

ČESKÉ TENISTKY SE POSTAVÍ PROTI SOBĚ

KREJČÍKOVÁ A PLÍŠKOVÁ JSOU NA TURNAJI VE STEJNÉ SKUPINĚ STRANA 19

metro

mojemetro | denikmetro

Středa, 10. listopadu 2021

Č. 213, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Evžen

INZERCE



Nová vláda? Expert čeká hladký průběh

Miloš Zeman. Pověřil předsedu ODS Petra Fialu jednáním o sestavení nového kabinetu. **Andrej Babiš.** Míří do opozice. **Prezidentské pravomoci.** Senát odložil aktivaci článku 66, počká, co řeknou lékaři STRANA 6



Český film má záslusk na „Oscara“

Český animovaný snímek Myši patří do nebe získal nominaci na Evropské filmové ceny, kterým se přezdívá evropský Oscar. Vítězové budou známi v prosinci. STRANA 10

Půjde Rath na svobodu?

Městský soud v Brně rozhodl o podmíněném propuštění Davida Ratha z vězení s délkou zkušební doby sedm let. Na svobodu se Rath zatím nedostane, státní zástupkyně podala stížnost, usnesení není pravomocné. STRANA 5

Růžička se vrací domů

Olympijský vítěz z Nagana a bývalý reprezentační kouč Vladimír Růžička se stal novým trenérem hokejistů Litvínova. Na střídačce nahradil odvolaného Vladimíra Országha. Růžička je odchovancem Litvínova, v jeho dresu vstoupil do velkého hokeje. STRANA 19

Německá metropole si včera připomněla výročí pádu Berlínské zdi, která město rozdělovala až do roku 1989.

AP



Z šedivých fasád galerie

Stává se z Prahy mekka muralu?

Zdobí zdi budov i další stavby v ulicích. Občas ale také dráždí. Velkoformátových maleb vzniká v Česku čím dál víc. Nejnovější kousek najdete v Holešovicích.

Mural vytvořila v rámci své umělecké rezidence telavivská dvojice Dede Bandaid a Nitzan Mintz. Do Prahy se vrátili po pěti letech, v té době vznikly dvě jejich malby na Žižkově – na budově nakladatelství Argo a divadle Ponoc. Dílo tvoří báseň Nitzana Mintze doplněná o Dedeho malbu. Ta zobrazuje obřího opeřence z různých malých objektů inspirovaných městem. „Ráda bych interpretaci textu nechala na každém, kdo půjde kolem a přečte si ho. Pro mě je to ale básně o lásce a odloučení,“ říká o svém díle Nitzan Mintz.

Mimochodem, právě v Holešovicích v poslední době vzniklo velkoplošných maleb

hned několik. Na ekologickou strunu brnká například dílo umělce Davida Strauaze. To najdete na budově Tesly. Portrét smutné dívky díky speciálním barvám čistí okolní vzduch. Kontaktem barvy s energií slunečního záření dochází k chemickému rozkladu škodlivých látek, které se transformují na již bezpečné molekuly soli.

Třetí z „nových“ holešovických muralů je dílo u stanice metra C Vltavská. Zeď vnějšího atria zdobí od jara dílo držitele ceny Art Prague Young Award Jakuba Tytykala. Mural zde vznikl v rámci otevřené výtvarné soutěže. „Do návrhu jsem otiskl podobu nedalekého Štursova sousoší i tvarosloví blízké keramické fontány. Záměrem je mural pojednat tak, aby ve svém měřítku byl funkčním vizuálním dílem jak při pohledu z dálky, tak zblízka,“ popisuje své dílo Jakub Tytykala.

Mezinárodní Smíchov

Kromě Holešovic se v posledních měsících zbarvují



Holešovický mural KULTURNÍ PR

zdi i na Smíchově. V září tu pod taktovkou společnosti Converse vznikla malba na fasádě domu na křižovatce ulic Nádražní a Vltavská. Dílo mladé umělkyně Barbory Idesové zobrazuje postavy několika žen a má za cíl upozornit na téma genderové nerovnosti ve společnosti. V rámci projektu City Forest vznikly malby s podobně rezonujícím tématem například i v Riu de Janeiro, Sydney či třeba v hlavním městě Mexika.

Mezinárodní přesah má i další smíchovský mural. Jen

o ulici dál a o dva měsíce dřív vznikla malba, která připomíná 30. výročí založení visehradské čtyřky. Autorkou je polská umělkyně Magda Miszczak a její malba je k vidění, kromě ulice Stroupežnického, i v ostatních zemích V4, tedy i ve městech Bratislava, Varšava a Budapešť.

„Vylepšená“ Florence

Kresby reálných lidí z Kamboždi a Mongolska, kteří denně pocítují dopady změn klimatu, jako jsou povodně nebo mrazy, jsou pro změnu od října k vidění na venkovních zdech stanice metra Florenc. Dílo české ilustrátorky s pseudonymem Toy Box, které vzniklo v rámci projektu organizace Člověk v tísni, má kromě obdivovatelů i své odpůrce. „Když stranou ponechám spornou výtvarnou hodnotu nově vzniklého grafiti i jeho aktivistický podtext, zůstává mi na jazyku pachuč té u některých lidí zřejmě vrozené a bohužel i tolik zhoubné vlastnosti neustále něco vylepšovat a dozdo-

vat,“ okomentoval dílo na Facebooku autor knihy Nádech výdech, která mapuje výdechové komíny, Jan Charvát. „Jsem si téměř naprosto jistý, že architekt Uhlíř by s podobným ‚vylepšením‘ Florence nesouhlasil. Bránit se bohužel osobně nemůže, zemřel před deseti lety,“ dodal Charvát.

Podpora města

Praha se snaží jít umění v ulicích naproti. Důkazem je projekt MuralArtUM, který vznikl loni na podporu umění ve veřejném prostoru v době pandemie. V metropoli jsou tak k vidění nové velkoplošné malby v Nových Butovicích, na Bořislavce, Vychovatelně, Spořilově a na Žižkově. „Letos vidíme první výsledky, které dokazují, že to bylo velmi dobré rozhodnutí. Projekt má velkou popularitu a já doufám, že v něm budeme pokračovat i v dalších letech,“ okomentovala program Hana Třeštíková, radní hl. m. Prahy pro kulturu a cestovní ruch. **MAREK HÝŘ**



Múza se smajlíky vyvolala debatu

Při Street Art Festivalu Olomouc v posledních letech vznikají ve městě rozměrné malby na budovách. Jak informovala Mladá fronta DNES, letošní ročník kromě takzvaných muralů přinesl i debatu o kvalitě a předchozím posuzování děl. Vyvolala ji hlavně práce na zdi Moravského divadla v centru města. Organizátoři se tomu nebrání, nechtějí ale přijít o nezávislost. Velkoplošná malba italského umělce tvořícího pod jménem Ozmo na frekventované třídě Svobody kombinuje postavu múzy tragédie a smajlíky. Kolemjdoucí a uživatelé sociálních sítí dráždí i fialové pozadí, které nemělo být podle plánů tak výrazné. Ozvali se i někteří architekti, historici umění či členové kulturní komise rady města. **JAN PROCHÁZKA**



David Strauz a jeho dílo KUBO KRIŽO



Mural Barbory Idesové CONVERSE



Malby na Florenci mají upozornit na změny klimatu.

FB TOYBOX TOYBOX

Plýtvání? Autobusy vyřazují ještě před koncem životnosti

Odepsat vůz MHD může být i ekologické. Ziskáváme 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 nejedná 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, pří-

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.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

Darujte krásný dárek

darujte voucher na pobyt



SPA RESORT LIBVERDA
LAŽNÉ LIBVERDA | BAD LIBVERDA | SPA LIBVERDA

Dokonalý dárek pro rodiče, prarodiče nebo partnery.
Platnost vouchera 12 měsíců.

SPA RESORT LIBVERDA

Tel.: +420 482 368 100-102 | E-mail: info@lazne-libverda.cz

www.lazne-libverda.cz



FERDAMIX

Nejsem žáááádný
obyčejný
cěčko!



4 tbl.
denně

kdykoli
chceš

doplňek stravy se sladidly

© O. Sekora, heir. Licence
Merchandising
Prague.

Jsem malý, ale šikovný.

✓ do školy

✓ domů

✓ na výlet

✓ i prázdniny

Zakoupíte ve své lékárně
nebo na www.pangamin.cz

„Dobrý pocit mám, pomohu-li neplodnému páru k děťátku“

Lékařka Zuzana Turková Adamová je v praxi od roku 1986. Prošla gynekologicko-porodnickým oddělením, do roku 2010 vyučovala také na III. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Pečovala o své pacientky rovněž v zařízení Iscare pro umělé oplodnění, nyní pracuje v Gynému a ambulanci Mediva.

Co vás přivedlo ke gynekologii?

Operování. To jsem opustila poté, co jsem zůstala sama se dvěma dcerami a bez babiček, které by mi mohly pomoci s hlídáním. Za těchto okolností jsem si opravdu práci v nemocnici se službami nemohla dovolit.

Co je v tomto oboru nejkrásnější?

Nejkrásnější je asi, když mám pocit, že svoji práci dělám dobře. Jak stárnu, čím dál více zjišťuji, že není až tak důležité, co člověk dělá, ale jak to dělá. Zažila jsem i několik případů, kdy jsem ženě včasnou diagnózou zachránila život, ale takový případ rozhodně není každý den. Určitě mám dobrý pocit, když vidím, že pacientka je se mnou spokojená nebo když se mi podaří pomoci neplodnému páru k vytoženému dítěti.

Co je naopak těžké překousnout?

Nejvíce mě našťve, když si uvědomím, že jsem něco mohla udělat jinak a lépe. Být našťvaná sama na sebe je mnohem horší než být našťvaná na někoho jiného. Jinak ale jako člověk pracující s lidmi a přebujelou administrativou jsem pochopitelně zažila mnoho chvil, kdy jsem se sama sebe ptala, zda mám tohle stále zapotřebí. Zatím jsem ale překousla všechno a musím říct, že pozitivní zážitky převažují. Až jednou něco nepřekousnu, zůstanu doma a budu se věnovat vnoučatům a zahrádě.

V kolika letech nyní obvykle mladí zahajují sexuální život?

Jsem gynekolog, ne sexuolog a nevedu si žádné statistiky. Osobně se domnívám, že se věková hranice mírně posunuje do nižšího věku, ale žádný dramatický posun jsem nezaznamenala.

Přistupují k němu zodpovědně?

Zodpovědní lidé přistupují zodpovědně ke všemu, tedy i k sexuálnímu životu, nezodpovědní nezodpovědně. Procentuální zastoupení ve společnosti ponechám na vašem odhadu.

Jak se staví k následkům?

Nevím, které následky máte konkrétně na mysli – nechtěné těhotenství, pohlavní choroby nebo traumatizující zážitky, pokud si vybere opravdu špatného partnera? Jak se kdo postaví k problémům, je opravdu individuální. Jsou ženy, pro které je přerušení těhotenství drobnou epizodou, jiné se s tím vyrovnávají obtížně a dlouho. Pohlavní choroby, pokud pomínu HIV, jsou léčitelné, takže jde hlavně o to, začít se léčit včas. Je možné, že největší následky mohou být z traumatizujících zážitků z dospívání. Podle mého názoru se mohou promítnout do dalšího života až už v sexuální životě, nebo v postoji k dalším partnerům.

Co sexuální choroby?

Byly, jsou a budou.

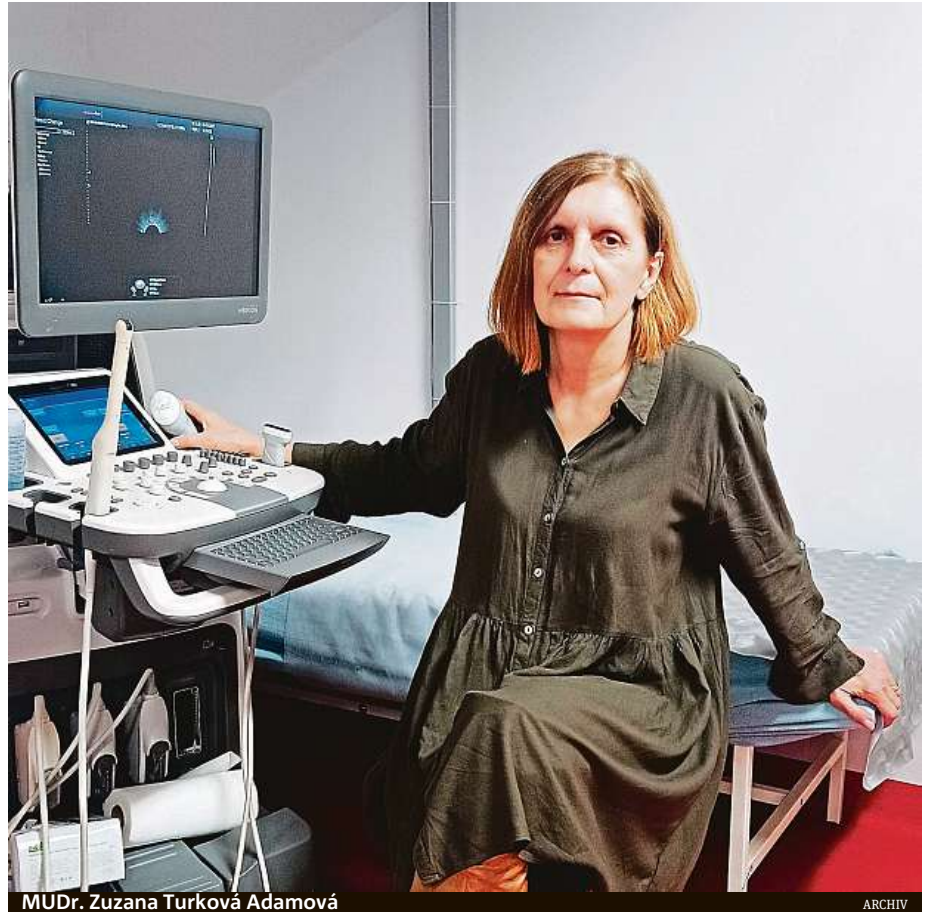
Jakou antikoncepci byste doporučila?

Záleží na tom komu. Pokud si žena přeje současně i pozitivní efekt na pleť, tak zcela jistě hormonální antikoncepci obsahující drospirenon, dienogest nebo cyproteron. Má-li žena problém s pravidelným užíváním tablet, je možnost podávat hormonální antikoncepci ve formě vaginálních kroužků nebo náplastí na kůži. Nejpohodlnější jsou asi nitroděložní tělíška, ať už s obsahem hormonu levonorgestrelu, nebo tělíška zcela bez hormonu. No a pokud žena nemůže nebo nechce užívat hormonální antikoncepci, jsou zde ještě spermicidní přípravky či starý dobrý kondom.

Doporučujete mladým očkování proti HPV virům, které vedou k rakovině děložního čípku a genitálií?

Jednoznačně ano, ze statistik vyplývá, že se jedná o bezpečnou očkovací látku, a je-li možnost snížit riziko rakoviny děložního hrdla, je jistě namístě tuto možnost využít. Mimořádně rakovina děložního hrdla je sedmý nejčastější zhoubný nádor.

Jak dopadají ženy, které nepodstupují



MUDr. Zuzana Turková Adamová

ARCHIV

pravidelné preventivní prohlídky?

To se ptejte na onkologii. Já mám pacientky, které je víceméně pravidelně podstupují. Nicméně nikdy nezapomenu na 34letou pacientku, která nebyla sedm let vyšetřena. Do nemocnice ji přivezl manžel se silným krvácením. Byla to rakovina děložního hrdla v tak pokročilém stadiu, že na léčbu již bylo pozdě. Měla tři děti, nejmladšímu bylo právě sedm let. Já jsem byla krátce po promoci a na pocit bezmoci, když jsem se musela dívat, jak pomalu umírala, opravdu nezapomenu. Kromě podávání opiátů jsme neměli jak jí ulehčit.

Jak nahlížíte na umělé přerušování těhotenství?

Čím jsem starší, tím více je mi líto každé ženy, která interrupci musí podstoupit. Rozhodně si netroufám tyto ženy soudit, pro řadu z nich je to opravdu poslední východisko z krizové situace. Jen mám pocit, že v současné době, kdy je dostatek možností, jak se chránit před nechtěným otěhotněním, by mohl být počet těchto výkonů nižší.

Nebylo by řešením spíše poskytnout dítě k adopci?

Tato představa je krásná, bohužel v dnešním světě příliš utopistická. Žijeme ve společnosti, kde většina lidí nevidí na interrupci nic hrozného. Ovšem na matku, která, většinou z vážných důvodů, se rozhodne svému dítěti dát šanci na život, a když se o ně nemůže sama starat, přenechá ho do péče jiným rodičům, se pohlíží jako na bezcennou hyenu. Nečekám, že bych se já dožila radikální změny myšlení ve společnosti, ale uvítala bych, kdyby se o této otázce alespoň začalo více mluvit. Osobně bych považovala tyto diskuse za přínosnější než například debaty o tom, jestli smím prozradit svému dítěti, že je holčička. Nebo že mne vnoučata přestanou oslovovat babičko a místo toho mi říkat prarodič.

Snažte se, aby i ženy, které nemohou počít přirozenou cestou, dítě mít mohly. Můžete nám o tom povědět více?

Pokud vám jde o univerzální zázračnou radu, tak nemohu. V centru asistované repro-

dukce pracuji asi 15 let a každý pár je jiný, jiné jsou důvody, proč se nedaří otěhotnět, a mnohdy se ani příčinu nepodaří nalézt. Tak snad jen že chápu, proč řada žen odkládá těhotenství, sociální podmínky se změnila, ale příroda nikoli. Biologické optimum pro početí ženy je stále mezi 24. až 26. rokem, takže doporučuji, pokud to není skutečně nutné, těhotenství neodkládat.

Jak se s tím vším žije? Jste fatalistka?

Neřekla bych, že zrovna fatalistka, ale období, kdy jsem se snažila vše pečlivě naplánovat a vše pak bylo jinak, mám už dlouho za sebou. Takže plánování jsem omezila na naprosté minimum a v současné době bych se asi označila za umírněného fatalistu. Třeba jde-li o covid – nechala jsem se naočkovat, v práci nosím respirátor, ale odmítám přestat žít. Víím, že covidem onemocněli i lidé, kteří ochráně před jeho nákazou podřídili prakticky vše. Přestali se stýkat s rodinou, přestali chodit nakupovat a zrušili veškeré dosavadní aktivity. JANA BERANOVÁ

„Polepšil jsem se,“ tvrdí Rath

V květnu letošního roku to bylo devět let, co policie chytla Davida Ratha s krabicí.

aby si uvědomil, co spáchal a jakým způsobem to mělo vliv na nahlížení na politiky. Připomněla, že nezaplátil celý peněžitý trest. Rath řekl, že se mu státní zastupitelství

tímto mstí. Uvedl, že splnil podmínky polepšení, které mu potvrdily dvě věznice, a je mu líto, čeho se dopustil (viz citát). Rath, který byl ministrem zdravotnictví, po-

slancem a středočeským hejtmánem, byl zapleten v korupční kauze. Byla kvůli své rozsáhlosti vedena ve dvou větvích – jednalo se o úplatky za tendry na rekon-

strukce objektů ve středočeském kraji a zdravotnické zakázky. V kauze figurovalo několik dalších osob a firem. Někteří aktéři případu jsou už na svobodě. **ČTK a MAP**

INZERCE

Byla to kauza, která nemá v české politice období. Rath v květnu roku 2012 chytla policie před domem jeho kamarádů – tehdejší ředitelky kladenské nemocnice Kateřiny Pancové (dnes Kottové) a Rathova blízkého přítele a poradce Petra Kotta. „Od kolegyně jsem dostal víno. Prostě řekla, že přivezla víno, ať si ho prostě vezmu,“ řekl ke krabici policii Rath. Kriminalisté šli najisto, na základě odposlechů věděli, že v ní víno není. „To je zajímavé,“ reagoval tehdy Rath při policejním zásahu, kdy kriminalisté krabici otevřeli a našli sedm milionů korun.

Rath po několika letech soudního procesu šel za korupci veřejných zakázek do vězení na sedm let a propadl mu majetek. Soud včera rozhodl o jeho podmíněném propuštění s délkou zkušební doby sedm let. Na svobodu se ale Rath zatím nedostane, státní zástupkyně proti usnesení podala stížnost, není tedy pravomocná.

Rath si odpykává sedmiletý trest za korupci. Za sebou má polovinu trestu, tedy 3,5 roku vězení. Předseda senátu Josef Tatíček v odůvodnění mimo jiné uvedl, že hodnocení Ratha z věznic bylo velice kladné. Pro nápravu podle něj ve vězení udělal maximum. „Dostal pět pochval, s tím jsem se ještě snad neseťkal,“ uvedl Tatíček. Podle státní zástupkyně Adriany Valcové u Ratha ale nenastala sebereflexe v takové míře,



Citát

Lituji toho, chyb jsem si vědom, byl jich celý řetěz. Vyvodil jsem z toho poznatek pro možné příští, kdy nechci, aby možné příští v této oblasti vůbec nastalo.

DAVID RATH
ODSOUZENÝ LÉKAŘ A BÝVALÝ POLITIK

BILLA

ZNÁTE Z TV

Rajče soudek
vanička, 1 ks, 500 g
Španělsko
dříve 44,90

-45%

24⁹⁰

100 g = 4,98 Kč

**ZDRAVÉ
SVAČINKY
teď chutnají
ještě lépe**

SBÍREJTE NÁLEPKY
ZA NÁKUPY
V BILLE A ZÍŠKEJTE
NÁDOBÍ DISNEY.

Disney MICKEY AND FRIENDS

sleva až **92%**

SBÍRÁNÍ NÁLEPEK
OD 8. 9. DO 14. 12. 2021.
VIDĚJ ZBOŽÍ DO 21. 12. 2021.

SLEVA
V NABÍDCE TAKÉ
NA TUKY RAMA
min. **-20%**

Perla
500 g, více druhů
dříve 39,90

-30%

27⁹⁰

100 g = 5,58 Kč

**PŘI ZAKOUPENÍ 4 KS
+1 NÁLEPKA NAVÍC**

Maxi Nuta
35 g, více druhů
dříve 18,90

-37%

11⁹⁰

100 g = 34 Kč

ZNÁTE Z TV

**PŘI ZAKOUPENÍ OD 2 KS
+1 NÁLEPKA NAVÍC**

Pepsi
1,5 l, více druhů
dříve 24,90

-28%

17⁹⁰

1 l = 11,93 Kč

ZNÁTE Z TV

+1 NÁLEPKA NAVÍC

Jacobs Velvet
Instantní káva
200 g
dříve 129,90

-35%

84⁹⁰

100 g = 42,45 Kč

**PŘI ZAKOUPENÍ 2 KS
+1 NÁLEPKA NAVÍC**

Lagris
Rýže
ve varných
sáčcích
960 g
dříve 49,90

-34%

32⁹⁰

100 g = 3,43 Kč

**PŘI ZAKOUPENÍ OD 2 KS
+1 NÁLEPKA NAVÍC**

Colgate
Zubní pasta
100 ml
při koupi 1 ks 45,90

-53%

19⁹⁰

1 ks

ZNÁTE Z TV

+1 NÁLEPKA NAVÍC

Finish
Quantum
Tablety
do myčky
dříve 399,00

-50%

199⁹⁰

45
1 dávkovač = 4,44 Kč

Nabídka platí od středy 10. 11. do pondělí 15. 11. 2021

www.billa.cz



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Z Afghánistánu do Vatikánu
**PŘÍBĚH JEDNOHO
ZVOZÍKUVSTÁNÍ**



JONATHAN MILES

GHODÍČÍ ZÁZRAK

JONATHAN MILES

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Fiala už sestavuje svou novou vládu

„Brzdění žádný smysl nedává, říká politolog. Je jasno. Pokud se nic závazného nestane, Česko bude mít novou vládu.“

Prezident Miloš Zeman pověřil předsedu ODS Petra Fialu jednáním o sestavení nové vlády. „Vážený pane předsedo, na základě výsledků voleb do Poslanecké sněmovny vás pověřuji, abyste vedl se zástupci politických stran zastoupených v Poslanecké sněmovně jednání, jejichž cílem je ustavení nové vlády,“ citoval Hrad Zeman, který je v nemocnici, na webových stránkách. „Očekávám, že mě budete informovat o výsledcích vašeho vyjednávání, abych se mohl rozhodnout o svém dalším ústavním postupu,“ uvedl Zeman v tiskové zprávě. Pověření preziden-

tem sestavením kabinetu je v Česku zvykem, ústava počítá až se jmenováním předsedy vlády po konci vyjednávání o kabinetu. Zeman se od říjnových sněmovních voleb léčí v Ústřední vojenské nemocnici. Po přeložení z jednotky intenzivní péče na standardní lůžkové oddělení minulý týden řekl, že ze své strany udělá vše pro to, aby vznikla co nejrychleji vláda. Uvedl také, že se jmenováním Fialy předsedou vlády podle něj nebude problém. Mimo jiné

kvůli tomu, že nynější premiér Andrej Babiš potvrdil, že o jmenování nestojí, protože s ním ostatní strany nechtějí jednat.

Podle politologa Lubomíra Kopečka je pověřením sestavením vlády institut, který v Ústavě České republiky není přímo zakotven, nýbrž se jedná pouze o zvyk. Ve stavu, v jakém jsme, kdy je vláda fakticky sestavená, jde o zbytečný krok. Že by prezident brzdil sestavení nové vlády, považuje Kopeček za nepravděpodobné z několika důvodů: „Prezident v nemocnici nemá příliš velký manévrovací prostor. Navíc jsme v situaci, kdy stávající vláda zjevně už vládnout nechce, takže potřebujeme novou. Brzdění tohoto kroku ze strany prezidenta by působilo velmi rušivě a zřejmě by to nepřivítal ani stávající premiér Babiš,“ okomentoval a dodal, že jsme navíc ve stadiu, kdy je vláda prakticky kompletní a je podepsaná koaliční smlouva. **IDNES.cz a ČTK**

Zbavení pravomocí

Senát odložil aktivaci článku 66 ústavy, čímž by dočasně prezidenta zbavil pravomocí.

- Vyčká na zprávy lékařského konzilia. Zeman totiž podle zprávy lékařů není schopen naplno vykonávat své pravomoci. O aktivaci by Senát rozhodl jen při zhoršení jeho zdravotního stavu.

Krátce

Bagry pomáhají

Spolek Milujeme Jizerky v Jizerských horách pilotně zkouší, jak zadržet vodu v krajíně hloubením jam v nepoužívaných cestách těžařů dřeva. S tímto rekultivačním opatřením mají v Česku zkušenost zatím jen v CHKO Beskydy, kde ho zkoušeli asi na osmi kilometrech. Dobře funguje za sucha i za povodně. Hloubení jam probíhá v Mordové roklí.

Nebezpeční Ukrajinci

Policie pátrá po dvou Ukrajincích – 23letém Jaroslavu Kopčukovi a 29letém Mykolovi Prynovi. Brutálně napadli 31. října v pražských Dolních Počernicích mladíka. Intenzita byla značná, útok je kvalifikován jako pokus o vraždu. Policie zjistila, že podobným způsobem útočili 28. října, a prosí veřejnost o pomoc při pátrání. **ČTK**



Yaris v Kolíně

Kolínská automobilka Toyota Motor Manufacturing Czech Republic začala vyrábět model Toyota Yaris. V průběhu posledních tří let investovala Toyota do rozšíření provozu v Kolíně přes 180 milionů eur (zhruba 4,5 miliardy korun). Toyota Yaris se nyní vyrábí na stejné lince jako modely Toyota Aygo, Peugeot 108 a Citroën C1. Kolínská Toyota se stává druhým evropským závodem, který bude vyrábět Yaris. V Kolíně se bude Yaris vyrábět s hybridním i běžným spalovacím pohonem. **2x ČTK**



Zkoušejí, jak zadržet vodu v krajíně. **ČTK**

Listopadová inspirace Z LÉKÁRNY



Účinný již
od 1. noci!



ANO spánku, NE chrápání

Pokud se i z vaší ložnice ozývá každou noc hlasité a nepříjemné chrápání, spolehněte se na účinný přípravek! Má příjemnou chuť, nedráždí a zajistí vám klidnou noc bez tohoto otravného zvuku.

Je tady posílený ústní sprej Pssst! FORTE ústní sprej proti chrápání 25 ml s obohaceným složením pro maximální účinek. Tento zdravotnický prostředek obsahuje účinnou složku VOLUME CONTROL COMPLEX™, která je jedinečnou kombinací devíti rostlinných extraktů a látek, jež působí na měkké části horních dýchacích cest.

Pálí, svědí, bodají? STOP hemoroidům!

Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?

Trefou do černého je nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – HemoStop Gel Max z prémiové řady Da Vinci Academia. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí Hemostop® již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečníku). Díky Aloe vera má Hemostop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečníku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.



Přímý
zásah proti
hemoroidům!



Odložte špatnou náladu

Trápí vás již delší dobu špatná nálada a bojujete neúspěšně se stresem? Nedovoďte, aby starosti a stres pronikly do vašeho života a rychle uklidněte svůj nervový systém.

Zvolte účinný přípravek pro lepší náladu Deopress. Ten obsahuje unikátní kombinaci bylin v čele s kozlíkem lékařským pro lepší vyrovnání se stresem a meduňkou přispívající k celkovému uvolnění a pozitivní náladě. Vzácný šafrán tyto účinky synergicky posiluje, urychluje jejich nástup a pomáhá tak udržovat dobrou náladu. Součástí doplňku stravy je také vysoká dávka L-tryptofanu (zdroje tzv. hormonu štěstí), vitamin B6 a hořčík pro snížení únavy a vyčerpání.

Zlepšovák na bolavá záda, klouby a svaly

Při bolestech pohybového aparátu se vyplatí vsadit na osvědčené zlepšováky. Skvělým pomocníkem je hřejivé konopné mazání, které záda, svaly i klouby rychle vyspraví.

Konopné mazání Thermolka rychle a účinně ulevuje při potížích s namoženými svaly, ztuhlými klouby i při bolestech zad. Hřejivá Thermolka je vhodná pro seniory, sportovce i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání. Originální receptura s konopným olejem, jedlí sibiřskou a směsí bylin zregeneruje a uleví od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů. Hřejivý efekt vanilky a kapsaicinu navíc příjemně prohřeje celý pohybový aparát.

Osvědčené kuličkové řešení bolestí pohybového aparátu.



Plíce: dobrá a špatná zpráva. Jakou chcete slyšet první?

Covid se v žebříčku chorob zařadil na špičku příčin úmrtí v české populaci v roce 2020.

Při troše pozornosti ale najdeme také nějaká pozitiva.

Covid tu s námi minimálně ještě rok bude, alespoň v tom rozsahu jako nyní. To říká Martina Kozjar Vašáková, předsedkyně České pneumologické a ftizeologické společnosti, profesní organizace českých plicních lékařů. „Musíme to vzít na vědomí,“ připomíná plicní specialista Vašáková. To je ta horší zpráva týkající se plic Čechů.

Co je také méně lichotivé, je skutečnost, že v loňském roce se covid dostal na druhé místo ve statistikách příčin úmrtí. Ještě v roce 2019 si zubatá s kosou brala nejčastěji pacienti s nemocemi a poruchami srdce a oběhového systému a na druhém místě figurovaly mozkové cévní příhody. Loni se už na stříbrnou příčku usadil právě covid, v absolutních počtech úmrtí jen na dohled infarktům a zástávám srdce.

Postcovid nemusí být tak obrovský problém

Tu lepší zprávu ke stavu českých plic má Vladimír Koblížek, přednosta královéhradecké plicní kliniky. „Co se týká stavu českých plic a covidu, tak když sledujeme s odstupem roku pacienty, kteří loni prodělali covid, existuje velice silná reparač-

ni schopnost plic,“ upozorňuje primář Koblížek. Většina sledovaných, i po těžkém oboustranném covidovém zápalu plic, kteří byli na kyslíku nebo ventilátoru, se po chorobě významně zlepšuje. „Zdá se, že postcovid nebude z dlouhodobého hlediska takový problém,“ konstatuje pro deník Metro lékař.

Přesto se ale musí plicní lékaři vedle covidu stále vypořádat s nemocemi tohoto or-

gánu, které, bohužel, pořád nemizí. Je to rakovina plic, jež v Česku nejvíce hrozí především lidem, kteří neodolají cigaretám. Nepotká-li je onkologický problém, jejich plíce bývají poškozené i jinak.

Udýchala až šedesát bicyklokilometrů denně

Jednaosmdesátiletá Dagmar šla svému onemocnění hrdě naproti a se vztyčenou hlavou. Po většinu života

si vychutnávala cigaretové dýmání. Před více než dvaceti lety jí ale lékaři oznámili, že jí do dokumentace musí zapsat diagnózu CHOPN, tedy chronickou obstrukční plicní nemoc, nevratnou degeneraci plicních sklípků. Ta vedle postupného snižování dýchací kapacity hrozí u kuřáků i rychlým rozvojem onkologického onemocnění.

„Vyděsilo mě to, až do té chvíle, kdy jsem dostala

zápal plic, jsem potíže s dýcháním neměla žádné,“ přiznává se po dvou desítkách let nekouření Dagmar.

Její případ ale ukazuje, že vzdá-li se kuřák své závislosti včas, naději na aktivní život neztrácí. Regenerace organismu, nebo alespoň setrvalý stav, pokud člověk dál nehřeší, mu může dovolit normální život. V případě Dagmar z Hradce Králové až do té míry, že si poté, co jí kdysi lékaři dostali z nehoršího, pořídila kolo a byla schopná na něm udýchat až šedesát kilometrů denně. Když letos prodělala covid, jako zázrakem nezasáhl její plíce.

O kapacitě dětských plic rozhodují také matky

Zapálit si v těhotenství cigaretu, to představuje pro plod a budoucího človíčka „šanci“, že jeho plicní sklípky budou mít nižší kapacitu než u dítěte, jehož rodiče jsou nekuřáci. Protože plíce rostou a nabírají na objemu až do osmnáctého roku, škodí jim pobyt v prašném prostředí a pochopitelně i pasivní kouření, pokud si někdo z rodiny zapálí i doma.

„Takové podmínky přispívají k tomu, že třeba CHOPN může zasáhnout i nekuřáka, z našich sledování víme, že část pacientů si vypěstovala chorobu tím, že dlouhodobě žili nebo pracovali v nevyhovujícím prostředí,“ upozorňuje Vašáková. Podobně to může být i u onkologického onemocnění důležitého dýchacího orgánu. Výrazný záchyt a úspěšnější léčbu rakoviny plic i dalších potíží si pneumologové slibují od připravovaného pravidelného screeningu mezi kuřáky v Česku. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Jemné pečující složení s aloe vera, vitamínem E, avokádovým a mandlovým olejem poskytuje citlivým rtům potřebnou hydrataci a chrání je před vysušením.



Balea Sensitive balzám na rty 2 x 4,8 g

29⁹⁰ Kč

14,95 Kč za 1 ks

DLUHODOBÁ CENA
od 05.11.2020 29,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Nadějná beznaděj

100

Jistotu nepřezítí má člověk, u něhož diagnostikuje plicní lékař rakovinu plic ve třetím nebo čtvrtém stadiu. V podstatě sto procent všech nemocných, kterým nemoc odhalili ve třetí a čtvrté fázi, se musí smířit s tím, že už budou jen dožít. Naopak při včasné diagnostice u pneumologů je v prvním a ve druhém stadiu šance na přežití nebezpečně choroby až osmdesátiprocentní. Většina pacientů jsou kuřáci.

Až 750 tisíc

Plicari vědí asi o čtvrtmilionu lidí, kterým se nějak poškozují plicní sklípky, mají tedy chronickou plicní nemoc. Pokud mají trvalé bydliště v podobném prostoru (na foto ulice V Holešovičkách v Praze, kde denně projede 100 tisíc aut), stav jejich plic se může zhoršovat. Podle odhadů pneumologů ale skutečný počet „chopnařů“ je 750 tisíc. Statistiky také dokládají, že téměř polovina z nich jsou lidé, kteří nikdy nekuřili. Ale žili a pracovali v prachu a smogu.

MAFRA



Krabičkoroky

Lékaři zabývající se nemocemi plic kuřáků mají, podobně jako jiné profese, specifickou terminologii.

- Základní jednotkou poškození plic jsou takzvané „krabičkoroky“. Znamená to, že silný kuřák prohnal svým dechem například po dobu deseti nebo dvaceti let v průměru dvacet cigaret denně.
- Toto množství už představuje pro kuřáky hranici, která výrazně zvyšuje šanci na rakovinu plic.

SLAVÍME NAROZENINY!

MEGA slevy & 200 Kč pro všechny

Největší nabídka outdoorového a turistického vybavení v ČR!

350 značek • 362 000 ks zboží skladem • 4 860 výdejních míst

Stop mrazu, stop nepohodlí!

Teplý spacák mumiového střihu pro všechny zimomřivě se stane věrným parťákem od jara do podzimu. Spáváte venku i při teplotách kolem nuly? Nechcete utrácet za spacák horetní sumy? Pak je pro vás **Loap Illimani** jasnou volbou.

- vysoce odolný nylon s Mini RipStop
- duté vlákno Polyplus Extreme
- zateplovací léga
- anatomická kapuce



-50%

1 899 Kč
949 Kč

Jako v bavlne

Že nejde skloubit funkčnost s pohodlím? Omyl! Vyzkoušejte tyto pánské turistické boty **Merrell Accentor Sport GTX** s nepromokavou membránou a dáte nám za pravdu.

- svršek v kombinaci syntetiky a síťoviny
- Gore-Tex® membrána
- antibakteriální ochrana nohou
- M-Select™ Grip pro vynikající přilnavost



MERRELL

-30%

2 999 Kč
2 099 Kč

Na nožky ponožky

Ponožky oblíbené značky **Zulu Outdoor** vám nabídnou nejlepší poměr cena/výkon. V nabídce najdete modely nízké i vysoké, pánské i dámské, na sport, turistiku i na volný čas. Chybět samozřejmě nesmí ani bestsellery – modely z merino vlny.

- více než 30 modelů
- provedení na sport i volný čas
- materiál: merino, bambus, syntetika
- k dostání jednotlivě i v setech po 3 párech



od 89 Kč

Krasavice v lese i ve městě

Šmrncovní **Regatta Wms Anderson IV** dopřeje dámám bezkonkurenční pohodlí i tepelný komfort. Je jedno, zda s ní vyrazíte do lesa, nebo viru velkoměsta. S touhle bundou prostě budete dělat parádu kdekoliv.

- kombinace zateplených a strečových segmentů
- lehoučká a snadno sbalitelná
- s vodoodpudivou povrchovou úpravou
- vhodná pod membránovou bundu i jako zateplovací vrstva



REGATTA
GREAT OUTDOORS

-55%

1 889 Kč
849 Kč

Sportovní elegance

Dámská mikina **Dare 2 b Allegiance II Core Stretch** je vyrobena z měkkého, lehkého, strečového materiálu Ilus Core. Mikina je celorozezpínací s vyšším stojáčkem a ochranou brady. Na přední části najdete dvě hlavní kapsy na zipy.

- lehký strečový materiál Ilus Core
- raglánové rukávy, ochrana brady
- 2 kapsy na přední části
- počesaná rubová strana



DARE 2B

-55%

1 399 Kč
629 Kč

Na to si posvítime

Tato turistická čelovka vám poskytne velmi slušný dosvit v kombinaci s dlouhou výdrží baterie, to vše za rozumnou cenu. Není proto pochyb proč patří **Petzl Tikina 250** mezi nejžádanější čelovky na trhu.

- výkon 250 lm, dosvit 60 m
- 3 režimy svícení
- napájení: AAA nebo akumulátor
- odolnost IPX4



PETZL

-36%

579 Kč
369 Kč

SLEVA 200 Kč

Při nákupu nad 2 000 Kč v e-shopu www.4camping.cz. Slevový kód **9NAROZENINY** zadejte v nákupním košíku. Slevu lze uplatnit na celý sortiment, včetně již zlevněného zboží. Akce platí do 17. 11. 2021.

Kampaň. Proti covidu také fotografiemi

Ministerstvo zdravotnictví (MZ) vyzývá k očkování proti covidu-19 pomocí reálných fotografií z nemocnic. Byla zahájena nová informační kampaň. Snímky se objevují v tisku, na zpravodajských webech i sociálních sítích. Vláda byla za pozdní a nedostatečnou kampaň podporující očkování kritizována. Kritiky má také nová kampaň, proti se ozval například rektor Českého vysokého učení technického Vojtěch Petráček. Může podle něj působit negativně na psychické zdraví. **ČTK**

Fanoušci letadel

Na létání z pohledu vědy se zaměří nová výstava, která bude příští týden otevřena v olomouckém interaktivním muzeu Pevnost poznání. Návštěvníci muzea se mohou těšit na výstavu reálných leteckých motorů a menších modelů letadel, vyzkoušet si budou moci i virtuální realitu a zapojit se také do fyzikálních a přírodovědeckých workshopů. Pevnost poznání na programu spolupracuje s firmou Honeywell, která si letos připomíná 70 let od počátků letecké výroby na střední Moravě. **ČTK**



INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Aktivně odstraňuje vápenaté usazeniny a zbytky mýdla z van, sprchových koutů, umyvadel, kachlí a armatur. Je vhodný také pro citlivé povrchy z akrylátu nebo plastu. Zajistí čistotu, svěží vůni a lesk v celé koupelně.

Denkmit
čistič koupelen
1 l**29⁹⁰**
Kč

2,99 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 01.10.2021 29,90 Kč

dm.cz
**DORUČENÍ
ZDARMA**
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Číslo dne

4

Koronavirus, který uzavřel hotely a penziony, zvýšil zájem o rekreační bydlení a ceny chalup a apartmánů vyhnal nahoru. V Harrachově developři nabízejí desítky nových apartmánů. Pořídít je lze za čtyři miliony korun, ale také za šestnáctobek.

15

Soutěž Nejkrásnější nádraží končí. Organizátoři akce se po 15 letech rozhodli soutěž slavnostně ukončit. Řekla to ředitelka organizátorského spolku Cestami proměn Drahomíra Kolmanová. Soutěž měla být prezentací dobrých příkladů péče o železniční nádraží, stanice a zastávky. Podle Kolmanové jsou za ukončením soutěže dva základní důvody. Patří k nim postupná automatizace nádraží v Česku, ze kterých se tak podle ní vytrácí lidský faktor a jeho práce na zvelebování nádražních budov.

Až do příštího roku

2022

Současná vlna epidemie bude podle náměstkyně ministry zdravotnictví Marty Koziar Vašákové trvat s různými výkyvy do jara příštího roku. Osobně podporuje opatření, která omezují neočkované jako v Rakousku, kde od pondělí nestačí pro vstup do restaurací nebo na kulturní akce či sport negativní test.

Evropský Oscar. Míří tam české myši

Animák Myši patří do nebe jde do boje o prestižní ceny.

Český snímek Myši patří do nebe je nominován v kategorii Nejlepší celovečerní animovaný film ve 34. ročníku Evropských filmových cen. Informoval o tom Petr Slavík za distribuční společnost CinemaArt.

O vítězích Evropských filmových cen, často označovaných za evropské Oscary, rozhodne více než 4100 členů Evropské filmové akademie. K slavnostnímu předávání dojde 11. prosince v Berlíně. Film Myši patří do nebe vznikl v česko-francouzsko-polsko-slovenské koprodukcii. Snímek podle knížky Ivy Procházkové několik let natáčeli Denisa Grimmová a Jan Bubeníček, scénář napsali Alice Nellis a Richard Malatinský. Svě hlasy zvířecím animova-

ným hrdinům ve filmu propůjčili třeba Ondřej Vetchý, Matouš Ruml, Lukáš Pavlášek, Martin Stránský, Jiří Lábus, Martin Dejdar, Barbora Hrzánová či Matěj Ruppert.

Prostřednictvím zvířecích příběhů vypráví o přátelství, naději i smrti a posmrtném životě. „Máme obrovskou radost, že se náš film už od premiéry v Annecy setkává se spoustou vstřícných reakcí. Je to velká odměna nejen pro nás, ale i pro všechny, co na filmu pracovali a dlouho-

době mu věřili. Moc nás těší, že se patrně podařilo společnou energii předat divákům, že jim přináší radost. Nás to naplňuje nadějným pocitem, že všechna ta společná práce měla hlubší smysl,“ uvedli režiséři filmu Denisa Grimmová a Jan Bubeníček. Film Myši patří do nebe měl českou premiéru 7. října a divákům se představil i na řadě tuzemských a zahraničních filmových festivalů, získal také několik cen. Evropské filmové ceny, které se dříve jmenova-

ly Felix, udílí Evropská filmová akademie (EFA). Její novou prezidentkou byla loni zvolena Agnieszka Hollandová, která v této funkci vystřídala režiséra Wima Wenderse, prezidenta EFA od roku 1996. Loni byly nominovány dva filmy s českou účastí, v kategorii nejlepší film snímek Nabarvené ptáče režiséra Václava Marhoulu. Na cenu za nejlepší režii měla nominaci Hollandová za film Šarlatán. Ani jeden snímek nominací neproměnil. **ČTK**

S kočkou v posteli

Na deprese je chlupatý přítel chytrou volbou.

Lidé se často ptají, zda by měli sdílet postel s domácím mazlíčkem, když chtějí mít kvalitnější spánek. Než se dostaneme k odpovědi na tuto otázku, pojďme se na chvíli zamyslet nad opačným úhlem pohledu: Je spaní s vámi dobré pro vašeho domácího mazlíčka? ptá se zpravodajský server CNN.

Domácí zvířata, která sdílejí postel se svým páničkem, mívají „vyšší úroveň důvěry a pevnější pouto k lidem“, uvádí doktorka Dana Varbleová, hlavní veterinární lékařka Severoamerické veterinární komunity. „Psi a kočky, kteří mají těsnější vazbu se svými páničky, získávají další zdravotní výhody, včetně zvýšeného množství prospěšných neurotransmiterů, jako je oxytocin a dopamin, tedy takzvané hormony štěstí,“ dodává.

Přínos spaní s lidmi v posteli se vztahuje převážně jen na psy a kočky – až na hrstku výjimek. „Mám klienta, který má hýčkané a pečlivě upravené vietnamské prasátko, které je zvyklé spát u jeho postele,“ pokračuje Varbleová. „Jmenuje se Norbert a má dokonce vlastní účet na Instagramu,“ usmívá se.

Pozor na stresový hormon

Zvířecí pohled je jedna věc, ale co páničky samotní – je pro ně dobré spát s domácím mazlíčkem? Odborníci tradičně říkají, že ne, protože by náš spánek nemusel být kvalitní.

„Zvířata se mohou pohybovat, štěkat a narušovat spánek. Spánek psů (a koček) není nepřetržitý a nevyhnu-

telně se zvedají a chodí po posteli, šlapou po lidech. Všechny tyto aktivity vedou k roztrášení spánku,“ říká doktor Vsevolod Polotsky, ředitel výzkumu spánku a profesor na katedře lékařství Univerzity Johnse Hopkinse.

„Tato mikroprobuzení, ke kterým může dojít bez vašeho vědomí, jsou rušivá, protože vás vytrhnou z hlubokého spánku,“ podotýká Kristen Knutsonová, docentka neurologie a preventivní medicíny na Feinbergově lékařské fakultě Severozápadní univerzity. „Jsou spojeny s uvolňováním stresového hormonu kor-

tizolu, který může spánek ještě zhoršit,“ dodává.

To může platit pro mnohé z nás, ale nedávné studie ukázaly, že domácí zvířata v ložnici by naopak mohla být pro jiné prospěšná.

„Lidem s depresí nebo úzkostí může prospívat, když mají v posteli svého domácího mazlíčka, protože ten je pro ně velkým polštářem, velkou dekou a mohou mít pocit, že to přítulné, mazlivé, chlupaté stvoření snižuje jejich úzkost,“ doplňuje odborník na spánek doktor Raj Dasgupta z Jihokalfornské univerzity. **ČTK**



Nová „kouzelná pilulka“?

Keř, jenž roste napříč polynéskou Samoou, by mohl být při snižování zánětu v těle stejně účinný jako ibuprofen. Tvrdí to studie, podle níž by šťáva z rostliny psychotria insularum mohla být používána i při léčbě Parkinsonovy choroby či rakoviny. V Samoí psychotria insularum po staletí sloužila v tradiční medicíně.

iDNES.cz

INZERCE

„CO POTŘEBUJI, CHCI CO NEJDŘÍVE“

Nakoupím a zaplatím online na dm.cz, vyberu svou oblíbenou prodejnu dm a již za 3 hodiny si svůj nákup vyzvednu.

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ
dm.cz/expres

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátko

Tlak se stupňuje

Britský premiér Boris Johnson čelí neutuchající kritice za přístup ke korupčním aférám své Konzervativní strany. Včera se přidaly konzervativní deníky, které ministerskému předsedovi vyčítají údajnou zbabělost, když se v pondělí nezúčastnil parlamentní debaty o lobbistické aféře stranického kolegy Owena Patersona. Johnsonovi mají za zlé i fotografii z nemocnice, na níž v rozporu s pravidly nemá roušku.

Přísní Braniboři

Německá spolková země Braniborsko se rozhodla zpřísnit opatření pro ty, kdo se nenechali očkovat proti covidu-19. Vstup do klubů či na diskotéky budou mít jen lidé, kteří mají doklad o vakcinaci nebo o prodělání nemoci, negativní test už stačit nebude. **ČTK**

Před 150 lety

Památná věta: „Doktor Livingstone, nemýlí-li se!“ zazněla 10. listopadu 1871 na březích jezera Tanganika v Africe. Vyslovil ji reportér Henry Stanley poté, co vypátral šest let pohřešovaného skotského misionáře a cestovatele Davida Livingstona (na obrázku). Byl na pokraji sil, ale živý: „Ano, to jsem já,“ odpověděl mu s úsměvem. Livingstone a jemu podobní cestovatelé bývali obdivováni jako nyní hollywoodské hvězdy. **ČTK**



Neklidná hranice. Polsko má podporu EU

Za hrozbu pro stabilitu a bezpečnost celé Evropské unie včera označil polský premiér Mateusz Morawiecki migrační krizi na hranici s Běloruskem. Pokládá ji za „hybridní útok“ autoritářského režimu běloruského vůdce Alexandra Lukašenka, který míří proti všem členům EU.

Běloruská diplomacie naopak varovala Varšavu před „provokacemi“ na společné hranici. Kreml vyjádřil nad situací znepokojení a vy-

zval obě strany, aby postupovaly odpovědně.

V pondělí se polsko-běloruskou hranici pokusila překonat skupina tisíců migrantů, noc na včerejšek byla podle polské policie klidná, tisíce osob však dál táboří na běloruské straně hraniční čáry.

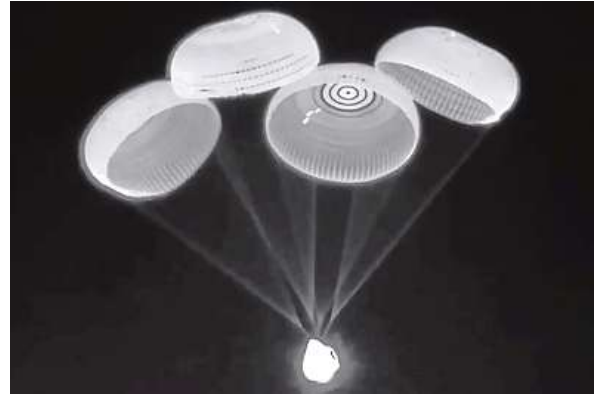
Evropská komise vyjádřila v souvislosti s migrační krizí solidaritu s Varšavou. Běloruské ministerstvo obrany odmítlo polská obvinění jako neopodstatněná. **ČTK**



Vítejte doma

Ve vodách poblíž Floridy přistála včera ráno středoevropského času vesmírná loď Crew Dragon společnosti SpaceX. Čtyři astronauté se na Zemi vrátili po 200 dnech strávených na Mezinárodní vesmírné stanici ISS. Američané Shane Kimbrough a Megan McArthurová, Francouz Thomas Pesquet a Japonec Akihiko Hošide byli na cestě z oběžné dráhy asi osm hodin.

AP



Pod Tatrami odměnění zodpovědné

Bratislava chystá nový „lék“ na covidovou krizi.

Slovensko zmírní omezení pro lidi, kteří jsou očkovaní proti covidu-19 nebo jej prodělali. Tito „vyvolení“ nově budou moci v nejpostiženějších okresech využívat služeb ubytovacích zařízení či restaurací.

Zároveň budou zpřísněny kontroly dodržování epidemických omezení. Oznámil to premiér Eduard Heger.

Slovensko se v EU řadí k zemím s nejnižším podílem očkovaných obyvatel. V nejvyšším stupni epidemického rizika je od začátku tohoto týdne téměř polovina okresů, a to včetně regionů Vysokých a Nízkých Tater. V praxi to znamená, že například hotely nesmějí ubytovávat turisty a restaurace zase mohou pou-

ze rozvázet jídlo a nápoje nebo je vydávat přes okénko.

Uvolnění těchto omezení pro očkované proti covidu-19 požadovali zástupci cestovního ruchu. Na zmírnění opatření pro naočkované se podle Hegera dohodli zástupci vládní koalice. Podle něj si pandemická situace vyžaduje odměnu za zodpovědnost.

Heger také uvedl, že vláda na svém nejbližším jednání projedná i zpřísnění kontrol dodržování epidemických

opatření. Například hygieniči a policie by na místě nově mohli nařídít uzavření podniku. Zaměstnavatelé podle návrhu zase budou moci od pracovníků nově vyžadovat potvrzení o očkování, prodělání covidu-19 nebo o testu na koronavirus, jak to navrhlo konzilium odborníků. Naopak jeho další doporučení, a to povinné očkování vybraných skupin obyvatel proti covidu-19, vláda podle Hegera zatím nezavede. **HAL a ČTK**

Málo naočkovaných

Na Slovensku je covidová situace vážnější než v ČR.

- Pod Tatrami hlásí 42,4 % plně proočkované populace, v Česku je to 57,3 %.
- Za poslední týden má Slovensko 942,3 případu a 5,9 zesnulého s covidem na milion obyvatel, Česko hlásí čísla 712,8 a 3,7.

INZERCE

air/bank

**ODPOČIŇTE SI
NA 2 MĚSÍCE
OD SPLÁCENÍ**

Převeďte si půjčku k nám a zkuste, co dalšího s námi pohodlně vyřešíte.

I půjčku můžete mít rádi

airbank.cz



Dobrá zpráva. Češi dokážou lépe poznat, kdy je půjčka výhodná. Umíte to také?

Vylepšení bydlení, pořízení auta na dojíždění do práce, ale třeba i zvýšení kvalifikace nebo lepší zdravotní péče. To patří mezi časté důvody, proč si lidé půjčují peníze.

Podle průzkumu Air Bank navíc většina lidí dokáže velmi dobře rozlišit, kdy má půjčka ještě smysl, a také si umí spočítat, která nabídka se jim vyplatí. Umíte to také?

neuškodí se jednou za čas podívat po aktuálních podmínkách na trhu. Zejména pokud jste si ji pořizovali už před několika lety. Můžete tak získat lepší podmínky i sazbu. A pokud máte půjček více, můžete také jejich sloučením do jedné ušetřit na měsíční splátce, a ulevit tak vašemu měsíčnímu rozpočtu. Ve finančním slovníku se převedení a sloučení půjček nazývá konsolidace. Podle statistik Air Bank ušetří její klienti díky konsolidaci na svých splátkách v prů-

tokorenty, kreditní karty, nákupy na splátky nebo mikropůjčky s pravidelnou měsíční splátkou, a to jak od bankovních, tak nebankovních společností. Převést do Air Bank lze různé finanční závazky od 10 tisíc až do 900 tisíc korun s délkou splatnosti až 10 let.

Důvody pro půjčku se mění s věkem

Z průzkumu také vyplynulo, na co si lidé půjčují. Převládá pořízení vlastního bydlení nebo jeho rekon-

ti spojené s dětmi a třeba i větším bydlením nebo jeho rekonstrukcí. Vždy ale platí jednoduché pravidlo: účel půjčky by měl vydržet delší dobu, než je její splatnost. Půjčit si na jazykový kurz pro zvýšení kvalifikace smysl má, půjčit si na dovolenou už ne,“ říká Veronika Benešová.

Všechny tyto důvody zůstávají v průběhu let poměrně stabilní, jak ukázalo srovnání s obdobným průzkumem Air Bank realizovaným před pěti lety.

Průzkum mezi tisícem respondentů vyšel jednoznačně a ukazuje pozitivní trend. Zájemci o půjčku umí vyhodnotit její výhodnost mnohem lépe, než tomu bylo před pěti lety. Nejdůležitější roli při výběru půjčky hraje pro respondenty celkový přeplatek. Následuje možnost předčasného splacení úvěru a také výše měsíční splátky.

Celkovou zaplacenou částku včetně všech poplatků a úroků uvedlo jako hlavní kritérium při úvahách o půjčce 60% respondentů. „Nabídky půjček je možné snadno porovnat podle roční procentní sazby nákladů RPSN. Vyplatí se také nechat si vystavit standardní předmluvní formulář. Teprve ten totiž ukáže celkový přeplatek, protože zahrnuje třeba i odměny za řádné splacení,“ vysvětluje Veronika Benešová, která má v Air Bank půjčku na starosti.

Předčasné splacení zdarma uvedlo mezi kritérii pro výběr půjčky 39% dotázaných, výši měsíční splátky pak 38%. Velkou váhu nyní lidé přikládají i možnosti měnit výši a termín splátek. Podle flexibility si totiž půjčku vybírá skoro třetina lidí. A Air Bank to dobře ví. „Loni jsme v reakci na potřeby klientů nabídli jako standardní součást nových půjček možnost každoročních dvouměsíčních bezplatných splátkových prázdnin. A změnu parametrů své půjčky mohou naši klienti kdykoliv udělat jednoduše a zdarma



Foto: profimedia.cz

v internetovém i mobilním bankovníctví,“ doplňuje Veronika Benešová.

Flexibilitu půjčky doporučuje odbornice dobře ohlídat: „Správná půjčka by se měla v maximální možné míře přizpůsobit vaší aktuální situaci. Samozřejmostí by mělo být předčasné splacení zdarma, ale i možnosti si dočasně snížit nebo úplně odložit splátky.“

Máte půjčky? Ušetřete jejich sloučením

Pokud už půjčku splácíte,

měru více než 1400 korun měsíčně.

Převedení a sloučení půjček přitom nemusí být žádná věda. Air Bank tuto možnost nabízí online, a to dokonce i v mobilní aplikaci My Air. Celý proces online převodu nebo sloučení úvěrů je rychlý a pohodlný, banka pomůže i s doplacením a ukončením původního úvěru. Nemusí jít přitom jen o převedení půjček z jiných bank. Air Bank klientům umožňuje převést a sloučit si i kon-

strukce (62% respondentů). Následují koupě či oprava auta (38%) a pořízení domácích spotřebičů, jako jsou pračka nebo myčka (21%).

Mezi další důvody ale patří i zdravotní péče, podnikání nebo třeba studium. „Půjčky obvykle souvisejí s měnící se životní situací. Mladý člověk s nájemním bydlením si nejdříve potřebuje vybavit domácnost. S první prací se může objevit potřeba auta na dojíždění. Casem přichází na řadu vlastní rodina, a s ní staros-

V posledních letech však roste zájem právě o zmíněné konsolidace půjček. „Smyslem samozřejmě není kolotoč splacení dluhu dalším dluhem, ale sloučení půjček do jedné nebo jejich převod k jinému poskytovateli za výhodnějších podmínek. Ty se postupem času mění a při dlouhodobějším splacení už může být rozdíl citelný. Například v roce 2014 byl průměrný úrok okolo 14% a dnes se pohybuje okolo 7,5%,“ dodává Benešová.

Sudoku

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

Luštěnka

T	E	K	O	L		
1						
T	A	R	N	A	J	
	2					
Š	K	Á	T	U	M	
3						
Š	P	A	R	A	K	
			4			
J	I	A	N	K	R	A
						5

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

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

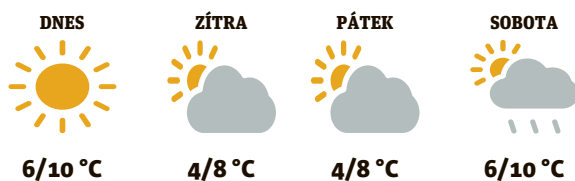
Napište svou bublinu



„Roušky mám prošívané, princezna nakažená není, jasný pane.“

KAREL NEPOVÍM
Facebook

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -9,8 °C (1858) ↑ 16,7 °C (1977) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Na krok od nebe III</p> <p>17.15 AZ-kviz</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>20.15 Dobrodružství kriminalistiky (22/26)</p> <p>21.05 Cirkus Bukowsky (4/12)</p> <p>22.00 Hercule Poirot</p> <p>22.55 Komici na jedničku</p> <p>23.50 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>00.15 Na stopě</p> <p>01.45 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kluci v akci</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Televizní klub neslyšících</p> <p>16.30 Šileny svět studené války</p> <p>17.25 Tahle doba není pro nás</p> <p>18.20 Starobylé stavby</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Modrá krev II</p> <p>21.00 Krajinou domova III (10/13)</p> <p>21.35 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (5/10)</p> <p>22.05 Industrie (10/12)</p> <p>22.35 Velká vlastenecká válka</p> <p>23.30 Letecké katastrofy</p> <p>00.15 Desatero hříchů II (6/6)</p> <p>01.00 Berlín 1918-1933: Metro-pole zločinu (2/2)</p> <p>01.45 České hlavičky 2021</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 (4148)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.45 Love Island (46)</p> <p>22.50 Policie Chicago III (2)</p> <p>23.45 Kriminálka Miami III</p> <p>00.40 Kriminálka Miami III</p> <p>01.30 Odložené případy VI (11)</p> <p>02.15 Policie Chicago III (2)</p> <p>03.15 Na lovu</p> <p>03.55 Specialisté (52)</p> <p>Tajnosti a lži. Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 1. MISE (12) Kde je to jeliťo? Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Návrat komisaře Rexe IX (1) Setkání. Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>03.00 Jake a Tusloch IV (1) Bůh žehnej dítěti. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.00 Policie Hamburk IX (2)</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 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Koťák kuchtik</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 Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů ve svezky diváků Óčka</p>

Evropský **BESTSELLER** opět v českých skladechZískejte ho už dnes za **0 Kč!**

50 minut A BOLEST KLOUBŮ MIZÍ!



Díky TĚTO KŮŘE můžete znovu získat pohyblivost

Bolí vás kyčle a kolena? Nohy jsou necitlivé, otékají a těžko se pohybujete? Dokonce i krátké procházky jsou nad vaše síly? Nyní díky biostimulačnímu prostředku můžete bojovat se ztuhlostí, bolestí svalů, loupáním v kříži a pícháním v kolenou už za 10 dní! Navíc inovativní kúra vám také pomůže posílit celý organismus a aktivovat regeneraci na maximum. Neodkládejte to – čeká na vás výjimečný dárek!

Výsledkem řady let práce nejlepších evropských odborníků je jedinečný. Prostředek, který už během 14 hodin zasáhne proti zánětu v kloubu. V důsledku tak snižuje otoky, bolest a tuhnutí končetin. Přípravek za necelé 2 roky své existence pomohu už 746 825 lidem na celém světě zregenerovat klouby přirozeně



4 MEGA výhod:

- Imponující účinky potvrzuje víc než 746 825 lidí:
- + Potlačuje ztuhlost, necitlivost a tření v kloubu za 10 dní
- + 5násobně zvyšuje produkci kloubního maziva, čímž mizí loupání v kostech
- + Mírní bolest kloubů a svalů za 50 minut
- + Zvyšuje pohyblivost kolen a zápěstí až o 38 %

„Ruce už mi netuhnou“

Mnoho let mě bolela páteř a tuhle mi končetiny, hlavně ruce. Občas jsem nebyl schopný udržet několik minut v ruce šroubovák. Od té doby, kdy používám tento přípravek, bolesti a ztuhlost ustoupily zatím se nevrátily a můžu znovu vesele kutit. Doporučuji!

Josef, 73 let, Karlovy Vary

PŘÍPRAVEK DOPORUČUJÍ ODBOŘNÍCI Z CELÉHO SVĚTA!

ULTRAregenerátor kloubů stimuluje vazivo až do **5x větší** produkce synoviální kapaliny. Díky tomu se vášníží tření a praskání v kloubech **už po 1.aplikaci** převratného přípravku



„Zase se můžu normálně hýbat“

Díky tomuto skvělému přípravku už po několika hodinách ustoupila bolest kyčle, s kterou jsem se potýkala řadu let. Můžu volně chodit, vstávat z křesla a dokonce stát v kuchyni spoustu hodin a nic mě nebolí! Děkuji.

Petra, 68 let, Chrudim

a především bezpečně. Bohužel kvůli bleskovému prodeji se jeho zásoby velmi rychle vyčerpaly. Teď se očekávaný produkt vrací se svým silným působením a Česko je jednou z prvních zemí, kde znovu mají inovativní regenerátor na skladu!

„Nové“ klouby a lepší kondice za 10 dní

Odborníci zdůrazňují, že se jedná o jediný domácí a neinvazivní způsob, který může pomoci lidem, kteří trpí revmatickými záněty kloubů. Potvrzují to četné názory uživatelů, protože podle nich už od 6. dne kúry mizí: ranní ztuhlost, loupání v kříži, poruchy rovnováhy spojené s omezeními pohyblivosti kloubů. Navíc

Víc než 320 odborníků přiznává, že ULTRAregenerátor je první tak účinný domácí způsob, jak rychle a bezpečně zlepšit funkce kloubů!

nová, vylepšená verze ULTRAregenerátoru kloubů obsahuje aktivní látky, které pomáhají posílit celý organismus. Při používání převratného přípravku máte šanci obnovit zničené klouby a také lépe chránit organismus před nebezpečnými patogeny! Při používání převratného přípravku máte šanci obnovit zničené klouby a také posílit celý organismus i jeho odolnost!

Obnovuje plynulé pohyby už od 1. aplikace

Díky obnově dostatečné hladiny kolagenu ve vašem organismu se zničené klouby začínají obnovovat, čímž mizí nepohodlí, bolesti, pálení a necitlivost. V důsledku se už po 50 minutách můžete zbavit bolesti a v dalších dnech kúry také otoků a necitlivosti končetin. Představte si, jak za pár dní budete chodit na procházky, ohýbat se, nosit nákupy a chodit po schodech BEZ BOLESTI. Čím rychleji začnete používat

„Přípravek pomáhá nabýt úplnou pohyblivost“



Výsledky zkoušek jednoznačně potvrzují, že inovativní přípravek až 4násobně zvyšuje rozsah pohybu v kloubu za necelých 10 dní. Je to možné díky vysoce koncentrovaným aktivním látkám, které pomáhají obnovit optimální úroveň kolagenu v organismu. Je hlavním stavebním prvkem kostí, tkání, chrupavek a kloubů. Díky tomu bleskově mizí: bolest, ztuhlost a necitlivost a praskání v kostech.

Prof. Steven Cooper

revoluční přípravek, tím rychleji přestanete cítit loupání kříži a píchání v kyčli a vaše kolena budou fungovat stejně jako kdysi!

Bolest mizí a pohyb přináší potěšení

Vy nejlépe víte, kolik utrpení vám přináší revmatické obtíže. ULTRAregenerátor kloubů vám pomůže rozloučit se s problémy s pohybem a znovu získat dřívější plynulost pohybů už za 10 dní. Pozor! Pokud zavoláte ještě dnes, dostanete DÁREK.

ZDARMA PRODUKT

Zdraví Tvých blízkých i Tvé je nejlepším dárkem na světě!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 24.11.2021 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte: **234 290 872**

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

MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ SAVEC



Sloupek

MAJITELÉ KLÍČŮ

Jedním z příznaků blížící se staroby je, začne-li se člověk v myšlenkách vracet do dětství. Před dávnými lety jsme se časovali se spolužáky oslovením Ty vole. Znamená to něco jako Kámo, avšak po drsnáčku. Variantou bylo Hele, vole, a patřilo sem i zvolání s příměsí údivu Ty krávo! Je jasné, že třídní učitelce jsme říkali jinak; například Soužko učitelko. Nevím to jistě, ale myslím si, že se slovník dnešních dětí od názvů skotu víceméně oprostil. Je v jejich výostném zájmu, aby se k sobě navzájem chovaly co nejněžněji v časech, kdy svět notně zdrsněl a součástí bontonu se stalo, aby se každý sem tam projevil jako hrubián.

Citát

V konfrontaci s dnešními baviči by Jaroslav Hašek působil jako puritán.

V konfrontaci s nepřetržitým proudem obhroublosť chrlících se z úst dnešních bavičů by Jaroslav Hašek působil málem jako nějaký puritán. Zatímco vulgarismy byly kořením proslavů Josefa Švejka, moderní televizní zábava založená na kultu reality show vychovává diváka k radosti nad tím, když si dva či více lidí vjede do vlasů. Obhroubly i mravy žurnalistů a politiků cejchujících část společnosti jako hlupáky. Mezi jimi užívanými označeními jde o nejslabší kalibr. Ten, kdo se na veřejnosti hlasitě vymezuje vůči údajným tupcům, tím nejen sám sebe prohlašuje za chytřejšího, ale zároveň předepisuje druhým, jak mají myslet. Dělení společnosti na lidi myslící správně a ty myslící špatně jsme už zažili a víme, jak to tenkrát dopadlo. www.martindanes.com

Anketa

f Kterého klasika čtete nejraději?



Josef Sláma
Je jich více, ale Dostojevskij je fenomén.



Monika M. Monika
Karla Čapka, mistra slova.



Vladimír Cekota
U mě zaručeně vede klasik historie Alois Jirásek.

@mojemetro



O víkendu bylo nádherně a **@fanousek_dopravy** si užil konec 8. sezony turistického Cyklohráčku. Ten od jara do podzimu pendluje mezi Prahou, Okoří a Slaným. „Na jednu z posledních jízd v sezoně byla vypravena souprava tažená dieselovou lokomotivou řady 750 neboli Břejlovcem,“ doplnil šotouš.

#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

Vydržely 98 let

Český rozhlas se rozhodl likvidovat své vysílání na středních vlnách, ač na této frekvenci vysílá nepřetržitě od roku 1923. Je to likvidace rodinného stříbra. Jde o totéž, jako by se zbořila budova rozhlasu ve Vinohradské 12, která vedla dějiny 20. století na našem území. Za rozhlas umírali lidé v květnu 1945 i srpnu 1968. Vedení rozhlasu je toto patrně šumafuk. Navíc již několik měsíců před ukončením vysílání každou hodinu vyhláší, že rozhlas na vlně 250 metrů, nově 639 herců, končí vysílání k 31. prosinci. Od 1. listopadu tuto informaci navíc nadřadila nad zprávy, takže místo zprávy hlásí, že vysílání na této vlně končí! To je vrchol arogance. Nevyšlat zprávy, to je vlastně sabotáž veřejnoprávní služby. Za to by měly padat hlavy! To je totéž, jako když soudruh Hoffman v srpnu 1968 nechal vypnout rozhlas.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LAMPA

Komiks

F POHODĚ
o-o)

Filmový večer

A. Židkova



Velmi dostupný projektor

Přesně pro ty případy, kdy potřebujete být opravdu vidět na celé kolo.

Firemní prezentace, film nebo videohra? Promítejte ve velkém. Multifunkční projektor Forever MLP-110 nabízí obrovské možnosti úprav v zobrazení obsahu promítaného na vaší obrazovce, například si můžete zobrazit ob-

sah v poměru 16:9 a 4:3 nebo zúžit lichoběžníkovou zkreslení o +/- 15 stupňů. Rychlejší a spolehlivější je především díky integrované operační paměti 1 GB RAM a interní 4 GB paměti. Energeticky účinná LED lampa přináší na druhou stranu velmi dlouhou životnost v závislosti na běžném využití a také na tom, co zrovna chcete promítat.

Tento LED projektor je ideálním projektorem pro běžnou kancelářskou práci, občasně hraní her doma či

na cestách a aplikace pro projekci na opravdu velké ploše, kam se toho vejde více, než si můžete představit. Projektor



umožňuje projekci ze vzdálenosti od 1 do 3,5 metru ve velikosti 30 až 120".

Je opravdu ideálním společníkem pro vaši domácnost či menší kancelářskou místnost, kde neustále vykonáváte svou dosavadní práci. To jediné, co potřebujete, je čtečka karet, jelikož díky ní se stane z projektoru doslova multimediální centrum.

Projektor Forever MLP-110 zakoupíte v internetovém obchodu Mironet za velmi dostupnou cenu 3690 korun.

MIRONET

Bud'te
dobře vidět

FOREVER



3.690,-

Forever MLP-110
přenosný projektor II LED
maximální rozlišení FullHD II 1800 lm

www.mironet.cz

Age of Empires. Legendární hra je zpět

Jedna z nejoblíbenějších strategických her v reálném čase se vrací ke slávě díky hře Age of Empires IV. Dostaňte se do centra epických historických bitev, které formovaly svět. Age of Empires IV nabízí známé, nové a inovativní způsoby, jak rozšířit své impérium.

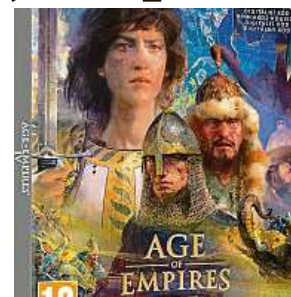
V rozlehlých krajinách s ohromující vizuální věrností 4K přináší vyvinutou strate-

gickou hru v reálném čase pro novou generaci. Minulost je prologem, protože jste na své cestě za vítězstvím ponořeni do bohatého historického prostředí osmi různých civilizací z celého světa od Anglie přes Číny až po sultánát Dillí.

Budujte města, spravujte zdroje a vedte své jednotky k boji na souši i na moři ve

čtyřech různých kampaních s pětácti misemi, které pokrývají pět set let historie od temného středověku po renesanci. Vyberte si svou cestu ke slávě s historickými postavami. Prožijte dobrodružství Johanky z Arku v jejím úsilí porazit Angličany nebo velte mocným mongolským jednotkám jako Gingischán při jeho dobývání napříč Asií.

Volba je na vás – a každé vaše rozhodnutí určí výsledek historie. Vydejte se on-line tam, kde můžete soupeřit, spolupracovat či sledovat až sedm přátel v PVP a PVE režimech pro víc hráčů. Real-time strategickou hru Age of Empires IV zakoupíte například v internetovém obchodu Mironet za 1499 korun.



**MOBIL
.CZ**

Tahle SIM se k tobě bude perfektně hodit! 😊

😊 **Data zdarma za dobítí**

🚀 **1,8 GB rychlých dat k aktivaci**

💰 **Až 500 Kč k 1. dobítí**



Nově k zakoupení na pobočkách České pošty.

Akce 1,8 GB rychlých dat k aktivaci nové SIM a až 500 Kč kreditu navíc k prvnímu dobítí platí do 31. 12. 2021. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

Firmy hledají, jak být odpovědné

Vedle pouhých debat týkajících se budoucnosti planety a změny klimatu se odpovědnosti a udržitelnosti už dávno věnuje řada firem.

Jeden to začne a pak je z toho padající domino. Já se chovám tak a tak, a chceš-li mi dodávat zboží nebo materiály, případně suroviny pro moji produkci, budu je od tebe odebírat jen poté, pokud ty sám nebudeš planetu devastovat. Protože my tady chceme být i za dvě stě let a nechceme přenechat svým potomkům poušť.

Krédo, kterému se věnuje stále více společností v rámci jejich výrobních procesů i dodavatelských řetězců. Zavedením nových, šetrivějších technologických procesů, většího dohledu nad spotřebou energií a dalších postupů, které minimalizují nebo zcela omezují plýtvání, se stává součástí politiky nadnárodních i dalších firem a ty tlačí na své dodavatele, aby se chovali obdobně.

Z výjimek se rychle stává neměnné pravidlo

Přitom některé závazky, které firmy přinášejí, nejsou prvoplánově ekologické. Míří jak na spokojenost svých zaměstnanců, tak třeba na zdraví zákazníků. Jeden ze zajímavých projektů budoucího výrobního vývoje zpracovali

v Plzeňském Prazdroji. Například v roce 2025, tedy už za čtyři roky, plánují, že v celém portfoliu společnosti bude devadesát procent výrobků se sníženým obsahem cukru nebo úplně bez cukru. Což je jedním z příspěvků směřujících ke zdravější výživě. I když jde o výrobce piva, alkoholického nápoje, pětina jeho sortimentu by měla být za čtyři roky nealkoholická.

„Během pandemie řada společností své odpovědné a udržitelné aktivity nejen neomezila, ale ještě víc posílila,“ říká Daniela Němcová, ředitelka společnosti Byznys pro společnost, která pravidelně vyhláší žebříček nejlepších odpovědných firem. „Ukazuje se, že to, co bylo ještě před časem novinka, stává se v rámci činnosti firem standardem, který se pak promítá napříč odvětvími,“ doplňuje Němcová.

Jak se chováte? Uchazeči si firmy lustrují

Nejen personalisté prověrují budoucí zájemce o práci skrz naskrz. I ti, kteří hledají práci, zjišťují, jak si na tom stojí jejich možný budoucí zaměstnavatel například s počtem žen ve vedoucích funkcích, příklonem k ekologii, snižováním uhlíkové stopy, recyklací a v dalších parametrech. Přibývá těch, u kterých je vedle budoucího příjmu důležité i to, jakou pověst zaměstnavatel má a jak moc mu záleží, nebo nezáleží, na životním prostředí.

To je jeden z důvodů, proč řada společností, i když to neukládá zákon, stále častěji zveřejňuje i tyto neekonomické

parametry. „Je potěšitelné, že růst podniků a společností, které zveřejňují a k nám také přihlašují nefinanční zprávy, roste. Jen v porovnání s loňským rokem to byl skok o víc než čtyřicet procent,“ ilustruje trendy Daniela Němcová. V této kategorii se letos nejvýše umístily Pivovary Staropramen, následoval Lidl Česká republika a na třetím místě skončil mobilní operátor O2.

V souvislosti s covidem se letošní hodnocení odpovědných firem soustředilo podstatně víc i na to, jak podnikatelé kladou důraz na dobrovolnictví. Například české zastoupení Samsungu propojilo přes mobilní zařízení seniory a organizaci Post Belium, aby pamětníci mohli nahrávat své vzpomínky na 20. století. **PAVEL HRABICA**

Top odpovědní

Letošní ročník nejdůležitějších společností a firem, pořádaný Byznysem pro společnost, byl již osmnáctý.

- Absolutním vítězem Top odpovědná firma 2021 se stal provozovatel mobilních sítí a internetu Vodafone Czech Republic. Na druhém a třetím místě se umístila Skanska a Velux.

- Například v kategorii životního prostředí zvítězil Orlen, Unipetrol RPA, za projekt chemické recyklace plastových lahví opět na nové chemické a petrolejářské produkty.



Svítím, tedy jsem

Svým způsobem je otevření nové výroby průmyslových svítidel v Brně v době, kdy ceny elektřiny letí vzhůru, nechtěným paradoxem. Jenže stále úspornější osvětlení je pro mnohé alfa a omegou, které rozhodují o nákladech na provoz i o spokojenosti lidí ve výrobě. Italská firma Beghelli zahájila v Brně výrobu svítidel, jejichž součástí jsou čističky vzduchu. Ničí plísně, bakterie i viry. „Technologii jsme v Itálii vyvinuli pro účely boje s covidem už loni, používají ji v celé zemi,“ uvedl majitel italské Beghelli Group Gian Pietro Beghelli. Podle generálního ředitele českého zastoupení Radima Linky je brněnská hala první budovou v Česku, která je touto technologií vybavena. Její výhodou je, že čistička vzduchu může pracovat i v místnosti, kde jsou lidé. **ČTK**

Krátce

Virus nevirus, služby rostou

Obor podnikových, IT a zákaznických služeb, který letos v Česku slaví dvacáté narozeniny, rostl letos 13procentním tempem.

Počet zaměstnanců pracujících v 350 centrech se blíží 145 tisícům. Kromě odborníků na IT, inovace, finance, personalistiku či datovou analytiku působí v oboru i robotický software. Zastává již 13 tisíc pracovních míst. **MET**

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí ÚMČ

Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na pozici "referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klíngerová, tel.: 284 028 172, hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/ISNJO1

Referent agendy evidence obyvatel a os. dokladů ÚMČ Praha 18

Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na pozici "odborný/á referent/ka agendy evidence obyvatel a osobních dokladů". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klíngerová, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/N0BTFU

Referent/ka odboru výstavby a územního rozhodování ÚMČ Praha 18

Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na pracovní pozici "odborný/á referent/ka odboru výstavby a územního rozhodování". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klíngerová, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/RC4VPH

Tvůrčí práce, kultura, umění

HUDEBNÍCI - 2. HOUSLE

Hudebníci - violoncello

HUDEBNÍCI - 1. HOUSLE

Artisté

Učitel, - ka hry na klavír

Více na www.jobdnes.cz



Ovečkin

Alexandr Ovečkin (na snímku) dal při výhře hokejistů Washingtonu 5:3 nad Buffalem 741. gól v NHL a v historickém pořadí vyrovnal čtvrtého Bretta Hulla. Ruský kanonýr má nyní před sebou Jaromíra Jágra, který nasázel v soutěži 766 branek. AP

Los Turnaje mistryň poslal Češky proti sobě

Barbora Krejčíková a Karolína Plíšková se potkají na kurtu v Guadalajaře.

Vrchol sezony je tady. Dnes začíná v Mexiku tenisový Turnaj mistryň, v němž má Česko dvojnásobné zastoupení ve dvouhře, ale i pár v deblu.

Barbora Krejčíková a Karolína Plíšková jsou navíc spolu ve skupině zvané Teotihuacán. O dvě postupová místa do semifinále budou s českými hráčkami bojovat Španělka Garbiñe Muguruzaová a Estonska Anett Kontaveitová. Vrchol sezony okruhu WTA se hraje po roční pauze.

Druhou skupinu Chichén Itzá tvoří na základě losu Běloruska Aryna Sabalenková, Maria Sakkariová z Řecka, Polka Iga Świąteková a Španělka Paula Badosaová.



Barbora Krejčíková stojí v bílých šatech vedle poháru, po její levici Karolína Plíšková. PROFIMEDIA

Světová trojka Krejčíková je na Turnaji mistryň ve dvouhře poprvé. „Je to finále sezony a každá hráčka je tady skvělá. Bude to opravdu těžké, ale je to poslední akce roku, všechny jsme v dobré formě a už se těším. Bude to zábava a nádherný turnaj,“ řekla Krejčíková.

Pětadvacetiletá hráčka současně zahájí dnešním utkáním od 21.00 SEČ s další debutantkou Kontaveitovou, která před cestou do Mexika vyhrála dva turnaje za sebou. Plíškovou čeká v úvodní den Muguruzaová, utkání začne ve čtvrtce ve 2.30 SEČ. Světová čtyřka Plíšková je na Tur-

naji mistryň popáté za sebou a třikrát došla do semifinále.

S Krejčíkovou se střetla dvakrát a oba zápasy v letech 2011 i 2018 vyhrála ve dvou setech. Ve čtyřhře jsou Krejčíková s Kateřinou Siniakovou nejvyšší nasazeným párem. Turnaj se hraje s dotací pět milionů dolarů. **ČTK**

Krátce

Sobota bez hvězd

Mikaela Shiffrinová nebude kvůli bolestem zad startovat v sobotním paralelním obřím slalomu v rakouském Lech/Zürsu. Závod vynechá i úřadující vítězka SP Petra Vlhová.

Němci mají potíže

Pět německých fotbalistů muselo na reprezentačním srazu do karantény po pozitivnímu testu

obránce Bayernu Mnichov Niklase Süleho na covid-19. Kvůli kontaktu s ním se od týmu museli odpojit další hráči Bayernu Joshua Kimmich, Serge Gnabry a Jamal Musiala a Karim Adeyemi ze Salcburku. Süle je očkovaný a nemá příznaky nemoci.

Podpora z Dubaje

Golfová European Tour, na níž letos působí Ondřej Lieser, ponese od příš-

tí sezony název DP World Tour. Součástí změn bude navýšení dotací. Titulárním partnerem totiž bude logistická společnost z Dubaje DP World. **ČTK**

Seriál o fotbale

Fotbalová asociace ČR připravila v rámci 120 let fotbalu u nás šestidílný dokumentární seriál Česká fotbalová mašina v režii Marka Dobeše. K vidění je na webu České televize. **MET**

Růžička. Vrací se do Litvínova, jako trenér

Olympijský vítěz z Nagana a bývalý reprezentační kouč Vladimír Růžička nahradil u hokejistů Litvínova slovenského trenéra Vladimíra Országha.

Osmapadesátiletý Růžička je odchovancem Litvínova, v jehož dresu vstoupil do velkého hokeje. Smlouvu podepsal do konce sezony. Dosud působil v prvoligové Kadani.

Országh trénoval Vervu druhou sezónu. Momentálně

desátý tým extraligové tabulky zvítězil v posledních dvou zápasech, ale vedení klubu není s dosavadními výkony týmu v soutěži spokojený.

Růžička v extralize naposledy vedl v minulé sezoně Hradec Králové. Předtím působil také v Chomutově a dlouhá léta i na lavičce pražské Slavie. Zkušený kouč trénoval i českou reprezentaci, kterou dovedl v letech 2005 a 2010 k titulu mistrů světa. **PUR a ČTK**

INZERCE

Pistorius. Mohl by ven, čeká ho těžká schůzka

Bývalý handicapovaný atlet Oscar Pistorius možná bude brzy podmíněně propuštěn z vězení, kde si odpykává více než třináctiletý trest za vraždu své přítelkyně Reevy Steenkampové v roce 2013. Musí se ale nejdříve sejt s jejími rodiči. Podle jihoafrických zákonů může požádat o podmíněné propuštění v polovině trestu, což nastalo v červenci. Šestnáctý paralympijský vítěz zabíjel Steenkampovou na Valentýna před osmi lety v nich doma. Údajně v domněnku, že je to zloděj, vystřelil několikrát přes dveře koupelny. **ČTK**

Starožitnosti

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



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

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

LÁZEŇSKÁ KÚRA BONUS

15 dnů lázeňské péče, která vám pomůže

Přijímáme vouchery v hodnotě 8 000 Kč na příspěvek pro pracovníky ve zdravotnictví



Františkovy Lázně

14 NOCÍ (možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**

neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během snídaní, obědů a večeří (nabídka neplatí pro hotel Metropol)

**VSTUPNÍ A VÝSTUPNÍ
LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ**

**NAVÍC V CENĚ PŘI POBYTU
NA VÁNOCE A NA SILVESTRA:**

- prohlídka města s hudebním překvapením v kouzelné atmosféře vánočního městečka
- adventní svažené víno v doprovodu vánočních koled
- 24.12. slavnostní vánoční menu v duchu českých tradic
 - dárek od Ježíška
- 31.12. silvestrovská slavnostní večeře formou bohatého rautu a velkolepý silvestrovský galaprogram
 - novoroční brunch
 - tradiční novoroční koncert



36 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
(kombinaci procedur určuje ošetřující lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP DO
AKVAPARKU A@UAFORUM**
Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr.Adler, Luisa,
Metropol: pondělí - pátek

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC

- neomezený vstup do akvaparku po dobu pobytu
- 14 nápojů k obědu či k večeři
- jízdenka na vlak I. třídou za příplatek 299 Kč tam a zpět

**Sleva 8 000 Kč
pro pracovníky
ve zdravotnictví***

	ZIMNÍ BONUS 21.11. - 05.12. 2021		ZVÝHODNĚNÝ TERMÍN 05.12. - 19.12.2021		VÁNOCE A SILVESTR 19.12.2021 - 02.01.2022	
	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj
Lázeňský hotel JESENIUS **	19 810 Kč	23 310 Kč	-	-	13 990 Kč	17 490 Kč
Lázeňský hotel METROPOL ***	22 890 Kč	26 390 Kč	-	-	28 070 Kč	31 570 Kč
Lázeňský hotel LUISA ***	23 730 Kč	27 230 Kč	16 990 Kč	17 990 Kč	28 070 Kč	31 570 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	23 730 Kč	27 230 Kč	16 990 Kč	17 990 Kč	28 070 Kč	31 570 Kč
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	25 900 Kč	29 400 Kč	17 990 Kč	18 990 Kč	30 240 Kč	33 740 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	29 400 Kč	32 900 Kč	vyprodáno	20 990 Kč	33 740 Kč	37 240 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	33 670 Kč	37 170 Kč	20 990 Kč	vyprodáno	38 010 Kč	41 510 Kč

Uvedené ceny jsou v Kč a vztahují se na pobyt v pokoji bez rozdílu kategorie, vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. Zlevněná nabídka zvýhodněného termínu 5.12. - 19.12.2021 není kombinovatelná s jinými slevami. V ceně je započítána sleva pro klienty českých zdravotních pojišťoven (VZP, ZPMV, OZP, CPZP, ZPŠ, RBP, VOZP). Při příjezdu na pobyt je nutné předložit kartičku zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu večer a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť. *Nárok na příspěvek 8 000 Kč mají ti pracovníci, kteří splňují podmínky mimořádného dotačního programu MZ v souvislosti s epidemií Covid-19. Detailní informace si můžete vyžádat u vašeho zaměstnavatele.



INFORMACE A REZERVACE
Tel.: 351 012 345
info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217361