

—  —  
**AŽ KRALUJÍ**  
**KRÁLOVSKY**

**NEPORAZITELNÉ**



~~159,-~~

**-43%**

**89<sup>90</sup>**

**AKCE**

**99<sup>90</sup>**

**Nature's Promise  
 Bio Javorový sirup**

250 ml, 100 ml = 39,96 Kč Akce /  
 35,96 Kč Aplikace  
 ▼ 89,90 Kč (0%)\*

  
**albert**  
 STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

\*Nejvhodnější cena za posledních 30 dní. Akce platí v prodejnách Albert od 15. 11. do 14. 21. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách.

# Už rok jsme dočasným domovem rodinám vážně nemocných dětí



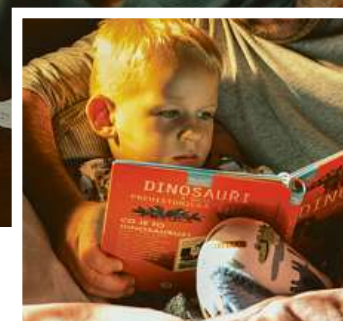
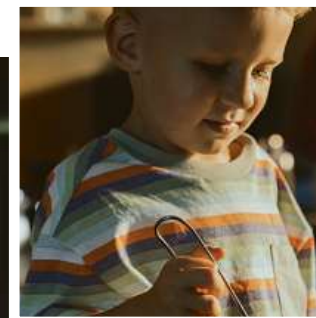
Dům Ronald  
McDonalda  
nadační fond



Generální  
partner

## Dům Ronalda McDonalda otevřel své dveře 24. listopadu 2022

Od té doby ubytoval už bezmála 200 rodin dětí hospitalizovaných nebo dlouhodobě se léčících ve Fakultní nemocnici v Motole. Mít rodinu nablízku je totiž pro malé pacienty stejně důležité jako samotná léčba. A pro jejich rodiny zase cítit se jako doma, i když je domov daleko.



„Pocházíme z vesnice nedaleko slovenských hranic. Když nám lékaři sdělili, že hospitalizace našeho novorozeného syna se protáhne na delší dobu, nedokázali jsme si představit, jak bychom mohli zůstat celá rodina spolu a zároveň poblíž něj. Díky zázemí i celému personálu Domu Ronalda McDonalda se nám náročná životní situace zvládala mnohem lépe.“

Veronika a Radek, maminka a tatínek





# CROSSLAND HIT

NEJPRODÁVANĚJŠÍ SUV OPEL

AKČNÍ CENA  
**399 990 Kč**

středa 15. listopadu 2023 / č. 213

mojemetro denikmetro

# metro

## Nejvyšší platba je zatím pět tisíc

K zaslání peněz na cizí účet u šestice bank nově stačí znát pouze telefonní číslo příjemce. Služba takzvaných plateb na kontakt zjednoduší posílání peněz mezi lidmi. Má také zmírnit riziko omylů při zadání špatného čísla účtu příjemce.

STRANA 8

## Habera a Team oslaví stovku

Zpěvák Palo Habera se skupinou Team za zády vyrazí příští rok na výroční turné po největších českých halách. Na něm oslaví stovku – Haberovy šedesátiny a čtyřicet let trvající kariéru slovenské skupiny Team. Turné odstartuje 2. května příštího roku v Pardubicích.

STRANA 16

od  
1. LISTOPADU 2023  
VSTUPENKY v  
MUZEJNÍ  
PRODEJNĚ a  
ONLINE

# Trávníček tu našel střevíček

K pohádce **Tři oříšky pro Popelku**, která si připomíná **50 let od premiéry**, patří i **hrad Moritzburg**. Na filmovém sídle prince se 22. 11. otevře pravidelná zimní výstava. **STRANY 12, 13**

DREAMWORKS

# Trollové 3

V KINECH OD 16. LISTOPADU



# Současná fotografie v kulisách baroka

**Výstava Prague Photo představí snímky nejmladší generace i práci italských autorů.**

V pražském Clam-Gallasově paláci se v těchto dnech koná přehlídka fotografií Prague Photo. Součástí vernisáže bylo udělení zvláštní ceny Prague Photo Young Award 2023 autorovi do 30 let, kterou obdržel Zdeněk Píša, student pražské střední odborné školy EDUSO. Patnáctý ročník výstavy do neděle představí téměř 120 autorů, práce studentů a čerstvých absolventů odborných škol a univerzit a jednotlivých fotografů. Součástí přehlídky bude každodenní doprovodný program.



Do Clam-Gallasova paláce se přehlídka Prague Photo vrací po jeho rekonstrukci. Loni se konala v Hrzánském paláci v Celetné ulici. 2x ČTK

„Laureátem loňské ceny Prague Photo Young Award 2022 se stal student střední školy Michael Matyáš Páleníček, který na letošním ročníku představí kolekci nových fotografií vytvořených k této příležitosti. Vizual letošního ročníku tvoří fotografie mla-

dé fotografky Zuzany Fajmonové, studentky Institutu tvůrčí fotografie v Opavě, která v rámci letošního ročníku uvede své nejnovější práce,“ uvedla ředitelka Prague Photo Iva Nesvadbová.

V konfrontaci současné fotografie a barokní architektu-

ry je na výstavě možné zhlédnout plejádu jednotlivých fotografů, galerií a společností zabývajících se fotografií. I letos jsou zařazeny prezentace jednotlivých autorů, kterými jsou například Magdalena Bláhová, Iveta Kopicová, Nadia Rovderová nebo Josef Hník. Své kolekce uvádějí také Galerie Gambit, Artin-box nebo IndigoSpace.

Vedle českých umělců představí svoji kolekci dvaceti mladých fotografů italské Centrum fotografie z Říma. Prague Photo tradičně uvede obsáhlou sekci tvorby nejmladší generace fotografů, studentů a čerstvých absolventů odborných škol.

Přehlídku doplňuje doprovodný program, letos ho především tvoří setkání s autory v jednotlivých expozicích, performance nebo křty fotografických publikací. ČTK

INZERCE

## Až 7% úrok na stavebku, RSTS nabízí nejvyšší zhodnocení na trhu

**Klienti, kteří si nově sjednají stavební spoření u Raiffeisen stavební spořitelny, získají garantovaný úrok 7% p.a. Nabídku lze kombinovat i s aktuálně platnou akcí 6x500 Kč při založení nového účtu.**

Raiffeisen stavební spořitelna aktuálně nabízí nejvýhodnější úrok na stavebním spoření. Klientům, kteří si uzavřou novou smlouvu, poskytne úrokovou sazbu 7% p.a. do konce roku 2024. Od roku 2025 bude smlouva následně úročena až 3,5% p.a. Kromě nejvyššího úročení stavebního spoření na trhu je možné v kombinaci s běžným účtem od Raiffeisenbank získat další finanční odměnu až čtyři tisíce korun.

Na bonusovou finanční odměnu v celkové výši čtyř tisíc korun mají nárok ti klienti, kteří si sjednají stavební spoře-

ní a CHYTRÝ účet od Raiffeisenbank. Po převodu běžného účtu do Raiffeisenbank získají tisíc korun na stavební spoření. Pokud navíc každý měsíc zaplatí alespoň třikrát platební kartou, připíše se jim každý měsíc pět set korun po dobu půl roku na jejich účet.



„Stavební spoření je dle nás skvělou příležitostí, jak sobě nebo blízkým šetřit na budoucnost. Při aktuální akci navíc Raiffeisen stavební spořitelna nabízí nejvyšší úročení stavebního spoření na trhu. V kombinaci s novým účtem klient získává další až čtyři tisíce korun jako benefit,“ říká mluvčí Raiffeisen stavební spořitelny Tereza Kaiseršotová.



Prague Photo věnuje každoročně velký prostor tvorbě nejmladší generace fotografů. Na snímku je Zdeněk Píša, který obdržel zvláštní cenu Young Award 2023.

### DOPROVODNÝ PROGRAM I PROHLÍDKA PALÁCE

**Přehlídka je opět doplněna doprovodným programem – setkáními s autory v jednotlivých expozicích nebo křty fotografických publikací.**

- Dnes od 17 hodin se v rámci Prague Photo koná například setkání s autorkami projektu Fotofatal a Pastoral, tedy s Nadiou Rovderovou a Suzanne Pastor. Druhá jmenovaná je Američanka německého původu žijící v Praze. Multimediální umělkyně, fotografka a kurátorka je zároveň spoluzakladatelkou a první ředitelkou Pražského domu fotografie. Fotografka a publicistka Nadia Rovderová je pro změnu

zakladatelkou a majitelkou pražské galerie Art In Box.

- Zítřejší se v rámci výstavy koná od 18 hodin komentovaná prohlídka expozice Matyáš Páleníček, laureát Prague Photo Young Award 2022.
- Návštěvníci Prague Photo mají zároveň ojedinělou možnost prohlédnout si nově zrekonstruovaný Clam-Gallasův palác, neboť jednotlivé fotografické expozice jsou umístěny ve všech historických sálech celého prvního patra paláce. Více na webu výstavy [www.praguefoto.cz](http://www.praguefoto.cz). MAH

NEJLEPŠÍ  
ODMĚNA

Lina

VYHRAJ  
KAŽDÝ DEN  
5000 Kč



SOUTĚŽ TRVÁ OD 1. 10. DO 30. 11. 2023.  
VÍCE INFORMACÍ NA [WWW.LINAOPLATKA.CZ](http://WWW.LINAOPLATKA.CZ).





# Santovy dobroty i 3D brýle

## Coca-Cola kamiony jsou součástí Vánoc již více než 30 let.

Vedle vánoční atmosféry přivázejí kamiony také občerstvení, na jehož přípravě se podílela kuchařka a komicčka Chili Ta. Ochutnat lze dvě verze hot dogů, které Chili pomáhala vytvářet, a hlavně je doplnila o speciální omáčky v čele s její signature Čilipastou.

Díky zakoupení těchto originálních dobrot je možné

podpořit ty, kdo to opravdu potřebují. Coca-Cola se i letos rozhodla spojit s Českým a Slovenským červeným křížem a veškeré tržby z prodeje darovat potřebným. Návštěvníci na místě mohou díky speciální LED obrazovce sledovat aktuálně vybranou částku i to, jak suma postupně roste. Celkově Coca-Cola v Česku a na Slovensku, společně s účastníky akce, věnuje Červenému kříži jeden milion korun.

Připraven bude rovněž nabíť vánoční program. V na-

svíceném kamionu si každý bude moci zkusit Santův kvíz, udělat si originální fotografie se Santou a jeho skřítky či nahlédnout 3D brýlemi do virtuální reality vánočního Santova světa.

Aby se vše stihlo a Santa měl čas opravdu na každého, program bude začínat většinou v 16 hodin, přičemž po 18. hodině bude pokračovat zase dál.

Kdy přijede kamion k vám? Podrobný rozvrh najdete na stránkách [www.coca-cola-vanozni-kamion.cz](http://www.coca-cola-vanozni-kamion.cz).



Vánoční celosvětová kampaň každoročně probíhá ve více než stoce zemí.



Coca-Cola kamiony každý rok přivázejí jedinečné poselství. Letos bude důležitým úkolem nás všech objevit Santu Clause v sobě samých.

3X ARCHIV



Značka vyšle svůj kamion společně se Santou na 42 míst po celém Česku a Slovensku.

INZERCE

## — PORADNA —

### Náš dům má dvouplášťovou střechu, kterou chceme zateplit. Na co bychom si měli dát pozor?

Odpovídá Ing. arch. Tereza Vojancová ze společnosti URSA



Tereza Vojancová vystudovala na stavební fakultě ČVUT v Praze obor Architektura a stavitelství. Z toho rok

magisterského studia absolvovala na University of Strathclyde v Glasgow. V současné době pracuje ve společnosti URSA na pozici technický poradce, a to již více než 6 let. Její hlavní náplní práce je pomáhat zákazníkům správně vyřešit jejich skladby konstrukcí a poradit s výběrem vhodného materiálu.

nesmí otvory ucpat, aby se zajistilo rovnoměrné provětrávání meziplášťového prostoru, a nedocházelo tak k problémům s kondenzací, odkapáváním vody na spodní plášť a degradaci střešní konstrukce. Výšku větrané mezery upravuje technická norma č. 731901, případně ji posoudí projektant. Problém může nastat i v případě, že má horní plášť malý tepelný odpor (např. ocelové trapézové plechy). Součinitel prostupu tepla horního pláště by měl dosahovat 1,5–2,7 W/m<sup>2</sup> K. Nižší tepelný odpor totiž může vést ke kondenzaci vodní páry na spodní straně horního pláště.

Ideálním materiálem pro zateplení dvouplášťových střech je fukaná minerální izolace URSA Pure Flocc. Ta vyplní i špatně přístupná místa, čímž se snižuje riziko vzniku tepelných mostů. U průlezných a průchozích střech je totiž formátování rolovaných či deskových izolací v místě aplikace velmi pracné a vyžaduje velkou preciznost zhotovitelství firmy. U neprůlezných střech je pak fukaná izolace prakticky jedinou možností, jak konstrukci zateplit. URSA Pure Flocc má navíc vynikající tepelné i akustické vlastnosti, je přírodní, nehořlavá a odolává plísním. K její instalaci je ale zapotřebí speciální fukací stroj, proto je vhodné obrátit se na firmu, která má pro tuto práci potřebné vybavení a zkušenosti.

Více informací na [www.ursa.cz](http://www.ursa.cz)

## CHOVATEL

CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA

POŘADÁ

ČESKÝ SVAZ CHOVATELŮ, z. s.



17. - 18. 11. 2023

OTEVŘENO: Pá 11.00–18.00  
So 9.00–16.00

TRH ZVÍŘAT: koná se v sobotu  
8.00–13.00 hod.



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



VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



# Přijď si užít kouzelnou atmosféru

- » trendy 2023
- » 420 m<sup>2</sup> prodejní plochy
- » 415 km vánočního osvětlení
- » 4600 výrobků skladem



► Video z prodejny  
[www.hornbach.cz/  
vanocnitrhy](http://www.hornbach.cz/vanocnitrhy)



## HORNBACK

S námi to zvládnete.



## KRÁTCE

## Cyklisty nemají rádi mladí řidiči

Počet nehod cyklistů na českých silnicích od začátku ledna do konce října klesl meziročně o čtyři procenta na 3892 incidentů. Z toho 2601 nehod zavinili cyklisté. Desetina viníků jela na elektrokoře. Podle průzkumu společnosti Kantar jezdí na kole okolo 60 procent

Čechů, kteří jsou zároveň i řidiči aut. Cyklisté jsou na silnicích neoblíbeni zejména u mladších řidičů do 30 let, kde jsou proti nim nepřátelské dvě třetiny motoristů.

## Proti větrníkům

Spolek Nízký Jeseník podal u soudu v Ostravě nový návrh na zrušení loni schválené aktualizace zásad územ-

ního rozvoje Olomouckého kraje, která umožnila stavbu dalších větrných elektráren u obce Jívová. Tam firma staví pět větrníků. Stožáry budou vysoké 145 metrů. Obec je investicí nakloněna. Z větrné elektrárny má mít příjem milion korun ročně. Proti jsou někteří obyvatelé, obávají se zvýšeného hluku či negativního dopadu větrníků na ráz krajiny, turistiku i cenu nemovitostí. **ČTK**



Výstavba větrných elektráren u Jívové na Olomoucku

ČTK

# Poslední rozloučení v katedrále sv. Víta, pohřeb asi na Orlíku

Karel Schwarzenberg si přál poslední rozloučení v kostele Nejsvětějšího Salvátora v Praze. Z kapacitních důvodů to však nebude možné.



Před zámekem Orlík

MAFRA

„Náš kostel, byť je velký, by nepojal všechny, rodina se proto nakonec rozhodla, že to bude v katedrále svatého Víta, a to 9. prosince,“ uvedl katolický kněz Tomáš Halík

pro CNN Prima NEWS k poslednímu rozloučení s Karlem Schwarzenbergerem. Mši povede pražský arcibiskup Jan Graubner. Podrobnosti posledního rozloučení bývalého politika by se

mohla dnes zabývat vláda. Ministr zahraničních věcí Jan Lipavský sdělil, že pokud bude mít rodina zájem o to, aby ceremoniál zahrnoval státní pocty, kabinet podle něj vyhoví.

V Černínském paláci byla zřízena kondolenční kniha. V ní se podepsali kromě českých politiků a občanů také slovinští velvyslanci, švédský či čínský velvyslanec a také papežský nuncius.

Bohoslužbou si dnes připomenou politika a aristokrata v kostele v Čimelicích na Písecku. Tam Schwarzenberg strávil část dětství a k místu měl vztah. Pokud mu to čas

dovolil, navštěvoval i místní kostel. „Před několika lety, když byl vážně nemocný jeho bratr, který žije nedaleko, sem jezdil často. A několikrát dorazil i v neděli na bohoslužbu,“ uvedl čimelický farář Ludvík František Hemala. Hluboče věřící katolíci sám sebe podle Hemaly prohlásil za „mizerného křesťana, ale obstojného katolíka“. Také připomněl, že se vždy snažil místním lidem pomoci.

Schwarzenberg strávil velkou část dětství nejen v Čimelicích, ale také v nedalekém Orlíku. V parku u orlického zámku je také rodinná hrob-

ka Schwarzenbergů. Znamější hrobka šlechtické rodiny je u Třeboně. „Ale ta je spojena s hlubočko-krumlovskou větví Schwarzenbergů. Poslední pohřeb se zde konal v roce 1939, kdy zde byl pochován Jan Nepomuk II.“ řekla správkyně hrobky Lenka Mikuláščíková.

Karel Schwarzenberg, jenž zemřel v sobotu ve věku 85 let ve Vídni, patřil do orlické větve, proto podle zatím nepotvrzených informací má rodina po obřadu ve Svatovítském chrámu uložit ostatky zesnulého do rodové hrobky u zámku Orlík. **ČTK a iDNES.cz**

INZERCE

LIMITOVANÁ EDICE

## CROSSLAND HIT

NEJPRODÁVANĚJŠÍ SUV OPEL

399 990 Kč



**5** let  
záruka

Kombinovaná spotřeba 5,8–6,1 l/100 km; emise CO<sub>2</sub> 132–137 g/km (WLTP).  
Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.



OPEL



# Chraňte se před smogem, inverzí a prachovými částicemi ...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



## Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní  
výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin

stříbrná, černá, bílá  
cena 3.690 Kč/ks  
dekor dřeva  
cena 3.990 Kč/ks



Filtr není třeba nikdy vyměňovat!  
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

## Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polévatý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergenů. Přístroj má tři výkonné stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



**Nejprodávanější značka čističek v ČR!**  
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2023 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2277 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.



Topná sezóna je v plném proudu a z mnoha venkovských i městských domů se valí mračna hustého kouře. V kombinaci s automobilovou dopravou a zhoršenými rozptylovými podmínkami se může objevit smog. Vysoké koncentrace polévatého prachu a dalších nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

**V** moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. V chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

**V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let**

**Ionizace vzduchu:**  
Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných

vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočíváme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

**Získejte zdarma Ionic-CARE FF-210 osvěžovač a čistič lednic, šatních skříní a WC v hodnotě 450,- Kč.**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici či šatně. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód  
LA1**

volejte zdarma 800 112 111 | [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)



# Výmluva na to, že neznáte číslo účtu, už nemusí vždy platit

**Šestice bank zahájila placení přes telefonní kontakt.**

Jdete s přáteli posedět do restaurace. Než při placení rozpočítávat položky na jednotlivce, obsluha dá přednost

INZERCE

## VLASY OPĚT NA HLAVĚ

Můj známý používal jakési přípravky na vlasy (z Kyjova), které úplně zastavily vypadávání vlasů a dokonce mu začaly růst i vlasy nové. Bohužel známého nemohu nikde sehnat, jelikož se přestěhoval. Poradíte mi?

T.H. Brno

Ano, jedná se určitě o přípravky řady THERMAL, které jsou v této oblasti odzkoušené a velmi účinné. Jedna kúra se skládá ze dvou krémů THERMAL (1 ks za 330 Kč) a THERMAL šamponu (1 ks za 330 Kč). Celou vlasovou kúru tudíž pořídíte za 990 Kč. Hlavním prodejcem těchto výrobků je firma SENS - 697 01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091. Na uvedené adrese si můžete přípravky buď přímo zakoupit nebo objednat i s přesným návodem na dobírku. Firma je též dodává do některých luxusních kadeřnictví i holičství.

www.thermal-sens.cz

uhrazení všech jídel a pití najednou. Jak si to mezi sebou zákazníci pak rozúčtují, je už jen na nich. „Místo toho, abyste hledali po kapsách drobné, můžete to tomu, kdo občerstvení zatahl, poslat rovnou na jeho účet, aniž byste zadávali číslo jeho účtu,“ říká Michal Teubner z tiskového oddělení Komerční banky (KB). Stačí znát číslo jeho telefonu.

### Bez registrace to nejde

KB je jedna ze šestice bankovních institucí, která od včerejška spustila novou možnost pro okamžitou platbu. Spolu s ní se do registru, který spravuje Česká národní banka (ČNB), zapsali i Česká spořitelna, CSOB, Air Bank, Raiffeisenbank a Fio banka. Po Novém roce se k nim připojí i UniCredit Bank a Moneva.

Převod peněz tímto způsobem má ale přísná pravidla. Účastnit se ho mohou jen ty banky, které se do systému, který „vyrobila“ spolu s Českou bankovní asociací (ČBA) a má ve správě ČNB, registrovaly a hlavně zaplatily jednorázový poplatek 620 tisíc korun. V praxi to znamená, že peníze si mezi sebou zatím mohou posílat jen ti, kteří mají účty u jedné z výše jmenovaných bank. „Klienti těchto bank se musejí v rámci své bankovní aplikace zaregistro-



Pokud mají účty u šesti bank, které vstoupily do systému, mohou jim rodiče poslat kapesné zadáním jejich čísla mobilu. MAFRA

vat. K jednomu účtu v registru může být přiřazeno více čísel, například když je účet společný pro manžele,“ upřesňuje Jan Schmidt, ředitel sekce řízení rizik a podpory obchodů ČNB.

Nebude naopak možné mít k jednomu telefonnímu účtu víc účtů bankovních. „Pokud byste chtěl změnit číslo účtu, kam vám může někdo poslat peníze, musíte se v rámci své aplikace přeregistrovat,“ vysvětluje podrobnosti Tomáš Hládek, specialista na kybernetickou bezpečnost ČBA.

### Bude se méně chybovat

Zástupci bank se shodují v tom, že přeposílání částek, jejichž výše je zatím limitova-

ná (viz box), bude nejen pohodlnější, ale i přesnější. „Kolem čtyřiceti procent lidí, kterých jsme se dotazovali v průzkumu, přiznalo, že někdy zadali při odesílání chybný kód banky nebo některou z cifer účtu,“ říká Monika Zahálková, výkonná ředitelka ČBA.

Při zadání telefonního kontaktu z adresáře mobilu nebo i bez toho, že máte osobu v telefonu uloženou, se při platbě ukáže jméno člověka, kterému peníze posíláte. A to díky tomu, že jeho kontakt registr ČNB obsahuje. „Takže i to je druhá kontrola správné platby,“ vysvětluje Hládek. Placení na kontakt je zatím možné jen mezi fyzickými osobami. PAVEL HRABICA

### LIMIT

# 5

Tolik tisíc korun bude zatím horní limit pro platby na kontakt. Je to částka, kterou banky vyhodnotily jako nejčastější v rámci okamžitých plateb. Je to snesitelná výše případné škody, kdyby se platba někam „ztratila“. Dolní limit byl stanoven na 1 korunu. PH

### V ČESKU I SLOVENSKU

**Nový platební způsob má některá omezení.**

- Do registru lze zadat jen telefon registrovaný v České nebo Slovenské republice, tedy s předčíslem +420 nebo +421.
- Čísla, která registr nebude obsahovat, převod peněz neumožní.
- Většina klientů podle průzkumu preferuje platbu na číslo mobilního telefonu kvůli jednoduššímu a rychlejšímu vyplnění. PH

**Jsmo pokrývačská společnost v Bavorsku a hledáme posílení našeho týmu:**

**Pokrývač (ž/m)**  
**Truhlář / Tesař (ž/m)**  
**Instalatér/Klempíř (ž/m)**  
**Pracovník na stavbě (ž/m)**

Renovujeme střechy v širším okolí Mnichova a nabízíme dlouhodobé zaměstnání.

(Velmi dobré platové podmínky).

Již zaměstnáváme české zaměstnance.

Možnost ubytování.

Svezení s českým zaměstnancem je možné z Domažlic. Samozřejmostí jsou pravidelné cesty domů.

**Nägele Bedachungstechnik GmbH**  
 Im Feldle 1, D-86865 Oberneufnach  
 email@naegele-bedachungstechnik.de  
 www.naegele-bedachungstechnik.de

**00420 0608 240 646**  
**po 19. hod. (Mluvíme česky!)**



ZOO CHLEBY

## Dory. Má být zakladatelkou rodu

Zoologická zahrada v Chlebech na Nymbursku chce založit chov zebry Böhmovy, minulý týden přijala první samici zebry v historii zahrady. Téměř roční Dory se narodila loni v prosinci v zoo ve Dvoře Králové. Do konce roku přibude do nového pavilonu samec, na jaře samice, do budoucna by mělo být v zoo menší stádo. ČTK



## Unikátní

Ode dneška do 28. ledna je na hradě Loket otevřena výstava Rudolf II. Unikátní multimediální expozice poodhaluje různá tajemství panovníkova života a představí celou řadu zajímavých exponátů. Návštěvníci mohou nahlédnout do kabinetu kuriozit a uměleckomory anebo zjistit, jak fungovala renesanční alchymistická laboratoř. Mezi nejzajímavější a raritní exponáty patří preparovaná zvířata oděná do nejruznějších kostýmů. **MET**



## ZUBAČKA JEZDÍ

# 120

Nostalgické jízdy Zubačkou na trati z Tanvaldu do Kořenova v novém jízdním řádu zůstanou, přestože Správa železnic (SŽ) jejich provoz před týdnem zakázala kvůli zhoršenému stavu. Liberecké hejtmanství chce se SŽ jednat. Zákaz platil do skončení rekonstrukce trati, která je nejstrmější v Česku. Kulturní památka loni oslavovala 120 let. **ČTK**

INZERCE



## Nadělte si

# kapesní stylovky

**SAMSUNG**  
Galaxy Z Flip5  
512 GB



**24 998,-**

Tarif Neomezeně 3XL s výhodou

**SAMSUNG**  
Galaxy Watch6  
44 mm LTE



**1,-**

**Sluchátka**  
od T-Mobilu

Powered by  
Baseus



**1,-**

Nabídka platí pro prvních 200 zákazníků, a to při uzavření smlouvy s tarifem Neomezeně 3XL s výhodou na 2 roky a jejím dodržením. Základní cena telefonu je 30 999,- Kč, hodinek 9 499,- Kč, sluchátek 1 499,- Kč. Více na [t-mobile.cz/vanoco](https://t-mobile.cz/vanoco).

# Vodík. Klíčový zdroj energie v Německu

Páteří vodíková síť v Německu bude mít do roku 2032 délku 9700 kilometrů. Při představování plánů to prohlásil spolkový ministr hospodářství Robert Habeck. Německo počítá s vodíkem jako klíčovým zdrojem energie pro přechod na bezuhlíkové hospodářství. Vodíkové produktovody nebude Německo budo-

vat od základů, ale využije velkou část již existující plynovodní infrastruktury. Ministerstvo předpokládá, že 60 procent plánované sítě budou tvořit stávající plynovody, které projdou úpravou. Zbývající část vznikne nově. Habeck plánuje, že do financování vodíkové sítě se zapojí soukromý sektor, jako je

tomu v plynovodní infrastruktuře, mimo jiné i díky přenosovým poplatkům.

Podle analýz by Německo mohlo vyrábět až polovinu vodíku, který bude potřebovat, zbytek chce dovážet. Terminály na zkapalněný zemní plyn (LNG), které Německo nyní buduje, chce v budoucnu využívat právě pro dovoz.

Německo počítá jako s jedním ze základů bezuhlíkového hospodářství s takzvaným zeleným vodíkem. Ten se vyrábí za pomoci obnovitelné elektřiny a je považován za čistou alternativu zemního plynu pro odvětví, jako je výroba oceli nebo chemický průmysl. Do roku 2030 chce Německo proti roku 1990 sní-

žit emise skleníkových plynů o 65 procent, do roku 2040 o 88 procent a do roku 2045 hodlá dosáhnout emisní neutrality. Jedním z pilířů tohoto plánu je elektrifikace. Do roku 2030 chce Německo získávat 80 procent elektřiny z obnovitelných zdrojů, mimo jiné i z větrných a solárních elektráren. **ČTK**





**MOBIL  
.CZ**

**Kup SIM  
a zavolej si  
o odměnu!**

**Získáš 5 GB  
a 80 min. navíc  
zdarma!**



1. Kup SIM nebo eSIM MOBIL.CZ za 150 či 200 Kč a aktivuj ji.
2. Zavolej do 10 dnů od této aktivace na infolinku (3333) a řekni si o balíček **Kombi L**.
3. Získáš tím balíček Kombi L jako bonus a s ním **5 GB + 80 minut** na prvních 30 dní **zdarma**.

Platí od 1. 10. 2023 do 4. 1. 2024. Balíček Kombi L se po uplynutí prvních 30 dní bude obnovovat za běžných 349 Kč. Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)



# Pomohla prosadit zrušení kojeneňáků, nyní vydává knihu

**Pamatujete na pověšené dětské oblečky na Malé Straně?**

„Vzali si z ústavu dítě, které se bálo chodit bosé v trávě – protože to nikdy nezkusilo. Brali si děti, které neplakaly – protože v kojeneckém ústavu zjistily, že je to k ničemu, a i když pláčou, nikdo k nim nepřijde... To jsou některé momenty, které se v příbězích náhradních rodičů opakují,“ vypráví novinářka Bára Postránecká. Tu zaujalo téma dětí v ústavní a náhradní péči. Jsme totiž jedna z posledních zemí EU, která má kojenecké ústavy, i když existuje velké množství výzkumů, které dokazují, jak negativně děti pobyt v nich ovlivňuje.

Na jaře roku 2021 ležely ve Sněmovně dvě novely zákonů, které rušily kojenecké

ústavy pro děti do tří let, ale vypadalo to, že ani jednu z nich poslanci neschválí. I když o to bojovalo více jak patnáct let hned několik organizací. „Bydlím vedle Sněmovny a rozhodla jsem se, že udělám happeningy za zrušení kojeneckých ústavů,“ vzpomíná Postránecká, kterou napadlo vytvořit něco symbolického, co vyjádří dětství. „Vlažící dětské oblečení na prádelních šňůrách uprostřed Prahy. To mi přišlo jako silné sdělení, kdy už není nutné moc co dalšího dodávat. Lidé tam chodili a věšeli dětské oblečení během léta třikrát a my jsme jen stále opakovali, že každé dítě by mělo vyrůstat doma. Ohlasy veřejnosti byly veliké, i proto jsme se na náměstí vraceli,“ vzpomíná Postránecká na založení iniciativy Vyrůstat doma.

Novinářka s fotografkou Janou Plavec posbírala mozaiku příběhů z celé republiky,



Bára Postránecká JANA PAVEC

kteří někdy nemají daleko k románovým zápletkám. Ty nyní vychází u nakladatelství Vyšehrad knižně s názvem Náhradka. Publikace je zároveň sondou do problematiky náhradní rodinné péče a nastiňuje její podstatu, těžkosti a výzvy. Většina dětí v ústavní péči svoje rodiny má. Děti jsou jim často odebrány ze socioekonomických důvodů,

například proto, že rodina nemá kde bydlet.

Kniha je ale také vzhledem do toho, jak se cítí děti, které přijdou o své blízké a vyrůstají v kojeneckém ústavu, později v dětském domově, a jak velké rány v dětské psychice a jejím vývoji způsobuje.

Postránecká nejraději vypráví o svém setkání s Petrou Pávkovou, adoptivní maminkou, která kdysi hledala biologické rodiče své „dceři“ Elišce. Ta je jako malá zatoužila poznat. Později Pávková založila organizaci Sefam, která jako jediná nabízí lidem, že najde jejich biologické rodiče. Službu také nabízí adoptivním rodičům, kteří jsou ve stejné situaci, jako byla kdysi ona. Pávková pak dělá při schůzkách i mediátorku.

„Seděla jsem s Petrou v kavárně, kde ta setkání probíhají. Sedí tam adoptivní rodiče, dítě, biologický rodič či rodiče a Petra. Nejdůležitější, co

tam zazní, je omluva. Biologický rodič se omluví svému dítěti. Řekne mu, že to není vina dítěte, že spolu nejsou, že to je vina toho rodiče, který to nezvládl. To je hodně důležité slyšet, protože děti si často myslí, že to je jejich vina, že nebyly dost dobré, či naopak byly moc zlobivé, a rodiče je kvůli tomu opustili,“ říká Postránecká.

„Když jsem tam s Petrou seděla, došlo mi, že moje kniha možná nebude nutně jen pro zájemce o náhradní rodičovství. Nakonec si myslím, že by mohla být pro všechny, které zajímají skutečné příběhy, které vykreslují křehkost dětství a také složitost a zároveň smysluplnost rodičovství,“ uzavírá novinářka.

Na knihu Náhradka navazuje výstava Konečně doma, kterou si můžete prohlédnout na piazzettě Národního divadla od 20. listopadu do 10. prosince. **LUCIE MOTTLOVÁ**

INZERCE

**TÝDENÍK**

# TÉMA

**VYCHÁZÍ  
KAŽDÝ  
PÁTEK**





# AKCE

## AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



**Bohemia Sekt**  
Demi sec, brut  
0,75 l

více druhů  
1 l = 145,20 Kč  
↓ 109,90 Kč

-39%

**108<sup>90</sup>**  
~~179<sup>90</sup>~~

NEJVYŠÍ  
92%  
MASA  
JAKOST

LE&CO

**Pražská šunka**  
z putlu lahůdek  
cena za 100 g

-29%

**SUPER  
CENA**

**21<sup>90</sup>**  
~~30<sup>90</sup>~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

# BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 15. 11. do úterý 21. 11. 2023.

# POPELKA SLAVÍ



Libuše Šafránková jako Popelka

ČT

## Od uvedení jedné z nejoblíbenějších pohádek v Česku uplyne zítra přesně půl století.

Filmová verze příběhu o prosté Popelce, která najde štěstí v náručí prince, patří k vrcholům české pohádkové tvorby a Vánoce si bez ní nedokáže představit nejen čeští a němečtí, ale třeba ani norští diváci. Pohádka Tři oříšky pro Popelku režiséra Václava Vorlíčka, která měla v československých kinech premiéru 16. listopadu 1973, za svou popularitu do značné míry vděčí představitelce hlavní role, Libuši Šafránkové.

„Tváře umouněné od popela, ale kominík to není, klobouk s peřím, luk a kamizola, ale myslivec to není, šaty s vlečkou, stříbrem vyšívání, ale princezna to není, jasný pane,“ dávala Popelka v pohádkovém příběhu o dívce, kterou utiskují sestra a macecha, hádanku zvědavému princovi v podání Pavla Trávníčka. Oba mladé herce, Šafránkové při natáčení ještě nebylo 20 let a Trávníček byl jen o tři roky starší, pohádka vynesla mezi velké hvězdy.

### Prince vzali ze školy

„Dojeli si pro mě do Brna do školy, protože režisér Vorlíček našel moji fotografii v hereckém seznamu. Odvezli mě do Prahy na kamerové zkoušky. Tam bylo strašně moc princů, každý den se jich na těch kamerovkách střídaly mraky. Tak jsem se také zúčastnil a zase jsem se vrátil do Brna. A oni se po čase ozvali, že mě vybrali,“ vzpomínal Trávníček na to, jak získal roli. Tehdy ale ještě měl silný moravský přízvuk, a jeho postavu proto namluvil Petr Svojtka.

Cizími hlasy mluví v české verzi také král, královna a macecha, pohádka totiž vznikala v koprodukcí Filmového studia Barrandov a východoněmeckého studia DEFA, a část rolí tak museli dostat herci z Německé demokratické republiky. Z české strany obsadil Vorlíček vedle Šafránkové a Trávníčka například Danu Hlaváčovou, Jana Libíčka, Vladimíra Menšíka, Mílu Myslíkovou, Helenu Růžičkovou nebo Vítězslava Jandáka.

## K OSLAVÁM SE PŘIPOJÍ I ŠVIHOV

Výstavou o Popelce či Popelčinou naučnou stezkou si město a státní hrad Švihov na Klatovsku připomínají pohádku Tři oříšky pro Popelku.

představovat kulisy a návštěvníci se s nimi budou moci vyfotit.

- O tom, že se pohádka na Švihově natáčela, ale mnoho českých turistů neví, hrad totiž nebyl ve filmu dobře poznat. Zato zahraniční návštěvníci, hlavně z Německa, Švýcarska či Skandinávie, kde je pohádka stále velmi populární, na hrad jezdí často právě kvůli Popelce a vědí, že se tady natáčela. Švihov si v příběhu zahrál Popelčin domov.

- Od roku 2019 je ve čtyřech podlažích hradní Bílé bašty bez průvodce přístupná výstava Za tajemstvím Popelčiny střežičky. Návštěvníci na ní najdou Víncka na cestě s kouzelnými oříšky, Popelku u potoka, Popelku se svou Rozárkou, scénu ze soutěže o nejlepšího střelce, královský ples i závěrečnou scénu se střežičkem a další klíčové motivy pohádky. Nechybí video-projekce, fotografie z natáčení i originální scénář a zejména děti mohou využít pracovní listy se sadou kvízů, otázek či bludiště, které je přivede k tajemství Popelčiny střežičky. **ČTK**



Model českého hradu Švihov na barokním zámku Moritzburg v Sasku



# PADESÁT LET



Na zámku Moritzburg v Sasku vrcholí přípravy zimní výstavy. Kromě sekcí s kostýmy či obrazy je zde i sekce věnovaná filmové hudbě a postprodukci. 2x ČTK

Na pohádce spolupracoval s celou řadou umělců zvukných jmen – kameramanem Josefem Illíkem, kostýmním výtvarníkem Theodorem Pištěkem, hudebním skladatelem Karlem Svobodou a textařem Jiřím Štaidlem, jejichž ústřední píseň Kdepak ty, ptáčku, hnízdo máš nazpíval Karel Gott. Zvláštní poetické kouzlo dávají snímku zimní exteriéry natáčené v okolí zámku Moritzburg nedaleko Drážďan a také u vodního hradu Švihov nebo v české krajině mezi Klatovy a Železnou Rudou.

## Komplikacím se nevyhnuli

Vznik této v současnosti již klasické pohádky se ovšem neobešel bez komplikací. Původně se měla točit v létě, ale protože byly ateliéry volné jen v zimě, musel se předělat scénář, napsaný podle verze Popelčina příběhu od Boženy Němcové. Z politických důvodů byla mnoho let v titulcích uvedena jako autorka scénáře Bohumila Zelenková a teprve po roce 1989 mohlo být skutečné autorství připsáno dramatikovi a scenáristovi Františku Pavlíčkovi.

Každoroční výstava na německém barokním zámku Moritzburg, kde v ději bydlel princ, je plná zajímavostí. Věděli jste například, že záběr s holuby, kteří za Popelku přebírají hrách, je ve filmu pozpátku, aby nebylo vidět, že ptáci kuličky hrachu ve skutečnosti zobají? Nebo že německá herečka Carola Braunbocková hrající macechu uměla česky, protože se narodila v Československu a do Německa musela odejít po druhé světové válce. Braunbocková svou češtinou, o které Vorlíček nevěděl, zaskočila štáb poslední natáčecí den.

## Úspěch i v Norsku

Pohádka, která se natáčela od prosince 1972 do března 1973, měla slavnostní premiéru v tehdejší v pražském kině Sevastopol 26. října 1973. Za tři týdny pak zamířila do kin po republice, kde na ni dorazilo na 2,8 milionu diváků. Československá televize film poprvé uvedla na Štědrý den roku 1974 v rámci pokusného barevného vysílání. Nyní jde o vánoční stálici. A to nejen v Česku a Německu, ale také v Norsku. I díky tomu se v roce 2015 pohádka dočkala náročné digitální restaurace, na kterou přispěly i takzvané norské fondy. ČTK

## VÝSTAVA, CO LÁKÁ

# 22. 11.

V tento den se otevře ta popelkova, kterou každý rok pořádají na německém Moritzburgu, kde se pohádka natáčela. Potrvá do 25. února.

# 120

Tolik tisíc lidí si podle organizátorů výstavy přijelo prohlédnout v loňském roce. Při prohlídce tráví lidé i hodiny, pokud se začnou natáčecích deníků. Zpracované jsou digitálně a detailně se věnují každému ze 40 natáčecích dní. A jsou kromě němčiny také v češtině. ČTK

## PEPELKA NA LEDĚ

K výročí premiéry oblíbené pohádky se letos tento příběh představí také jako lední show.

- S předními českými krasobruslaři se uskuteční 18. listopadu v pražském Centru Černý Most (ČČM), kde zazní písně v podání zpěvačky Nikolý Ďuricové. Ta se jako Popelka představila v muzikálové podobě Tři oříšky pro Popelku, která měla 12. října 2018 premiéru v Kongresovém centru v Praze.
- Během prosince a ledna se turné muzikálu na kluziště českých a slovenských hal vrátí.
- Šaty a další prvky ze slavného filmu si mohou návštěvníci ČČM připomenout na výstavě, která bude v obchodním centru do 6. ledna příštího roku. Autorem originálních kostýmů je český výtvarník a kostymér Theodor Pištěk. Na výstavě budou kromě kostýmů také ikonické tři oříšky, povoz s koněm Juráškem a Vinckem, sova Rozárka nebo slavný střevec. ČTK



+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPI  
4 KS

-50% SUPER  
CENA

790

Kunín  
Termix  
90 g, více druhů  
100 g = 8,78 Kč



+1  
NÁLEPKA  
NAVÍC  
PŘI KOUPI  
3 KS

-24%  
od

1890

Kunín  
Acidofilní  
mléko  
300 g  
více druhů  
100 g = 6,30 Kč



-43%

15990

Borges  
Olivový olej  
extra virgin  
500 ml  
100 ml = 31,98 Kč



-38%

4990

Colgate Max  
Zubní pasta  
75 ml, více druhů  
100 ml = 66,53 Kč  
▼ 49,90 Kč

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 15. 11. do úterý 21. 11. 2023.



# Neustále v pohybu. Kolik kroků nachodíte v práci?

**Průměrný číšník denně nachodí zhruba dvacet tři tisíc kroků, kuchař při běžné náročné směně kolem deseti tisíc.**

Náš každodenní život je plný lidí, kteří vykonávají nejrůznější profese. Díky nim se naše společnost udržuje v chodu. Ačkoliv se některá povolání zdají být více viditelné než jiná, každé u nich má své jedinečné místo a význam ve společnosti.

Jsou pochopitelně profese, při nichž se lidé nachodí mnohem více. Fyzická aktivita těchto jedinců pak výrazně převyšuje aktivitu člověka pracujícího například v kanceláři. V dnešní době, kdy většina z nás používá různé technologie na měření aktivity, se dá snadno zjistit denní počet kroků. Pojdme se podívat, jak jsou na tom různé profese s denním průměrem, co se týče počtu kroků, ale také například jak jsou na tom muži oproti ženám. Klíčem může být třeba průzkum akreditované dietoložky Jenny Craig, z nějž vyšla zajímavá čísla. Číšník podle něj nachodí denně 22 778 kroků, kurýři kolem dvaceti tři tisíc, prodavač asi 14 660 kroků, učitel 12 564, pošťák 15 248 kroků a člen ostraha 12 650 kroků. Kadeřníci pak nachodí za celý pracovní den zhruba devět a půl tisíce kroků, kuchař při běžné náročné směně kolem deseti tisíc kroků.

## **Dodržujte pravidla**

Práce, která vás udržuje v pohybu po celý den, může být náročná na vaše tělo i mysl. Bez ohledu na to, zda jste kuchařem, kadeřníkem nebo kurýrem, je důležité, abyste dodržovali i několik pravidel, díky nimž si udržíte potřebnou energii a rovnováhu mezi prací v pohybu a péčí o vaše fyzické a duševní zdraví. Dávejte si pravidelné pauzy, abyste si odpočinuli a nabrali novou energii. Stačí pár minut na protažení nebo krátkou procházku na čerstvém vzduchu.

Nezapomínejte i na kvalitní stravu, při práci v pohybu může být snadné upadnout do pastí rychlého občerstvení a nezdravých potravin. Snaž-



**Někteří aktivní lidé si nemohou odpustit pauzu na cigaretu. Kadeřnice denně nachodí 9500 kroků, číšník asi 23 tisíc.** 3x JAN HRDÝ

te se dodržovat vyváženou stravu a mít připravené zdravé svačiny. Najděte si na občerstvení také místo, kde se najdete v klidu. To vám pomůže udržet stabilitu energie a zabránit vám to v propadání se do únavy.

Samozřejmostí je dodržování pitného režimu a průběžné pití vody během dne. Nezapomeňte ani na správné provedení práce. Při jakékoliv práci v pohybu, ať je to kadeřnice, nebo závozník, je důležité pečlivě dodržovat správné postupy a techniky. To vám pomůže minimalizovat riziko zranění a nepříjemných bolístek všeho druhu.

## **Zbavit se zlovyklu není vždy snadné**

Někteří lidé, jejichž zaměstnání vyžaduje neustálý pohyb a aktivitu, si také nemožnou během dne mnohdy odpustit pauzu na cigaretu. Taková situace pro ně přitom může být jedinečnou výzvou udělat ve svém životě významnou změnu. Cigarety totiž zhoršují kvalitu dýchání, ale také obtěžují okolí nepříjemným zápachem. Pro ty,

kteří hledají způsob, jak snížit škodlivé účinky kouření, ale nikotinu se nechťejí vzdát, tu je možnost přechodu na vylepšené zařízení na nahřívání tabák lil SOLID Ez. Jde o kompaktní zařízení typu „vše v jednom“, snadno se ovládá, přináší tři po sobě jdoucí užití a vydrží dlouho nabitě. Zařízení tabák nespáluje, ale nahřívá, díky čemuž nevzniká žádný kouř a zápach. Zmínované zařízení zároveň produkuje výrazně méně škodlivých látek ve srovnání s cigaretami, díky čemuž představuje lepší alternativu oproti klasickým cigaretám. Tabák lil SOLID Ez není bez rizika, obsahuje totiž nikotinu, jenž je návykový.

## **Kroky se s věkem snižují**

Víte, že čím starší jste se, tím se váš počet ušlých kroků snižuje? Pravdou je, že se stárnutím se mění i náš pohybový režim. Dospělí od osmnácti let nachodí průměrně mezi čtyřmi až osmnácti tisíci kroky denně. Ale v tomto životním období jsme obvykle i neaktivnější, a tedy i plní energie a nadšení pro nové



**Práce, která vás udržuje v pohybu po celý den, může být náročná pro vaše tělo i mysl. Bez ohledu na to, zda jste závozník či kurýr.**



**Při práci v pohybu může být snadné upadnout nejen do pastí rychlého občerstvení a nezdravých potravin.**

výzvy. S přibývajícím věkem a změnami v životním stylu může být naopak obtížné udržet vysoký počet kroků. Dosáhneme-li středního věku a stárnutí, mnoho z nás může zaznamenat postupný pokles aktivity. V tomto období můžeme nachodit průměrně mezi čtyřmi až deseti tisíci kroky denně. Důvody mohou být různé – od náročných pracovních pozic, které neumožňují dostatek volného času na pohyb po rodinné závazky, jež často zaujímají první místo. V případě seniorů musíme vzít v potaz případná pohybová omezení. V průměru ujdou starší lidé mezi dvěma a devíti tisíci kroky denně, což pro ně může být výzvou, aby si zachovali co možná nejlepší fyzickou aktivitu.

Schopnost pohybovat se a vykonávat každodenní úkoly je pro seniory klíčová pro zachování nezávislosti. Díky pravidelnému cvičení mohou seniři zůstat schopni vykonávat běžné činnosti, jako je oblékání, vaření nebo nakupování, bez potřeby pomoci. Mimo jiné také pohyb pomáhá snižovat stres, úzkost

a depresi a zvyšuje pocit pohody a sebevědomí. Účast v aktivitách, které zahrnují pohyb, může také znamenat příležitost k sociální interakci. Senioři se mohou zapojit do skupinových cvičení, tanečních kurzů nebo sportovních aktivit, což může posílit jejich sociální vazby a pocit sounáležitosti.

## **Muži mají tendenci chodit o něco více**

Významný rozdíl existuje mezi pohlavími, respektive i v průměrném počtu kroků, které ujdou ženy a muži. Zdroje uvádějí, že pánové celkově nachodí průměrně 5340 kroků, zatímco ženy o něco méně – 4912 kroků.

Některé profese vyžadují více fyzické aktivity než jiné. Každá z těchto prací má svou jedinečnou roli a význam ve společnosti. Pro některé pracovníky může být výzvou i snaha o zlepšení zdraví tím, že se zbaví zlovyklu, jako je například kouření. Přechod na bezdýmné alternativy tak může být cestou, jak snížit škodlivé účinky spojené s kouřením cigaret. **MET**



# Vlaštovka přiletí do Prahy



Daniel Krejčík a Jitka Čvančarová během zkoušek JERRY HAŠA

**Jitka Čvančarová a Daniel Krejčík společně v novém představení.**

Tento pátek se v české premiéře hry Vlaštovka představí Jitka Čvančarová a Daniel Krejčík. Emotivní, lidsky silný příběh, který na motivy skutečné události napsal španělský dramatik Guillem Clua, uvede Malá scéna diva-

dla Studio Dva. O čem hra je? Věhlasná učitelka zpěvu ve svém domě přijímá mladého muže, který se chce zdokonalit v hlasové technice.

Již úvodní dialogy však dávají tušit, že se v následujícím ději plném narůstajícího napětí začnou překvapivě odkrývat osudové skutečnosti v životech obou postav.

Pro Jitku Čvančarovou není Vlaštovka jen režijním debutem a hereckou příležitostí, znamená pro ni mnohem víc. „Přišla mi do cesty

v období, kdy jsem na nějaký čas poodstoupila od své profese. Její text je však výjimečný a dotýká se základních lidských hodnot, principů a nastavení,“ dodává.

Hru jí dal přečíst Daniel Krejčík, kterému prošlo za poslední dobu rukama velká spousta scénářů a o Vlaštovce říká, že je jednou z nejlepších divadelních her, co ho za život potkaly. A doplňuje: „Už v půlce jsem byl přesvědčen, že si zaslouží se z papíru dostat na jeviště.“ **IBE**

INZERCE

99 Moje Vánoce voní jako fantazie 66

Značka

30x VÍCE BODŮ ZA LIB. MN. VŮNÍ\*

certifikovaná přírodní kosmetika



alverde  
Snění  
dámský Eau de Parfum  
50 ml

**279 Kč**

55,80 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA  
od 07.05.2020 279 Kč

\*eKupon lze aktivovat od 06.11. do 29.11.2023 v aplikaci Moje dm. eKupon lze uplatnit pouze jednou. Více informací najdete na dm.cz/vicebodu.

Moje dm-app  
 dm.cz

ZDE ISEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## KRÁTCE

### To nejlepší z Best of

Bavič a moderátor Karel Šíp napsal novou knihu To nejlepší z Best of. Vzpomíná v ní na zlaté okamžiky showbizny. Knihu pokřtí zítra v 18 hodin v Paláci knih Luxor na Václavském náměstí v Praze. Následovat bude také autogramiáda.

### Dokument opět lákal

Festival Ji.hlava, na kterém se prezentují dokumentární snímky, uvedl v právě skončeném ročníku 357 filmů, 140 diskusí a 28 debat Inspiračního fóra. Ji.hlavské filmy vidělo téměř 90 tisíc diváků. Cenu on-line publika získal snímek Jiříkovo vidění režisérky Marty Kovářové. Nejsledovanějším filmem on-line části byl snímek Moje nebe je horší než tvoje peklo režisérky Kateřiny Dudové. **MET**



### Kobližci!

Po devíti letech od vydání posledního alba kapely Kobližci! přichází formace s novým albem Červená je punk. Na něm je také mnoho hostů: Rybičky 48, Martina Pártlová a kapely Zakázaný Ovoce nebo Trochu klidu. „Je to naše nejlepší album, jak zvukově, hudebně, tak i textově. Řekl bych, že jde vlastně o naše debutové album, teď nás pořádně nakopne,“ komentuje frontman Josef Vařeka. Kobližci! zároveň odstartovali své Opustěný děti tour. **MET**



ALŽBĚTA JUNGROVÁ

### Koncerty

Zpěvačka Anna K. oslavila 30 let na hudební scéně a po šesti letech vydala nové album Údolí včel. V příštím roce budou následovat dva koncerty. První 25. dubna v pražském Foru Karlín, druhý 27. dubna v brněnském Sonu. **IBE**

### Jánošík. Snímek i s orchestrem

Sto dva let starý nově repasovaný legendární snímek Jánošík mohou vidět fanoušci historického filmu v Divadle Hybernia. Ve spolupráci se Slovenským institutem v Praze jej zde promítnou v pondělí 27. listopadu. Zážitek z dobrodružného dramatu navíc podtrhne živá hudba v podání Státního komorního orchestru Žilina. Film z roku 1921 v titulní roli s Theodorem Pištěkem patřil mezi nejpromítanější snímky své doby a byl to také první natočený slovenský snímek vůbec. Vstupenky jsou k dostání na webu divadla od 199 korun. **IBE**



# Habera s kapelou Team oslaví stovku

Zpěvák Palo Habera se skupinou Team za zády vyrazí příští rok na výroční turné po největších českých halách. Odstartuje 2. května v Pardubicích a vyvrcholí v listopadu koncerty v pražské O2 areně

a ostravské Ostravar aréně. Na posledním turné v roce 2019 slovenská skupina ohromila hudební kritiky i fanoušky skvělou show, která si v nich nezadala s předními světovými interprety.

Na koktejl výpravné scény, poctivé a kvalitní muziky, pestrobarevných projekcí i ostrotípu Pala Habery se fanoušci mohou těšit i tentokrát. Kapela se již na konci minulého turné rozhodla, že

spolu se svými fanoušky oslaví stovku – Habery šedesátiny a čtyřicet let trvající kariéru skupiny Team. Covidová opatření a nařízení ale bohužel byla proti. O to více si však toto výročí chce skupina

užít se svými fanoušky nyní. Team chystá zbrusu novou show, kde nebudou chybět všechny starší hity, které shrnují to nejlepší z čtyřicetileté tvorby.

Skupina Team je pověstná tím, že s koncerty šetří. Když už ale vyrazí na turné, stojí to za to. Vstupenky jsou v prodeji v síti Ticketportal, přičemž k mání budou i VIP balíčky, jejichž majitelé se mohou těšit na nejlepší místa, přednostní vstup do haly a osobní setkání s hudebníky v zákulisí. **iDNES.cz**

INZERCE

Pražské jaro  
Prague Spring

PRÁŽSKÉ  
JARO

Malá země, velcí skladatelé.  
Světový festival.

festival.cz

f



Pavol Habera a Team v červnu 2019 v pražské O2 areně MAFRA

## Mladí ukazují v pokojích svůj pohled na dobu

Do neděle se veřejnosti znovu otevírá historický palác Hrzánů z Harasova v centru Prahy. Koná se tu přehlídka mladého umění Pokoje, která představí tvorbu studentek a studentů uměleckých oborů středoevropských států. Tématy mladých jsou například plánovaný konec uhelných dolů, škrty ve školství, lokální politická témata, ale i humor a nadsázka. Například studenti UMPRUM tu mají sarkastickou instalaci s názvem Totální výprodej, jež vyzývá ke koupi uměleckých artefaktů, jelikož „každá koruna se počítá“. Upozorňují tak na podfinancovaný vysokoškolský systém. Návštěvníci navíc mají unikátní příležitost podívat se do paláce, jenž se kvůli rekonstrukci koncem roku uzavře. **MAP**



Školství v likvidaci. Umělci reagují na dění ve společnosti. PP



S podporou

Partner festivalu

Partner koncertu

Technologický partner

Generální mediální partner

Hlavní mediální partner

Mediální partner

Oficiální automobil



# Hrají baseball, milují Metro

Studenti FAMU už trénují na další sezonu. Jejich kapitán točí úspěšné dokumentární snímky.



O víkendu 21. a 22. října se v Brně na Kraví hoře konalo Akademické mistrovství ČR v baseballu. Podat si po zápase ruku je bezesporu základem každého správného sportovního klání.

4x ZUZANA ŽÁČKOVÁ

Začalo to telefonátem. Před několika dny se na jednom z našich redakčních stolů rozřinčel telefon. Na druhém konci linky byla studentka pražské FAMU a fanynka deníku Metro Zuzana Žáčková. Měla jedinou prosbu – abychom prostřednictvím našeho deníku dali vědět světu o tom, jak skvěle se student-skému týmu zmiňované filmařské školy daří v baseballu. „Rozbízíme stereotyp, že se na uměleckých školách příliš nesportuje. Rádi bychom také oslovili další studenty FAMU, kteří by se k nám chtěli připojit a zpestřit aktuální složení týmu. Přihlásit se může každý, koho baseball oslovil – nikterak nezáleží na jeho dosavadních zkušenostech se sportem obecně,“ říká pro deník Metro Žáčková.

## Akademické mistrovství

Zhruba před měsícem se v Brně na Kraví hoře konalo Akademické mistrovství ČR v baseballu, kterého se letos zúčastnili dvě pražské školy – FAMU a ČVUT. Na turnaj se tehdy vydal i narychlo sestavený tým FAMU složený nejen ze závodních hráčů, ale i úplných začátečníků, kteří baseball dosud nikdy nehráli. Protože však nešlo o filmový, nýbrž o skutečný turnaj, sympatická parta mladých filmařů nevyhrála. I přesto zde však zanechala pevnou stopu, na kterou chtějí brzy navázat. „Ačkoliv se zdálo, že nebudeme těžkými protihrá-

či, opak se ukázal pravdou a po zápasech nám soupeři s publikem hlasitě děkovali za účast na turnaji, což nás motivovalo a zapálilo nám

lýtko k dalším tréninkům a dalším hrám na hřišti,“ dodává Žáčková s tím, že se bude turnaj konat opět za rok. „Již nyní se však domlou-

váme na dalších trénincích, abychom byli silnějším soupeřem pro ostatní týmy. Je tu zároveň stále možnost přivítat do našeho uskupení nové

INZERCE

## IDEÁLNÍ DÁREK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ

**Jednoduché pro Vás, mnoho  
možností pro obdarovaného.**

Zakoupíte v libovolné hodnotě od 50 Kč až do 5 000 Kč ve všech prodejnách dm. Vybírat můžete z více motivů.

Připravené dárkové karty v hodnotě 500 Kč a 1 000 Kč můžete také objednávat v aplikaci **Moje dm** nebo online na **dm.cz**.

*Více informací k dárkovým kartám a možnosti jejich nákupu pro zaměstnance a obchodní partnery najdete na [dm.cz/darkovakarta](https://dm.cz/darkovakarta).*

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app  
dm.cz

bytosti. V současném složení týmu FAMU jsou i studenti z DAMU,“ doplňuje Žáčková.

## Ondráčkova směna

Kapitánem týmu FAMU je zkušený hráč baseballu a student Katedry dokumentární tvorby Jakub Ondráček. A protože on a jeho spoluhráči jsou především budoucími filmaři, vzali na zmiňovaný turnaj kamery, na které zápsy i svůj zápal nahrávali. „V tuto chvíli má připravovaný film z turnaje již svou první anotaci: Tohle je ztělesněná noční můra. Probudíš se ráno s kocovinou a jdeš hrát sport, který jsi v životě nehrál,“ líčí pro Metro studentka a hráčka Adéla Kaiserová.

Ondráček není ve světě dokumentárního filmu neznámou osobou. Se svým bratrem natočil dokumentární snímek Inbetween pojednávající o hranicích amatérského a profesionálního sportu. Opory národního týmu – doktor Radim Chroust, hasič Martin Schneider, střelce Petr Čech – v něm vyrážejí na svůj poslední velký turnaj v reprezentační kariéře.

Mezi studenty FAMU si pak vysloužil kultovní status jeho studentský film Směna. Děj vypráví o hasiči a baseballovém nadhazovači Martinu Schneiderovi, který má před sebou svůj největší turnaj. Amatérský baseballista se na sklonku své kariéry alespoň na chvíli dotkne toho, o čem celý život snil. Aspoň jednou to chce pořádně hodit.

„S Martinem jsme bývali spoluhráči. A když jsem po asi dvaceti letech přestal hrát, tak mě napadlo zachytit background amatérského sportu – s tím hezkým i s tím těžkým, co to s sebou nese,“ uzavírá pro deník Metro Ondráček. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Stejnokroj týmu se skládá z černého trička a bílých kalhot. Na fotografii se odlišuje pouze Zuzana Žáčková v modrých šatech.



Pozor, točíme. Radost z vítězství je třeba rádně ukázat kamerě.



Co je pro studenta FAMU ztělesněním noční můry? Když se probudíte ráno s kocovinou a jdete hrát sport, který jste v životě nehráli.



# PLAY

## Policejní zmar

Ztratil jsem peněženku. V případě, že se nedostanu ke svým padesáti eurům v hotovosti, bych našel rád aspoň svou občanku, a tak nasedám na kolo a jedu k nejbližší policejní stanici. Na prosklených dveřích služebny v přízemí věžáku stojícího na okraji renneské přistěhovalecké čtvrti je zevnitř nalepena cedulka: Chcete-li vstoupit dovnitř, zvoňte! Šipka míří doleva, kde ze zdi místo zvonku zeje díra a z ní trčí dva drátky, červený a modrý.

V tu chvíli za sklem objevím další cedulku: Zvonek nefunguje; chcete-li vstoupit, volejte na číslo... Samozřejmě s sebou nemám mobil. Za jedním oknem se pohne žaluzie. Zaklepu na ně, muž, který je uvnitř, mě ale ignoruje. Nasedám tedy na kolo a vracím se domů pro mobil. Po svém druhém příjezdu vytáčím číslo a jedním s policistkou, která telefon zvedne. Konečně mi přichází otevřít (bzučák nej-

spíš též nefunguje). Uvítají mě holé stěny a bílý umakart ze 70. let; za půlstoletí se zbarvil do šedošpinava. Stěžuji si policistce, že jsem sem musel jet dvakrát. „Od posledních nepokojů máme rozbítý zvonek,“ konstatuje suše. Nevím, o jakých nepokojích mluví, nejspíš to ale bylo někdy na jaře, kdy Francie povstala proti důchodové reformě. Teď je listopad. Prezident Macron v říjnu pro policii nakoupil granáty se slzným plynem za 38 milionů eur; na nepokoje, které teprve přijdou. Na opravu zvonků a nové vybavení služeben mu bohužel peníze nezbyly. [www.martindanes.com](http://www.martindanes.com)

MARTIN DANEŠ  
BRETAŇSKÝ SVĚTEC



### LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

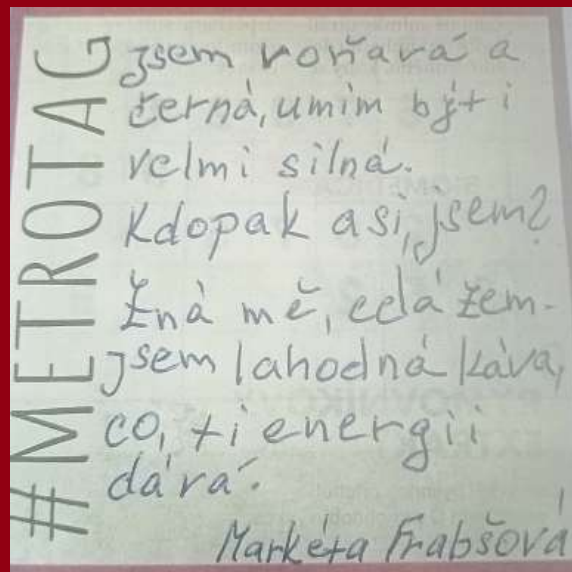
- ženské jméno (3. 6.)
- ostrov v pásu atolu
- tajenka
- majitel kouzelné lampy
- rovná krajina
- exotické ovoce

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			R			
4						
5						
6						

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

LUŠTĚNKA: MORAVA  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

## @mojemetro



„Dobrý den, tak druhý pokus. Teď s jinou básničkou. Doufám, že to mám už dobře vyfocené,“ napsala nám mailem čtenářka **Markéta Frabšová**. Tápala totiž, jak svůj **metrotag** dopravit až do novin. Naše rada zní: Své verše, obrázky či vzkazy nafotíte a publikujte na webu [metro.cz](http://metro.cz) v rubrice **Hlídač**. Těšíme se!

## #METROTAG

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

## F POHODĚ

Krásné ráno

A. Židkova





PLANTHĚ  
LABORATORIES®

# TAJEMSTVÍ KRÁSNÉ PLETI

## RETINOL SÉRUM PROTIVRÁSKOVÉ

Unikátní kombinace rostlinných olejů, retinolu (vitaminu A), extraktů rozmarýny a granátového jablka stimuluje přirozenou obnovu kožních buněk a syntézu kolagenu. **PLANTHĚ RETINOL SÉRUM** tak viditelně redukuje i hluboké vrásky a projevy stárnutí pleti. Navíc dodává pleti pružnost, posiluje její strukturu a chrání ji před okolními vlivy.

Přípravky Planthé jsou vhodné i pro velmi citlivou pleť.

DERMATOLOGICKY TESTOVÁNO.



15 % SLEVA

- ✓ NASKENUJTE QR KÓD
- ✓ VYBERTE SI PRODUKTY
- ✓ ZADEJTE SLEVOVÝ KÓD: **RETINOL**

Akce platí do 31. 12. 2023.

ZDRAVÍ A KRÁSA  
V JEDNÉ KAPCE

[www.planthe.cz](http://www.planthe.cz), K DOSTÁNÍ V LÉKÁRNÁCH!



**SUDOKU**

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

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



**POČASÍ**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
7/11 °C	6/10 °C	4/8 °C	3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -8,0 °C (1983) ↑ 16,4 °C (2006) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p><b>20.20 Panoptikum města pražského (6/10)</b> V tom starém domě. Krimiseriál (ČR, 1987)</p> <p><b>21.20 Vzteklna (3/6)</b> Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p><b>22.20 13. komnata Veroniky Decsyové</b></p> <p><b>22.49 Výsledky losování Šťastných 10</b></p> <p><b>22.50 Jako nikdy</b> Psychol. film (ČR/SR, 2013). Hrají: P. Špalková, J. Schmitzer</p> <p><b>00.24 AZ-kvíz</b></p>	<p><b>20.00 Ve jménu koruny</b> Zlom v tradici. Nová doba, nová pravidla a rebelie princezny Margaret</p> <p><b>21.00 Manu a Matěj na horách (7/10)</b> San Martino di Castrozza</p> <p><b>21.30 Příběhy civilizací (5/6)</b></p> <p><b>21.55 Kíruna – překrásný nový svět</b></p> <p><b>23.25 Bitvy 2. světové války v barvě</b> Berlín, duben 1945</p> <p><b>00.10 OnlyFans: Láska na prodej</b></p>	<p><b>20.20 MasterChef Česko VII (12)</b> Na 8 nejlepších amatérských kuchařů Česka čekají další náročné výzvy. Kdo postoupí do bezpečí balkonu a kdo naopak bude muset soutěž opustit?</p> <p><b>21.35 Soutěž na talíři II</b> Tři skvělí kuchaři, tři přátelé opět vyrazí napříč Českou republikou...</p> <p><b>22.40 Kriminálka Las Vegas II (13)</b> Kříže identity. Seriál (USA, 2001). Hrají: P. Guilloyle, W. L. Petersen, M. Helgenbergerová</p> <p><b>23.40 Dr. House V (17, 18)</b></p>	<p><b>20.15 Einstein – Případy nesnesitelného génia 2 (4)</b> Amnézie. Komedialní krimiseriál (ČR, 2023). V automyčce je nalezena mrtvola jejího majitele. Komedialní krimiseriál (ČR, 2023). Hrají: V. Kotek, A. Polívková, P. Zedníček, E. Podzimeková</p> <p><b>21.40 Show Jana Krause</b></p> <p><b>22.50 Případy Josefa Klímy</b> Publicistický pořad</p> <p><b>23.15 POP COOLT Powered by Kinobox</b> Popkulturní zábavný kompas</p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b></p>	<p><b>09.00 1Charted</b></p> <p><b>11.00 Óčko hity</b></p> <p><b>15.00 YouTube Chart</b></p> <p><b>17.00 Óčko hity</b></p> <p><b>20.00 O Black List</b></p> <p><b>21.00 Óčko hity</b></p> <p><b>22.00 Naked Attraction Poland</b></p> <p><b>22.30 Za oponou (3/10)</b> Dramaturg. Seriál (ČR, 2019)</p> <p><b>22.45 Óčko flirt</b> Proud klípů a sexy vzkazy</p>



# STOP utrpení!

## Starý čínský způsob boje proti bolesti nohou a kloubů, migréně, nespavosti a hypertenzi

Kvůli ztuhlým kloubům sotva chodíte? Každý váš krok působí bolest v patách? Nebo Vám možná otékají nohy, trápí vás vbočené palce nebo puchýře? Pokud ano, určitě čtěte dál!

První zmínka o turmalínové analgetické metodě byla nalezena v poznámkách Cai Shinju, velkého lékaře prvního čínského císaře. Vládce trpěl **silnými bolestmi kloubů a nespavostí**. Cai Shinju doporučil svému vznešenému pacientovi, aby měl nohy ve váčcích naplněných himalájským turmalínem. Kúra přinesla okamžitě výsledky a vděčný vládce zasypal Shinju drahokamy a poctami.

Starověká metoda se dodnes používá v celé Asii. Nedávno se o něj začali zajímat vědci ze Švýcarského institutu zdraví v Lucernu. Během výzkumu kúry Shinju byly potvrzeny tepelné a magnetické vlastnosti turmalínu. Je to **jediny minerál na Zemi, který má konstantní piezoelektrické pole bez jakýchkoli zdrojů energie**.

Nezáleží na tom, zda je problémem bolest kloubů, špatný krevní oběh, vbočený palec, křečové žíly, nespavost nebo migréna. Klinické testy provedené na 343 dobrovolnicích prokázaly, že tato metoda boje proti chronické bolesti a onemocnění nohou je **účinná v každém případě**. Bolest a zánět byly odstraněny u každého z účastníků studie, bez ohledu na věk, pohlaví, závažnost onemocnění nebo užívané léky.

### Zdravý od hlavy až k patě

Tým profesora Adamse s využitím nejmodernějších technologií jako první na světě získal nanokrystaly turmalínu. Byly umístěny do výpustí na spodní straně terapeutických ponožek. Stimulují **2800 reflexních bodů** na vašich chodidlech. Tyto body jsou nervová zakončení, která vedou ke každému orgánu a tkáni ve vašem těle. Stimulace těchto bodů vytváří zdraví prospěšné mikroproudy, které pronikají hluboko do tkání a **vypínají pocit bolesti**.

Díky mikroproudům dostává tělo impulsy pro rychlou samoopravu a regeneraci kloubů, svalů a nervů. Zdraví prospěšná vlna prochází celým tělem jako tsunami. **Čistí tkáň od toxinů, uvolňuje krevní cévy a čistí tok energie**. To způsobí, že oxysličená krev správně cirkuluje, záněty a degenerace zmizí.

Originální metoda Shinju **odstraňuje příznaky artrózy, poruchy spojené se špatnou cirkulací a pomalým metabolismem**. Díky tomu se rychle **zbavíte bolestí kloubů a páteře**. Osvobodíte se také od **nespavosti, stresu, hypertenze, migrény, problémů s pamětí**

**a koncentrací**. Díky terapeutickým turmalínovým ponožkám překonáte své nemoci zcela bezpečně a 100% přirozeně. Bez rehabilitací, léků, drahých procedur nebo nejistých operací.

### Terapie za pár okamžiků!

Jakmile si ponožky obléknete, začnou turmalínové nanokrystaly **vyzařovat bezpečné infračervené záření a prospěšné záporné ionty**. Zdravá energie proniká do hlubokých vrstev pokožky a ničí volné radikály a další škodlivé látky. Během několika okamžiků také začnete poci-



Samozahřívání

Nanokrystaly turmalínu

Prodyšné bambusové vlákno

Univerzální velikost

Na den i noc

řovat **příjemné, uklidňující teplo, které zahřeje vaše studené chodidla**. Bolesti chodidel a záněty kloubů zmizí, svaly se uvolní a stres jednoduše zmizí!

Samozahřívací turmalínové ponožky Shinju odstraňují nejen příznaky nedeuhů, ale především jejich příčiny. Jejich účinek se neomezuje pouze na chodidla. **Blahodárné účinky turmalínu se rozšiřují na celé tělo**: výrazně zvyšují odolnost proti infekcím, snižují stres, zlepšují spánek, snižují opotřebení kloubů, odstraňují svalové napětí, posilují a dodávají tělu energii.

### Perfektně přizpůsobené vašim chodidlům

Patentovaná vazba bambusového vlákna s turmalínovými částicemi má **anti-bakteriální, hypoalergenní a absorpční vlastnosti**. Mezi vlákna se vytvářejí mikroprostory, které jsou zodpovědné za zvýšenou savost tkaniny. Ponožky Shinju jsou vysoce prodyšné a působí proti nadměrnému pocení. Materiál je měkký a netlačí.

Turmalínové ponožky se dokonale přizpůsobí tvaru a velikosti vašich chodidel. Jsou neuvěřitelně flexibilní, takže je mohou nosit ženy i muži. Protože zabraňují bolesti a otokům nohou, **jsou nepostradatelné při cestování nebo při dlouhém sezení**.

Hřejivé a analgetické turmalínové ponožky Shinju se doporučují nosit až 8-10 hodin denně, ale **terapeutického účinku dosáhnete již za 15 minut**. Snadno tak dosáhnete **dlouhodobých účinků podporujících zdraví**, aniž byste museli utrácet tisíce korun za pilulky, injekce nebo jiné procedury. Ponožky můžete nosit i večer, abyste si rychle zahřáli nohy a dobře se vyspali.

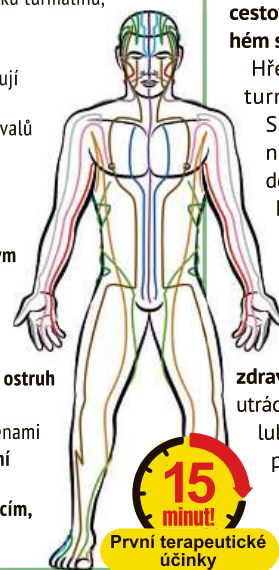


Masážní terapeutické výpustky stimulují 2 800 reflexních bodů na chodidlech

### Samozahřívací turmalínové ponožky Shinju působí na celé tělo!

Kombinací terapeutickým účinků turmalínu, akupresury a termoterapie:

- ✓ zlepšují **krevní oběh**
- ✓ zahřívají chodidla a zabraňují **křečím nohou**
- ✓ zmírňují **bolesti kloubů** a svalů
- ✓ odstraňují pocit **únavy a tíhy v nohou**
- ✓ snižují **nečitlivost a otoky** nohou
- ✓ jsou prevencí proti **křečovým žilám** a pavoučím žilám
- ✓ snižují **náchylnost na vbočené palce a puchýře**
- ✓ zvyšují elasticitu fascie a **zabraňují vzniku patních ostruh**
- ✓ **relaxují** a uvolňují
- ✓ **bojují s nespavostí** a migrénami
- ✓ odstraňují **nadměrné pocení** a zápach nohou
- ✓ zvyšují **odolnost vůči infekcím**, zklidňují alergie



15 minut!

První terapeutické účinky

### SHINJU SAMOOHŘÍVACÍ TURMALÍNŮVÉ PONOŽKY!

Využijte **SUPER AKCI ještě dnes!**

Zavolejte **HNED** a máte zaručenou **100% slevu**, což znamená, že dostanete 1 pár samozahřívacích turmalínových ponožek **ZDARMA!**

*Nabídka se vztahuje pouze na 100 párů ponožek.*

**Zavolejte: 296 849 706**

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00. (Místní připojení bez příplatku)

**Akce pouze do 18.11.2023.**

**PÁR ZDARMA ZA 0 Kč!**

„Všichni si zasloužíme žít bez bolesti“ říká Hannes Adams z Lucernského institutu. „Inspirováni starou čínskou přírodní medicinou jsme proto vyvinuli bezpečnou domácí formu termoterapie. Nyní se **každý může snadno osvobodit od chronické bolesti**.

Tajemstvím účinnosti metody Shinju je spojení terapeutických účinků turmalínu, akupresury a termoterapie. Díky tomu stačí 15 minut denně ke zmírnění bolesti a tíhy v nohou, relaxaci a snížení stresu.“

# „Ruka to nebyla! Ale už je to pryč“

**Chytil se těší do „své“ Olomouce, kde před rokem při reprezentační premiéře zazářil hattrickem.**

Fotbalista Mojmir Chytil je i měsíc po utkání kvalifikace mistrovství Evropy v Albánii přesvědčený, že rukou nezačaroval, branka měla platit a červenou kartu dostal neprávem. „Viděl jsem tu situaci tisíckrát. Za mě je to pořád rameno, ale už je to za mnou. Teď se soustředím na Polsko. Samozřejmě bych to chtěl nějak odčinit, nebo hlavně pomoci týmu. To je cíl, vyhrát v Polsku,“ řekl Chytil.

Český tým má před posledními dvěma zápasy kvalifikace výhodnou pozici. K postupu na šampionát v příštím roce do Německa mu bez ohledu na další výsledky stačí

na závěr skupiny doma porazit Moldavsko. Pravděpodobně by ho na závěrečný turnaj poslaly i dvě remízy.

„Jdeme do toho s tím, že chceme postoupit na Euro. Chceme zvládnout zápas v Polsku a pak s Moldavskem. Chceme oba zápasy vyhrát, jiné nastavení ani mít nemůžeme,“ prohlásil Chytil.

Jeho celek může slavit postup už po předposledním utkání v pátek v Polsku. Vedle vlastního vítězství by k tomu ale potřeboval i zaváhání Moldavska, které o necelé tři hodiny dříve přivítá lídra tabulky Albánie. „Myslím, že trenéři nám to nezakážou sledovat, ale my se soustředíme hlavně na náš zápas,“ řekl 24letý útočník Slavie.

Holdně se těší na druhý zápas s Moldavskem v Olomouci, kde fotbalově vyrstl. „Jako víceméně odchovanec Olomouce to považuji za správné místo,“ uvedl s úsmě-



Slávista Mojmir Chytil MAFRA

ven. „Zápas je dlouho dopředu vyprodáný. Takže myslím, že bude skvělá atmosféra, jako vždy v Olomouci na reprezentaci bývá. Moc se na to těším, ale doufám, že bude rozhodnuto už dříve,“ doplnil Chytil.

Vloni v listopadu v Olomouci při premiéře za reprezentaci zaznamenal hattrick a prvními třemi brankami pomohl k vítězství 5:0 v přípravě nad Faerskými ostrovy. „Byl to můj první reprezentační zápas a takhle se povedlo,“ zavzpomínal Chytil. **ČTK**

## KRÁTCE

### Kdo vyhraje?

Světovým atletem roku bude tyčkář Armand Duplantis, koulař Ryan Crouser, oštěpař Níradž Čopra, sprinter Noah Lyles, nebo maratonec Kelvin Kiptum. Jména finalistů včera zveřejnila Světová atletika. Vítěze vyhlásí 11. prosince, stejně jako v ženské kategorii, která zná adeptky na prestižní ocenění od pondělka.

### Vypískali ho

Tenista Stefanos Tsitsipas vzdal po pouhých třech gamech svůj druhý zápas na Turnaji mistrů. Řecký hráč si v duelu s Holgerem Runem za stavu 2:1 pro dánského soupeře vyzádal ošetření a po krátké konzultaci zápas skrečoval. Podle gestikulace po rozhovoru s fyzioterapeutem se zdálo, že by mohl mít problémy se zády. Z kurtu ho vyprovodil pískot diváků. **ČTK**

## Jak brácha vystřídal bráchu

Cyklistická stáj Elkov Kasper vstoupí do nové sezony ve výrazně obměněné sestavě, z letošního družstva zůstává šest jezdců. Elitní český tým na-

opak opustí pětice jezdců včetně Adama Toupalíka, jenž má namířeno do nizozemského TDT-Unibet druhé nejvyšší kategorie UCI Pro-

Teams, či další opory Jana Bárty. Ten ukončil kariéru. Vrátil se Jakub Toupalík, jenž by měl po bratrovi Adamovi převzít roli jednoho z lídrů. **ČTK**

INZERCE

**SOUTĚŽ DENÍKU**

**metro**

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

**VYHRAJTE**

**KNIHU 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 II. 5 výherců získá knihu 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)

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

### Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

### Nemovitosti - poptávka

### Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**737 352 730**

### Nemovitosti - nabídka

### Se spolujiteli není řeč?



**774 301 409**

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujitelů. [skayocapital.cz](http://skayocapital.cz)



## V Zermattu by měly závodit

Po zrušených obou mužských závodech by se lyžařky včetně Ester Ledecké o víkend měly dočkat alespoň jednoho nového sjezdu Světového poháru pod Matterhornem. Předpovědi meteorologů jsou výrazně příznivější než pro minulý víkend s přívaly sněhu a větrem. **ČTK**