

# metro

## Řecké štěstí je podobné českému

Kateřina Panou hodně cestovala. Lásku a nové bydliště našla poblíž řeckého městečka Parga. Své zážitky a poznatky přenesla do vlastního blogu Řecké štěstí. Ten jí loni vynesl cenu Magnesia Litera. Následovalo vydání stejnojmenné knihy, jejíž křest nedávno proběhl. **STRANY 2, 3**

## „Díky hudbě jsem v jiném světě“

Sbormistryně, klavíristka, zpěvačka, pedagožka, dramaturgyně, manažerka – Lenka Dandová je renesanční ženou v hudební branži. Jako vstupenku do světa klasické hudby pro posluchače začátečníky vidí filmové skladby. **STRANY 4, 5**



ČTK

## Odešel kníže české politiky

V sobotu **ve věku 85 let zemřel** bývalý ministr zahraničí, kandidát na prezidenta a čestný předseda TOP 09 **Karel Schwarzenberg** (10. prosince 1937 – 11. listopadu 2023). Do roku 1989 žil v zahraničí, po revoluci **byl kancléřem prezidenta Václava Havla**. **STRANA 12**

# FRAJER

# „CO JE ŠTĚSTÍ? VŠECH

Kateřina Panou hodně cestovala ještě předtím, než před čtvrtstoletím našla lásku a nové bydliště poblíž řeckého městečka Parga v pohorí Epirus. Své zážitky a poznatky začala před pár lety sepisovat do fanouškovské skupiny příznivců Řecká, později založila svůj vlastní blog Řecké štěstí.

Příspěvky na něm si našly takovou komunitu čtenářů, že jí to v loňském roce vyneslo ocenění Magnesia Litera za blog roku. Poté následovalo letos na jaře vydání stejnojmenné knihy, která byla pokřtěna až teď na podzim. Autorka totiž začala od letošního roku pracovat jako delegátka, a tak mohla do rodiště přijet, až když bylo v Řecku po sezoně. „Začátky nebyly úplně lehké, byla jsem třeba první žena ve vesnici, která řídila auto, což pro ty stařenky v černém byl naprostý šok,“ vzpomíná s úsměvem v rozhovoru pro deník Metro Kateřina Panou na své začátky v nové zemi.

### Co se vám vybaví, když se řekne štěstí?

Začnu oklikou. Před lety mi kamarádka vyprávěla, že byli někde na nějakém srazu a hráli hru, co by kdo chtěl. A její kamarád odpověděl, že by chtěl být šťastný. Prostě jen šťastný. A ostatní nechápali. Přáli si lásku, bohatství, studia a tak, jak se jim v mládí honilo hlavou, co by v životě chtěli. Ale ten její kamarád to vystihl přesně. Štěstí má v sobě obsaženo vše to, co



Beseda se čtenáři proběhla začátkem listopadu v Praze.

2x GRADA

jeho kamarádi vyjmenovali jednotlivě. Takže co je štěstí? Všechno to, co si přejeme, to, po čem toužíme, naše sny a přání. Štěstí je prostě štěstí.

### A když řeknu české štěstí?

Domov, rodina, kamarádi nádherné Čechy a Morava, spousta vzpomínek a teď i spousta nadšených čtenářů blogu a knížky.

### A ono řecké štěstí?

Ono to bude podobné jako to štěstí české. Rodina, přátelé a kamarádi a nádherné Řecko, které mi dalo domov.

### V Řecku žijete čtvrt století.

### V čem bylo pro mladou Češku nejtěžší naučit se žít v jiné mentalitě?

Protože jsem do Řecká nepřišla přímo z Česka, ale už



jsem si vyzkoušela život v Itálii a Turecku, kulturní střet nebyl takový šok. Navíc v mládí berou lidé život úplně jinak než v pozdějším věku a plno věcí, třeba to, že se odloučím od rodiny a přátel

v Česku, jsem moc neřešila. Teď by to bylo mnohem těžší a nevím, jestli bych do takové změny šla s takovým nadšením a bezstarostností.

### Jak vás noví sousedé tehdy přijali?

Začátky nebyly úplně lehké, byla jsem třeba první žena ve vesnici, která řídila auto, což pro ty stařenky v černém byl naprostý šok. Další problém byly moje modré oči, které v řecké vesnici často značí uhranutí – a pověřivost tehdy byla hodně velká. Ale postupně zjistili, že je ani nepřejedu, ani neuhranu, a otevřeli svoje dveře a pak i srdce.

### Bylo pro vás tehdy výhodou, nebo nevýhodou, že jste zrovna z České republiky?

Příznava, že ze začátku to vůbec výhoda nebyla, protože Češky neměly před čtvrt stoletím moc dobrou pověst. Občas mi některé názory nebo poznámky vřáněly slzy do očí, protože Češky měly status levných holek, co za drink udělají cokoli, a to bylo opravdu hodně nepříjemné. Ale pak mě sousedi poznali lépe, přišli na to, že to opravdu myslím vážně a hodlám žít tak, jak je v malé horské vesnici zvykem, a přístup změnili. Postupem času jsem je poznávala i já a zjistila, že si Čechů váží díky historii, kdy Česko po válce otevřelo své hranice řeckým vystěhovalcům, že si váží Čechů díky jejich pracovitosti a otevřenosti.

INZERCE

## Podíl na nemovitosti můžete prodat, je to jednoduché

Největší komplikací při prodeji podílu na nemovitosti bývalo předkupní právo.

To bylo 1. 7. 2020 novelou občanského zákoníku **fakticky zrušeno**. I přes to mnozí majitelé podílů netuší, že se svým majetkem mohou konečně volně nakládat.

Jednou z příčin vzniku podílového spoluvlastnictví je dědictví. „Je to bohu-

žel smutné, ale rozdělení nemovitosti z důvodu řešení pozůstalosti velmi často do rodin vnáší sváry, které nelze úplně jednoduše překonat“ říká Jan Mašek ze společnosti Skayo Capital, která se na výkupy podílů na nemovitostech specializuje. „Těch situací, jak podílové spoluvlastnictví vznikne, je ale celá řada. Již zmiňované řešení pozůstalosti, rozvod, rozpad podnikání.“

**Mnoho majitelů o možnosti prodat podíl na nemovitosti bohužel vůbec neví.** „Lidé mají majetek a vůbec netuší, že jej mohou prodat. My od nich podíl vykoupíme, rychle a za férovou cenu. Obratem tak získají peníze, o kterých ani netušili, že je mohou mít.“

Se spolujednateli není řeč?

Ilji Skayo CAPITAL



774 301 409

Vykoupíme váš podíl na nemovitosti

- ✓ Za víc, než myslíte
- ✓ Nemusíte se už dál dohadovat
- ✓ Diskrétně, nepotřebujete souhlas spolujednatelů

[skayocapital.cz](https://skayocapital.cz)

# NO TO, CO SI PŘEJEME“

## S manželem máte dvě dospívající děti, jak jsou na tom se znalostí češtiny?

Dcera Any česky mluví i čte, Juráš mluví, ale moc se mu nechce. Ale víte, on je teď v pubertě, tak nemluví skoro s nikým dospělým, ale s kamarády pusou nezavře.

## A jak se doma stavíte k dodržování našich tradic nebo zvyklostí?

Já na tradicích hodně lpím, a tak mnoho českých zvyků dodržujeme a děti je samozřejmě znají a těší se na ně. Manžel je patriot, který trvá na zvycích Řecka, takže u nás se to prolíná spolu se zvyky našich sousedů a kamarádů, což jsou většinou cizinci z různých koutů světa, kteří zase slaví zvyky své, takže je to občas hodně pestrá směs.

## Jak váš blog Řecké štěstí vznikl?

Úplnou náhodou. Kamarádka mi poslala odkaz na facebookovou skupinu Milujeme Řecko, kde jsem se nejprve nesměle rozhlížela, pak přidáva-

la první komentáře a postřehy a nakonec začala psát vlastní články. A ty články měly takový úspěch, že mě lidé začali přemlouvat, abych si založila blog a psala to uceleně. To, že blog bude mít takový úspěch, by mě vůbec napadlo.

## Je pravda, že blog a kniha vznikly na mobilu?

Ano, je, ptá se na to plno lidí a docela nevěří, ale pro mne je mnohem snazší psát na mobilu než na počítači. Asi jde o zvyk, kterého se budu těžko zbavovat.

## Když přišla širší a potom užší nominace na Magnesii Literu, jaká byla vaše reakce a jaká vaší rodiny?

Pro mne byla nominace hodně velký šok a nevěřila jsem, že by to tehdy tak malý blog mohl vyhrát. Až v hledišti, těsně před vyhlášením vítěze, mě tak nějak napadlo: „Co kdyby?“ Rodina a kamarádi věřili od začátku, že to vyhraji, ti vůbec nepochybovali. Děti s manželem vyhláše-

ní sledovali v Řecku na internetové televizi a jejich nadšení nebralo konce. A maminka, která byla se mnou na vyhlášení, to dojetím obřečela.

## Vaši řečtí sousedé to vědí?

Pár kamarádů to ví, ale pro ně je to něco tak abstraktního, že to moc neřeší.

## Blogové zápisy vyšly na jaře knižně, je to v něčem odlišné?

Výhra byla podmíněna knižním vydáním blogu, takže je v ní to nejlepší, co jsme na blogu našli.

## Jak knihu a reakce na ni s odstupem času hodnotíte?

Reakce byly vesměs pozitivní, lidé jsou knihou nadšení a ze mě spadla nervozita, kterou jsem před vydáním knihy měla. Ono vyhrát cenu, i když prestižní cenu, je jedno, ale vydat knihu je druhé. Je to něco, na co se lidé těší, a šlo o to, jestli knížku budou mít rádi. A to se myslím povedlo.



Kateřina Panou LINDA HOLATOVÁ

## Bude tedy další kniha?

Ano, teď už to mohu prozradit. Na jaře vyjde kniha druhá, s pracovním názvem Řecké štěstí 2. A opět vyjde v nakladatelství Grada – Cosmopolis, protože ti se ozvali s nabídkou na knihu, když blog ještě nebyl vůbec známý a o nějaké výhře se mi mohlo jen zdát. Ono je jednoduché oslovit vítěze a známé tváře, ale riskovat a věřit tomu, že knížka může mít úspěch, i když autor teprve začíná a tápe, je opravdu risk. A já jsem ráda, že to vyšlo, a věřím, že i druhá knížka bude mít takový úspěch jako ta první. **IVETA BENÁKOVÁ**

**„Řecko je nádherné. Překrásné. I když to není ráj na zemi, je to můj domov. Stejně jako Česko, které tím domovem nikdy být nepřestane. Řecko mi otevřelo svou náruč, ukázalo mi tu lepší, krásnější tvář. Život je pohádka, stačí se dívat kolem sebe.**

**KATEŘINA PANOU**  
AUTORKA BLOGU  
A KNIHY  
**ŘECKÉ ŠTĚSTÍ**

INZERCE



# MUSÍME JÍST POŘÁD MASO?



# „NA PÓDIU SE ZASTAVÍ SVĚT A Z

Sbormistryně, klavíristka, zpěvačka, pedagožka, dramaturgyně, manažerka – Lenka Dandová je renesanční ženou v hudební branži. Jako vstupenku do světa klasické hudby pro posluchače začátečníky vidí filmové skladby. „Hudba z filmů je plná atraktivních melodií a výrazných hudebních témat, každý ji má rád. V kvalitním provedení se pak tento žánr navíc stává skvělým úvodem orchestrální hudby,“ říká pro deník Metro Dandová.

## Bavilo vás muzicírování už v dětství?

Pocházím z nehudební rodiny, přesto jsem k hudbě tihlula od malička. Už ve školce jsem začala hrát na flétničku a pořád jsem si něco propěvovala. Rodiče se rozhodli podpořit mě v mém rozvoji a přihlásili mě do základní umělecké školy. Začala jsem se tam učit hrát na klavír a současně chodila na zpěv. Měla jsem přísného, ale skvělého učitele. Díky němu jsem hudbě naprosto propadla.

## Muzika se stala vašim zaměstnáním. Kterou část této práce máte nejraději?

Nejradši mám momenty, kdy jsem na pódiu a díky hudbě se ocitám v „jiném světě“. Ten pocit, kdy jsem například zpívala ve vyprodané londýnské O2 areně pro dvacet tisíc diváků, je nepopsatelný. Podobně jsem se ale cítila, když jsem dirigovala Pražskou komorní filharmonií nebo hrála klavírní koncert s orchestrem. Každé vystoupení je nádherný okamžik plný endorfinů, napětí a vzrušení, kdy zapomínám na vše kolem, svět se v tu chvíli zastavuje a já vnímám jen „tady a teď“.

## Řekla byste, že je to váš smysl života?

Rozhodně ano. Párkrát v životě už jsem uvažovala o práci v jiném oboru, ale nakonec to vždycky byla hudba, která v mém srdci zvítězila. Neumím si svůj život bez ní představit, už od malička je to taková moje nejlepší přítelkyně. Vždy tu pro mě byla a je, a to jak ve chvílích radosti,



Lenka Dandová vystudovala sbormistrovství, hudební výchovu a hru na klavír.

tak i smutku. A co je hlavní – vždycky mi pomohla.

## Jak vnímáte postavení klasické hudby v české společnosti?

Mám dojem, že výraz „klasická hudba“ je u nás stále ještě trochu strašák a většinou společnost spíš děsí. Obecně si myslím, že by lidé měli více chodit nejen na koncer-

ty klasiky, ale také na operu nebo třeba koncerty s filmovým repertoárem. Hudební prožitky povznášejí, a kdo toto povznesení nikdy nezažil, neví, o co přichází.

INZERCE



## SPA RESORT SANSSOUCI

— GARDENS OF HEALTH —

### MÍSTO, KDE SE ZDRAVÍ SETKÁVÁ S POHODOU

Využijte naši nabídky **LÁZNĚ NA ZKOUŠKU**

- ubytování s polopenzí
- vstupní vyšetření u lékaře
- předpis pitné kúry
- denně 1 procedura
- vstup do wellness
- jízdenka na MHD

**Pobyt na 7 dní od 11 376 Kč**

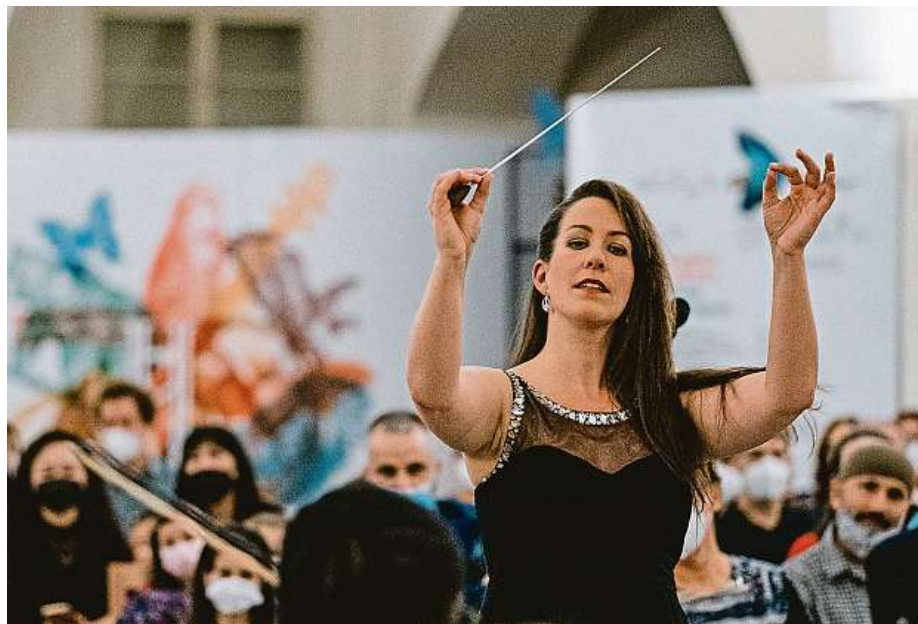
Máte návrh na léčebný pobyt od své zdravotní pojišťovny? Využijte nyní naši akce na doplatky za jednolůžkový pokoj.

Neváhejte se na nás obrátit se svými lázeňskými návrhy.

+420 353 207 303

[www.spa-resort-sanssouci.cz](http://www.spa-resort-sanssouci.cz)

# APOMENU NA VŠE KOLEM“



Lenka Dandová je také dirigentkou.

2x ARCHIV L. D.

Těší mě, že u nás v posledních letech vznikly speciálních koncertů a představení, které vychovávají především dětské publikum a ukazují, že klasika není nuda.

**Je podle vás důležité, aby rodiče vedly děti třeba ke hře na nástroje?**

V Česku funguje unikátní systém uměleckého vzdělávání, který ve světě nemá obdoby.

Určitě bych rodičům doporučila, aby svým dětem dopřáli vzdělání v základní umělecké škole. Tam se totiž, mimo jiné, tvoří vztah a láska k hudbě. A je úplně jedno,

jestli z dítěte vyroste profesionální muzikant, nebo mu hudba zůstane jen jako smysluplný koníček. Vědecké výzkumy navíc dokazují, že hudba má výrazný vliv už na plod v prenatálním období. Melodie spouští specifické emocionální reakce a pomáhají v mnoha oblastech vývoje.

**Čemu všemu se v současnosti věnujete a co vás v nejbližší době čeká?**

Momentálně pracuji jako dramaturgyně opery v Divadle F. X. Šaldy v Liberci a současně učím na Pražské konzervatoři ansámblový zpěv a intonaci. Jsem také ředitelkou orchestru Prague POP Symphonics, se kterým připravujeme vánoční koncert Christmas in Hollywood. Bude se konat 15. prosince v Kongresovém centru v Praze. S velkým symfonickým orchestrem a sborem představíme nejnámější melodie z vánočních filmů Sám doma, Ledové království, Polární expres, Láska nebeská či Grinch. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE

## PORADNA VLASY!

Milá poradno, je mi 30 let a od svých 25-tých narozenin se potýkám s nadměrným vypadáváním vlasů. Taky se mi začínají tvořit čelní kouty. Jistě chápeš, že mám obavy, abych za pár let nevypadal jako plešatý inspektor Kojak. **Luboš R. z Brna**

Milý Luboši, problém s vypadáváním vlasů může mít více příčin. V tvém případě bych v první fázi zvolila cestu nejjednodušší, tj. vyzkoušet přírodní vlasovou kosmetiku THERMAL, která je velmi kvalitní a hlavně účinná. Věřím, že ti také pomůže. Jedna kúra se skládá ze dvou krémů TH a jednoho šamponu TH. I s návodem se cena pohybuje kolem 990,- Kč. U těžších případů u mužů i žen bych doporučovala absolvovat dvě tyto kompletní kúry. Uvedené výrobky si můžeš zakoupit či objednat na adrese: **SENS, Komenského 606, Kyjov, 697 01 tel.:518 615 091** [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

metro

INZERCE



**albert**  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

LEPŠÍ PRO VÁS  
**LEPŠÍ PRO  
ZDRAVÍ**



# Kolik peněz máme doma? Nejvíc je to pět tisícovek

Z ruky do ruky. Neelektronické finance mají své kouzlo v anonymitě. Bez ohledu na technologický pokrok budou mít stále své kouzlo a přitažlivost.

Možná vás to překvapí, ale v době, kdy měla komunistická strana celý stát pod absolutní kontrolou, soudruzi z nejvyšších pater moci vedli „účetnictví“ jako mafiáni.

## Obálková metoda nejvyššího

V padesátých a šedesátých letech například tehdejší první tajemník Komunistické strany Československa (a současně prezident) Antonín Novotný rozdával příležitostně členům nejvyššího vedení odměny obálkovou metodou. Jak se zmiňuje historik Karel Kaplan ve své knize o Novotném, kde vycházel i z osobních pamětí bývalého politika, z tajného fondu, který byl mimochodem i valutový, nasáčkoval nejvýše postavený muž v zemi každému ze soudruhů



Hotové peníze jsou hůře kontrolovatelné, ale doma pod polštářem nepřináší žádný zisk. MAFRA

desetitisíce i statisíce korun, poděkoval soudruhovi za práci a peníze v bílé obálce pak předal.

Žádné záznamy do knihy „má dáti, dal“. Hotovost byla holt hotovost. Věděli o ní jen aktéři předávacího aktu, ministerstvo financí nemělo na zdanění nárok. Kolik peněz se v této šedé zóně odměňování pohybovalo, se už nedá přesně odhadnout.

## Desetitisíce spíše do banky

V současnosti se dá alespoň přibližně odhadnout a spočítat, kolik hotovosti máme v držení a není uložená

na kontě. Podle posledního průzkumu Garančního systému finančního trhu z loňského roku bychom našli hotové peníze ve více než padesáti procentech českých domácností. Rozdílné jsou sumy, které lidé drží v hotovosti.

„Šestatřicet procent však má doma částky pouze do pěti tisíc korun, které slouží k pokrytí náhlého výdaje,“ uvedla Renáta Kadlecová, ředitelka. Další 17 procent domácností přiznává, že si schovávají doma hotovost maximálně do výše 50 tisíc korun. Jinak svěřují úspory bankám. PAVEL HRABICA

## PAPÍR A KOV

# 0,7

Tolik procent lidí přiznává, že drží v domácnosti hotové peníze v částce vyšší než 100 tisíc korun. V současnosti je v oběhu téměř 710 miliard korun v papírové nebo kovové podobě. V přepočtu na jednu osobu to představuje asi 65 tisíc korun. PH

## MÁLO, NEBO NIC

Řada lidí ale nemá úspory ani v hotových penězích, ani na účtech.

- Podle průzkumu banky Creditas každý šestý Čech nebo Moravan dokáže dát stranou měsíčně nejvýše pětistovku.
- Celkové úspory poloviny domácností nepřekročí sto tisíc korun. Lidé by tak pokryli nanejvýš tříměsíční výpadek. PH

INZERCE

**SOUTĚŽ DENÍKU**

**metro**  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE**  
TRIČKO K NOVÉMU DOBRODRUŽNÉMU FILMU HUNGER GAMES: BALADA O PTÁČÍCH A HADECH

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**  
Kdo je režisérem filmu?  
A) Steven Spielberg  
B) Francis Lawrence  
C) Tom Blyth

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Balada. 5 výherců získá tričko k novému dobrodružnému filmu Hunger Games: Balada o ptáčích a hadech. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

## Západ

Nemusíte vyrazit na pláň amerického Západu nebo se začíst do Mayových románů. Kouzlo bizonů, jak je zažívali kdysi třeba indiáni nebo Buffalo Bill, najdete i na farmě v Kunějovicích na Plzeňsku, která chová netradiční druhy hospodářských zvířat. ČTK



**Prodej a výkup**  
zemědělských pozemků  
za nejvyšší cenu

RYCHLE  
A BEZ  
STAROSTÍ!

MP Markéta  
Podsková 608 494 381  
[marketa@pozemkypolakova.cz](mailto:marketa@pozemkypolakova.cz)  
[www.pozemkypolakova.cz](http://www.pozemkypolakova.cz)

## KRÁTCE

### Ty mně, já tobě

Zakládání energetických společenství podpoří nová dotační výzva Ministerstva životního prostředí ČR (MŽP), na kterou je vyčleněno 98 milionů korun. Energetické společenství je jedním ze způsobů, jak se spotřebitelé mohou zapojit do výroby elektřiny, využívat by měli obnovitelné zdroje energie. Komunitní energetika spočívá

v tom, že lidé či instituce sdílí energii vyrobenou ve společných výrobnách. V energetickém společenství se spojí spotřebitelé, kteří společně investují do výroby energie, kterou potom budou sdílet. Komunitní energetika napojená na energii ze slunce nebo z větru snižuje podle MŽP závislost na fosilních palivech a zvyšuje energetickou suverenitu místních komunit. ČTK

# 4 KROKY PRO KRÁSU A POHODU



## HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Zne-  
pokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo  
řidnutí? Neklesejte na myslí, máme řešení.

Vsadte na **Vlasové hnojivo**, které obsahuje uniká-  
tní kombinaci látek potřebných pro správný růst  
a kvalitu vlasových buněk. Křemík, síra a vysoké  
dávky biotinu ve Vlasovém hnojivu zajišťují rych-  
lou a účinnou redukci nadměrného vypadávání  
vlasů, podporují jejich růst a kvalitu. Ve složení  
tohoto doplňku stravy najdete množství amino-  
kyselin, vitamínů a minerálů, které jsou klíčové pro  
stav vlasů a vlasové pokožky.

Vyzkoušejte také **Vlasové hnojivo ve formě  
šamponu či séra, kolagenový drink Pleťové  
hnojivo nebo sérum Řasové hnojivo. K dostání  
v lékárnách a na [www.VlasoveHnojivo.cz](http://www.VlasoveHnojivo.cz).**

## STÁLICE V PĚČI O KRÁSNÉ NOHY

S otoky nohou, bolestí nebo křečovými  
žilami se potýká většina žen. Nescho-  
vávejte své nohy v kalho-  
tách a dlouhých sukničkách  
a oslňte opět své okolí  
krásným nohama. Máme  
pro vás léty ověřené řešení  
z lékárny!

Osvědčený gel **Priessnitz  
Žíly a cévy Medical** obsahuje  
unikátní složení, díky kterému  
pronikají účinné složky snáz  
ke kapilárním cévám a žilám  
a příznivě tam působí na  
jejich pružnost, pevnost a prů-  
chodnost. Tento zdravotnický  
prostředek je ideální péčí pro  
nohy bez křečových žil a otků.  
Mazání perfektně bojuje  
i s pocitem těžkých a oteklých  
nohou.



Nohy bez  
křečových  
žil, oteků  
a bolesti.



L-Tryptofan  
Therapill, váš  
recept na dobrou  
náladu!



## KONEC SMUTKU, STRACHŮM A STAROSTEM

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci  
psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady, naladit se do  
pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak  
povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **L-Tryptofan Therapill®**.  
Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je  
přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá  
ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže  
navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete  
muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

## EKZÉM? ŘEŠTE PŘÍČINU, NEJEN NÁSLEDKY!

Trpíte atopickým ekzé-  
mem? Pak je neustálé pro-  
mazávání suché a svědivé  
pokožky zřejmě vašim  
denním chlebem. Hydra-  
tace ekzematické pokožce  
uleví, neřeší však příčinu  
problému. Tou je nedostatečná funkce kožní bariéry.

Místo nekonečného mazání a mírnění atopických projevů podpoř-  
te u pokožky funkci kožního pláště zodpovědného za její přiroze-  
nou obranyschopnost. Pomohou přírodní látky. **Atopos ošetřující  
krém** díky složení s konopným olejem, rašelinou a panthenolem  
nejen dlouhodobě hydratuje a zvláčňuje  
suchou a svědivou pokožku atopiků  
i lupénkářů, ale především obno-  
vuje její funkci kožního pláště.  
Tím je redukována skutečná  
příčina kožních problémů.

**ŘEŠTE EKZÉM V ZÁRODKU,  
PŘEDEJDETE OBTÍŽIM.**

Vyzkoušejte i další  
konopné přípravky  
Cannaderm dostupné  
v lékárnách a zdravých  
výživách.



# Je to tady. Na středních školách začínají dny otevřených dveří

## K přijímačkám míří nejsilnější ročník za posledních 15 let.

Hned první termín dne otevřených dveří v pražské Soukromé střední škole výpočetní techniky (SSŠVT) využil kolem stovky uchazečů o studium. To je asi deseti procentní nárůst v meziročním srovnání a o více než 50 procent vyšší účast než v roce 2019. „Počty zájemců o studium se každým rokem zvyšují a velký zájem o naši školu očekáváme i letos. Především na rodičích je při dnu otevřených dveří znát větší nervozita a obavy, velmi se zajímají právě o průběh přijímacího řízení, novinky v legislativě a o to, jaké výsledky „stačí“ k přijetí žáka,“ všimá si ředitel SSŠVT Martin Vodička.

Zvýšený zájem o dny otevřených dveří očekávají také

na dalších školách v Praze. Příkladem může být Střední odborná škola Jarov (SOŠJ), která disponuje kapacitou 1500 žáků ve 40 oborech. Loni škola vyhlásila pět termínů, na které se dostavilo celkem 720 uchazečů s doprovodem. „Vzhledem k demografii a velkému počtu absolventů základních škol počítáme i letos s nárůstem počtu uchazečů, kteří dny otevřených dveří naší školy navštíví, a to i z důvodu rozsáhlých legislativních změn v přijímacím řízení. Změny to jsou zásadní a uchazeči mají zatím informací k organizaci přijímacího řízení nedostatek, bohužel stejně jako střední školy samotné,“ podotkl ředitel SOŠJ Miloslav Janeček.

Nově se budou uchazeči o studium hlásit na tři různé střední školy nebo obory a už v přihlášce uvedou, jakou školu preferují na prvním, druhém a třetím místě.



Na dnech otevřených dveří si leccos i vyzkoušíte. ZK PROFIMEDIA

Digitalizace systému umožní vyplnit přihlášku on-line v termínu 1. až 20. února 2024. Uchazeči pak mají ke složení testů dva řádné termíny 12. a 15. dubna s tím, že

do přijímacího řízení se vždy počítá lepší výsledek.

Odborníci předpokládají, že na jednu ze tří vybraných škol se v prvním kole přijímacího řízení dostane 85 až 90 procent dětí. Digitalizace celého procesu zpřehlední – podle toho, na jaké škole uchazeči uspějí, budou systémem automaticky rozřazeni, ředitelé uvidí, kdo z přijatých na školu zároveň nastoupí, a odpadne chaotické podávání odvolání žáků „pod čarou“. S vyhlášením výsledků bude hned zřejmé, zda a kam byl žák přijat a na jakých školách je místo pro případné druhé kolo přijímacího řízení. „Už loni byla kapacita naší školy u všech studijních i učebních oborů naplněna v 1. kole přijímacího řízení a letos nepředpokládáme situaci odlišnou. Vztaheno k minulému školnímu roku a jeho přijímacímu řízení naše škola obdržela celkem

1210 přihlášek ke studiu, celková kapacita školy nám umožnila přijmout 573 nových žáků budoucích 1. ročníků. Je tedy zřejmé, že celkem 637 uchazečům nebylo možno vyhovět s jejich přijetím ke studiu, což je bohužel více než polovina. Vzhledem k demografické situaci pro stovky přijímacího řízení na střední školy pak nelze očekávat optimističtější poměr přijatých a nepřijatých uchazečů,“ míní ředitel SOŠJ.

Větší konkurence se loni projevila i na výběrové IT škole, kde z došlých čtyř stovek přihlášek přijali 100 uchazečů o studium. „Ještě před dvěma lety jsme měli bodovou hranici pro přijetí nižší než při minulém přijímacím řízení. S větším počtem uchazečů stoupla jejich kvalita a dá se předpokládat, že letos to bude obdobné,“ potvrdil ředitel IT školy SSŠVT Martin Vodička.

MET

INZERCE

• Přibral jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

## Musíte se postarat o játra!

Je to jeden z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle. Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!



Všobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížena! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smogu!

### MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů • nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevzhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

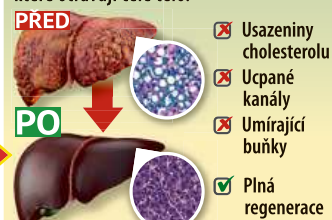
**POKUD MÁTE BYT JEN Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!**

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tučtu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete moci jíst normálně

– žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

### Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučnělá játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.



Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do 16.11.2023, dostanete ZDARMA BALENÍ přípravku!

## NEČEKEJTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do 16.11.2023 a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater v hodnotě 2590 CZK nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si – počet balíčků zdarma je pouze 50 kusů!



Zavolejte:

**296 330 722**

Po - Pa 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. obvyklejší místní hovory bez dodatečných poplatků

## CO NAPOVÍ O ŠKOLE DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ?



U některých oborů je důležité také to, kolik má škola počítačů.

Jde o hlavní událost, podle které si mnozí uchazeči školu vybírají. Máme pro vás pár tipů.

- Školu tvoří učitelé a studenti. Osobní setkání s nimi a zkušenost současných či bývalých studentů bývá pro hodně uchazečů klíčová. Dny otevřených dveří se účastní jak učitelský sbor, tak studenti. Navštěvníci se proto nejvíce dozvědí z neformálních hovorů s nimi. Zájemce by se neměl bát položit současněmu studentovi otázku, jak si ve škole vede nebo jaké mají učitelé nároky. I tímto může být jeho názor na školu ovlivněn.
- Při prohlídce budovy je možné naskouknout třeba do šaten, jídelny nebo na sociální zařízení. Maximální důležitost má však vybavení školy a technologie, které provázejí praktickou výuku a přípravu žáků na budoucí povolání. Například stavební a dřevařské obory by měly mít k dispozici špičkově vybavené dílny a pro studen-

ty zahradnických oborů je velkým přínosem vlastní školní zahrada se skleníky. Kvalita praktické výuky se na specializovaných školách může velmi lišit a hodně o tom napoví právě vybavení. V oborech informačních technologií je důležité sledovat třeba i to, kolik má škola počítačů v poměru k počtu žáků. Z toho vyplývá, jak často se žák k počítači skutečně dostane.

- Stále víc uchazečů se zajímá o propojení škol s firmami. Dále pak o úspěchy studentů a absolventů školy, nabídku mimoškolních aktivit, možnosti zahraničních stáží nebo prospěchových stipendií. Stejně cenným indikátorem úrovně školy, ale v otázkách uchazečů možná trochu opomíjeným, je množství firemních partnerů školy a členství v odborných českých a společenstvech. Seriózní partneři se propoučují ke spolupráci jen s těmi školami, u kterých mají garantovanou odbornou kvalitu výuky, a tedy také absolventů.

MET



## Fotka týdne

Byla to zase pěkná podivná. „V sobotu 11. listopadu v 11.11 vyšel průvod svatého Martina na Karlově mostě. V čele statečně šlapaly svatomartinské husy,“ píše čtenář Pavel Tůma. Za fotku z místa od nás získává odměnu. Chcete také zpeněžit svoje fotólovky? Pošlete nám je na [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz). Nezapomeňte připojit i popis. Galerii čtenářských fotek najdete na [metro.cz](http://metro.cz). **MET**

PAVEL TŮMA



## Lidé darovali rekordně jídla

V podzimní sbírce potravin lidé v obchodech darovali 624 tun zboží, z toho 562 tun potravin a 62 tun základní drogerie a hygienických potřeb. Je to dosud nejvíc v této akci. Z vybraných potravin lze připravit až 1,124 milionu porcí jídla. Sběrka přitom pokračuje v e-shopech až do 21. listopadu, očekává se tak překročení 700 tun darovaného zboží. Češi prokázali, že jim není lhostejný osud druhých, kteří se ocitli v těžké životní situaci. **ČTK**



## Poslední siréna pro mistra

Žádnou sirénu na konci zápasu už bohužel neuslyší. V pouhých 52 letech zemřel bývalý hokejový brankář Roman Čechmánek, olympijský vítěz z Nagana a trojnásobný mistr světa. Uvedl to Miroslav Stavjaňa, šéf klubu v Uherském Hradišti, kde Čechmánek vedl žáky. „Potvrdil to jeho syn Roman, který ho našel. V sobotu s klukama nejel na zápas, protože mu bylo špatně, měl jet i v neděli s dětmi, ale už nereagoval ani na zprávy,“ řekl Stavjaňa a dodal, že Čechmánek nebyl nemocný. Zlínský rodák Čechmánek měl v posledních letech vážné finanční problémy, nedařilo se mu v podnikání. V červnu mu Olomoucký vrchní soud potvrdil tříletý trest vězení s podmíněným odkladem na pět let za podvod. Podle soudu se ho dopustil právě během podnikání. **ČTK**

# Alternativy cigaret. Budou zvýhodněné?

**Méně riskantní varianty kouření mají mít před klasickými cigaretami výhody, chtějí senátoři.**

Senátoři chtějí, aby kuřáci mohli nakupovat méně riskantní alternativy kouření cigaret s výhodami, ve volnějším režimu. Shodli se na tom při projednávání konsolidačního balíčku ministerstva financí. Do něj totiž poslanci na poslední chvíli přidali plošné omezení prodejní podpory ja-

kýchkoli spotřebních produktů s nikotinem. Senát přijal usnesení, kterým žádá vládu, aby tato omezení pro méně škodlivé produkty znovu uvolnila.

„Poslanecký návrh není úplně v souladu s akčním plánem politiky v oblasti závislosti, který letos v dubnu schválila vláda. V něm se hovoří o tom, že pro snížení výskytu kouření cigaret je nutné navrhnout legislativní rámec zvýhodňující jejich méně rizikové alternativy,“ upozornil ústeckoorlický senátor a starosta Letohradu Petr Fiala. Současně Senát na Fialův návrh přijal do-

poručení změnit zákony tak, aby už obchodníci nemohli dávat víc zdraví škodlivý výrobek jako dárek k nákupu výrobku méně škodlivého.

Senátoři balíček přijali v nezměněné podobě. V případě nikotinu to znamená, že od ledna už nebude možné koupit nejen cigarety, ale ani zahřívávací tabák, elektronické cigarety nebo nikotinové sáčky například s množstevní slevou, nebude k nim možné dávat ani dárky k nákupu nebo třeba klubové body.

Senát však vládu vyzval, aby takové omezení přehodnotila a znovu je zrušila.

INZERCE



## Hledáme nové zaměstnance!

Hledáme spolehlivé a zodpovědné kolegyně a kolegy na pozice:

Pracovník/ce úklidu

Manipulant/ka





MZDA  
až 180 Kč/h  
+ příplatky  
a benefity

Nabízíme:

- smluvní vztah na **DPP, DPČ** nebo **PP**
- odpolední, ranní i noční směny
- **nástup možný ihned**
- zaškolení na pracovišti
- možnosti záloh ze mzdy po určité odpracované době
- zázemí silné a stabilní společnosti
- možnost ubytování


844 000 666


nabor@hgs.cz

Více na [www.hgs.cz/kariera](http://www.hgs.cz/kariera)

Co je jeden metr čtvereční? Ve správných rukou: Všechno. Protože s trochou fantazie a energie na něm může vzniknout cokoli. Není to totiž jen metr krát metr. Metr čtvereční nabízí nekonečné možnosti.

**Každý metr čtvereční si zaslouží být tím nejlepším na světě.**

**Fontána**  
na dešťovou vodu  
**na 1 m<sup>2</sup>**



# Jeden z nejlepších metrů čtverečních na světě – Fontána od Matyáše Baráka.

## Fontána na dešťovou vodu

Přívalové deště, sucho, ubývající podzemní voda: v době klimatických změn se voda a její správné využití stávají určujícím aspektem městského plánování. Matyáš Barák ukazuje díky svému skvělému projektu – fontáně, která uprostřed města filtruje dešťovou vodu na pitnou, že každý metr čtvereční má význam. Autor fontány tak svým objektem vytváří nejen pitnou vodu, ale také téma, o kterém se dá mluvit.

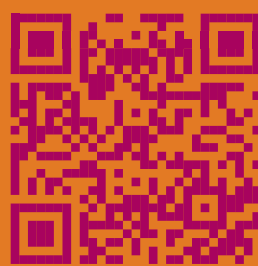
## Od dešťové vody k pitné – jak to funguje?

Aby se z dešťové vody stala čistá pitná voda, prochází voda ve fontáně několika fázemi: Kovové pláty na střeše fontány zachycují dešťovou vodu a odvádějí ji do trubice. Tam dešťová voda protéká vrstvami různých materiálů, které postupně mění dešťovou vodu na pitnou: Větší kameny odstraní z vody hrubé částice nečistot, vrstva štěrku ty jemnější. Toxiny a škodlivé látky jsou odfiltrovány vrstvami aktivního uhlí a kokosových vláken. Bavlna čistí vodu ještě jemněji, než ji lze použít jako pitnou. Čistá, chladivá a lahodná. Na zdraví.



„Ve městě je voda všudypřítomná. Proč o ní tedy nikdo nepřemýšlí?“

Matyáš Barák



Výsledek si můžete prohlédnout zde

**HORN**BACH

S námi to zvládnete.



# Karel Schwarzenberg. Originální aristokrat, politik nebo glosátor

**Na vizitce měl pod jménem jako funkci uvedeno: lesník. Nejvýraznější představitel novodobých dějin české šlechty opustil v sobotu pozemské bytí.**

Vyvolával emoce kladné i záporné. Byl málem černým koněm první všelidové prezidentské volby v roce 2013. Ale přes strhující finiš a podporu značné části mladých lidí na nejvyšší ústavní funkci nedosáhl.

Ale ani to ho nezabrzdilo, nezatrpl a pokračoval v politické kariéře jako poslanec za stranu TOP09, kterou zakládal s Miroslavem Kalouskem. „Jedna z inspirativních věcí na něm byla, jak velmi

vážné věci dokázal zvládat s obrovským smyslem pro humor a jak si dokázal dělat legraci i sám ze sebe,“ uvedl Kalousek. Ani s postupujícím zdravotními problémy se nevyhýbal politickým jednáním a debatám. Protože je jeho rod úzce spojen s Rakouskem, odchod Karla Schwarzenberga rezonuje u našich jižních sousedů i v dalších evropských zemích.

Rakouský Die Presse uvedl, že odešel velký Evropan staré školy a s jeho odchodem opouští pražskou scénu jedna z posledních velkých politických osobností, která jako kancléř na Pražském hradě pomohla po desetiletích komunistického bezpráví obnovit v Česku svobodu a demokracii.

Der Standard zase připomněl, že jeho charakteristickým rysem byl kousavý smysl pro humor a sebeironie. Agentura APA napsala, že

## RODILÝ PRAŽÁK

# 85

Tolik let (a 11 měsíců) bylo bývalému kancléři prezidenta Václava Havla a zakladateli TOP 09. Do 86. narozenin mu zbýval necelý měsíc. Narodil se 10. prosince 1937 v Praze jako nejstarší syn Karla VI. knížete ze Schwarzenbergu. **PH**

uměl být také velmi přímý, někdy používal hovorové výrazy, nebo dokonce nadávky. Obětí této prostořekosti se stali i rakouští odpůrci jaderné energetiky, pro které měl výraz „magor“.

Jako ministr zahraničí přirovnal práci diplomatů k práci

## STOPY RODU

Celým jménem se jmenoval Karel Jan Nepomuk Josef Norbert Bedřich Antonín Vratislav Menas kníže ze Schwarzenbergu.

- Orlická větev rodu, kam Karel patřil, se musela po komunistickém puči v roce 1948 vystěhovat do Rakouska.

- V letech 2004 až 2021 působil jako senátor a následně jako poslanec. **PH**



**„Hrdost vychází ze sebepoznání, vědění, že každý člověk a každý národ má svůj úkol, že tento úkol plníme dobře.“**

KAREL SCHWARZENBERG

## KRÁTCE

### Adieu v Berlíně

Berlínská příměstská železnice S-Bahn se poslední jízdou včera rozloučila se zbývajícími 22 vlaky z komunistické doby. Jde o modelovou řadu 485, která se dostala do provozu už v sedmdesátých letech minulého století, tedy v době, kdy hlavní město Německa ještě rozdělovala Berlínská zeď. Původně měly být tyto vlaky vyřazeny z provozu už v roce 2017. Berlínská MHD ale mnohdy bojovala s četnými technickými problémy jiných vozidel, a proto provoz 22 vlaků z NDR ještě o několik let prodloužila.

### Poslední tanec ve StarDance

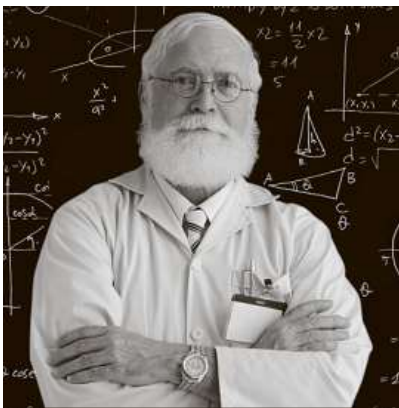
Definitivně poslední bylo sobotní kolo pro Te-rezu Maškovou a Daniela Kecskemétiho, ti diváky svou sambou vzali do Maďarska. V rozstřelu byli s Josefem Maršálkem a Adrianou Maškovou, kteří za čaču získali nejméně bodů od poroty. Nejvíc porotu zaujala Iva Kubelková. **ČTK**



## Je tady. V Krušných horách napadl první přírodní sníh

Krušnohorský Klínovec se raduje. Jeho vrchol a přilehlé svahy pokryly sněhové závěje. Klesající teplota potěšila i provozovatele sjezdových tratí, mohou začít zasněžovat. I přes rostoucí náklady a inflaci majitelé areálu uvádějí, že letos zůstanou skipasy na stejných cenách jako v loňské sezoně. Loni se tu začalo zasněžovat v polovině listopadu. Středisko se pak s první sjezdovkou v provozu otevřelo druhý týden v prosinci. Předloni zahájil areál provoz ještě dříve, a to první týden v prosinci. Na přípravu nadcházející sezony vynaložilo středisko už jedenáct milionů korun. A to převážně na úpravy a údržby technického rázu, například na rekonstrukci převodů lanové dráhy, opravy potrubí zasněžování či automatizaci čerpací stanice. Dále také na stavbu a modernizaci budovy horní stanice lanové dráhy včetně zázemí pro zaměstnance. **ČTK**

 **Speciální nabídka ZDARMA pro osoby trpící ztrátou sluchu**



Prof. Anthony Brown-Novák -  
tvůrce revolučního přípravku, který  
obnovuje silný sluch a ostrý zrak.  
Vítěz ceny za lékařský objev.

# BEZPEČNĚ ODSTRAŇUJE TINNITUS ZA 12 HODIN BEZ prášků, injekcí, kapek nebo výplachů

„Mohu vám poslat vzorek inovativního

## PŘÍPRAVKU ZDARMA, abyste se o tom přesvědčili?“

*Anthony Brown-Novák*

Jmenuji se Anthony Brown-Novák. Jsem nesmírně šťastný, že jsem vytvořil revoluční recepturu, která rychle a účinně odstraňuje obtěžující hučení v uších, zlepšuje kvalitu sluchu o 84 % a zostrňuje zrak. A dnes konečně nastal okamžik, kdy se mohu (syn českého emigranta) o svůj objev podělit s každým člověkem v zemi. Až dosud byl můj prostředek dostupný pouze v USA. Pokud se vy nebo někdo z vašich blízkých potýká s problémy se sluchem a zrakem, rád se s vámi o svůj objev podělím ABSOLUTNĚ ZDARMA. K rozdání je až 100 přípravků za 0 Kč.

Tinnitus nám často znemožňuje správně fungovat a vykonávat naše každodenní povinnosti. Přehlížení tohoto problému zhoršuje tento jev, který je spojen také se sníženou náladou, psychickým a fyzickým vyčerpáním. Doposud nebylo možné toto trápení vymýtit, pouze můj lék komplexně pomáhá lidem získat zpět silný sluch i zlepšit zrak. Díky svému 100% přírodnímu složení je možné umlčet neodbytné zvuky, posílit sluch, ochránit se před nadměrným hlukem v pozadí a také zlepšit koncentraci a znovu získat klidný spánek.

Nezávislé klinické studie prokázaly, že můj lék dokáže proniknout do nehlubších struktur sluchového systému a regenerovat jej zevnitř. Vysoce koncentrovaný extrakt z ginkgo biloby obsažený v přípravku účinně bojuje proti tzv. sluchové precitlivělosti. Látky, které aktivně regenerují sluchový nerv, oddělují skutečné zvuky od těch, které slyší pouze osoba bojující s tinnitem a hučením v uších. Výsledkem je, že nežádoucí pískání, prskání a dunění nadobro zmizí již za 12 h. A to ještě není konec dobrých zpráv! Nový přípravek pečuje také o váš zrak, protože dodává očím nezbytné karotenoidy lutein a zeaxantin v nejvyšší koncentraci. Díky tomu během pouhých 14 dní doplní nedostatky ve stavebních prvcích sítnice a silně regeneruje makulu, čímž zlepšuje ostrost vidění, odstraňuje oslnění, rozmazané vidění a suchost očí. Je to pravděpodobně přípravek, na který jste čekali tolik let. Již více než 2 470 070 lidí v USA: odstranilo letitý tinnitus, 2krát zesílilo okolní zvuky, zbavilo se dvojitého vidění a rozmazaného vidění a získalo lepší koncentraci a náladu. Chcete-li se o tom přesvědčit na vlastní kůži, zavolejte si o vzorek přípravku ZDARMA. Jsem ochoten se vsadit, že jakmile vyzkoušíte můj vzorek, už nikdy nesáhnete po žádném jiném prostředku. Proč to dělám? Z osobních důvodů. Moje maminka byla Češka a celý život se velmi snažila o to, abych i já byla spojena s naší krásnou zemí. Slíbil jsem jí, že pokud se mi podaří vyvinout účinný lék, určité se budu snažit, aby k němu měli Češi přístup. Proto dávám k dispozici až 100 bezplatných balení přípravku. Stačí jen vyjádřit přání obdržet konkrétní přípravek prostřednictvím speciální infolinky. Nemusíte uvádět své údaje ani nic podepisovat, stačí, že žijete v České republice.

ZAVOLEJTE A OBJEDNEJTE SI  
**VZOREK  
ZDARMA**  
PRO SEBE NEBO SVÉ BLÍZKÉ

Zavolejte mému zástupci v České republice a požádejte o zaslání vzorku inovativního přípravku ZDARMA. Na skladě zbývá pouze 100 kusů bezplatných vzorků. Platí, že kdo dřív přijde, ten dřív mele, takže si musíte pospíšet. Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 27.11.2023, obdrží od výrobce 100% náhradu!

CALL:

**255 790 521**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.  
Běžné místní spojení bez příplatku

# Hádek je na Cestě do tmy

Režisér Jiří Svoboda natočil nový psychologický thriller.

Mezinárodně uznávaný vědec přepadne banku v centru města, zajme rukojmí a před budovou odpálí bombu. Pachatelovu motivaci ke zdánlivě nepochopitelnému jednání odkrývá režisér Jiří Svoboda ve svém novém televizním filmu Cesta do tmy. Příběh byl sepsán na motivy románu Děvčátko od bývalého policisty, který píše pod pseudonymem Martin Goffa.

„Scénář k Cestě do tmy byl úplně jiný než k filmům, které Jiří Svoboda doteď pro Českou televizi natočil. Tenhle má mnohem víc emocí a sta-



Matěj Hádek ve filmu Cesta do tmy ZUZANA PÁCHOVÁ

ví na subtilním příběhu člověka, který se rozhodne udělat něco, co nemůže vzít zpátky. Žánrově se snímek pohybuje mezi melodramatem a thrillerem. Oslovil mě především vztah hlavního hrdiny k jeho

dceři a jeho vzpoura proti vlastní bezmoci,“ naznačuje děj filmu kreativní producentka Veronika Slámová. Snímek bude mít premiéru v neděli od 20.10 na programu ČT1.

Hlavní roli mezinárodně respektovaného vědce, který se zbraní v ruce drží po přepadení peněžního ústavu v centru Prahy desítky rukojmích, hraje Matěj Hádek. Toho Jiří Svoboda obsadil už před jednadvaceti lety do svého dramatu Udělení milosti se zamítá a před osmi lety pak do historického snímku Jan Hus. „Matěj je z těch herců, kteří si na natáčení udělají čas. Nepřejíždí ve stresu z jednoho projektu do druhého, je tedy koncentrovaný a naprosto odevzdaný jen té jedné aktuální

roli. Bratrů Joela a Ethana Coenových se nějaký novinář jednou zeptal, jak vodí před kamerou svoje herce, a oni odpověděli, že nejsou loutkoherci, nemusí nikoho vodit, protože už je obsazují s tím vědomím, že jsou to výborní herci, kteří svěřený charakter dokonale zahrají. A to je i můj případ,“ vysvětluje Jiří Svoboda.

A Matěj Hádek to doplňuje: „Pan režisér má na začátku natáčení svoji jasnou vizi o svém příběhu, o svém filmu a za tou si jde. Pro mě je to vynikající a výjimečný filmař, který ani s přibývajícím věkem neubírá nic z profesních nároků, požadavků. Ani trochu neubírá plyn. Jede na plné obrátky. Je prostě dobrý,“ říká Matěj Hádek. MET

## KRÁTCE

### Po dopisu přišla summer love

Týden po vydání skladby dopis přišla kapela Mirai s další novinkou summer love. „Vlastně to není letní song, i když je napsaný na sklunku léta,“ směje se frontman Mirai Navrátil zavádějícímu názvu. Obě písně jsou předzvěstí nové

desky, která vyjde v první polovině roku 2024.

### Oslava na turné

Skupina Queenie oslaví 18. narozeniny dvěma koncerty v pražském O2 universu, a to 18. a 19. dubna 2024. Poté bude následovat turné napříč celou republikou, které začne 10. července v Plzni. MET

## Uměl žít naplno

Koncem listopadu dorazí na pulty knihkupectví výpravná obrazová monografie Žít – Karel Svoboda. Spletité osudy slavného skladatele v ní zpracoval jeho syn Petr Svoboda, který své vzpomínky doprovodil i desítkami unikátních fotografií.

Obsáhlá kniha představuje Karla Svobodu jako člověka zcela oddaného své práci, který si však zároveň dokázal vychutnávat život plnými douš-

ky a nezkalil žádnou zábavu. Poodhaluje mnoho zajímavostí o jeho životě, dětství, cestě na vrchol, o šťastném rodinném zázemí i nesmírně smutném konci. Vypráví o složitém vzniku jeho nahrávacího studia i rekonstrukci vily v Jevanech.

Kniha přibližuje osobnost Karla Svobody také v exkluzivních vzpomínkách jeho blízkých spolupracovníků a přátel. MET

INZERCE

**SOUTĚŽ DENÍKU**

**metro**  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE  
2 VOUCHERY DO KINA  
NA NOVÝ ANIMÁK TROLLOVÉ 3**



**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**  
Jak se jmenuje Trollí princezna?

A) Hoppy  
B) Poppy  
C) Troppy

ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PRŮJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Trollové. 5 výherců získá 2 vouchery na nový animák Trollové 3. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



## Oznámení v New Yorku, koncert i v Praze

Oscarový herec Jared Leto při výstupu na Empire State Building v New Yorku oznámil monumentální světové turné skupiny 30 Seconds to Mars, které se bude týkat Latinské Ameriky, Evropy, Severní Ameriky, Austrálie a Nového Zélandu. Mezi země v Evropě, kde se skupina představí, bude patřit i Česká republika. V pražské Sportovní hale Fortuna 15. května 2024 představí nejen nové album It's The End Of The World But It's A Beautiful Day, ale i hity z minulých desek. Ceny vstupenek začínají na částce 1320 korun a v prodeji budou v síti Ticketportal od 17. listopadu. MET



DREAMWORKS

# Trolliové 3

V KINECH OD 16. LISTOPADU

DREAMWORKS

UNIVERSAL

IMPULS  
Ráááááááááá

Materidbuska

Sluníček

ŠPUNTÍCI

TV  
mini

io lurity

INPUBLIC  
group

CR.cz

Pompo

CinemArt

# PLAY

## Strašení

V našem sousedství se v posledních letech čím dál tím víc rozjíždí oslavy Halloweenu. Zprvu jsem byl vůči tomu trochu odměřený, přece jen je to „importovaný svátek“. Na druhou stranu jsou to v podstatě takové hlučnější Dušičky. A zvlášť pro děti je to velká zábava. Tak jsem pozvolna kouzlu tohoto „veselí“ také podlehl. Dříve jsem na to trochu dlabal, ale teď už dlabu také. Dýně. Mít na parapetu dutou oranžovou hlavu se svítícíma očima je přece pěkné a hezky to dotváří atmosféru všeobecného podzimního tlení...

**„Být malý, tak je ve mně malá dušička. Ale dnešní děti jsou už otrkanější.“**

To ale ještě nic není! Když jsme šli tím vesele strašidelným průvodem od domu k domu, to jsem teprve zíral, jak se někteří sousedé heclí! Těch pavučin, luceren, ježibab, kostlivců, oběšenců a duchů! Být malý, tak je ve mně malá dušička. Ale dnešní děti jsou už otrkanější.

Ovšem letos se mi Halloween spojil ještě s jednou, ryze soukromou „událostí“. Získal jsem Energy dome skupiny Devo! Předpokládám, že to většinu čtenářů nic neřekne. Tak to zhruba přiblížím. Devo byla (a stále je) jedna z nejvýraznějších kapel nové vlny počátku 80. let. A jejich nejslavnější symbol byl takový zářivě červený plastový klobouček schodovitě pyramidového tvaru. Na první pohled může připomínat květináč. To by ale byla velká mýlka! I když to vypadá podobně, je to něco úplně jiného. Jen blázen by přece nosil na hlavě květináč! Kdežto nosit Energy dome je velice rozumné. A minimálně o Halloweenu i celkem nenápadné.



**MARDOŠA**  
ČLEN KAPELY TATA BOJS

## @mojemetro



„Sledovat kajakáře na Vltavě je vždycky velký zážitek,“ napsala uživatelka @adjajkvet a přidala naše hashtagy #metrotag #mojemetro. Takže jsme fotku nejenom pohodlně našli, ale také musíme naprosto souhlasit. Co je velkým zážitkem pro vás? Fotte, pište, rámeček Metrotag níže je vám k dispozici.

# #METROTAG

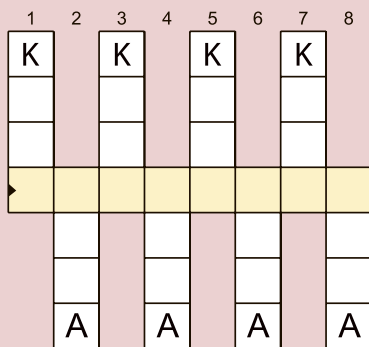
**Tohle je místo na váš vzkaz!** Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

LUŠTĚNKA: ZPĚVÁČKA  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

- směr letu
- chmelové nápoje
- mládě kočky
- pečivo na chlebičky
- dojné zvíře
- nerv (knižně)
- element chůze
- Anička (domác.)





## SUDOKU

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

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

## HOROSKOP

## Týdenní horoskop

13. 11. – 19. 11. 2023



**BERAN** 21. 3. – 20. 4.  
Čeká vás týden plný energie a odhodlání. Mějte však na paměti, že byste nic neměli přehánět a udělejte si chvíli na odpočinek a relaxaci.



**BÝK** 21. 4. – 21. 5.  
Merkur je v opozici s Jupiterem a projeví se to i v pracovní sféře. Očekávejte nějaké neshody s vašimi kolegy, ale i nadřizným.



**BLÍŽENCI** 22. 5. – 21. 6.  
Svět okolo vás je plný nových myšlenek a inspirací. Je vhodné, abyste této pozitivní přízné hvězd využíli. Buďte otevření změnám!



**RAK** 22. 6. – 22. 7.  
Další listopadový týden je o seberozvoji a péči o sebe, tak si udělejte čas na relaxaci. Je to ideální doba na začátek nového režimu.



**LEV** 23. 7. – 22. 8.  
Máte silnou touhu zářit a být ve středu pozornosti. Jste kreativní a expresivní, což vám přinese pozitivní reakce od ostatních lidí.



**PANNA** 23. 8. – 22. 9.  
Milé Panny, vaše znamení nyní tvoří pozitivní trigon s Jupiterem a vy máte jedinečnou šanci potkat někoho zajímavého. Využijte toho!



**VÁHY** 23. 9. – 23. 10.  
Cílte na harmonii a rovnováhu v životě. Nechte si místo pro lásku, dívejte se jen na ty hezké věci okolo vás a špatné nevnímejte.



**ŠTÍR** 24. 10. – 22. 11.  
Můžete se setkat s výzvami, které vám pomohou růst a vyrovnat se se strachem. Musíte do toho jít ale naplno a přijmout vše!



**STŘELEC** 23. 11. – 21. 12.  
Tento týden cítíte potřebu dobrodružství. Je skvělá doba na cestování – buďte otevření novým zkušenostem a nebojte se ani exotiky.



**KOZOROH** 22. 12. – 20. 1.  
Letní sluníčko vám schází, cítíte se unavení a čeká vás velký úbytek energie. Zkuste s tím trochu bojovat a najdete si nový koníček.



**VODNÁŘ** 21. 1. – 20. 2.  
Máte nyní silný smysl pro soucit a porozumění pro ostatní. Nebojte se vyjádřit své pocity a být podporou pro ty, které máte rádi.



**RYBY** 21. 2. – 20. 3.  
Někdy je těžké podívat se pravdě do očí, a proto máte jen pár opravdových přátel. Ti si vás ale váží a jste pro ně dokonalým vzorem.

## LEZETE SI DOMA NA NERVY? MÁ VÁS JEŠTĚ RÁD?

KARTÁRKA STELA VÁM TO PROZRADÍ.

NAPIŠTE JI SMS NA ČÍSLO

904 30 46. KÓD 33TS A SVŮJ TEXT



## POZITIVNÍ ENERGIE DO NEKLIDNÉ DOBY

Trpíte strachem či úzkostmi? Obratě se na mě, nabiju vás!

Napište mi SMS na 904 30 46

s kódem 33TS a svůj text



Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

## POČASÍ

DNES



4/8 °C

ZÍTRA



10/14 °C

STŘEDA



8/12 °C

ČTVRTEK



6/10 °C

PÁTEK



4/8 °C

Teplotní rekordy: ↓ -12,2 °C (1786) ↑ 18,0 °C (2010)

Bio: ❤️❤️❤️

## ČT1



**20.15 OKTOPUS (12/13)**  
Bankocetle. Krimiseriál (ČR, 2023). Nové oči vidí jinak.  
Hrají: M. Krobot, M. Šoposká

**21.20 Reportéři ČT**

**22.05 Ochránce (10/10)**  
Tichá dohoda. Seriál (ČR, 2021). Hrají: L. Vaculík, J. Langmajer, L. Vlasáková,

**23.14 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**

**23.15 Kriminální V**  
Krimiseriál (N, 2018-2019)

**00.25 AZ-kvíz**

## ČT2



**20.00 Na ostří nože**  
Dobrodružný film (USA, 1997). Co když je váš největší nepřítel vaší jedinou šancí na přežití? Hrají: A. Hopkins, A. Baldwin, H. Perrineau, E. Macphersonová. Režie L. Tamahori

**22.00 Jarmark marnosti**  
Romantické drama (USA/VB, 2004). Hrají: R. Witherspoonová, E. Atkinsová, G. Byrne

**00.20 Balon**  
Thriller (N, 2018). Hrají: F. Mücke, K. Schuchová, A. von Rittbergová, D. Kross

**02.20 Klenoty příhraničí (10/12)**

## NOVA



**20.20 Kriminálka Anděl V (12)**  
Mrtvý pták. Krimiseriál (ČR, 2023). Souvisí otrava veterinární asistentky oxidem uhelnatým s nehlášenými estetickými zákroky na zvířatech? Hrají: D. Švehlík, M. Taclík, J. Langmajer, O. Hes

**21.35 Specialisté (184)**  
Kus těla. Krimiseriál (ČR, 2022). Hrají: M. Dejar, J. Hána, E. Leimbergerová, J. Erftemeijer

**22.40 Víkend**  
Příběhy štěstí, proher a objevů

**23.20 Kriminálka Las Vegas II (12)**  
Seriál (USA, 2001)

## PRIMA



**20.15 Eliška a Damián (12)**  
Romantický seriál (ČR, 2023). Velké finále se blíží. Společný čas Damiána a Elišky se krátí, a to velice rychlým tempem. Hrají: E. Smetana, R. Urban, A. Rusevová, A. Dvořáková

**21.40 Vinaři II (6)**  
Terapie. Komedialní seriál (ČR, 2015). Hrají: V. Postránecký, M. Taclík, P. Liška, J. Čvančarová

**23.00 Mordparta (7)**  
Oběť. Krimiseriál (ČR, 2016). Hrají: J. Bartoška, V. Kotek, M. Plánková, P. Batěk

**00.15 Receptář prima nápadů**

## ÓČKO



**09.00 1Charted**

**11.00 Óčko hity**

**15.00 Novinky**

**16.00 Óčko hity**  
Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube

**22.00 Naked Attraction Poland**  
Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky

**22.30 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

# Halóóóóó, tady Impulsovi



## Milionové zlaté prasátko

Stačí jedna správná věta do telefonu  
a i Vy můžete „kvičet“ radostí a chrochtat blahem.  
Na Impulsu teď hrajeme o milionové prasátko  
plné zlatých mincí.

Přihlaste se na [www.impuls.cz](http://www.impuls.cz) a do  
telefonu se vždy po ránu ohlaste:  
„Halóóóó, tady Impulsovi!“

 **IMPULS**  
Rááááadio

## KRÁTCE

## Po osmi letech

Český MMA bojovník Jiří Procházka světový titul UFC v polotěžké váze podruhé v kariéře nezískal. V duelu s Brazilcem Alexem Pereira v newyorské hale Madison Square Garden padl knock-outem v druhém kole. V oktagonu prohrál po téměř osmi letech.

## Pokuta pro Slavii

Fotbalová Slavia dostala po utkání Evropské ligy v Římě proti AS za nevhodné chování fanoušků od disciplinární komise UEFA pokutu ve výši 20 tisíc eur (asi půl milionu korun). Zároveň má na jeden pohárový zápas na hřišti soupeře podmíněný zákaz výjezdu fanoušků. ČTK

## Plzeňský debakl

Fotbalisté Plzně v 15. kole první ligy překvapivě podlehli Slovácku vysoko 1:4 a doma v nejvyšší soutěži podruhé za sebou prohráli. Viktoria šla sice do vedení, ale hosté čtyřmi góly skóre otočili. Vedení v tabulce si udržela pražská Sparta po výhře v Ostravě 1:0. MET

## VÝSLEDKY 15. KOLA

Hradec Králové–Liberec	1:1
České Budějovice–Teplice	0:1
Ml. Boleslav–Pardubice	1:0
Zlín–Jablonec	1:1
Bohemians–Karviná	1:0
Plzeň–Slovácko	1:4
Ostrava–Sparta	0:1
Olomouc	
–Slavia	po uzávěrci

## Před finále

České tenistky skončily svou pouť Pohárem Billie Jean Kingové v Seville v semifinále. Výběr kapitána Petra Pály nedotáhl nadějně rozehraný zápas s Kanaďankami a prohrál 1:2 na zápasy. Češky poslala do vedení Barbora Krejčíková, následně Markéta Vondroušová neuspěla v souborji jedniček. V rozhodující čtyřhře nestačily Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková (vlevo) na pár Fernandezová, Dabrowská. ČTK



## ČÍSLA DNE

14

Češka Martina Dubovská ve druhém slalomu SP v Levi skončila šestnáctá. Pohoršila si ve 2. kole. Po výpadku Petry Vlhové vyhrála Mikaela Shiffrinová z USA.

6

Česká cyklokrosařka Kristýna Zemanová dojela šestá v závodě Světového poháru v Dendermonde. ČTK

## KRÁTCE

## Dál bez Rusů

Turnaje Euro Hockey Tour se budou i v následujících třech sezónách hrát bez Ruska. Současní účastníci hokejového seriálu se v dějišti turnaje Karjala v Tampere dohodli, že budou pokračovat ve stávajícím složení do roku 2027. Český tým bude soupeřit s Finskem, Švédskem a Švýcarskem.

## Přidal dva

Nominaci fotbalové reprezentace před závěrečnými duely evropské kvalifikace v Polsku a proti Moldavsku rozšířili útočník Tomáš Čvančara z Mönchengladbachu a obránce David Zima z Turína. V týmu je aktuálně 25 jmen.

## Na 3 km pátá

Rychlobruslařka Martina Sáblíková obsadila páté místo v závodě na 3000 metrů na Světovém poháru v Obihiru. Vyhrála Nizozemka Ragne Wiklundová. ČTK

## To byla jízda. Češi na severu zazářili



Do vedení českému výběru pomohla nedisciplinovanost soupeře. Při Thürkaufově pobytu na trestné lavičce ale otevřel skóre Lenc. Jeho trefa byla vítěznou, Češi porazili Švýcarsko nejtesnějším rozdílem 1:0. AP

## Švédsko, Finsko, Švýcarsko. Všechny tři soupeře hokejisté porazili.

Hokejový národní tým porazil na turnaji Karjala v Tampere 1:0 Švýcarsko a při premiéře trenéra Radima Rulíka ovládl akci Euro Hockey Tour bez ztráty bodu.

Vítěznou branku vstřelil v přesilové hře Radan Lenc,

premiérové čisté konto udržel při svém druhém startu v národním týmu brankář Dominik Pavlát. „Asi nejlepší nula, co jsem kdy měl,“ rozplýval se skromný gólman extraligové Plzně před kamerami ČT. „Hlavně chci ale vypíchnout náš tým. Hráli výborně, byli obětaví a na mně už bylo střely jen chytit.“

Český tým, který ve čtvrtce porazil Švédy 5:2 a v sobotu Finy 7:3, nastoupil do svého závěrečného utkání opět v pozměněné sestavě. ČTK

„Snažili jsme se mužstvo připravit na to, abychom zápas zvládli, i přesto, že jsme dva předešlé vyhráli. Abychom vyhráli i třetí.“

RADIM RULÍK, TRENÉR ČR

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

## Práce - nabídka

• Hledáme paní na pomoc v domácnosti pro českou rodinu, věk od 50 let. Německá část Švýcarska, kontakt: ansimek@gmail.com, další informace po telefonu.

## Hobby - poptávka

• ŽVÝKAČKOVÉ OBALY, živýkačkové obaly - koupím jednotlivě, i celou sbírku. Nabídku prosím na tel. 77559229.

## Nemovitosti - nabídka

## Se spolujednateli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme vás podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujednatelů.

skayocapital.cz

## Nemovitosti - poptávka

## Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Pípní si pro skvělé slevy.

# BLACK FRIDAY



je tu!

 smarty.cz

Více se dozvíš  
na [smarty.cz](https://smarty.cz)