na méně než sto padesát kilo a díky dcerám a manželce má dokonce v plánu padesátikilometrový dálkový pochod.

Radek ale nebyl nejmotnějším účastníkem letošního říjnového výzvacího chodění. Nejtěžší z účastníků měl na svém váhovém kontě při

zahájení bez pěti kilogramů dva metrické centy. Přesto sebral odvalu a do výzvy 10 000 kroků se zapojil.

**Kdo pracuje ve službách, přibírá víc než jinde**

O obezitě je prý trendy mluvit a psát. V lifestyleových magazínech zaujme téma nadváhy jak ženy, tak muže. Jenže specialisté na tuto problematiku nedají jen na vysokou četnost článků v médiích. Přibývání na váze je českou realitou a malá česká kotlina dostala během covidové pandemie přímý zásah. Nejvíce utrpěly zavřením škol a sportovišť děti. U některých jedinců ukazovaly ručičky vah během jednoho roku až o čtyřicet kilogramů více.

Ale ani dospělá populace nemá důvod k jásání. Když porovnáme Česko se západní částí Evropy, tak jsou čeští obézní dospělí v populaci zastoupeni o polovinu víc než obézní jedinci v populaci západně od našich hranic.

Jak zjistilo porovnání v rámci Česka a Evropy, které před časem zpracovali Filip Pertold a Jiří Šatava, co do profesí největší růst nadváhy se u nás projevil u lidí, kteří pracují ve službách. „Tento trend nenacházíme v žádné jiné evropské zemi,“ konstatují oba autoři. **PAVEL HRABICA**

**Jak to vidím já**

## Deset je málo

V tom, kolik je málo, kolik je akorát a kolik je příliš, se liší jak amatéři, tak odborníci. Před třemi lety jsem si jen tak, ze zvědavosti, pořídil první krokoměr. Zdolal denně deset tisíc kroků, což byl počet, jak jsem se dočetl, který bych měl denně ujit, mi připadalo jako sci-fi. Byl jsem už první týden překvapený, jak málo času jsem potřeboval během prvních dnů, abych této mety dosáhl. Stačilo jen vynechat sem tam autobus při cestě na metro, pak zase tramvaj od metra do redakce, přejít Vltavu po mostě a ne přejít MHD, nejezdít výtahem. Desítka bývala hotová už po poledni. Nic složitějšího. Stačilo se ještě párkrát někde projít, denně uběhnout nějakých deset dvanáct kilometrů a dvacítká (až třicítka) je od té doby pravidelně v kapse. Není to žádná věda. Klidně mi to ale nevěřte. Nejtěžší je, a to

priznávat, denně překonávat vlastní lenost.



**PAVEL HRABICA**

redaktor deníku Metro



## Nejvíce nachodili v Olomouci. A pak ženy

Do výzvy 10 000 kroků se přihlásilo více než deset tisíc zájemců, doopravdy jich pak kroky počítalo a vkládalo na webové stránky výzvy necelých 6500. Tři čtvrtiny byly ženy a dívky. Po sečtení 31. října se ukázalo, že nejvíce kilometrů nachodili lidé v Olomouci (viz snímek). Jejich 247 chodců ušlo přes 61 tisíc kilometrů. Druhý Krnov zaostal o necelé dvě stovky kilometrů, třetí středočeská Dobříš už zaostala o takřka dvanáct tisíc kilometrů. V souboji tradičních regionů – Čech a Moravy se Slezskem – bylo skóre vyrovnané padesát na padesát. Ale i poslední, 62., pohraniční město Králupy vykazalo přes 378 kilometrů, ovšem jen ve dvou účastnících. Z jednotlivců si prvenství vychodil účastník figurující pod jménem Drtikol (z Dobříše). Měl za sebou přes dva miliony kroků, přibližně 1462 kilometrů, což bylo nejvíce z celkových nachozených 1 483 582 kilometrů.

MAFRA

## Chodecký guru. Mácha byl borec

Velkým propagátorem chůze byl v druhé polovině minulého a na počátku 21. století Juraj Puci. Člověk, který v přepočtu více než pětkrát obešel planetu po rovníku. Aktivním dálkovým chodcem byl až do svých osmdesáti (zemřel v roce 2013 v 84 letech).

V minulých dobách bývalo naprosto samozřejmé, že chudí lidé se za práci, a to i každodenní, vydávali pěšky. O nějaké MHD nebo meziregionálních spojích si mohli jen nechat zdát. Významným propagátorem pěšího putování byl český básník Karel Hynek Mácha.

Ten obešel nejen české kraje, když putoval po romantických zříceninách, ale s kamarádem se vydal i na pouť do Itálie. Podle některých svědectví denně urazil i šedesát kilometrů. A to v běžné, tedy ještě ne specializované



**Karel Hynek Mácha** ARCHIV

obuvi, kterou užívají dálkoví chodci v současnosti.

Česko i přes uvedený růst obezity napříč populací patří k chodeckým rájům. Klub českých turistů tu spravuje kolem 40 tisíc kilometrů značených tras. V Evropě má podobně hustou síť už jen Rakousko. V posledních letech se čeští turističtí značkaři podílejí na obnovování starých tras a značení nových tras na západě Ukrajiny, v bývalé Podkarpatské Rusi. **PH**

# Eld rád skončilo

výrobci  
sluchadel

**S tímto přístrojem můžete zcela obnovit svůj sluch a stojí mnohem méně než sluchové přípravky stejné třídy!**

**Diskrétní, efektivní a šetří peníze.** Vyrobený s využitím nanotechnologie z nejkvalitnějších materiálů a komponentů. Dokonalé se hodí pro každé ucho!

**K**orporace, které sluchadla vyrábějí a obchodují s nimi, se topí v přepychu a vydělávají na lidském utrpení vydělávají obrovské peníze. Lidem i s mírnou ztrátou sluchu se často doporučuje značkové přístroje za cenu, která odpovídá vašemu několikaměsíčnímu platu! Je to zařízení, které se víc hodí jako kapitálová investice než do ucha. A co je ještě horší – vyrábějí své výrobky levně, z nejlevnějších a vadných materiálů. Zavádějí obrovské marže, díky čemuž děsně zbohatnou.

## Obnovte sluch za nízkou cenu

Chcete zase slyšet jako by vám bylo 20 let a přitom neutratit své životní úspory? Je to možné! Ne vždy velké peníze znamenají kvalitu a je možné najít dobrý výrobek, který je bez dodatečného zdanění, které může činit až polovinu celkové částky!

### Máte šanci:

- ✓ slyšet všechny druhy zvuků;
- ✓ zapomenout na bolesti hlavy a uší;
- ✓ zbavit se hučení v uších;
- ✓ zlepšit kvalitu svého života;
- ✓ zachránit svůj sluch před dalším poškozením

Vyplatí se nahradit tradiční sluchadlo přístrojem FonixREPAIR MAXI? Samozřejmě! Neopotřebuje se rychle, je nenápadný a především ho doporučují všichni jeho uživatelé!



Žofie (74 let)  
z Kladna

Moje problémy se sluchem jsou geneticky předurčené, nikdy jsem si však nemohla dovolit tradiční sluchadlo. Navštěvovala jsem lékaře, dostávala jsem doporučení k otorinolaryngologům, výrobcům pomůcek pro sluchově postižené, foniatřům a dalším kouzelníkům. Používala jsem ušní kapky, nechala jsem si provést svíčkování uší. A jak to dopadlo? Žádná z těchto metod nebyla pro mě. Bojovala jsem s tím tři desetiletí. Nebýt audiostimulátoru FonixREPAIR, asi bych bojovala dál. Hluchá a němá. Účinek tohoto diskrétního zařízení je fenomenální! Hned po prvním použití jsem slyšela všechno stejně dobře jako zamlada. A nezáleželo na tom, jestli jsem byla v davu, otočená zády nebo jsem poslouchala rádio z druhé místnosti. Cítím se, jako by mi opět bylo 25!

## Tímto způsobem nikdy nebudete normálně slyšet!

Na začátku tohoto roku se na světě objevil audiostimulátor FonixREPAIR, vyrobený s využitím nanotechnologie. Byl vybaven nanoprocесорem AVD873 a přinesl **vzácnou revoluci v boji proti nedoslýchavosti**. Díky svým malým rozměrům, tělové barvě a tvaru, který se dokonale přizpůsobuje uchu, je funkční, pohodlný a levný na použití.



Josef (83 let)  
z Tachova

Člověk je hloupý, že takhle na tom trvá. Kolikrát se můžete každého ptát „Můžeš zopakovat?“ Používal jsem dvě sluchadla. První bylo drahé,

druhé ze střední cenové kategorie. Slyšel jsem lépe, ale to neustále praskání a pískání bylo opravdu k zbláznění! Není to ono, co člověk za takové peníze čeká. Koupil jsem si FonixREPAIR MAXI plný pochybností, i když měl lepší procesor. Nemohl jsem uvěřit, že se liší od ostatních. Od prvního dne jsem byl překvapen. Nemusel jsem už při nakupování prodavačku žádat, aby mi zopakovala částku. Pak jsem dokázal zastavit psa, když štěkal a mohl někomu ublížit. Konečně slyším hlasitě, zřetelně a mluvím s lidmi jako předtím!

Testy ukázaly, že je také mimořádně efektivní. Podle respondentů obnovuje plný sluchový výkon a umožňují:

- ✓ **pozorovatelně lépe** zachytit šepot a různé zvuky v davu;
- ✓ úplně odstranit **šumění a pískání** spojené s používáním sluchadel;
- ✓ rozumět lidské řeči (a šepotu!) **bez ohledu na věk a podmínky;**
- ✓ **lépe rozlišovat hlasy ve skupině**, které se už neslévají v jeden šum;
- ✓ opět **poslouchat hudbu, zpěv ptáků, rádio, mluvit po telefonu.**

Lidé, kteří se zúčastnili klinických studií, **odhadovali věk svého sluchu** – po použití FonixREPAIR – na **ranou dospělost**. Navíc, naprostá většina respondentů potvrdila, že již netrpí žádnými problémy spojenými se sluchem a že u nich nedochází k poruchám sluchu, které se projevují pískáním nebo praskáním.



**Nová mikrodigitální technologie je zjevením na trhu s výrobky pro sluchově postižené!**



1. Kondenzátorový mikrofón
2. Regulace hlasitosti
3. Vypínač
4. Sluchadlo
5. Špunt z termoplastického materiálu

## Chůze po tenkém ledu

Japonský audiostimulátor se na světové trhy dostal před třemi lety. Dosud bylo distribuováno přes půl milionu kusů. Jeho obrovská popularita je způsobena: **1)** nízkou cenou (mnohem nižší než v případě ostatních zařízení stejné kvality), **2)** velmi vysokou účinností (respondenti potvrzují jeho fenomenální účinek), **3)** tvarem, který se dokonale přizpůsobí každému uchu a nezpůsobuje bolest či podráždění uší (které se často vyskytují při používání sluchadel), **4)** jelikož se nosí za uchem, pacient se nemusí obávat vypadnutí, což je nejběžnějším problémem respondentů, kteří používali sluchové pomůcky.

Přístroj se těší velkému zájmu osob se sluchovým postižením. Na tom není nic špatného, že? Má to však i svou stinnou stránku – výrobek je vyráběn s velkou pečlivostí a jeho výroba trvá dlouho. Při takovém množství zájemců o koupi společnost nestihá vyrábět nové kusy. Tak si pospěšte! Pokud chcete vlastnit kvalitní výrobek, zavolejte a zkontrolujte, zda je FonixREPAIR stále dostupný a **zda jste ve skupině oprávněné jej koupit.**

**Stojí za to jednat rychle, protože první osoby obdrží výrobek se speciální slevou.**



Integrovaný zvukový nanoprocесор AVD-873 díky vhodnému algoritmu zesiluje nejdůležitější zvuky, a přitom zeslabuje nežádoucí šum a hluk.

Obdržíte speciální sadu silikonových špuntů různých velikostí, které Vám umožní snadno přizpůsobit zesilovač vašemu uchu, abyste vůbec necítil, že jej používáte.



je vhodný jak pro pravé, tak levé ucho

## UPOZORNĚNÍ!

I když máte jen **mírné problémy se sluchem**, nemůžete je brát na lehkou váhu. Dříve nebo později se tyto problémy zhorší, což může vést ke **ztrátě sluchu**. Čím rychleji reagujete, tím větší je šance, že váš sluch zůstane dobrý po celý život. Nezapomínejte si se svým zdravím – předcházejte problémům, dokud je ještě čas!

**-73%** **REFUNDACE pro lidi narozené v letech 1919–1983**

REKLAMA V TV

Prvních 100 lidí, kteří zavolají před **12. listopadem 2021**, obdrží **speciální refundaci!** Obdržíte pak **AUDIOSTIMULÁTOR se 73% slevou** (doprava ZDARMA!)

**Zavolejte už dnes: 296 849 614**

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

# Z cestujících kurýři? Zatím ne

**Obyvatelé Vídne by mohli od příštího jara převážet v tramvajích zásilky. Pražští dopravci vyčkávají, jak experiment dopadne.**

Někteří tvrdí, že to je kvůli stále se rozvíjejícímu trendu on-line obchodů a nakupování, jiní vidí příčinu ve zvýšeném počtu kurýrních vozů v ulicích. Ať je to, jak chce, magistrát rakouského hlavního města Vídně zvažuje, že udělá z některých svých cestujících v tramvajích a autobusech doručovatele zásilek. Učinit by tak mohl již začátkem příštího jara.

„Obyvatelé Vídne si za rok objednali kolem 96 milionů balíčků a množství objednávek i vlivem pandemie narůstá. Vídeňský dopravní podnik Wiener Linien si položil otázku, zda by bylo možné využít cestující v MHD, konkrétně v tramvajích, jako kurýry.

Výhodou je rozsáhlá existující každodenní síť spojení s průměrně půlmilionem pasažérů,“ říká pro Metro mediální zástupce Zahraniční kanceláře města Vídne Martin Landa.

## Postačí aplikace

Inovativní nápad by šlo podle Landy realizovat celkem jednoduše. Cestující a kurýři v jedné osobě by mohli v budoucnu využívat aplikaci, která by analyzovala jejich pravidelné cesty veřejnou dopravou. Následně by pak jednotlivcům doporučovala balíčky, které je třeba přepravit přesně podél těchto cest.

„Úložné boxy u zastávek by se daly jednoduše otevřít a uzavřít pomocí QR kódů,“ dodává Landa.

## Počkáme a uvidíme

Deník Metro se obrátil na šéfa komunikace pražského dopravního podniku Daniela Šabíka s otázkou, zda by šel podobný projekt spustit i v podmínkách tuzemské metropole. Šabíkův postoj je však dosud velice střízlivý.



pro Metro Šabík. „S kolegy z vídeňského dopravního podniku jsme nicméně v pravidelném kontaktu, až budou mít studii proveditelnosti hotovou, rádi se seznámíme s jejími výsledky,“ doplňuje Šabík. Dle zjištění deníku Metro o ničem podobném dosud neuvažují ani další dopravní podniky napříč republikou.

## Bude to fungovat?

I sám magistrát města Vídne přiznává, že na mnoho otázek zatím nemá odpověď. Před realizací inovativní myšlenky musí vedení rakouské metropole například vyhodnotit konkrétní umístění úložných boxů přes maximální velikost zásilek či omezení ve špičkových časech až po motivační systém. O vývoji samotné mobilní aplikace nemluvě.

„Dříve, než tento projekt vyzkoušíme ve větším pilotním provozu, chceme od našich cestujících vědět, zda a za jakých podmínek by vůbec byli ochotni balíčky na cestách převážet. Konečnicí jsou právě cestující

středobodem tohoto projektu na ochranu klimatu,“ uvedla ředitelka Wiener Linien Alexandra Reinagl.

## Raději cyklodepa

Pokud jde o pražský magistrát, ten se počet kurýrních vozů v užším centru Prahy snaží řešit zřízením depa pro nákladní kola. V listopadu loňského roku bylo na Florenci otevřeno vůbec první městské cyklodepo určené pro rozvoz zásilek po centru města na nákladních elektrokolech. Další funguje několik týdnů na Smíchově. Doručovací společnosti cyklodepa využívají hlavně na takzvanou poslední míli cesty k zákazníkovi. Firmy rovněž zkoumají možnost nasazení nákladních kol i v dalších českých městech. Depo na Florenci se navíc v létě dostalo mezi nejlepší evropské projekty Eurocities Awards 2021. V žebříčku chytrých měst se naopak nedávno Praha propadla.



**FILIP JAROŠEVSKÝ**  
filip.jarosovsky@metro.cz



## U Orlice bude nová loděnice

Město Hradec Králové by chtělo na břehu Orlice postavit vodákům novou kanoistickou loděnici. Náklady na stavbu radnice odhaduje na 30 milionů korun. Nový objekt nahradí nevyhovující loděnici, která je na pravém břehu Orlice za sportovním areálem TJ Slavia. Radní města již schválili podmínky zadávacího řízení na stavební firmu. V případě souhlasu zastupitelů by vítěz tendru mohl být znám na začátku roku 2022 a vlastní stavba by mohla začít na přelomu jara a léta. Současná loděnice patří městu a využívá ji vodácký oddíl TJ Sokol Hradec Králové. „Stav současného areálu je již zcela nevyhovující a nedostačuje ani kapacitně,“ uvedl královéhradecký primátor Alexandr Hrabálek. Novou loděnici by měl tvořit dvoupodlažní objekt, který bude rozdělený na zázemí loděnice a na sklad lodí. Půjde o ocelovou konstrukci pokrytou dřevěným obkladem. Na stavbu bude město chtít získat dotaci od Národní sportovní agentury, která by mohla pokrýt až 70 procent výdajů. Žádost o dotaci město podalo v září. Hlavní investicí města do sportovních zařízení je letos zahájená stavba fotbalového stadionu za 568 milionů korun bez DPH.

3x ČTK





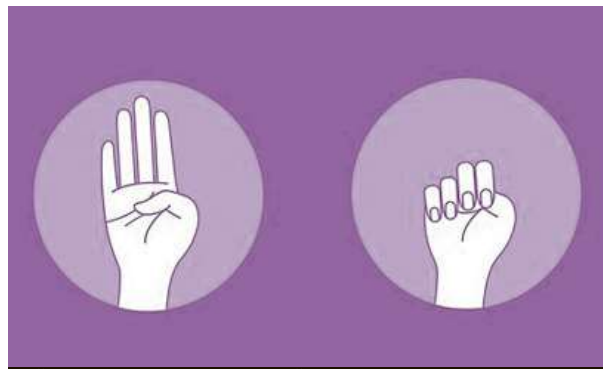
# Ze spárů ji dostal zachycený palec

**Pohřešovaná teenagerka se zachránila gestem známým ze sociální sítě TikTok.**

Šestnáctiletá dívka z amerického města Asheville byla pohřešovaná od minulého úterý, kdy její zmizení nahlásili rodiče. O dva dny později na policii zavolal motorkář a nahlásil dívku v nebezpečí ve vozidle na dálnici.

„Ohlašovatel byl za vozidlem a všiml si cestující, která gestikulovala heslo, které označuje domácí násilí a žádost o pomoc,“ napsala v pátek kancelář šerifa města Asheville. Gesto, které značí domácí násilí, je známé na sociální síti TikTok.

K jeho vyjádření je zapotřebí pouze jedna ruka a gesto může použít kdokoli v nouzi nebo nebezpečí. Osoba, která používá tento signál, zvedne ruku tak, že dlaně směřuje



Uživatelé TikToku gesto dobře znají.

ARCHIV

ven, pokrčí palec do dlaně a poté zavře prsty tak, aby zachytily palec.

Policie potvrdila, že dívka se gesto naučila právě na TikToku. Poté, co si motorkář „volání“ o pomoc všiml, následoval auto dalších 11 kilometrů a policii podával informace.

Policistům se díky tomu podařilo vozidlo zastavit a dívku zachránit. Muže zadrželi a obvinili jej z nezákonného věznění a držení nezletilé osoby za účelem sexuálního obtěžování. **HAL a IDNES.cz**

## Mladí mu rozumějí

TikTok vznikl před pěti lety v Číně.

• Jde o aplikaci a sociální síť pro sdílení krátkých videí.

• Nejpopulárnější je mezi dětmi do 17 let.

• Počet uživatelů TikToku v ČR se za poslední rok zdvojnásobil na 1,5 milionu.



PROFIMEDIA

## Znelíbil se soudruhům

Francouzský herec a šansoniér italského původu Yves Montand, jenž zemřel před 30 lety, 9. listopadu 1991, natočil přes 60 filmů a nahrál stovky písní. K nejnámějším filmům patří *Mzda strachu* nebo *Válka skončila*. Předlohou snímku *Doznání* z roku 1970, kde Montand ztvárnil hlavní roli, byla stejnojmenná autobiografická kniha Artura Londona, bývalého náměstka ministra zahraničí a předního funkcionáře KSČ, který jako jeden z mála přežil vykonstruované procesy v 50. letech. Tento politický kriminální thriller v režii Costy-Gavrase popisuje soudní proces s Rudolfem Slánským. Československý režim Montanda následně „potrestal“ tím, že jej v médiích okázale ignoroval. Yves Montand byl dvakrát ženatý, jeho partnerkou byla i Édith Piaf. Jediného syna Valentina, narozeného v roce 1988, měl se svou sekretářkou. Montand zesnul na infarkt krátce po oslavě 70. narozenin. **HAL**

## Číslo dne

# 1981

Komunistická strana Číny zahájila čtyřdenní plenární zasedání svého ústředního výboru, na němž prezident Si Ťin-pching položil základy pro své třetí funkční období v čele státu. Prezident Číny a generální tajemník strany Si předložil návrh prohlášení, které má vyzvednout „hlavní úspěchy a historické zkušenosti“ komunistické strany. Jedná se o první takové prohlášení k čínským dějinám od roku 1981 a teprve třetí od založení strany v roce 1921. **ČTK**

## Krátce

### Trhy už začaly

Do Vánoc zbývá takřka sedm týdnů, v Německu se již ale návštěvníkům otevřely první vánoční trhy. Zájem o ně je podle pořadatelů i přes karanténní omezení veliký, neboť loni se kvůli pandemii nemoci covid-19 konat nemohly. Epidemická situace je přitom nyní v Německu nejhorší od počátku pandemie, díky očkování se ale země zatím nepotýká s plošným přeplněním nemocnic.

### Je u Lukašenka

Američan Evan Neumann, po kterém v USA vyhlásili pátrání, protože se zúčastnil lednového útoku na Kapitol, sídlo Kongresu USA, ilegálně překročil hranice Běloruska. Tam požádal o azyl.

### Strůjce atentátu

Za nedělním pokusem o atentát na iráckého premiéra Mustafu Kázimího stála Íránem podporovaná milice. Uvedla to agentura Reuters. **ČTK**

## Ceny plynu. Hrozí konec

Italští skláři z ostrova Murano u Benátek přežili morové rány i pandemie. Přešli na vysoce ceněnou uměleckou výrobu, aby překonali levnou konkurenci z Asie. Teď ale jejich budoucnost ohrožují prudce rostoucí ceny energií.

Desítky pecí, které zůstávají na ostrově v Benátské laguně, kam benátské vládcy před 700 lety převedli sklářství, musejí hořet nepřetržitě, jinak se drahý žíhací kelímek

uvnitř pecí rozbije. Ale cena metanu, který pece používají, od začátku října vzrostla pětinašobně, což znamená, že sklářům v nejbližší budoucnosti hrozí ztráty ze zakázek, na kterých nyní pracují. „Lidé jsou zoufalí,“ řekl prezident benátského sdružení řemeslníků Confartigiano Gianni De Checchi.

Sklářská tradice v Benátkách začala před 1200 lety a na ostrově Murano se dědí

z otce na syna už několik generací. Ale i při současné menší velikosti a navzdory zajímavým odměnám se nedaří přilákat mladé lidi, aby pracovali v dílnách, kde teplota dosahuje 60 stupňů Celsia.

Středně velký sklářský podnik spotřebuje měsíčně 12 tisíc metrů krychlových metanu, aby udržel svých sedm pecí 24 hodin denně na teplotě více než 1000 stupňů Celsia. **ČTK**



## Na Heathrow bylo rušno

Hostesky na londýnském letišti Heathrow vítají pasažéry do Spojených států, které po roce a půl zrušily omezení cest pro vybrané země, včetně České republiky a většiny Evropy. Od zahraničních návštěvníků budou nyní v USA při příjezdu vyžadovat očkování s výjimkou osob mladších 18 let a lidí, kteří se nemohou nechat naočkovat ze zdravotních důvodů. **AP**

# Viróza nebo bakteriální infekce? Pomůže CRP test

**Podzimní virózy útočí ze všech stran. Kromě covidu-19, který má, zdá se, také sezonní charakter, protože nejvíce případů se objevuje na podzim a v zimě, jsou to další respirační infekty a přibývá také angín.**

Zatímco covid, chřipku či jiné respirační infekty mají na svědomí viry, angína je bakteriálního charakteru. Proto na ni také, jako na jedinou z výše uvedených nemocí, působí antibiotika. Ty zabíjejí bakterie, které nemoc způsobují, ale na viry nemají žádný vliv. Proto se na chřipku či covid nepředepisují.

Proto není úplně jednoduché se s virózami snadno vypořádat. Zaručený lék typu antibiotik na ně neexistuje. Léčí se zpravidla jen symptomy, tedy se užívají léky na snížení horečky a na bolest či na rýmu nebo kašel. Přesto spousta kašlajících a smrkajících lidí chce, aby jim lékař

antibiotika napsal. Domnívájí se totiž, že tato léčba je pro ně rychlá a účinná. Ovšem tím se vystavují riziku rezistence – až skutečně onemocní nějakou bakteriální infekcí a antibiotika budou potřebovat, tak nezaberou. Bakterie totiž přestávají na jejich účinky reagovat a stávají se vůči nim rezistentní.

Problém se ale podle odborníků netýká pouze těch, kteří užívají antibiotika často, nýbrž celé populace. „Zcela zásadní je náš přístup k antibiotikům, především k širokospektrálním. Užíváme je stále častěji a bohužel i chybně. Uvádí se, že dokonce až polovina antibiotik je podávána nesprávně, což je velmi alarmující údaj. Přitom účinná antibiotika hrají důležitou roli v prevenci případných bakteriálních komplikací u řady chirurgických úkonů a jsou nezbytná v oborech, kde infekce může mít fatální důsledky. Měli bychom si je chránit a přistupovat k nim s respektem, abychom zachovali jejich funkci,“ vysvětluje docentka Helena Žemličková, vedoucí Národní referenční laboratoře pro antibiotika.

Antibiotika se nedají v lékárnách volně koupit, potřebujete na ně recept. „Toto omezení má své opodstatnění. O jejich indikaci by vždy

měl rozhodnout lékař, který posoudí, zda je taková léčba pro pacienta optimální. Samoléčba antibiotiky je na-prosto nevhodná,“ vysvětluje lékařka Žemličková.

Tedy pokud máte vy nebo vaše děti nějaké projevy respiračního charakteru a lékařka vás pošle domů s paralenem či ibalginem, ví, proč to dělá. A to i přesto, že ji o antibiotika řeknete. Pokud ale diagnostikuje angínu, spálu, zánět dutin či zápal plic, pak vám antibiotika pravděpodobně naordnuje, protože tyto nemoci jsou zpravidla způsobené bakteriemi a jiná léčba by nezabrala.

Pokud si lékař není jistý, zda je původcem nemoci vir či bakterie a zda antibiotika jsou nebo nejsou potřeba, může udělat takzvaný CRP test přímo v ordinaci z kapky krve, která se odebere z prstu. Během pěti minut dostane výsledek. Pokud je hodnota C-reaktivního proteinu do 5 mg/l, jde o normální hladinu. Od 6 do 30 se jedná o mírnou infekci obvykle virového původu. Hodnota 50 až 200 mg/l ukazuje na bakteriální infekci, způsobenou zpravidla streptokoky či stafylokoky, tedy vyžadující léčbu antibiotiky. Pokud je ukazatel nad 200, pak jde o vážnou infekci. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Angína, viróza, chřipka – co vás trápí?

PROFIMEDIA

INZERCE

**Immun44®**

**PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ  
IMUNITNÍHO SYSTÉMU**

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® - biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

**Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.**



Doplňek stravy



www.immun44.cz

## Vitamin C. Pomocník v boji s nemocemi

Sychravé počasí, přeháňky, ráno zima na čepici a odpoledne můžete jít skoro v tričku. Mnoho lidí se navíc po volnějším létě vrátilo ke svému akčnějšímu režimu, a oslabená imunita tak není nic překvapivého – viry a bakterie mají cestu do těla otevřenou. Jak se proti tomu můžeme bránit? Obzvláště v dnešní době je nutné myslet na imunitu a zdraví na prvním místě. Rýma dovede pěkně potrápit a v kombinaci s teplotou nás může dokonce vyřadit na několik dní z běžného provozu.

Velmi osvědčeným bojovníkem proti nejrůznějším nachlazením je vitamin C. Je důležitý pro náš imunitní systém, jeho nedostatek vede k větší náchylnosti organismu k infekci a onemocnění. Vitamin C si tělo neumí samo vyrobit, a proto je nutné jej do těla dostávat jinak – jako součást stravy nebo pomocí nej-

různějších doplňků. Není však doplněk jako doplněk: „Při užívání vitamínu C pomocí suplementů je určité dobré myslet na množství, které je v námi vybraném produktu obsaženo. Některé produkty obsahují 1000 mg vitamínu C, některé 250 mg, takže záleží na tom, jestli nám jde ještě o prevenci, nebo na sobě už cítíme nějaké příznaky onemocnění. Je dobré poradit se s odborníky v lékárně nebo přímo s lékařem, ti vám nejlépe pomohou vybrat vhodný doplněk,“ upozorňuje Bohumil Hlavatý, výkonný ředitel České a slovenské asociace pro speciální potraviny.

Je dobré nezapomenout ani na dalšího pomocníka na cestě za zdravím, vitamin D. Mezi jeho mnohé benefity patří podpora obranyschopnosti a pomáhá nám také lépe zvládat infekce. Důležité je však myslet na pestrou stravu. **MET**

# Koloidní stříbro z Číny až do moderní medicíny.

Koloidní stříbro je využíváno jako přírodní antiseptikum, které má olygodinamický účinek a šetrně dezinfikuje. Tohle všechno věděli již staří Číňané před 7000 lety před Kristem, když při akupunktuře používali stříbrné jehly, aby zabránili infekci. A jak všichni víme, z Číny se často dostávala moudra a vynálezy do zbytku světa. O zázračných účincích se náhle dozvěděli v starověké Indii, Persii i Evropě. Alexandr Veliký poručel vodu přepravovat ve stříbrných nádobách. V nich se pak nemnožily bakterie a voda zůstávala déle čerstvá. Mezi vojáky se tak nešířily nakažlivé nemoci.



Stříbro zažívalo svoje stáletí slávy. Ještě v první polovině dvacátého století využívali lékaři tento vzácný kov hojně a s pozitivními výsledky. V plných lazaretech s jeho pomocí léčili záněty, popáleniny, tržné rány. Značný vliv mělo i v prevenci při epidemiích. Jak je tedy možné, že koloidní stříbro ztratilo na své záři, a až v posledních

letech se k němu vracíme? Na „vině“ je Petriho miska Sira Alexandra Fleminga a jeho objevení penicilinu. Antibiotika převzala většinu práce, které do té doby odvádělo právě stříbro, a to byla škoda. Jejich neustálým předepisováním vzniká takzvaná bakteriální rezistence. Je to tím, že pacienti si v ordinacích praktických lékařů často

prosí antibiotika i na běžné virózy, kašel či rýmu.

Moderní nanotechnologie dokáže vyrobit unikátní roztoky, ve kterých je nízká koncentrace stříbra, ale zato účinky jsou o mnoho vyšší. U nanočástic stříbra se prokázala účinnost proti mnoha typům virů, i těch, které způsobují akutní infekce dýchacích cest. Nanočástice bojují hned z několika stran, tím virus inaktivují a zabráňují jeho šíření.

Koloidní stříbro se vrací do dnešní medicíny a měli bychom mu udělat místo ve své lékárnice a sáhnout po něm, kdykoli nás zaskočí bolest v krku, zánět vnějšího zvukovodu, nebo podrážděné sliznice.

Důvod, proč šlechta jedla ze stříbrných talířů, se stříbrnými příbory a společně si připíjeli stříbrnými číše-mi, nebyl jen důkaz jejich majetnosti, ale i zdraví. Z této daleké historie se

přiblížme o něco blíže k dnešku, a to k moudrým babičkám. I ty věděly, že když dají do mléka stříbrnou lžičku, posunou dobu jeho trvanlivosti o několik dnů.

## COLDISEPT NANO SILVER

Moderní umění  
ochrany před viry  
a bakteriemi



Komplexní řada produktů pro podporu léčby zánětlivých ORL onemocnění, založená na nanočásticích koloidního stříbra. Ušní kapky navíc v kombinaci s koloidní mědí.

- Coldisept nanoSilver ústní sprej podporuje léčbu zánětu krku způsobeného bakteriální nebo plísňovou infekcí.
- Coldisept nanoSilver ušní kapky podporují léčbu zánětu vnějšího zvukovodu různého původu.
- Coldisept nanoSilver nosní sprej podporuje léčbu zánětu dutin, infekční, alergické a atrofické rýmy.

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



 **Alpen Pharma Group**  
In the name of Health!

**Alpen Pharma CZ, s.r.o.**  
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

COLDISEPT nanoSILVER ústní sprej, ušní kapky a nosní sprej jsou zdravotnické prostředky. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poradte se svým lékařem či lékárníkem.

# Reishi: přírodní houbový zázrak

**Snížení cholesterolu, normalizace krevního tlaku, regenerace tkání či podpora obranyschopnosti.**

Medicinální houby mají různé léčivé účinky, které si zaslouženě získávají větší pozornost i v západních zemích. Mezi nejběžněji používanou medicínou patří bezpochyby lesklokorka lesklá neboli reishi. „Houba reishi posiluje vitalitu, životní sílu a odolnost a chrání kardiovaskulární systém a játra,“ říká výživová poradkyně a odborná garantka sekce zdraví na ZOOTu Ivana Bednářová Častvavová. Má omlazující, imunostimulační a afrodisiakální účinky, posiluje odolnost vůči nemocem, proto se využívá při rekonvalescenci i nádorových onemocnění. „Pro její intoxikační účinky a schopnost lépe snášet nepříznivý vliv vysokých nadmoř-

ských výšek ji užívají šerpové v Himálájích,“ potvrzuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

Reishi se tak právem nazývá královnou mezi všemi houbami. V Asii je tato červenooranžová houba používána již přes 4000 let. Po stovky let byla užívána v léčitelství při širokém spektru chorob, například cukrovce, revmatismu, srdečních chorobách, únavě a mnoha dalších, ale až v 70. letech minulého století byly poprvé vědecky studovány její obsahové látky a houba byla klinicky zkoušena v nemocnicích v Číně a Japonsku. V plodnicích se našel nejvyšší obsah léčivých látek ze všech léčivých hub. Především to jsou glukany, imunoproteiny, triterpenoidy a nukleosidy. Plodnice lesklokorky obsahují také velké množství organicky vázaného germania, které zajišťuje buňkám kyslík a stimuluje imunitní systém. Kromě glukanu obsahuje esenciální aminokyseliny, má vysoký obsah železa, selenu a vitamínu B. Velmi cennou složkou lesklokorky jsou

triterpenoidy, kterých bylo v houbě zjištěno několik desítek. Působí protizánětlivě a podporují zejména funkci jater, žaludku a mají vliv na snižování obsahu tuků a hladiny cholesterolu v krvi. Výzkumy také prokázaly přítomnost účinných látek vhodných na podporu léčby různých bakteriálních, virových a mykotických onemocnění. Jde hlavně o působení proti chřipkovému viru typu A. Glykoprotein z reishi vykazuje účinky i proti skupině herpetických virů, proto má své využití při léčbě oparů na rtech i pásového oparu.

Velmi účinnou se lesklokorka ukázala v případě léčby plicních chorob a srdce. Během klinických pokusů byl dvěma tisícům pacientů, kteří trpěli chronickou bronchitidou, podáván prášek z plodnic lesklokorky v sirupu. Již po dvou týdnech se u 60 až 90 procent pacientů projevilo zlepšení zdravotního stavu a zvýšení chuti k jídlu. Zejména dobře reagovali na léčebnou kúru starší pacienti a astmatici. U pacientů tr-

pících srdečními onemocněními se podávání houby osvědčilo při léčbě dušnosti, bušení srdce, bolesti u srdce a srdeční arytmii. U extraktů z plodnic se projevily protibakteriální účinky proti stafylokokům nebo streptokokům a osvědčily se i při léčbě žloutenky.

Na trhu je dnes pestrá škála doplňků stravy, které tuto houbu obsahují. Při koupi se zaměřte hlavně na to, kolik reishi ten který produkt obsahuje, jelikož extrakty nemají jasně definovaný obsah účinných látek. „V asijských zemích je výskyt civilizačních onemocnění daleko nižší než v Evropě, a to díky konzumaci zdravějších hub. Jejich průměrná roční spotřeba je v Číně 7,5 kg na osobu, v Evropě je to mnohonásobně méně. Houby je vhodné proto užívat pravidelně, zejména v doplňcích stravy ve formě kapslí, které obsahují celé plodnice se všemi účinnými látkami,“ doporučuje Ivan Jablonský, výzkumný pracovník v oblasti mykologie. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



I v prášku

PROFIMEDIA

## Reishi

Kde všude houba pomáhá:

- Infekční onemocnění, kardiovaskulární problémy, zánětlivá a alergická onemocnění, onemocnění jater, nádorová onemocnění, ochrana pokožky. Účinkuje proti stárnutí či nespavosti. Pomáhá sportovcům i při vysokohorské turistice.

INZERCE



## 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**



Doplňek stravy

**SLEVA 25 %**  
na Vaše zdraví

Zaregistrujte se na [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu), zadejte **slevový kód MET69** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup.

Slevový kód platí do 31.12.2021.

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)

# Dobře spát, zlepšit zdraví a předejít Alzheimeru: pořídte si psychowalkman.

**„10 let jsem brala léky na spaní a antidepressiva, ale nic se nelepšilo.**

Tak jsem se začala více zajímat o zdravý životní styl a narazila na psychowalkman – přístroj AVS, s těmi brýlemi a sluchátky. Po několika vyzkoušeních jsem si ho pořídila.

Spánek mi zlepšil výborně během tří týdnů.“ říká paní Snopková z Prahy.

*„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depesemí a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První psychowalkman jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a v našem středisku je od té doby používáme.“ říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc.*

AVS přístroj eliminuje stres a únavu, nespavost, deprese, úzkosti, migrény, bolesti či vysoký krevní tlak. Zlepšuje činnost mozku a kognitivní funkce, takže pomůže s horší pamětí, koncentrací, ADHD a také s Alzheimerovou a Parkinsonovou chorobou.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji si zvolíte program, například „Hluboký spánek“ a zapnete start. O víc se nestaráte a za 15-30 minut usnete hlubokým odpočinkovým spánkem. Když nemůžete usnout nebo máte mělký spánek, tak je frekvence vašich mozkových vln rychlá.

AVS přístroj pomocí světla a zvuku mozkové vlny zpomalí do pomalé spánkové hladiny „delta“ – tím organismus automaticky „zapíná“

spánek. Podobně funguje AVS přístroj i pro další účinky, kterých nabízí kolem čtyřiceti. Většina lidí začíná vysazovat léky na spaní už

po měsíci používání AVS přístroje – to je ale brzy. Pokud nespavost vznikala roky, není kam spěchat. Lékaři tak doporučují pravidelně používat psychowalkman 2-3 měsíce, než se kvalita spánku výrazně zlepší a až poté měnit zaběhnuté lékové rituály. Novou biotechnologií AVS doporučují lékaři zejména kvůli vysoké účinnosti, snadnému ovládání pro laiky a bezpečnosti: nemá totiž prakticky žádné vedlejší účinky. Jen pozor na omezení: AVS metodu nesmí používat epileptici a lidé po úraze hlavy.

PhDr. Ivan Michálek



Nejlepší AVS přístroj na světě je německý Laxman, který je k dostání i u nás ([www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz)). Podle klinické studie prestižní berlínské kliniky Charité zlepšil celkovou psychickou kondici (index deprese, eliminace stresu, vyšší koncentrace, paměť, odolnost aj.) o 27% během pouhých 15 minut!

Další informace můžete získat z tištěné brožury a katalogu AVS, který objednáte snadno přes SMS. Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou na tel. 774 444 795. Zásilku obdržíte včetně dárku (CD s automatickou relaxací) zdarma.

## AVS přístroj

**Rychle a zdravě vrátí optimální kondici:**

- rychlé zrušení stresu a únavy, hluboká relaxace
- rychlá eliminace nespavosti, depresí, úzkostí
- lepší funkce mozku - učení, paměť, ADHD
- pomoc při syndromu vyhoření, bolestech
- další desítky možností

**40 let světového klinického vývoje a 25 let medicínské praxe v ČR: garance účinnosti.**



**Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS!**

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na telefon: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma včetně dárku: CD Relaxace a Čakry.

**Galaxy** 25 LET

Prodejna Galaxy Praha - odborný garant, vyzkoušení účinku zdarma, půjčovna: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795

Informace a další prodejny: [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz)

## BLACK FRIDAY slevy na vše 6-50%!

**AVS přístroje  
+ 100 dalších  
výrobků pro  
zdraví, rozvoj  
a psychickou  
kondici.**

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

**INFO:  
774 444 795**



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – DOK, IPA, JED, LÍN, SOB, TÁC

4 – KOTĚ, NITĚ, ODĚR, PUNČ, SMRK, TĚLO, ŽOLD

5 – DRTIČ, DŽBER, MOSAZ, OTRLÁ, SCÉNA, SIDOL, ZÁKON

J	A	S	N	O					
O									
T									
E									
P									

**Počasí**

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

Teplotní rekordy: ↓ -8,0 °C (1786) ↑ 17,6 °C (1895) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Na krok od nebe III</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 StarDance XI ... kolem dokola</p> <p>20.15 Škoda lásky</p> <p>21.40 Cirkus Bukowsky (3/12)</p> <p>22.35 Příběhy slavných... Ladka Kozderková</p> <p>23.30 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.15 Kriminálka III</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kvíz</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>15.55 Království divočiny: Buvolcí modři, Keňa</p> <p>16.20 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (4/10)</p> <p>16.50 Velká putování zvířat</p> <p>17.40 Českem na koňském hřbetu (9/14)</p> <p>18.10 Afrikou letem světem (3/6)</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 Posel z Líptákova</p> <p>21.50 Tahle doba není pro nás</p> <p>22.45 Sto divů světa II (9/13)</p> <p>23.45 Lidstvo: Příběh nás všech (10/12)</p> <p>00.35 Ve jménu vlasti VIII (8/12)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami III</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4147)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.40 Soubor na taliři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.45 Kriminálka Miami III</p> <p>00.45 Kriminálka Miami III</p> <p>01.40 Odložené případy VI (10)</p> <p>Jiná kampaň. Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>02.25 Střepiny</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učením omezeným (36)</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 Slunečná (139)</p> <p>Kouzelný dědeček. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.05 Komisař Rex VIII (15)</p> <p>Doping. Krimiseriál (N/Rak., 2003)</p> <p>03.05 Jake a Tusloch III (26)</p> <p>Čínská čtvrť, moje čínská čtvrť. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburg IX (1)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Koťák kuchtík</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klípů se vzásky diváků Óčka</p>

## KATEŘINA MARIE TICHÁ

PÍSENIČKAŘKA



### Sloupek

## DEN BLBEC...?

V říjnu jsem v Malostranské besedě konečně slavnostně pokřtila svou desku Sami.

A přitom celý ten den vůbec nezačal slibně. Do Prahy už v noci přišel silný vítr, vysklil několik oken a obehnal náš věžák páskami a policejními hlídkami. Kolem šesté mě pak s velkou parádou vzbudil požární alarm. Poplach to byl sice planý, ale o to nepříjemné probuzení, kdy v panice na chvíli nevíte, kde jste ani kdo jste, se postaral perfektně. Když jsem pak konečně na poslední chvíli vyrazila na tramvaj, ukázalo se, že v naší budově nejede ani jeden výtah. To byste nevěřili, kolik naštvaných lidí můžete kolem osmé ranní na schodišti sedmnáctipatrové budovy potkat.

Bylo to asi jen smířením se s absolutní nepředvídatelností toho ponurého čtvrtka, ale moc mě nerozhodila ani neplánovaná tramvajová výluka, která mě donutila dojít zbylých pět zastávek pěšky – i se všemi taškami a batohy, které jsem s sebou kvůli křtu nesla. V práci jsem napotřetí odeslala špatný e-mail a můj zlatý a jindy velmi trpělivý kolega mě už jen rezignovaně poslal domů, kde jsem pro velký úspěch zapomněla sluchátka na vystoupení.

Když jsem pak konečně jako spráskaný pes dorazila do Besedy, čekala jsem vlastně úplně cokoli – od nefunkčního aparátu až po biblickou povodeň. A když jsem minutu před nástupem na pódium rozbila lahev s červeným vínem a ohodila si celý svůj bílý outfit, bylo mi už všechno jedno. A možná i díky tomu to pak byl tak nezapomenutelný večer – zdálo se totiž, že už vůbec není co ztratit. Všechna smůla toho dne zmizela s prvním refrémem – a já na tenhle den blbec budu stejně vzpomínat jen v dobrém.

### Citát

**Kolem šesté mě pak s velkou parádou vzbudil požární alarm.**

### Anketa

**f Které místo v Praze je nejtajemnější?**



**Milan Heran**  
Oblast od  
Kotvy po  
Petrské náměstí.



**Ávina Stašina**  
Bohnický  
hrbitov  
bláznů.



**Martin Churavý**  
Petschkův palác  
se svou krvavou  
historií.

# @mojemetro



Tohle děsivé graffiti nám od @fotojuki přišlo s křížkem po halloweenském funuse. Najdete jej v holešovické ulici Železničářů a autorovi děkujeme i za tagy: **#graffiti #pintada #graffitismo #streetart #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart #prahagriffiti #grafflife #graffart #aerosolart**

# #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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

## Už by neschovaly tenisový míček

Čeští fanoušci litují, že naše tenistky neuspěly minulý týden v Poháru B. J. Kingové v Praze. Určitě ale udělaly vše pro dobrou reprezentaci a zaslouží si za to poděkování. Což ale pozměnit tenisová pravidla? V některých sportech se upravují a modernizují, například ve volejbalu odpadly ztráty, v moderním pětiboji chtějí zrušit jízdu na koni. V tenisu by snad bylo vhodné zrušit druhý servis. Zkrátila by se tak doba často vysilujících utkání a tenistky by si nemusely schovávat míček pro druhý servis pod sukénku. Předpokládám, že profesionální tenisté a tenistky se umějí strefit při servisu do vymezeného prostoru na kurtu již napoprvé.

FRANIŠEK HOLUB

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

DÁMA

### Komiks

**Stripoff..... AUTOR**





# Nováčkem je Panák

## Trenér fotbalové reprezentace Šilhavý má koronavirus.

Kouč Šilhavý měl pozitivní test na covid-19 a národní tým ve zmíněných duelech povede asistent Jiří Chytrý. Ten už národní mužstvo vedl vloni v říjnu v zápase Ligy národů ve Skotsku. Už tehdy měl Šilhavý koronavirus.

Národní tým se včera sešel v Praze před zápasy proti Kuvajtu a Estonsku. Z nominace vypadli kvůli zranění tři spartané Ondřej Čelůstka, Adam Hložek a Tomáš Wiesner a slávista Petr Ševčík. Trenér reprezentace Jaroslav Šilhavý dodatečně povolal plzeňské trio Milan Havel, Jan Kopic a Jan Sýkora, slávistu Michaela Krmenčíka a poprvé spartana Filipa Panáka.

Český tým se bude zatím připravovat v Praze na čtvrté přípravné utkání proti Kuvajtu, které se odehraje v Olomouci. V úterý 16. listopadu reprezentanti odehrají na Letně poslední zápas kvalifikace o postup na mistrovství světa proti Estonsku.

Čelůstka a Hložek už za Spartu nenastoupili do nedělního ligového utkání s Teplicemi a mimo hru mají být podle prvních odhadů až několik týdnů. V závěru zápasu proti Severočechům se zranil i Wiesner, který ucítil píchnutí ve svalu. Ševčík už chyběl v duelu proti Pardubicím.

Čelůstku v nominaci nahradil Panák, který dostal pozvánku do reprezentačního „áčka“ poprvé. Šestadvacetiletý hráč si připsal jen dva starty v přípravě za národní tým do 21 let. „Jsem strašně rád. Už jsem tomu moc nevěřil, nebo spíš vůbec. Zasmál bych se tomu. A teď jsem v reprezentaci,“ řekl Panák. **ČTK**

## Do Pekingu vyrazí s Raškovkou verze 2.0

Úspěšná čepice po vzoru prvního českého vítěze zimních olympijských her Jiřího Rašky je znovu na scéně. Na únorové hry v Pekingu vyrazí čeští sportovci s novým modelem Raškovky domácí produkce. Český olympijský výbor (ČOV) včera v Národním technickém muzeu odhalil, že hlavním mottem výpravy bude Made in Czech Republic. „Jedeme hrdě reprezentovat Českou republiku, český sport a historii českého průmyslu,“ řekl předseda ČOV Jiří Kejval. Raškovka verze 2.0 chce navázat na úspěšný model pro zimní olympiádu v Pchjongčchangu 2018. Nová čepice je bez bambulky, je světlejší a má více modrě. Čepice i další produkty vyrobené v tuzemsku ponесou vísáčku Made in Czech Republic. A na cedulce, která označuje, jak oblečení prát a žehlit, budou piktogramy zimních sportů. **ČTK**

## Hokej. Pešánovi chybí střelec Gulaš

Kouč české hokejové reprezentace Filip Pešán nemůže pro turnaj Karjala počítat s nemocným útočníkem Milanem Gulašem z Českých Budějovic, který je třetí nejproduktivnější hráč extraligy, a zraněným obráncem Lukášem Klokem. Hráče ruského Nižněkamsku nahradil mladoboleslavský Pavel Pýcha. Pešán tak vezme do Linköpingu a Helsinek tři brankáře, osm obránců a 13 útočníků.

Pro Gulaše jsou zdravotní problémy komplikací v boji o místo v olympijském výběru pro hry v Pekingu. Před nimi čeká národní tým po Karjale jen prosincový Chan-nel One Cup v Rusku.

Pešánův tým vstoupí do prvního dílu Euro Hockey Tour zítra v 19.00 v Linköpingu proti Švédsku. O tři dny později se v Helsinkách utká od 17.00 s Finskem a v neděli od 12.30 s Ruskem. **ČTK**

### Krátce

#### Engel pojede sám

Motocyklový jezdec Milan Engel se v lednu při svém osmém startu na Rallye Dakar poprvé představí v kategorii Original by Motul vypsané pro závodníky bez asistence. Člen týmu Orion Moto Racing Group tak nebude mít k dispozici mechanika.

#### Sedláček do Brna

Bývalý reprezentační brankář Jakub Sedláček bude po konci dvouměsí-

ního hostování v Olomouci chytat v hokejové extralize za Kometu Brno. V jedenáctém týmu tabulky doplní dvojici Lukáš Klimeš a Matej Tomek. Hanákům vypomáhal jednatřicetiletý gólman od konce září při absenci zraněného Branislava Konráda.

#### Hledají kapitánku

České basketbalistky zahájily v Praze přípravu na úvodní kvalifikační zápas o mistrovství Evropy 2023. Podle trenéra Štefa-

na Svitka by post lídryně měla po Romaně Hejdové, jež ukončila kariéru, převzít jedna ze sedmnácti nominovaných reprezentantek, která má zkušenosti s předchozími srazy i se starty na mistrovství Evropy. Skončila ale třeba také Kateřina Elhotová a Lenka Bartáková. Češky vstoupí do boje o účast na patnáctém evropském šampionátu za sebou ve čtvrtek domácím zápasem s Běloruskem. O tři dny později sehraji další duel na hřišti Irsko. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

#### Práce - nabídka

• Přijmeme automechaniky pro oblast Praha, Příbramsko, Kr. Dvůr a autoelektrikáře pro oblast Kr. Dvůr. Jedná se o opravy a údržbu autobusů. Požadujeme vyučení v oboru nebo v oboru příbuzném, příp. praxi v oboru, zdravotní způsobilost. Nabízíme dobré mzdové ohodnocení, 25 dnů dovolené, stravenkový paušál, zvýhodněné tankování a volání, příspěvek na penz. pojištění. Nástup možný ihned. Tel. 724506418, 725427502

#### Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím. M: 776 35 88 65

## Lazio. Slova o fašistech by rádi vystřihli

Fotbalové Lazio Řím se ohradilo proti scéně v televizním seriálu o Diegu Maradonovi, v níž je klub označen za fašisty, a žádá její vystřížení. V životopisném seriálu z produkce společnosti Amazon Prime Maradona: Požehnaný sen říká zesnulá legenda světového fotbalu a někdejší hvězda Neapole o Lazio „tuhle fašisti nás chtějí ponížít“. Zástupci římského klubu, jehož někteří fanoušci se hlásí k pravocílným extremistům, chtějí, aby scéna z díla zmizela. **ČTK**

## Xavi je zpět

Fotbalová Barcelona před více než 25 tisíci fanoušky představila nového trenéra Xaviho (na snímku vpravo). Hráčská legenda klubu na trávníku stadionu Camp Nou podepsala smlouvu do června 2024. „Pro Barcelonu je to historický den. Vítej, Xavi,“ řekl předseda klubu Joan Laporta (vlevo). „Děkuji všem. Nechci se dojímat, ale stalo se. Mám husí kůži. Tohle je největší klub na světě. Budu tvrdě pracovat, abych dostal očekáváním fanoušků,“ řekl Xavi. **AP**

