

TRENÉR ŠILHAVÝ MÁ UŽ PODRUHÉ KORONAVIRUS

ČEŠI SE CHYSTAJÍ NA LISTOPADOVÉ DUELY PROTI KUVAJTU A ESTONSKU STRANA 19



metro



PRAHA

Úterý, 9. listopadu 2021

Č. 212, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bohdan

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) [denikmetro](https://www.facebook.com/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 8



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



Nevolat!

Opravdu se v MHD nesmí telefonovat? Snímek přeskřtnutého telefonu nám zaslala čtenářka Jarmila Kostkanová. Získává od nás 300 korun. Vyfocený zákaz však neplatí. „Jedná se o lidovou tvořivost, asi přímo řidiče,“ říká mluvčí organizátora dopravy Ropid Filip Drápal. MET



Krátce

Tóny nad městy

Další koncert v rámci 20. ročníku hudebního festivalu Tóny nad městy se koná dnes od 17 hodin v Nuselské radnici. Vystoupí mezzosopranistka Edita Randová a klavírista Stanislav Bogunia. Zazní třeba díla Antonína Dvořáka i Bedřicha Smetany. MET

Senioři v lepším?

Magistrát vypíše tendr na rekonstrukci dvou ze čtyř pavilonů domova pro seniory Nová slunečnice v Bohnicích. Předpokládána hodnota zakázky je 290,4 milionu korun s DPH, práce by měly začít příští rok a skončit v roce 2024. ČTK

Číslo dne

24

Tolik filmů nabídne festival dokumentárních filmů o 20. století, jenž nese název Nezlomní a obětovaní. Přehlídka se koná od 10. do 14. listopadu a pořádá ji Muzeum paměti XX. století. MET

Výstava.

Václav Havel stále s námi

Fotografie, dokumenty a artefakty přibližující osobnost a odkaz prvního polistopadového prezidenta budou k vidění na výstavě Václav Havel stále s námi. Autorem fotografií je Alan Pajer, známý fotograf, který dokumentoval pracovní i osobní život Václava Havla. Výstava se koná 15. až 28. listopadu v Pražské křižovatce, jež bude bezplatně otevřena všem zájemcům. Centrum, umístěné v kostele sv. Anny, je jedním z projektů Nadace Vize 97. MET

Metropole je o krok blíž „projektu století“

Filharmonie má žít nejen hudbou. Má být i turistickým lákadlem.

Nejprve pár čísel. Odhadované náklady na výstavbu: šest miliard. Začátek stavby: rok 2027. Dokončení stavby: rok 2031. Vznik Vltavské filharmonie je zase o něco blíž. Včera Praha zveřejnila jména patnácti architektonických týmů, které zpracují návrh budoucí podoby budovy, jež má v následujícím desetiletí vzniknout v okolí metra Vltavská. Jména všech postupujících týmů jsou v boxu. K nim je přiřazeno ještě pět architektonických studií, která Praha přímo oslovila.

Institut plánování a rozvoje (IPR) společně s hlavním

Čí projekt zvítězí?

Do finále soutěže o návrh Vltavské filharmonie postoupilo těchto 15 týmů:

- ALA + OV-A, MVRDV, Mecanoo + CHYBIK+KRISTOF, Barozzi Veiga + Atelier M1, Sou Fujimoto Architects, Cobe + Lundgaard & Tranberg Architects, ŠÉPKA ARCHITEKTI + MANGADO Y ASOCIADOS, Foster + Partners, Bjarke Ingels Group, Henning Larsen Architects, Carrilho da Graça Arquitectos,

JAJA Architects, Bevk Perovic Arhitekti, OFFICE KGDVS + Christ & Gantenbein a Petr Hájek Architekti.

- Vybraná studia doplní pěti účastníků, které Praha k vypracování návrhů přímo vyzvala. Jedná se o mezinárodní architektonická studia ve složení Diller Scofidio + Renfro, Snøhetta, Ateliers Jean Nouvel, David Chipperfield Architects a SANAA.

městem vyhlásil na konci srpna soutěž o novou podobu koncertního sálu. Do soutěže se přihlásilo celkem 115 týmů z 25 zemí. „Architektonické soutěže by u veřejných budov měly být standardem. Jedině tak můžeme naše město citlivě doplnit moderní ar-

chitekturou, která bude klást důraz na využití veřejného prostoru. Chceme totiž, aby budova filharmonie a její okolí žily i mimo samotná představení. Tedy aby byly nejen turistickým lákadlem, ale také místem, kam rádi a často zajdou Pražané,“ okomen-

toval soutěž primátor Zdeněk Hřib.

„Projekt dál pokračuje dalšími pracemi, máme za sebou například průzkum vibrací na parcele či participaci s veřejností. A jakmile bude ustanovena nová vláda, jsme připraveni jednat se zástupci státu o jeho zapojení do projektu,“ komentuje náměstek primátora pro územní rozvoj Petr Hlaváček. „Výstavba filharmonie je projektem století a je radost vidět, že má výraznou podporu nejen napříč politickým spektrem,“ dodal ředitel IPR Praha Ondřej Boháč.

V budově nalaznou zázemí Symfonický orchestr hlavního města Prahy FOK a Česká filharmonie, dále hudební oddělení Městské knihovny a další kreativní prostory, zkušebny, hudební učebny a podobně. MET

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



Ceny od 129 000,-Kč



tel.: +420 722 106 106

e-mail: paha@bechstein-europe.com

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

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

www.bechstein-praha.cz

Praha hlásí na zimu připraveno

Přes sto dvacet strojů může vyrazit do ulic metropole.



Technika na zimu už je v ulicích.

MARTIN STEHLÍK

FOTO ZA
300
KČ

Při pohledu na teploměr a do ulic, kde panuje podzim, se zima zdá být v nedohlednu, ale nyní vrcholí přípravy na toto roční období. Technická správa komunikací (TSK) připravila kompletní plán zimní údržby komunikací.

Posypové vozy v ulicích na testování už zachytil čtenář Martin Stehlík, který za fotografii získává 300 korun.

Pražské motoristické komunikace zařazené do zimní údržby jsou rozděleny do tří základních pořadí podle významu. Údržbu na komunikacích prvního pořadí bude zajišťovat 73 sypačů. Dalších 51 menších strojů je připraveno na komunikace druhého a třetího pořadí.

TSK bude zajišťovat i úklid chodníků, zastávek MHD a dalších míst důležitých pro chod metropole. Připraveno bude 950 pracovníků v režimu zajištění odstraňování sněhu a náledí či náhradních prací, jako je čištění mostů. Připraveny jsou také plné sklady posypového materiálu, kde je 24 tisíc tun soli a potřebné množství solanky. **MET**

Pražské kilometry

2342

Tolik kilometrů má pod palcem Technická správa komunikací z celkových 4060 kilometrů v Praze. Zbylý počet komunikací řeší ostatní správci včetně zimní údržby.

Krátce

Výsadba stromů

Magistrát chce sjednotit a zlepšit způsob vysazování uličních stromořadí a nakládání s dešťovou vodou. Ke každému z témat městští radní schválili soubor pravidel, která chce město závazně stanovit svým organizacím. Dokumenty vycházejí z klimatické strategie města. Stromy jsou podle vedení v městském prostředí ohroženy klimatickou změnou a zvyšováním teplot. O uliční stromořadí se starají různé organizace.

Dotace na panely

Pražané budou moci od 1. prosince vstoupit do městské organizace Pražské společenství obnovitelné energie, která jim pomůže s instalací a provozem střešních solárních panelů. Společnost Technologie hlavního města Prahy následně zajistí i instalaci panelů za výhodné ceny. **ČTK**



JAROSLAV NOSKA

Host Janda

Michal Prokop (na snímku) s kapelou Framus Five vystoupí 21. prosince ve Velkém sále Lucerny. Zazní všechny zpěvákovy hity i písně z letošního alba Mohlo by to být nebe... Hosty budou Petr Janda a kapela Colorful People. Vstupenky jsou v síti Ticketportal. **MET**

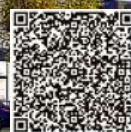
INZERCE

TESLA Hloubětín

Bezkonkurenční bydlení
v industriálním stylu

PRODEJ BYTŮ
ZAHÁJEN

CENTRAL
GROUP



central-group.cz

Plýtvání? Autobusy vyřazují ještě před koncem životnosti

Odepsat vůz MHD může být i ekologické. Získáváme tak náhradní díly, tvrdí dopravce.

Je to pár týdnů, co pražský dopravní podnik vyřadil pět autobusů typu SOR NB 12. Jde o klasický model městského nízkopodlažního autobusu, který je v současnosti pro pražskou MHD typický. Jeho životnost ale byla podle některých fanoušků hromadné dopravy o něco kratší, než předpokládali.

„Jedná se o dvanáct let staré autobusy plnící normu euro 5. Maximální limit jejich stáří je přitom organizátorem dopravy stanoven na patnáct let. Proč tedy dopravce vozy vyřadil a neprovozuje je další tři roky? Odpověď je prostá.

Vozidla jsou ve stavu, kdy by bylo nutné provést velkou, investičně náročnou opravu,“ uvádějí redaktori facebookové stránky Tramvaje v České republice. Oprava by se podle nich vyplatila pouze v případě, že by vozidla mohla jezdit déle než zmíněných patnáct let. Dopravní podnik (DPP) je tedy podle nich nucen relativně mladé autobusy odstavit a vyřadit z ekonomických důvodů. „Pokud se vozidla nepodaří odprodat, dojde k jejich likvidaci,“ dodávají redaktori s tím, že pražský dopravce nejdá ekologicky.

Deník Metro se obrátil na zástupce dopravního podniku s otázkou, jakými faktory se vyřazování městských autobusů řídí. Podle mluvčí DPP Anety Řehkové je faktorů docela hodně. „V případě prvních autobusů SOR typové řady NB 12 se pak jedná o jejich fyzický stav, kdy by bez větších investic nebylo mož-



Autobus SOR NB 12 se oblékl v květnu do barev PID. ROPID

né tyto vozy udržet na potřebné technické úrovni. Výrobce u této typové řady deklaroval životnost dvanáct let, která byla dosažena,“ vysvětluje pro deník Metro Řehková.

Na toto časové období jsou podle ní rovněž navázány další smluvní závazky dopravce. Zejména pak dodávky potřebných náhradních dílů. Ty jsou podle ní nedostatkovým zbo-

žím. „Vytěžením těchto vozů získáme díly, které pak můžeme využít u dalších, které budou nadále provozovány. V daném kontextu je třeba rovněž pracovat s obnovou vozového parku, respektive náhradou vyřazovaných vozů za nové, využitelnosti dané kategorie v rámci aktuálních potřeb objednatelů přepravních služeb, opravárenskou kapacitou, při-

padně také s parkovacími možnostmi jednotlivých garáží,“ popisuje Řehková. Nemá tak podle ní význam věnovat úsilí na to, aby každý autobus vydržel v provozu zmiňovaných patnáct let.

„Některé se tohoto stáří dožijí, ale dělat u některých velké opravy a pak vozy stejně muset v patnácti letech vyřadit by bylo velice marnotratné,“ dodává pro deník Metro Řehková.

SOR NB 12 je model autobusu, který je vyráběn společností SOR Libchavy. Prototyp vznikl v roce 2006, sériová výroba pak byla zahájena o dva roky později. Právě jeden zástupce tohoto modelu, kterému se přezdívá SoRÁČ, letos v květnu vyfasoval oficiální šedo-červený stejnokroj Pražské integrované dopravy.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Zlatá horečka v Praze!



Aktuální situace kolem pandemie Covid 19 řádně otrásla s investičními trhy a způsobila nemalé výpadky v těžbách zlata a jiných drahých kovů. To je jedním z hlavních důvodů, proč jejich ceny v současné době neustále rostou.

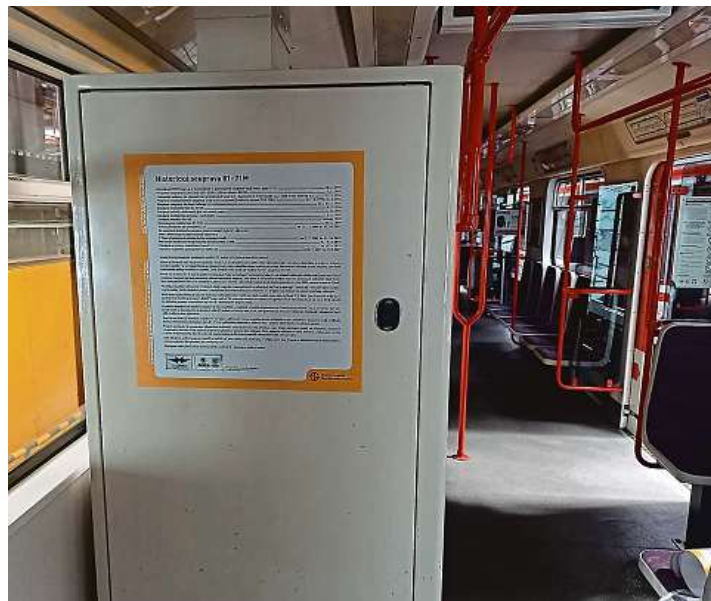
„Pro běžné zákazníky je právě tato situace ideální na prodej starých šperků a různých předmětů, o kterých často ani netuší, že doma mají. Dnes za ně totiž dostanou mnohem více, než třeba před rokem,“ vysvětluje manager zlatnictví Sherri. Počet klientů, kteří chtějí svoje zlato prodat, vzrostl konkrétně v tomto zlatnictví oproti loňskému roku zhruba o 40%.

„Jedním z důvodů, proč se na nás zákazníci opakovaně a s důvěrou obracují je i to, že poradenství poskytujeme zdarma. Pokud si nejste jisti, jakou hodnotu mají vaše staré šperky, přineste je k nám. My vám zjistíme, jaká je ryzost zlata a předměty oceníme,“ dodává manager. „Přemýšlela jsem o prodeji už delší dobu.

Měli jsme na chatě po prababičce zašlé staré šperky, které už nikdo z rodiny nechtěl nosit, protože nebyly moderní. Tak na ně dlouhá léta akorát ve šperkovnici sedal prach. Nakonec jsem ale ráda, že jsem prodej tolik odkládala a prodala je až dnes. Cena, kterou jsem za ně dostala, je o hodně vyšší, než jaká mi byla nabídnuta před pár lety. Navíc veškerý servis a poradenství mi tady poskytli zcela bezplatně, takže opravdu nebyl důvod váhat,“ podělila se s námi paní Slováková, která navštívila zlatnictví Sherri v pasáži Černá růže v Praze.

„Šperky a jiné zlaté předměty, i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené, mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny ryzího zlata se v současnosti pohybují kolem 42.000 Kč za trojskou uncí, což 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.

Zlatnictví Sherri najdete v přízemí pasáže Černá růže v centru Prahy. Adresa je Na Příkopě 853/12, Praha 1.



Vyfoťte poslední udírnu v metru

Všimli jste si jí? V metru se můžete svést poslední soupravou, která zachová všechny technické prvky, které už jinde nespátříte, včetně takzvané udírny. Tedy skříň v prvním a posledním voze soupravy, kam dopravní podnik schovával techniku pro zabezpečovací zařízení (viz foto). „Souprava sklízí velký úspěch. Líbí se lidem, kteří jejím prostřednictvím vzpomínají na svá mladá léta, ale i dětem, které mají rády metro a chtějí vědět vše ze současnosti i minulosti. A tak jsme pro cestující připravili fotosoutěž,“ říká mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková. Snímek stačí vložit pod facebookový příspěvek, kde je soutěž vyhlášena. Najdete ho na oficiálním profilu pražského dopravního podniku. Může se jednat o fotku aktuální i snímek z minulosti. „Důležité je, aby na fotografii byla zachycena právě ona prototypová a budoucí historická souprava 81-71M složená z vozů 3138-3268-3211-3250-3150, vše ostatní už necháme na vaší fantazii. Pak už záleží na tom, jak se bude vaše fotografie líbit. Důležité je totiž jen to, kolik získá lajků. Soutěž ukončíme o půlnoci 21. listopadu,“ dodává Řehková.

DPP

KRÁSE VRÁSKY NESLUŠÍ

Studio lékařské kosmetiky
Medela Derma Vám nabízí tyto služby:

- **Výplně hlubokých i jemných vrásek** provádíme pomocí aplikace kyseliny hyaluronové s prodlouženým účinkem. Tímto materiálem provádíme také zvětšování rtů. Výsledek je okamžitý.
- **Biorevitalizace celého obličeje.** Plošné odstranění povadlé a unavené pleti, jizev. Provádíme pomocí léčivého roztoku HSR (58 složek) + kyselina hyaluronová.
- **Pokud si přejete být o pár let mladší,** doporučujeme Vám tato ošetření.

Dále nabízíme **odstraňování bradaviček, žilek, znamének** unikátním přístrojem z USA.
Ceny od 300 Kč

VRÁSKY NA ČELE
1000 Kč

VRÁSKY OKOLO OČÍ
1000 Kč

MEZOTERAPIE
POD OČIMA
1000 Kč (obě oči)

MEZOTERAPIE
TVÁŘE
2000 Kč (obě tváře)

VRÁSKY - NOSERETNÍ RÝHY
2000-5000 Kč

VRÁSKY - KOUTKY
2000-4000 Kč

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI

NYNÍ DOSTUPNÉ PRO KAŽDÉHO
SE 70% 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 (u problematické pleti)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ
BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **20. 12. 2021**

nyní jen
499 Kč

Na Vaši návštěvu se těší:

studio MEDELA DERMA, Bratři Dohalských 131,
PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519

WWW.MEDELADERMA.CZ



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 pořádacího 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.



Cítat

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

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

 **alza.cz**
pro firmy

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 násilné popírání. 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**

rické 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 poněkolkrát posunula výjezd do zahraničí, 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 úkolem bylo složení ústavou předepsané 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 stolku, který je obvykle vyhrazen předkladatelům zákonů.

Plénum 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 složil 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 hejtmán 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 o Holišovi připadne poslaňkyni hnutí ANO Margitě Balaštíkové. 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 koaliční smlouvě, kterou podepsali lídři stran. Kabinet Petra Fialy převezme řízení země od vlády Andreje Babiše.

- „Provedeme skutečnou důchodovou reformu, která nastaví stabilní systém férových 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 vdoveckých 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 prázdny 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 plátcé daně z příjmu může odečíst ze své daňové povinnosti. Podle letošních novel 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 koaliční 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 „havlowskou“ 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.

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!

Korporace, 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 pomůček 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 nanoprocesorem 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!



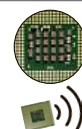
1. Kondenzátorový mikrofón
2. Regulace hlasitosti
3. Vypínač
4. Sluchadlo
5. Špunt z termoplastického materiálu

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 nanoprocesor 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. Nezaprávejte 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)

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 metráky 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 chování. 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 vykazovalo 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**

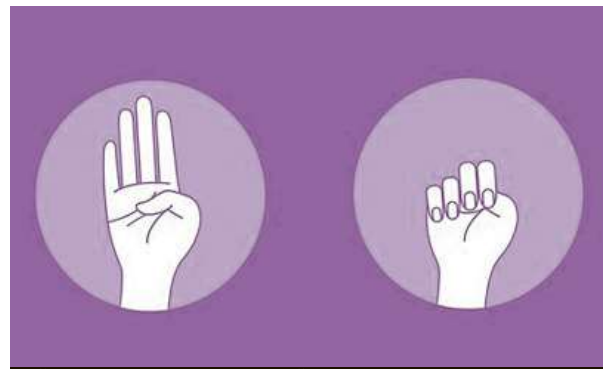
Ze spárů ji dostal zachycený palec

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 dlaň 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

Ilahští skláři z ostrova Murano u Benátek přežili morové rány i pandemie. Přešli na vysoké 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 benátská vláda 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 Benátské laguně 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 virózy 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 nás vybraného 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 lékárničce 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

přiblížíme 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



 **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 projevovalo 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, 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

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 stresem, depesí 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). 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.



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

Informace a další prodejny: 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**

**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 VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: 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 Češkem 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 & 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 klipů 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 našťvaných 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 zapoměla 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.

Anketa

f Které místo v Praze je nejtajemnější?



Milan Heran
Oblast od
Kotvy po
Petrské náměstí.



Ávina Stašina
Bohnický
hřbitov
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. 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,
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



honzasmolik.com



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 modré. Čepice i další produkty vyrobené v tuzemsku ponесou visačku 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 mladoholeslavský 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 Channel 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**

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 Michaele Krmenčíka a poprvé spartána 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 Letné poslední zápas kvalifikace o postup na mistrovství světa proti Estonsku.

Čelůstka a Hložek už za Spartu nenastoupili do nedělního ligového utkání s Teplými a mimo hru mají být podle prvních odhadů až několik týdnů. V závěru zápasu proti Severočechům se zranil i Wiesner, který utrpěl píchnutí ve svaly. 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**

Krátké

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 čtvrtém domácím zápase s Běloruskem. O tři dny později sehraji další duel na hřišti Irsko. **ČTK**

Číslo dne

8700

Na tenisky se přišlo během Poháru Billie Jean Kingové v Praze podívat 27 600 diváků. Nejvíce fanoušků sledovalo prohraný soubor českého týmu se Švýckarkami o postup do semifinále. Na ten do O2 areny dorazilo 8700 lidí.

4

Tolik týdnů si nezachytá hokejový brankář Petr Mrázek za Toronto kvůli potížím s třísky.

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 Laziu „tuhle fašisti nás chtějí ponížít“. Zástupci římského klubu, jehož někteří fanoušci se hlásí k pravicovým extremistům, chtějí, aby scéna z díla zmizela. **ČTK**

Xavi je zpět

Fotbalová Barcelona před více než 25 tisíci fanoušků 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. Vítejte, 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 očekávaním fanoušků,“ řekl Xavi. **AP**



BRENO

KOBERCE • PVC

V barvách podzimu

kusový koberec
DIAMOND 24180/695
od 1 620 Kč/ks
(pro rozměr 80 x 150 cm)

metrážový koberec
DUBLIN HEATHER
AKČNÍ CENA
199 Kč/m² (šíře role 4 m)

KUPON NA SLEUVU

při nákupu **BRENO**

- 15 %

Kód kuponu:
METROI1

Platí pouze do 30. 11. 2021.
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku.
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupon platí na prodejní i v e-shopu.



Inspirujte se na jedné z 58 prodejen BRENO nebo na našem e-shopu s nejširším sortimentem podlahových krytin.

facebook.com/koberce.breno

instagram.com/koberce_breno

breno.cz