

ČEŠTÍ FOTBALISTÉ SI ZAHRAJÍ S ESTONSKEM

SOUČEK A SPOL. BOJÍ O 2. MÍSTO V TABULCE KVALIFIKACE MS STRANA 24



metro



PRAHA

Úterý, 16. listopadu 2021

Č. 217, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Otmar

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

Přes video? Návštěva v ordinaci je jistější

Telemedicína. Digitální svět se častěji prosazuje i v lékařství. **Úskalí.** Ne všichni starší doktoři jsou zdatní při použití informačních technologií. **Mluvicí hlava.** Praktikovi více napoví pohled na celého člověka STRANA 9



Oslavy 17. listopadu. Výstavy, světelné instalace, pieta i demonstrace

Studentská oslava svobody k výročí sametové revoluce a celodenní pouliční slavnost Korzo Národní začne zítra v 9 hodin dopoledne. Letos pod heslem „Svoboda volby?“. Na programu budou mimo jiné pouliční výstavy, světelné instalace nebo audiovizuální projekce. V on-line podobě se pak uskuteční divadelní představení či debaty živě přenášené z českého pavilonu EXPO 2020 v Dubaji. Z amplionů v českých městech zazní přesně v 17.11 Modlitba pro Martu, kterou zazpívá Jana Kirschner (na snímku). Více než 40 významných budov se zbarví do českých národních barev. Více na straně 11 MAFRA



V busech znějí roboti i profíci

Řidiči MHD sahají při jízdě po mikrofonu jen tehdy, pokud nemají k dispozici nahrávku.

Šoféři autobusů si při své práci v ulicích metropole stále méně „povídají“ s cestujícími přes mikrofon v kabině. Vyplývá to z postřehů, které deník Metro zaznamenal od několika čtenářů. Podle mluvčí dopravního podniku Anety Řehkové mají totiž řidiči k dispozici stále více předchystaných nahrávek.

„Jejich využívání, jež nahradilo dříve používané přímé udílení pokynů řidičem autobusu, se v praxi velmi osvědčilo. Připravená hlášení, kterých je asi třicet, působí přiměřeně autoritativně a přitom bezkonfliktně. Jsou navíc slyšitelná a srozumitelná v celém voze a našim cestujícím poskytují vyčerpávající informace. Některá se zároveň zobrazují v textové podobě

bě na vnitřních LCD monitorech,“ říká pro deník Metro Řehková.

V provozu autobusů zaznívá několik typů hlášení. Konkrétně jde o nahrávky hlášení zastávek, dále hlášení dopravně-provozních informací i hlášení informací určených pro řidiče.

„V drtivé většině jsou hlášení realizována profesionálem. V případě potřeby nového hlášení jsou předem namluvené části textů skládány do logických celků, ze kterých vznikne výsledná relace s přirozenou intonací. V případech krátkodobé nebo operativní potřeby a dále v případech, kdy nejsou k dispozici příslušné profesionální nahrávky, je pak volena ještě jedna cesta. A to využití umělého hlasu, takzvaného syntetizátoru,“ dodává pro Metro Řehková.

Řidič nebo robot

Programově generované slovo hlasovým syntetizátorem, které zní také například v liberecké MHD, je téměř k nerozeznání od lidského



Cítát

Nahrávky může aktivovat řidič, případně mohou být spuštěny centrálně pro všechny autobusy z dispečinku.

ANETA ŘEHKOVÁ, MLUVČÍ DPP

hlasu. Ten robotický je o to přesvědčivější, oč má daný dopravce kvalitnější techniku. Robotický hlas má obvykle nějakou živou předlohu, a když se stane cokoli mimořádného, hlášení je namluvené za pár sekund. Jde o funkci převodu textu na mluvený projev, kterou umí již hezkých pár let například tradiční webový nástroj Google pře-

kладаč. „Díky průběžnému rozvoji informačních technologií a možností je úroveň a intonace takto pořízených nahrávek velmi kvalitní. Nahrávka pořízená prostřednictvím syntetizátoru je v případě dlouhodobějšího používání následně nahrazena opět hlášením profesionálního spíkra,“ vysvětluje mluvčí dopravního podniku.

Stanislav a Jan

Automatický převod psaného textu na řeč, která zní stejně jako člověkem předem namluvené hlášení, využívají i další české dopravní podniky. Kromě zmiňovaného Liberce je to například Ostrava či Plzeň. Ve všech těchto metropolitách uslyšíte, stejně jako v Praze, robotický hlas od firmy SpeechTech. V Praze zní dle zvolené barvy hlasu a typu namluvené varianty Stanislav. V Plzni pro změnu Jan, v Ostravě pak dvojice hlasů Stanislav a Iva.

„Aby měl program k dispozici dostatek namluvených slov pro tvorbu jakéhokoli hlášení nejrůznější délky

i charakteru, musí zkušený řečník strávit v nahrávacím studiu více než dvacet hodin,“ popisuje vznik podkladů pro robotický hlas mluvčí společnosti Stanislav Pfauser.

Příští stanice Motol

Nejcharakterističtější hlasy známé z pražské MHD najdete v metru. Na trase A zní ve vagonech názvy stanic „z úst“ české rozhlasové moderátorky Světlany Lavičkové. Ta naposledy namlouvala na nově dostavěné trase metra A v roce 2014. Na běčku je slyšet bývalá moderátorka a exmluvčí nemocnice Motol Eva Jurinová. Na lince metra C pak promlouvá rozhlasový moderátor Tomáš Černý.

Hlas v metru má svá specifika a v minulosti se vždy vybíral přímo v jedoucí soupravě metra, a to z několika verzí. Podobně se má volit profesionální spíkr i v budoucnu pro trasu metra D. Variant má být více než desítky.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

Zlaté poklady!



Také se pokaždé před Vánoci trápíte s tím, jaký dárek udělá Vaším nejbližším největší radost? Na základě průzkumu mezi lidmi ve věku 35-65 let jednoznačně vedou peníze. Ty totiž může každý použít na to, co mu udělá největší radost. A o tom přeci Vánoce jsou!

Paní Nováková navštívila nově otevřené zlatnictví Sherri v pasáži Černá růže v centru Prahy a zjistila, že **ceny za výkup zlata** jsou momentálně na svých historických maximech.

„Původně jsem přišla vybrat pro dceru vánoční dárek, když jsem ale viděla, kolik dostala paní přede mnou **za staré šperky**, s úžasem jsem jen otevírala oči. Vůbec jsem netušila, že cena zlata je momentálně tak vysoká“ říká paní Nováková. Jedním dechem pak dodává, že se vrátila domů a hledala zlaté korunky, které jí zůstaly po mamince. „Nedě na druhý den jsem přišla zpátky do zlatnictví a **svoje zlato zpeněžila**. Jsem nadšená a dárek pro dceru mám tak vyřešen. Dostane přáníčko a v obálce hotovost.

Sama si pak pořídí přesně to, po čem touží.“ konstatuje nadšené paní Nováková.

„Šperky a jiné zlaté předměty i když jsou ve špatném stavu, zašlé, nebo poškozené mají stále svou **hodnotu**. Aktuální ceny zlata se v současnosti pohybují kolem 1.350.000 Kč za kg, to znamená až 42.000 Kč za unci. A to je rozhodně ideální důvod k tomu, zpeněžit je teď. Ať už potřebujete peníze na dárek, nebo na cokoliv jiné.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen managerka zlatnictví Sherri.

Pokud tedy aktuálně řešíte podobnou situaci i Vy, podívejte se, jestli třeba při úklidu nenajdete staré a zašlé šperky, které už nosit nebudete. Ve zlatnictví Sherri si pak můžete nezávazně nechat vyčíslit jejich aktuální hodnotu, která Vás v současné době určitě mile překvapí. Častokrát mají zákazníci doma zlaté poklady a ani o tom netuší!

Veškerý servis a poradenství vám navíc ve zlatnictví poskytnou zcela zdarma, takže se nemusíte bát žádných skrytých poplatků. Zastavte se a přesvědčte se o tom sami.

Zlatnictví Sherri nově najdete v centru Prahy.
Adresa je Na Příkopě 853/12 – pasáž Černá růže.

22.-29. LISTOPADOVÝ TESTOVÁNÍ HIV A ŽLOUTENKY 2021
OTESTUJ SE. DODRŽUJ LÉČBU.
MYSLI NA PREVENCI.
www.testingweek.eu

Otestujte se zdarma a anonymně na HIV!

Ve dnech 22. - 29. listopadu 2021 bude probíhat v České republice Evropský testovací týden na HIV a žloutenky

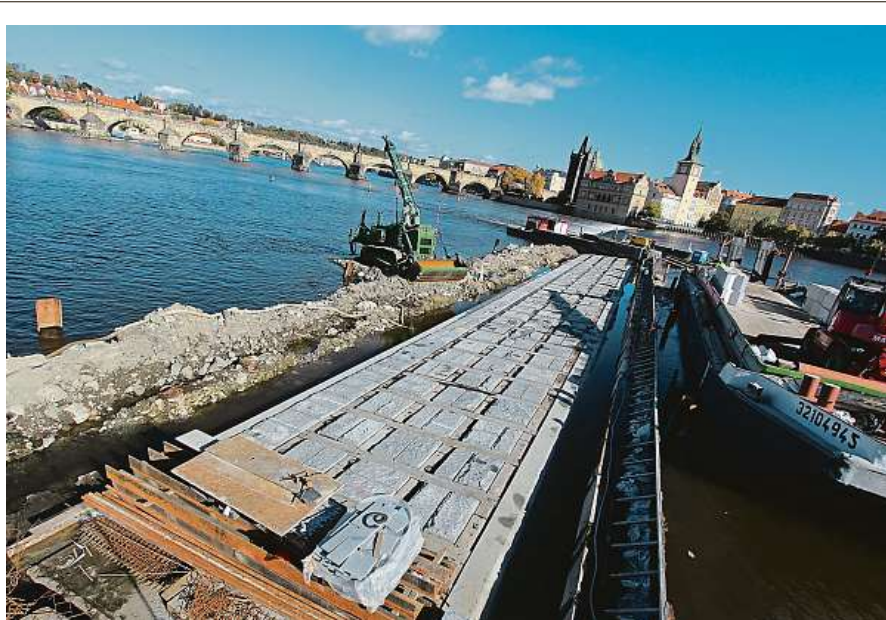
Můžete využít prodlouženou otevírací dobu HIV poradny Státního zdravotního ústavu v Praze na adrese:
Šrobárova 48, Praha 10 (budova č. 3., 1. patro)

Pondělí	22. 11. 2021	od 8:00 do 18:00
Úterý	23. 11. 2021	od 8:00 do 18:00
Středa	24. 11. 2021	od 8:00 do 18:00
Čtvrtek	25. 11. 2021	od 8:00 do 18:00
Pátek	26. 11. 2021	od 8:00 do 18:00
Pondělí	29. 11. 2021	od 8:00 do 18:00



Další testovací místa na www.tadyted.com

Akci zaštiťuje Státní zdravotní ústav, za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky



Stavbaři používají 160 let staré duby

Staroměstský jez se vrátil do podoby ze 13. století – zatím tedy alespoň v prvním z celkových pěti šedesátimetrových úseků. Stavbaři Metrostavu vybourali původní konstrukci a nahradili ji novým dubovým roštem ukotveným do dřevěných pilotů a vyplněným žulovými deskami. „Používáme ty nejlepší materiály, jaké jsou u nás k dispozici – 160 let staré duby a kvalitní žulový kámen z blokové těžby,“ popsal práce Daniel Boďa, vedoucí projektu ze společnosti Metrostav. Nyní stavbaři připravují rekonstrukci druhého úseku, pomocí provizorního hrzení vytvářejí takzvanou ochrannou jímku, aby si zajistili suchý prostor pro další práci. Do konce roku chtějí stihnout vybetonování základové desky, Praha se tedy může těšit na další lodní betonáže, jaké zažila letos v srpnu. Následně budou práce ukončeny a obnoví se zase na jaře příštího roku.

METROSTAV

Pitná voda. Město prověří „plán B“

Magistrát dá otestovat kvalitu a množství vody ve 37 studních na území města. Cílem je zajistit náhradní zdroje vody pro případ mimořádných událostí nebo krizových situací. Náklady na otestování jsou odhadovány na 4,32 milionu korun. Úřad nyní vypíše tendr a bude hledat firmu, která práce provede. Magistrát zahájil v roce 2017 projekt mapování studní. V metropoli jich je celkem zhruba 12 500.

Vybraná firma pro město provede mimo jiné čerpací zkoušku v délce tří dnů, kdy bude ze studní čerpat vodu 24 hodin denně. Následně vypracuje vyhodnocení zkoušky včetně výpočtu vydatnosti každého zdroje vody. V závěrečné zprávě pak uvede návrh způsobu využití studně a případných nutných stavebních úprav.

Zajistí také bezpečnost, aby do studně nemohl nikdo spadnout. **ČTK**

Krátce

Pomůže najít správné dveře

Po několikaměsíční odmlce se do role veřejné ochránčyně práv městské části Praha 5 vrátila zastupitelka Marie Ulrichová Hakenová. Novou kancelář vede v budově ÚMČ ve Štefánikově ulici 13–15

v přízemí. „Pomáhat lidem zorientovat se v některé problematice, nasměrovat je, aby šli do správných dveří, a někdy také řešit složité mezilidské vztahy, třeba mezi sousedy. To je moje úloha. Něco se řešit dá, něco jen těžko, pokud lidé sami nechtějí,“ říká omбудsmanka. **MET**

Jak nakládat s Trojmezím?

Oblast se pokoušeli zastavět developeři.

Vedení hlavního města si nechá vypracovat krajinářskou studii takzvaného Trojmezí, které zasahuje na jihovýchodě města do území několika městských částí. Studie popisuje současný stav a zároveň v ní bude návrh, jak s územím do budoucna nakládat. Studii vypracuje Institut plánování a rozvoje (IPR). Vyplývá to z dokumentu, který včera schválili pražští radní.

Trojmezí je rozsáhlé nezastavěné území na pomezí Prahy 10, 11 a 15. Jeho součástí je přírodní park Hostivař-Záběhllice a chráněné území Meandr Botiče.

V minulosti vzniklo několik studií, které nechali vytvořit buď občanská sdružení, vlastníci některých pozemků nebo developerské společnosti. „Žádná z těchto studií však nenalezla potřebný společenský konsenzus,“ píše se v dokumentu.

Oblast se developerské firmy, které tam vlastní pozemky, pokoušely v letech 2006 až 2010 zastavět. Proti tomu se tehdy postavili místní a posléze i radnice a magistrát. O zamýšlené výstavbě jednali radní i v říjnu 2015, kdy zamítli návrh změny využití několika pozemků, na nichž chtěl developer vybudovat domy, obchody, školy a kulturně-rekreační objekty. Magistrát podle dřívějších vyjádření nevyloučil, že by mohl část pozemků využít pro výstavbu městských bytů. **ČTK**

Město. Podpořilo provoz ošetrovny

Pražští radní schválili poskytnutí dotace necelých 200 tisíc korun na provoz mobilní ošetrovny společnosti Drop In. Ta zajišťuje podporu osobám závislým na návykových látkách, kromě výměny injekčního materiálu pomáhá i sociálním a zdravotnickým poradenstvím či testováním na infekční nemoci a zajišťuje ošetření ran. **MET**

INZERCE



NÁŠ SLUNOV RAT

Nová moderní terénní sociální služba



Náš Slunovrat poskytuje služby komplexní podpory asistovaného života. Pomáháme seniorům, dlouhodobě nemocným, osamělým i osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný a důstojný život ve svém domově.

Podporujeme naše klienty v běžném životě, pomáháme jim řešit každodenní starosti. Uživatelé našich služeb se již nemusí obávat samoty, bezmoci, nejsou sami, nemusí se bát o svůj život či zdraví v případě náhlých situací jako je pád, úraz, dezorientace, slabost či nevolnost. Pokud se dostanete do obtíží, můžete stisknutím jediného tlačítka přivolat pomoc – odkudkoli, kdykoli. Naši vyškolení spolupracovníci dohlíží s využitím nejmodernějších technologií na bezpečí našich klientů.

www.nas-slunovrat.cz

Další informace jsou k dispozici na našich webových stránkách

www.nas-slunovrat.cz,

kde naleznete i přihlašovací formulář. Při zadání slevového kódu **NS Metro** získáte balíček Standard zdarma.

Neváhejte nás kontaktovat na

info@nas-slunovrat.cz

nebo na telefonním čísle **228 224 923**.

Případně poštou na adresu

Libušká 60/149, Praha 4 - Libuš, 142 00

Číslo dne

1

Magistrát věnuje Hygienické stanici hlavního města Prahy milion korun na odměny pro zaměstnance. Město reaguje na iniciativu Daniela Landy. Ten nabádá k zahlcení krajské hygienické stanice dotazy. Peníze město vezme ze své rozpočtové rezervy. **ČTK**

Praha je městem večírků. Paří se tu lépe než v Amsterdamu

Hlavní město bojuje kvůli levným hotelům a toleranci k drogám. V čem je ještě nej?

V Praze se paří tak dobře, že za to dostala pomyslnou bronzovou medaili. Stalo se tak v žebříčku sestaveném mezinárodní on-line pokerovou hernou s názvem 888poker.

„Průzkum společnosti se zaměřil na kasina, kluby, legálnost marihuany a další, aby zjistil, kde jsou nejlepší párty destinace. Praha se zařadila mezi top trojici největších světových měst večírků. Před ní už je jen Las Vegas a New Orleans,“ říká pro deník Metro Emma Mortimerová, jež průzkum propaguje.

Roli hrají drogy

Hlavní město České republiky má podle Mortimerové mnoho důvodů, proč přitahuje turisty z celého světa. Populární párty metropole jako například San Francisco, Barcelona či Amsterdam ale tuzemské hlavní město přeskočilo jednoduše proto, že zde hrozí jen menší trest za držení lehkých drog. (V případě držení drogy pro vlastní potřebu v malém množství se jedná o přestupek – pozn. redakce.) Praha také bodovala díky počtu kasin na sto tisíc obyvatel či množství levných hotelů. Těch se v Praze nachází třináct a půl na sto tisíc obyvatel.

„Praha je známá svou architekturou, historií a pivem, což z ní dělá ideální místo pro ty, kteří chtějí přes den



Pivní kola patřila mezi top turistické atrakce. Jejich zákaz je však z Prahy vymýtil. MAFRA

zažít nějakou kulturu a bavit se až do noci. V roce 2016 byla Praha vyhlášena šestou nejlepší destinací na světě v žebříčku Tripadvisor, přičemž země jako celek má nejvyšší spotřebu piva na hlavu na světě. Není proto divu, že se Praha jako město večírků umístila tak vysoko,“ dodává pro Metro Mortimerová.

Nejlepší v práci z domova

Umístěním v žebříčku párty měst ale výčet čerstvých titulů pro hlavní město zdaleka nekončí. Praha je totiž nově také pátým nejlepším městem na světě pro práci z domova. Tento fakt uvádí ve svém žebříčku společnost WorkMotion. Ta se specializuje na vyhledávání pracovních pozic v zahraničí. V čele

pořadí je australské město Melbourne, druhý je kanadský Montreal, třetí Sydney. „Pandemie urychlila trend práce na dálku více, než jsme předpokládali. Nezbytné technologie tu byly i před pandemií. Co se ale změnilo, je postoj firem a přijetí možnosti, že nejlepší kandidát na danou pozici může žít v jiné zemi,“ uvedl pro deník La Libre spoluzakladatel a výkonný ředitel WorkMotion Carsten Lebtig.

Praha nahonila body za dostupnost pronájmů, dopravu, kvalitu veřejného školství nebo rovnost pohlaví a menšin. Naopak mezi špatně hodnocené kategorie v hlavním městě patří právní požadavky nezbytné pro pobyt a také míra zdanění.

Hlavní město hloupne

Kde se Praha naopak ocitá stále blíže chvostu, je mezinárodní anketa vycházející z takzvaného Smart City Indexu. Česká metropole již druhý rok po sobě výrazně poklesla v celosvětovém žebříčku chytrých měst, který sestavuje švýcarský institut IMD a Univerzita technologie a designu v Singapuru na základě průzkumů veřejného mínění mezi obyvateli 118 světových metropolí.

Nyní se Praha nachází na 78. místě, loni přitom byla 44. a rok předtím obsadila dokonce 19. pozici. Českou metropoli letos předstihla například Varšava, Moskva či Peking. „Praha si přitom pohoršila oproti poměrně vysokému hodnocení v prvním

Párty Praha

Žebříček párty měst mezinárodní on-line pokerové herny vede nepřekvapivě Las Vegas. Zohledňoval se totiž i počet kasin. Těch zde najdete celkem 75 a jejich roční výdělky se pohybují v řádech miliard dolarů.

- V Praze je aktuálně povoleno něco kolem sta kasin. Činnost většiny z nich má být však v následujících letech omezena či pozastavena.
- V okolí Prahy, Brna, ale třeba i Českých Budějovic, kde rovněž přistupují k nulové toleranci gambingu, tak začínají vznikat nová kasina, a to na periferii těchto měst. Hráčům často nabízejí odvoz zdarma.

ročníku žebříčku kvůli tomu, že autoři začali brát v potaz některé nové kategorie, jako třeba informovanost o dopravních zácpách či dostupnost bydlení,“ míní Kryštof Kruliš z neziskové organizace Spotřebitelské fórum, která na žebříčku spolupracuje.

Seďmé nej město světa

V září vyhlásil magazín Time Out Prahu sedmým nejlepším městem světa. Hodnocení bylo založeno na celé škále aspektů, například na stravování, kultuře či nočním životě. Česká metropole si místo v první desítce vysloužila i díky množství zelených ploch či dobré dostupnosti pěšky. Jedničkou se v žebříčku stalo kalifornské San Francisco. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Kartička. Není potřeba ji měnit

Cestující v MHD, kteří vlastní kartu Lítačka vydanou v roce 2018, ji nebudou muset po vypršení platnosti v roce 2022 měnit. Platnost karet jim bude automaticky prodloužena o další tři roky. V příštím roce vyprší platnost asi 168 tisíc karet. Celkem jich je v systému nyní přes 933 tisíc. Lítačku vydává město od března 2016.

„Rozhodnutím prodloužit platnost karet chceme vyjít vstříc všem cestujícím v hlav-

ním městě a ulehčit jim tak starosti s vyřizováním nové karty. Navíc tím zabráníme zbytečným nákladům, které by vydávání nových karet představovalo,“ uvedl primátor Zdeněk Hřib.

Všechny karty, jimž končí platnost, budou automaticky v databázi provozovatele prodlouženy. Cestující nebudou muset provést žádný úkon jako v minulosti, kdy například museli dojít k validátorům a vložit do něj kartu. **ČTK**

Krátce

Zveřejní „zelené“ informace

Pražský Institut plánování a rozvoje (IPR) připraví pro město veřejně přístupný systém sdílení informací o zeleni v metropoli, který má napomoci její údržbě. O zelen v hlavním městě se stará řada organizací, kterým dosud chyběl jednotný systém sdílení informací. „Systém bude nejenom říkat, kde ten strom či jiná významnější zelen je, ale i jaký má charakter. A po-

stupně se do toho dají vkládat i určité údržbové plány,“ řekl náměstek primátora Petr Hlaváček.

Na přípravě systému se kromě IPR budou podílet magistrátní odbory, městské části, Technická správa komunikací, která se stará o množství uličních alejí, nebo Lesy hlavního města Prahy. Data budou dostupná i veřejnosti a kromě stromů bude IPR sbírat i informace o zelených plochách či vodních tocích. První verze aplikace by měla začít fungovat v únoru. **ČTK**

Šéf hygieny? O funkci je malý zájem

Do výběrového řízení na post ředitele Hygienické stanice Hlavního města Prahy se přihlásil jeden zájemce. Současná ředitelka Zdeňka Jágrová končí v prosinci kvůli věku, podle požadavků služebního zákona nemůže být ředitel starší sedmdesáti let. Její nástupce by měl začít ve funkci od ledna příštího roku. Jágrová se ředitelkou pražské hygieny stala v roce 2019. Předtím vedla na pražském pracovišti hygieny protiepidemiologický odbor. **ČTK**

I UDĚLEJME SPOLU SVĚT LEPŠÍM I

Darujte zdraví od GS

a pošlete tak vitaminy do domovů pro seniory

I letošní rok nám všem připomněl, že zdraví je to nejdůležitější, co máme. Uvědomili jsme si, jak je důležité pomáhat. Možná někteří z nás, v návaznosti na události posledních měsíců, začali myslet na ty nejzranitelnější, které ve svém okolí máme, na naše babičky, dědečky a ostatní seniory. Společnost GS se rozhodla pomoci s vámi.

Darujte zdraví, rovnou dvakrát!

Nákupem luxusního vánočního balení přípravků GS, získáte více než jen krásný dárek pro své blízké. S každým nákupem vybraného vánočního produktu máte možnost poslat do vybraného domova pro seniory kus zdraví. Navíc každý získá dárek. Mnohem více podrobností se dozvíte přímo na webu www.darujigs.cz



Už více jak 20 let je posláním společnosti GS pomáhat a mít radost z toho, že jejich uživatelé jsou zdraví. Teď je ten nejlepší čas, společně pomoci těm nejzranitelnějším a odvděčit se jim za to, s jakou láskou a péčí vychovávali naše rodiče i nás. Udělejme spolu svět lepším.



GS Condro®: Mimořádná úleva pro vaše klouby!

GS Condro® jako jediný na trhu obsahuje 2000 mg krystalického glukosamin sulfátu a jeho účinnost na klouby byla prokázána klinickou studií Revmatoloického ústavu v Praze. GS Condro® DIAMANT navíc obsahuje látku aescin, ceněnou ortopedy pro své výjimečné vlastnosti na prokrvení kloubních pouzder, vazů a šlach, a vitamin C pro správnou tvorbu pevné kolagenní sítě chrupavek.

Vyzkoušejte i Vy tento výjimečně účinný přípravek! Nyní ve vánočním balení s 50 tabletami NAVÍC a dárkem v balení.



doplňek stravy



doplňek stravy

Extra silný, extra účinný GS Extra Strong Multivitamin

Zvolte extra sílu a extra účinnost pro podporu své imunity a vitality. GS Extra Strong Multivitamin představuje komplexní a 100% vyvážené složení vitaminů, minerálů a dalších aktivních látek. Obsahuje unikátní STRONG KOMPLEX – extra dávku vitamínu C, lutein, activin, echinaceu a vitamin D3 pro podporu imunity celé rodiny. Výtažek ze semen vinné révy activin také přispívá k udržování dobrého stavu cév. Dopřejte si pořádnou porci imunity a to vše pouze v 1 tabletě denně. K dostání na www.gsklub.cz a v lékárnách.

Když Omega 3, tak s vitaminem D! Podpořte své srdce i svoji imunitu


Darujte GS Omega 3 CITRUS obsahující velmi důležitý vitamin D3 pro podporu imunity a vyvážené množství nejdůležitějších nenasycených mastných kyselin – EPA a DHA – v kapsli, které v dávce alespoň 250 mg denně pomáhají udržovat zdravé srdce. GS Omega 3 CITRUS dodává vašemu tělu jejich optimální, potřebné množství, a to navíc v přirozené formě tzv. triglyceridů, která je až o 50 % lépe vstřebatelná a pro organismus využitelná než často používané polosyntetické ethylestery. Kapsle jsou 100% přírodního původu a s příjemnou citronovou chutí.



doplňek stravy

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

**Příběh velké zrady
na pozadí dějin**



**Maxim Biller
ŠEST KUFRŮ**

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



Modernizace Masarykova nádraží by měla začít v roce 2023.

3x SPRÁVA ŽELEZNIC

„Trať z Prahy do Kladna dosáhla důležitého milníku“

Tendr je faktický začátek stavby trati i proměny celých Holešovic, uvedl ředitel Správy železnic.

Příprava železniční trati z centra Prahy k ruzyňskému letišti se dál posunula. Správa železnic vypsalala tendr za 3,8 miliardy korun na modernizaci trati z Buben na Výstaviště včetně nádraží, což by mělo být součástí i velké přeměny pražských Holešovic. Správa zároveň získala územní rozhodnutí na kompletní rekonstrukci Masarykova nádraží v centru metropole. Projekty jsou součástí železnic z Prahy do Kladna, která bude mít odbočku k Letišti Václava Havla.

Modernizace trati z pražských Buben k Výstavišti by měla být hotová do roku 2025. Správa k včera vyhlášené zakázce zadala nejvyšší přípustnou cenu 3,8 miliardy korun. Podle generálního ře-



Modernizovaná trať povede v úseku Bubny-Výstaviště z větší části po nové estakádě.

ditele Správy železnic Jiřího Svobody je to pro celou trať z Prahy do Kladna jeden z nejdůležitějších milníků. „Spolu s kladenským úsekem jde o faktický začátek celé stavby, a především začátek proměny celých Holešovic. Staré nádraží dlouho rozdělovalo

Holešovice na dvě nesourodé části, zatímco nová železnice bude naopak obě části přirozeně spojit,“ řekl šéf Správy železnic.

Nejvýraznějším prvkem modernizace úseku bude nová stanice Praha-Bubny, která vznikne za Negrelliho

viaduktem a bude propojena podzemním vestibulem se stanicí metra C Vltavská. Architektonické ztvárnění nádraží se třemi nástupišti a čtyřmi kolejemi má na starosti studio Jakub Cigler Architekti. Nejprve půjde o jednu budovu, na jejíž střeše

bude travnatá odpočinková plocha s výhledem. Později by spolu s výstavbou nové čtvrti v okolí měla přímo nad nádražím přibýt administrativní budova, přičemž nádražní vestibuly by měly být využity i komerčně. Nádraží by se podle starosty Prahy 7 Jana Čížinského mělo stát spolu s budovou Pražské filharmonie přirozeným centrem nové čtvrti a zároveň hlavním bodem její dopravní obslužnosti.

Další částí připravované trati do Kladna a k letišti, která vstoupila do nové fáze, je modernizace Masarykova nádraží. Správa železnic získala pravomocné územní rozhodnutí. Stavba by měla začít v roce 2023. Projekt počítá s rozšířením stávajícího kolejiště ze sedmi kolejí na devět a se zvýšením traťové rychlosti, součástí modernizace by měl být také nový vestibul ve formě zastřešení propojující prostor ulic Na Florenci, Hyberská a Opletalova s přístupy na jednotlivá nástupiště. Nové koleje vzniknou také pro provozní ošetření v lokalitě Hrabovka. **ČTK**

Babiš. „Prezident se teď cítí dobře“

Na návštěvě v Ústřední vojenské nemocnici u prezidenta Zemana byl premiér v demisi Andrej Babiš. Po setkání

řekl, že ho překvapilo, v jaké kondici prezident je. Zdravotníci v Ústřední vojenské nemocnici v Praze přemístili prezidenta Miloše Zemana na lůžko dlouhodobé péče. Učinili tak především s ohledem na to, aby umožnili návštěvy hlavy státu, které jsou jiné než těch nejbližších.

„Byl jsem překvapený, v jaké kondici pan prezident je, jak se mu zlepšil zdravotní stav a jak na tom je,“ sdělil Babiš po schůzce s prezidentem. Byl u něj přesně povolených třicet minut.

„S primárním zamě-

rem umožnit uskutečnění očekávaných návštěv u prezidenta republiky Miloše Zemana byl pacient přemístěn 15. 11. 2021 na lůžko dlouhodobé péče,“ uvedla mluvčí ÚVN Jitka Zinke v tiskové zprávě.

Premiér uvedl, že spolu mluvili o říjnových sněmovních volbách. Zeman podle něj další postup projedná zítra s Petrem Fialou. Babiš odmítl, že by ho mohl prezident pověřit sestavením vlády, jak mu původně slíbil. Končící premiér by to považoval za neseriózní, protože je ve Sněmovně jasná většina koalic Spolu a PirSTAN. Předpokládá, že Zeman novým premiérem jmenuje Fialu. Mluvili také o situaci kolem covidu-19.

Dnes zavítá k Zemanovi slovenská prezidentka Zuzana Čaputová. Nemocnice upozornila, že všechny návštěvy pacientů na lůžkách dlouhodobé péče musí splňovat stanovené protiepidemické zásady.

IDNES.cz

Fielmann nově v Česku.

Designové brýle za skvělou cenu.

Najděte ty pravé v našich prodejnách a na fielmann.cz

Číslo dne

110

Český Krumlov by mohl v příštím roce investovat kolem 110 milionů korun. Jednou z hlavních investic bude oprava hřbitova, jež by měla skončit v roce 2023.



Vondráčková si alba cení

Z alba *Ostrov* Heleny Vondráčkové, které vychází v těchto dnech v reedici na CD, vinyly i v digitálních formátech, připomene zpěvačka několik písní na koncertu 19. prosince v pražské Lucerně. Vystoupení zakončí turné s názvem *Vzhůru k výškám*, v jehož rámci ještě chystá koncerty v Karlových Varech, Soběslavi, Táboře a Liberci.

ČTK

Krátce

I další dlužníci

Milostivého léta budou moci využít i někteří dlužníci Komerční banky, její stavební spořitelny Modrá pyramida a společnosti Essox. Za určitých podmínek se může dluhu zbavit i část klientů banky Moneta. ČTK

MULTIFOKÁLNÍ
BRÝLE OD

2 600 Kč

fielmann
oční optika

Drahé energie? Chomutov v ulicích bude svítit dále

Vypnout televizi. Zhasnout, když odcházíme. Doma to jde snadno. Radnice u svých majetků takovou možnost úplně nemají.

Kompenzace nákladů na provoz zaměstnanců v režimu home office se vyplatí. Je to zkušenost, kterou zaznamenali v uplynulých dvou letech v nejedné firmě. „On-line systém dává smysl a úspora je i na pronájmu i při započtení příplatků za práci lidem z domova,“ říká Petr Studnička, ředitel společnosti Conectstar.

Cesty k úspoře našla firma především po přestěhování do jiných, menších prostor.

Meziroční úspora na nájmem a energiích, které nyní hrají stále větší roli, se v tomto případě pohybuje kolem čtyřiceti procent.

Úspora nesmí převážit nad bezpečím

Jenomže – soukromá firma může být v aktuálních opatřeních pružnější než státní správa. Velká i malá města a vesnice však zajišťují věci, které jsou dané ze zákona a nikdo se jim nevyhne.

Jejich zavedení do praxe není dílem jednoho dne. Lamy v ulicích musí svítit, zrušit místní veřejnou dopravu také nelze. Každá nespálená kilowatthodina je samozřejmě dobrá, ale občané přeci po ulicích ve svíčkami chodit nebudou. Alespoň ne v severočeském Chomutově. Město hledá cesty v nakládání s energiemi i bez aktuálních

problémů na energetickém trhu.

„Určitě došlo k zateplení mnoha městských budov, hlavně tam kde to neomezovali památkáři,“ říká Marie Heřmanová, mluvčí chomutovské radnice. Hlavní objekty městského úřadu ale nelze energeticky podstatně vylepšovat právě kvůli památkové ochraně. Průběžné výměny úsporných světel za ještě úspornější je ale samozřejmostí. „Vypínání pouličního osvětlení v noci určitě neplánujeme. Benefit v podobě uspořené elektrické energie je v tomto případě de facto zanedbatelný v porovnání s bezpečnostními riziky s tím spojenými,“ vysvětluje Heřmanová. Značné investice putují do rekonstrukce veřejného osvětlení za použití LED světelných zdrojů s možností inteligentního řízení.

Nyní jen úsporná, do budoucna ještě chytrá

Úplně bezbolestně zdražení se nevyhne ani Olomouci, ale město má dlouhodobě nasmulované dodávky energií, které je před náhlými výkyvy cen chrání.

„Kolik nás bude stát dodávka energií, víme předem. Cena je vyšší než v minulém období, ale ve srovnání s aktuální vyšší cen je to částka ještě poměrně přívětivá,“ říká Jana Doleželová z odboru mediální komunikace olomouckého magistrátu.

Podobně jako v Chomutově směřují modernizaci nejen k úsporám, ale i doplnění o chytrá řešení. V současné době je v Olomouci umístěno více než třináct tisíc světel na sloupech, konzolách a převěsech. „Některé z nich už jsou na hranici životnosti. Rozhodli jsme se proto ve spo-

lupráci s Technickými službami ještě letos vyměnit v ulicích Tovární a Lipenská celkem 225 zastaralých výbojkových světel za nová LED svítidla,“ doplňuje informace primátor Olomouce Miroslav Zbánek. Do budoucna se svítidla postarají i o intenzitu svícení, případně nabídnou dobíjení elektroautům.

Raději myslet dopředu než panikařit z každé cenové změny, to dlouhodobě prosazují i v Hradci Králové.

„Vyměňujeme stará okna městských budov za mnohem kvalitnější. Hlavně nové budovy města jsou již navrhovány tak, aby splňovaly veškeré požadavky na stavbu šetrnou k životnímu prostředí i na úsporný provoz,“ doplňuje energetické obecní informace Marie Šmídová, mluvčí primátora města Hradce Králové. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

ITÁLIE VE VAŠÍ KANCELÁŘI? ANO!

v podobě skvělého espresso či cappuccina

Kávovary vám zdarma zapůjčíme již od 4 káv denně.



4 kávy / den



18 káv / den



23 káv / den

SWEETCOFFEE.CZ

zapůjčení kávovarů objednávejte na info@sweetcoffee.cz

tel.: 222 714 003, 739 304 227

Vyšetření přes video? Návštěva v ordinaci je lepší

Digitální svět se stále více prosazuje i v lékařství.

Reklamy lákají na porady s lékařem odkudkoli. Treba z dovolené na ostrově v Tichomoří.

I lékař sám je lék. Někdy stačí jen jeho slovo, vědomí, že existuje, a pacientovi je hned líp. To je samozřejmě nadsázka. Moderní metody teď přináší možnosti, že svého lékaře můžeme mít teoreticky od půlnoci do půlnoci. Stačí vytočit číslo, zapnout třeba kameru a obrazovku a sdělit, co nás trápí.

Obvodák není ajťák

„Musíme si ale také položit otázku: není vztah pacienta s lékařem příliš intimní, než abychom ho zredukovali na digitální jedničky a nuly?“ ptá se tak trochu řečnický Cyril Mucha, praktický lékař z Prahy. Proti současnému trendu telemedicíny neprotestuje, upozorňuje například na to, že to byli vlastně praktičtí lékaři, kteří přišli s myšlenkou e-neschopenky, jež teď funguje naprosto běžně a spolehlivě a pacienti ji přijali.

Pět a půl tisíce praktických lékařů, kteří mají v evidenci několik milionů pacientů, je v současnosti ve věku od padesáti let nahoru, leckde přesluhují. „Uvědomte si jednu zásadní věc, a to, že větší na praktických lékařů nejsou školení odborníci na IT, takže ne pro každého je snadné konzultovat nějaké pacientovy problémy například prostřednictvím videohovoru,“ říká Mucha.

Covid zbrzdil léčbu

Že ne vše lze posuzovat dalkově, to si velice dobře uvědomuje například Zdeněk Krška, přednosta 1. chirurgické kliniky – břišní, hrudní a úrazové chirurgie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice Praha. Patří k předním specialistům u nás na problematiku rakoviny slinivky břišní. „Během covidu někter-

ří lékaři odmítali pacienty s tím, že rádi covid a at' počkají. Někdy ale už alespoň zběžné vyšetření může i praktickému lékaři naznačit, že pacient může mít potíže se slinivkou. To po telefonu nelze indikovat a každý odklad může mít pro dotyčného fatální důsledek,“ říká přední operatér na adresu odkládané péče. Včasný záchyt právě rakoviny slinivky rozhoduje o tom, jestli bude možné významně prodloužit nemocnému život. Pro lékaře je proto důležité pacienta vidět, přesně zmapovat jeho potíže. Osobní kontakt je pro určení diagnózy hodně důležitý.

Vidět jen mluvící hlavu?

Nejen praktický lékař ví, že hodně mu napoví už první pohled na člověka, který do ordinace dorazí. „Fyzická návštěva například ukáže, jestli vchází pacient do místnosti shrbený, jestli jde o holi, zadýchává se nebo třeba napaďá na jednu nohu,“ upozorňuje praktický lékař Cyril Mucha, přijde-li řeč na konzultaci zdravotních obtíží přes telefon, video nebo v přímém kontaktu.

Důležité to může být především v případech, že jde o pacienta, kterého lékař dlouho neviděl, nebo o případný zástup za kolegu a vyšetření jeho nemocných.

„Také musíte brát v úvahu, že pacient na druhé straně nemusí mít dokonalé spojení, signál může vypadávat, také nižší než vysoké rozlišení může zmást. Navíc asi bude u počítače nebo mobilu sedět, uvidíte jen hlavu, která

mluví, část postavy,“ připomíná Mucha nesnáze takové telemedicíny.

Novinkám se nebrání

Domnívat se, že praktičtí lékaři vidí v moderních technologiích nepřátele, je mylná představa. Mnohé novinky jim usnadňují základní vyšetření, mohou tím ušetřit jak čas pacienta, tak odborných lékařských zařízení.

To, co je leckdy zatím brzdí, je skutečnost, že jak telemedicina, tak zavádění některých přístrojů je k úhradě úkonů ze strany zdravotních pojišťoven. „Konzultace potíží přes telefon si praktik může dovolit spíš až po ordinanční době, navíc není jak to pak vykázat,“ říká lékař Cyril Mucha. Přesto si už někteří pořizují moderní techniku, i když nemají jistotu, že jim vyšetření někdo proplatí.

To se týká například Davida Halaty, praktického lékaře z Hoštálkova. Zavedl v ordinaci ultrazvuk, zatím ho ale účtovat pojišťovně nemůže. „Já bych to nazval fonendoskopem budoucnosti,“ říká lékař na adresu přístroje. Vyšetření se v ordinaci počítá na desítky vteřin, není nutné dlouhé objednání v nemocnici. „Můžete relativně rychle diagnostikovat problém a pak poslat nemocného rovnou ke specialistovi,“ říká David Halata. Pomocí ultrazvuku ve své ordinaci například odhalil trombózu u mladé pacientky či oboustranný covidový zápal plic. Lékař přístroj využívá i přesto, že zatím není nastavená platba od pojišťoven. **PAVEL HRABICA**

Budoucnost medicíny mohou být dálkové zákroky

Kvůli telemedicině zřídilo ministerstvo zdravotnictví speciální pracovní skupinu.

- Skupina má mimo jiné zpracovávat oblasti telemedicíny pro oblast využití ve zdravotnictví v Česku a v mezinárodním kontextu.
- Při lékařském „vyšetření“ na dálku je například nutné stanovit, kdo takovou konzultaci může poskytovat.
- Zatím není stanovené, jak se konzultace přes video nebo

jen přes telefonní hovor mají účtovat a zda je budou hradit i zdravotní pojišťovny.

Mezi možné směry může v budoucnosti patřit i operování pomocí robotů, které bude operátér provádět prostřednictvím on-line spojení s robotem v jiném místě, než je lékař fyzicky.

Právně zatím nejsou vyřešeny konzultace lékařů směrem k pacientům do ciziny bez jejich přítomnosti v zemi, kde působí lékař.



BLACK FRIDAY

16.–22. 11.



Ameté

sprchový gel 250 ml, různé druhy

1+1 ZDARMA

29⁹⁰
14⁹⁵ za 1 ks
při koupi 2 ks



Bref Color závěs 4 ks

-57%

189⁹⁰
79⁹⁰



Listerine Coolmint
ústní voda 1 litr, různé druhy

-47%

189⁹⁰
99⁹⁰



www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 22. 11. 2021 nebo do vyprodání zásob.

Vakcíny z nádraží fungují jen 60 dní

Česku se nedaří zbrzdít epidemii koronaviru.

Na jednorázovou vakcínu bez registrace se láká od léta, aby se zvýšila proočkovanost obyvatel. Doplnuje ji slogan Tečka s úsměvem. Jenže účinnost vakcíny Janssen, na kterou například na pražském hlavním nádraží čeká i kolem 500 lidí denně více než čtyři hodiny, klesá rychleji, než se čekalo. Po dvou měsících od aplikace by se měl člověk přeočkovat. Uvedl to v pátek člen skupiny odborníků Mezioborové skupiny pro epidemické situace (MeSES) imunolog Zdeněk Hel.

Janssen je neživá rekombinantní vektorová očkovací látka čili není tak spolehlivý. Přeočkování by proto mělo proběhnout rovnou jednou

z mRNA vakcín, Pfizerem nebo Modernou, které mají lepší výsledky.

Projekt podávání jedné dávky zaznamenává velký zájem. Už několik týdnů se například na hlavním nádraží v Praze tvoří dlouhé fronty (více v boxu dole). To na sociálních sítích kritizoval pražský primátor Zdeněk Hřib. Na fotce ve frontě s pohledem na hodinky napsal, že

Zájem

V Česku se vakcína Janssen podává od začátku března.

- Velký nárůst podaných dávek byl o prázdninách, kdy se například otevřelo očkovací centrum v Praze na hlavním nádraží. Využívají ji lidé, kteří přicházejí na očkovací místa bez registrace, hlavně kvůli její jednodávkové možnosti.

vakcíny ano, ale bez front. Odkazoval na to, že se očkování vakcíny Janssen dá objednat v očkovacím centru nedaleko odsud.

Odborníci zjistili, že s příchodem varianty delta účinnost všech vakcín, jimiž se v současnosti očkuje, výrazně klesá. Půl roku po podání vakcíny Janssen je její účinnost jen na 13 procentech.

Podle odborníků na epidemii z MeSES by se měl také zkrátit interval mezi druhou a třetí dávkou vakcíny proti covidu u ostatních očkovacích látek. Aktuálně je možné si pro třetí posilovací dávku vakcíny přijít po uplynutí půl roku od podání druhé dávky.

Týká se to všech osob nad 18 let. Primárně je doporučováno rizikovým skupinám, tedy seniorům a lidem s oslabenou imunitou. Doporučuje se také zdravotníkům. **IDNES.cz a MET**

Další subvarianta

3

V ČR byly zachyceny tři případy nové subvarianty koronaviru SARS-CoV-2 delta AY 4.2. Může být nakažlivější, ale protilátky na ni také fungují. **ČTK**

Krátce

Jdou do vlády

Piráti v on-line hlasování celostátního fóra rozhodli, že vstoupí do nové vlády s koalicí SPOLU a hnutím STAN. **MET**

Covidové problémy

Vláda se včera nedohodla na zpřísnění proticovidových opatření, zvažuje více možností včetně rakouského modelu. Znovu se seje ve čtvrtek. **Jedním ze zvažovaných opatření bylo, že bude platný jenom PCR test.**

- Imunolog Karel Drbal se domnívá, že v současné době je velmi malé procento lidí, pro které je očkování skutečně zachraňující. Vysvětlil, že vakcíny po šesti měsících ztrácejí účinnost na 50 procent. „Kampaň na očkování byla kontraproduktivní,“ dodal v České televizi.
- Podle něj se jednalo o falešný předpoklad, že očkování zastaví pandemii. „I očkování se vyskytnou na jednotkách in-

tenzivní péče. Ti, kteří nemoc prodělali, se tam vůbec nevykytnou,“ doplnil imunolog z katedry buněčné biologie Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy zabývající se imunitními odpověďmi těla na nádory a infekční choroby.

- V České televizi mu oponoval biochemik Jan Trnka. „Vakcinace po šesti měsících od očkování chrání na 80 procent a výš,“ řekl.
- Řešení v přednemocniční péči vidí i epidemiolog Jiří Beran. „Hned v prvních dnech od počátku příznaků je třeba u osob z rizikové skupiny vyhodnotit stav jejich imunity – a rychle zasáhnout. Tak lze předejít hospitalizacím a úmrtím,“ napsal deníku MF DNES.



Titul vyhrála knihovna přestavěná z kina

Titul Stavba roku Královéhradeckého kraje 2021 získala přestavba kina na knihovnu v Rychnově nad Kněžnou. O titul bojovalo celkem šestnáct staveb z tohoto kraje. Mezi nimi byla například stavba restaurantu a pivovaru v Safari parku ve Dvoře Králové nad Labem, rekonstrukce běžeckých tratí v Trutnově nebo dopravní terminál v Peci pod Sněžkou. **3x ČTK**



Oslavy 17. listopadu. Modlitbu letos zazpívá Jana Kirschner

Zítřejší se v Česku uskuteční řada akcí.

Zítřejší v 17.11 hodin se na Národní třídě v Praze rozezní slavná píseň Modlitba pro Martu. Letos ji zazpívá Jana Kirschner a přímý přenos z Národní třídy poběží v televizi a také na Facebooku.

Obchody. Ve svátek budou otevřené

Obchodní řetězce či nákupní centra budou ve svátek 17. listopadu otevřené. Na tento státní svátek se nevztahuje zákaz prodeje pro provozovny nad 200 metrů čtverečních. Obchodníci proto o prodejní době zákazníkům s předstihem informují na svých webových stránkách, sociálních sítích či v akčních letáčích. Vzhledem k blížícímu se Štědrému dni zároveň někteří prodejci předpokládají, že lidé 17. listopad využijí k nákupům na vánoční svátky. Někde také lákají na slevy. Zákaz prodeje se v Česku týká jen vybraných svátků, někteří lidé tak mohou mít podle obchodníků zmatek v tom, kdy jsou obchody v provozu. Na Den boje za svobodu a demokracii budou v běžné otevírací době otevřené potravinářské řetězce, hobbymarkety, nábytkářské sítě i obchodní centra. „Ze zpětné vazby od zákazníků víme, že současný model, kdy je na některé státní svátky otevřeno a na jiné svátky zavřeno, je pro řadu z nich stále matoucí,“ uvedl mluvčí společnosti Penny Market Tomáš Kubík. Podle mluvčí hypermarketů Globus Anety Turnovské si většina zákazníků na omezení prodeje zvykla a přizpůsobuje tomu plánované nákupy. Jak budou lidé nakupovat ve svátek, který připadá na den uprostřed týdne, není podle ředitele komunikace obchodů Albert Jiřího Marečka možné zobecnit. Velké obchody musí zůstat zavřené na Nový rok, Velikonoční pondělí, 8. května, 28. září, 28. října a 25. a 26. prosince. Podnikatelské svazy zákon o prodejní době opakovaně kritizují. Naopak odboráři usilují o rozšíření regulace na všech 13 svátků. **ČTK**

V tentýž moment se ráiovým éterem rozline originální verze s hlasem Marty Kubišové a hned poté se písní rozezní ampliony městských rozhlasů a také Letiště Václava Havla. Už od 9 hodin se celá Národní třída promění v místo oslav studentského svátku a také Dne boje za svobodu a demokracii. Akce Díky, že můžeme být osvoboděni, kde nejen před 32 lety, kdy v Československu padala železná

opona a Čechoslováci získali to, po čem toužili. Celý program najdete na webu Korzo-narodni.cz.

Ve 13 hodin vyrazí průvod od pomníku TGM u Pražského hradu na Hradčanské náměstí. V kavárně Slavia odhází bustu Václava Havla od sochařky Marie Šeborové. Lidé se mohou sejít ještě předtím, aby se prošli po místech, kde Václav Havel zanechal svou stopu, a připomněli si jeho

dílo a odkaz. Tradiční bude akce na Albertově.

Ve 13.30 se na Staromáku uskuteční akce Cesta změny: Klíčem k demokracii jste Vy! kterou organizuje Milion chvilek pro demokracii. Aktivisté se po říjnových sněmovních volbách chtějí zaměřit na podporu kandidátů na prezidenta. Volby se uskuteční v lednu 2023.

K oslavám se přidávají také tvrdší kritici současné vlády

Česka, a to Hnutí Otevřeme Česko – Chcipl PES. Se třemi desítkami uskupení se odpoledne v 15 hodin sejdou na pražském Staroměstském náměstí. Budou demonstrovat proti protipandemickým opatřením a krokům vlády, které jsou podle nich protiústavní. Jako politické hnutí Otevřeme Česko – Chcipl PES kandidovalo ve volbách, ve kterých hnutí získalo 0,4 procenta hlasů. **MAP a ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Balea sprchový gel Sweet Clementine s vůní mandarinek a vanilky oslní vaše smysly. Má neutrální pH a je ideální i pro citlivou pokožku.

LIMITED EDITION

VEGAN



Balea
Sweet Clementine
sprchový gel
300 ml

19⁹⁰
Kč


6,63 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 23.09.2021 19,90 Kč

dm.cz
DORUČENÍ ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*

Tato nabídka je kusově omezena.

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

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


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Číslo dne

40,4

Zájem o hypotéky přetrvával i v říjnu, kdy banky a stavební spořitelny poskytly nové hypoteční úvěry za 40,4 miliardy korun. Je to mírně více než v září – 40,3 miliardy korun. Průměrná úroková sazba u nově poskytnutých hypoték stoupla na 2,54 procenta ze zářijových 2,41 procenta.

105

České aerolinie (ČSA), které jsou v úpadku, zaznamenaly během prvních devíti měsíců roku ztrátu před zdaněním 105 milionů korun. I přesto společnost díky prodeji majetku postupně hradí část svých pohledávek a navyšuje tak zůstatek peněz, které má k dispozici. Podle insolvenčního správce Michaela Šefčíka není nutné zastavit provoz letecké společnosti ani na ni vyhlásit konkurz. Loni firma skončila ve ztrátě více než 2,64 miliardy korun. **ČTK**



Bohatá země. Je tu lithium, bude se těžit? Lidé jsou proti

V Horním Slavkově na Sokolovsku by se měla těžit v současnosti důležitá surovina – lithium. Používá se na výrobu baterií a s rozvojem elektromobility bude stále atraktivnější. Jedno z nalezišť lithia je u Horního Slavkova. Těžba by tu měla být z hlubiny v odkališti bývalého uranového dolu Svatopluk. Proti těžbě drahé suroviny, po níž je poptávka, jsou místní lidé, kteří se obávají negativních dopadů těžby. Ta by tu měla být zhruba 13 let. Lithium se nachází také výše v Krušných horách – na Činovci. Jsou tu jedny z největších světových zásobáren tohoto kovu a hlubinná těžba by mohla začít zhruba za dva roky. I tady se však zdvihá vlna nevole.

2x ČTK

Uspěť v USA? Práce krůček po krůčku, říká Havlíček

Karel Havlíček je multiinstrumentalista a hudební skladatel, jehož tvorba zahrnuje hudbu k zahraničním filmům, seriálům, reklamám a televizním znělkám. Jako skladatel se prosadil také v zahraničí, kde spolupracoval například s Hansem Zimmerem, Leonardem DiCapriem či Nicol Kidmanovou. Je členem indie-rockové kapely Southpaw, kde spolu se zpěvákem Jiřím Burianem píše hudbu a hraje na klávesové nástroje.

Na hudební scéně jste se etabloval v indie-rockové kapele Southpaw jako klávesák a autor hudby. Southpaw se teď po jednatileté pauze vrátili s novou deskou. Jaké to je, být zase spolu?

Je to krásný pocit. Už mi chyběla ta masivní energie na pódiu, nejen zvuková, ale i lidská, mezi spoluhráči. A pak i věci kolem, žít zase s partou kamarádů a cestovat. Zkrátka rockeřina. To je úplně jiné než být sólo umělec, jako jsem zbytek času já.

Během pauzy jste se věnoval své sólové dráze hudebního skladatele a podařilo se vám uspět také v Americe. Aktuálně máte na kontě třeba hudbu k traileru nového Batmana, který má jít do kin příští rok v březnu. Je těžké prosadit se v USA a dostat se k takovému projektu?

Tak samozřejmě to těžké je. Hlavně v Los Angeles, městě, kam všichni jedou uspět a prosadit se. Je tam ohrom-

ná konkurence. To se tady nedá zažít. Ta multikulturalita, kde každý je ovlivněn jiným prostředím, ve kterém vyrůstal. To je neskutečně inspirativní a posilující. U mě to byla dlouhodobá systematická práce se tam etablovat. Držet kvalitu a posouvat se neustále dopředu. Krůček po krůčku, kdy s každou dokončenou prací se objevila další. Být úspěšný není zadar-mo, je to dřina.

Na jakých zajímavých zahraničních projektech jste se ještě podílel?

Vydal jsem v Los Angeles loni v létě sólovou desku moderní klasické hudby Spoken. To byl můj sen. Licencuji se ve všude po světě, naposledy Kia koupila jeden song pro celosvětovou reklamu na nové auto. Dokončil jsem hudbu k americkému thrilleru Seize the Night a čekám na premiéru. Poslední dobou se dost věnuju trailerům, spolupracuju už na několikátém filmu s velkou americkou produkční společností. S herečkou Ninou Bergmanovou připravuju hudbu ke komiksu. Je toho moc, na IMDb databázi je vše zaznamenáno. Nakonec zmíním svoji srdcovku – americko-britský dokumentární film Lion Ark.

Máte nějaký sen, s kým byste ještě chtěl spolupracovat?

Bavilo by mě se sejít ve studiu s Maxem Richtermem, Olafurem Arnaldsem, Nilsem Frahmem, Aticusem Rosem. Hodně ctím kompoziční školu Johanna Jo-



Hudebník a multiinstrumentalista Karel Havlíček ARCHIV K. H.

hannssona. Ale každé setkání s talentovaným umělcem je inspirativní.

V Čechách jste kromě seriálové a reklamní tvorby vytvořil hudbu pro divadelní představení Po konci světa Divadla Bez zábradlí. V čem byla tato práce jiná a nechtěl byste se více věnovat divadelní muzice?

Jiná byla v tom, že jsem zvyklý komponovat na obraz. A v divadle skládám jen dle imaginace a scénáře. Měl jsem štěstí na skvělého režisé-

ra Tomáše Mašína, máme podobné estetické cítění, tak to šlo hladce. Hudbě pro divadlo se jinak nebráním, kdyby někdo přišel, že mě chce, tak budu rád spolupracovat.

Jak už jste zmínil, loni jste vydal svoje sólové instrumentální album Spoken. Jaký má deska koncept a komu je určena?

Spoken je takový můj diář, kde jsem zaznamenal poslední tři roky svého života. Je tam vše, od samoty až po silné životní zážitky. Názvy songů jsou všeřikající. Je tam

také hodně cestování. Momentálně pracuji s orchestrem STRO.MY na živém provedení. Už jsme měli pár zkoušek a jsem nadšený. Jsem také překvapen, jak velký je dosah Spoken. Na Spotify i Apple Music je deska nejhranější v USA, Čechy jsou až na 11. místě. Moderní vážná hudba je na vzestupu. Jsem za to moc rád.

Mají lidé v Čechách zájem o vážnou hudbu?

Mají, ale já ji chci protlačit hlavně mezi mladé publikum. Tam máme oproti světu ještě rezervu.

Na čem momentálně pracujete?

Momentálně se věnuji novému celovečernímu filmu Tomáše Mašína Výdech, pracuji na několika reklamách, dokončuji novou sérii seriálu Polda a připravuji živé provedení Spoken, Southpaw a mého elektronického projektu, kde vystupuji pod svým jménem spolu s americkým bubeníkem Mauricem Salminem. Dokončil jsem také nový song jako producent pro talentovanou zpěvačku Giudi a aranže symfonické skladby pro Jiřího Trtíka. Samozřejmě každý den dělám do noci své songy. Do toho všeho ještě stavím komplex nahrávacích studií v Praze. Nemít kolem sebe tým lidí v čele s mojí manažerkou Karolínou Wernerovou, tak to vše ani nezvládnou. Už se těším, až zase odcestuju do tepla a odpočinu si. Někde tu inspiraci musím zase dočerpávat. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

LUXOR

Sleva 100 Kč při nákupu nad 500 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPONU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Krátce

Kanal nebude

Hlavně úlevu napříč městy a obcemi, kterých se to týká, přináší plán nově vznikající vlády na ukončení projektu kanálu Dunaj–Odra–Labe. „Zastavíme práce na kanálu Dunaj–Odra–Labe a zrušíme jeho územní rezervy v dotčených obcích,“ stojí v koaliční smlouvě budoucích vládních stran. **IDNES.CZ**

Vzácné mládě

V hodonínské zoo se narodilo mládě kriticky ohroženého druhu pouštní antilopy adaxe nubijského,

letos druhé. Návštěvníci ho v nadcházejících dnech budou moci vidět ve výběhu.

Internet ve vlaku

České dráhy navýší internetové připojení ve svých vlacích meziročně o 1015 spojů. Na začátku příštího jízdního řádu tak bude palubní wi-fi síť v 90 % dálkových vlaků a ve třetině všech denně vypravovaných spojů ČD. Informoval o tom státní dopravce. Internetové připojení bude koncem letošního roku podle drah v 2248 spojích denně. **ČTK**

Sankce proti Bělorusku? Evropská unie je schválila

Pobaltské republiky si stěžují na přístup Lukašenka.

Litva, Lotyšsko a Estonsko obvinily režim běloruského vůdce Alexandra Lukašenka z toho, že nutí migranty, aby ilegálně pronikli přes hranice do Evropské unie. Ve společném prohlášení podle

agentury Reuters v této souvislosti zdůraznili, že Lukašenko musí nést zodpovědnost za obchodování s lidmi.

„Odsuzujeme akce Lukašenkova režimu, který využívá migranty k politickým účelům,“ citovala agentura ze společného prohlášení prezidentů tří pobaltských států vydaného po jejich jednání s polským prezidentem Andrzejem Dudou, které se uskutečnilo prostřednictvím

videopřenosu. Polsko, Litva, Lotyšsko i EU viní Lukašenka z úmyslného vyvolání nynější migrační krize.

Autoritářský vůdce podle nich migranty do své země láká a pak je posílá k unijním hranicím, čímž se mstí za sankce uvalené na jeho režim kvůli porušování lidských práv.

„Běloruští úředníci směřují tisíce migrantů, aby útočili na vnější hranici Evropské

unie,“ prohlásil litevský prezident Gitanas Nausėda.

Státy Evropské unie se včera v reakci na napjatou migrační situaci u hranic s Běloruskem shodly na dalším rozšíření sankcí vůči běloruskému režimu. Ministři zahraničí odsouhlasili v pořadí pátý soubor postihů, jenž se dotkne i letecké společnosti Belavia a dalších firem z oblasti cestovního ruchu. Novinářům to po jednání řekl český

ministr Jakub Kulhánek. Zástupci unijních vlád zároveň schválili rozšíření dosavadních sankčních pravidel, která jim umožní trestat i další aerolinky a veškeré firmy či jednotlivce za aktivity „usnadňující nelegální přechody hranic EU“. To by mělo Unii pomoci při vyjednávání například s leteckými společnostmi z dalších zemí, jež dosud běžence do Běloruska dopravovaly. **ČTK**

Šéf NATO.

Varoval Rusko kvůli armádě

Severoatlantická aliance stojí plně za Ukrajinou a vyzývá Rusko, aby zmírnilo napětí u východních hranic Ukrajiny, kam Moskva začala přesouvat část svých armádních jednotek. Prohlásil to generální tajemník NATO Jens Stoltenberg po jednání s ukrajinským ministrem zahraničí Dmytrem Kulebou, jehož země se obává možné vojenské agrese ze strany východního souseda. Rusko popírá, že by vojenské přesuny byly přípravou na vpád na Ukrajinu. Podle Stoltenberga Aliance v posledních týdnech se znepokojením sleduje „neobvyklé“ přesuny a seskupování ruských sil poblíž ukrajinských hranic. „Všechny nové provokace či agresivní akce ze strany Ruska by byly velmi znepokojující. Vyzýváme Rusko, aby bylo ve svých vojenských aktivitách transparentní,“ prohlásil šéf NATO. Americké bezpečnostní úřady varovaly evropské spojence před ruskými plány vojensky proniknout na ukrajinské území. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Tuhý krém na ruce s bio rakytníkem je vhodný pro suchou a namáhanou pokožku. Kakaové a bambucké máslo, mandlový olej a včelí vosk jsou obzvláště jemné k pokožce, zanechávají ji hladkou a hydratovanou.

certifikovaná přírodní kosmetika



alverde
tuhý krém na ruce
s bio rakytníkem
25 g

69⁹⁰
Kč

27,96 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 17.09.2021 69,90 Kč

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

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

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


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Převedení pravomocí

Kuvajť dočasně převedl část pravomocí emíra Návafa Ahmada Džábira Sabaha na korunního prince. V minulosti Kuvajť podobný krok učinil v případě nemoci vládce. Současnému emírovi Sabahovi, který zastává nejvyšší úřad země od loňska, je 84 let. Podle AP i tentokrát vznikají dohady o emírově zdraví, v březnu byl na blízce nespécifikovaném zdravotním vyšetření v USA.

Razie u odpůrců

Italská policie provedla v různých městech země domovní prohlídky u 17 radikálních odpůrců očkování proti covidu-19, kteří jsou podezřelí z podněcování k násilí, i za použití zbraní, vůči vládním úředníkům, lékařům či novinářům kvůli jejich podpoře koronavirových restrikcí. **ČTK**

Rakousko. Lockdown rozděluje obyvatele

V Rakousku začal platit lockdown pro neočkované. Část očkovaných lidí krok přivítala, jiní si ale myslí, že jsou omezení příliš přísná. Podnikatelé se obávají, že k očekávanému poklesu tržeb může přispět i nechota očkovaných navštěvovat zařízení bez svých nevakcinovaných přátel a příbuzných. Omezení se týká přibližně dvou milionů lidí. „Myslím si, že to je trochu přehnané,“ řekl listu Kronen Zeitung o opatřeních jeden

cestující ve vídeňské hromadné dopravě. Od neděle platí pro neočkované nová pravidla. Nemohou do restaurací, na sportovní akce nebo do kadeřnictví. Ven mohou jen do práce, nakoupit si zboží každodenní potřeby, do zdravotnických zařízení a na zdravotní procházku. „Většinu nesmí držet jako rukojmí menšina, tedy neočkovaní,“ prohlásil kancléř Alexander Schallenberg. Omezení se týká přibližně dvou milionů lidí. **IDNES.cz**



Je ve vazbě

Někdejší hlavní stratéga amerického exprezidenta Donalda Trumpa se přihlásil do vazby Federálnímu úřadu pro vyšetřování (FBI) před očekávanou obžalobou kvůli neuposlechnutí obsílky ze strany Kongresu. Stephen Bannon (na snímku) odmítl spolupracovat s kongresovým vyšetřováním lednového vpádu Trumpových příznivců do washingtonského Kapitolu, za což mu hrozí i vězení. Soudní bitva se může táhnout velmi dlouho. **AP**

Macron změnil barvu vlajky. Má jít o symbol



Emmanuel Macron při nedávném projevu

o obnovu symbolu Francouzské revoluce," uvádí stanice Europe 1.

V Elysejském paláci změně předcházela debata, v níž někteří byli toho názoru, že nová podoba je ošklivá, a druzí naopak ocenili, že znovu vidí vlajku tak, jak ji vidali v dětství, před nástupem prezidenta Giscarda d'Estaing.

Hojně se poukazovalo na to, že nový odstín neladí s odstínem vlajky Evropské unie a že změna přichází krátce před zahájením francouzského předsednictví Unii v lednu příštího roku. Všichni ale přísahají, že nejde o antiunijní gesto.

Ve Francii se používaly mnoho let vlajky s oběma odstíny modří, přičemž námořnictvo a mnoho institucí dávalo přednost té s námořní modří.

Prezident Giscard d'Estaing roku 1976 zavedl na trikoloru modř světlejší, aby ladila s evropskou vlajkou, neboť obě – evropská a francouzská – často visí na evropských fórech v sousedství.

Elysejský palác své rozhodnutí týkající se odstínu modrého pruhu na vlajce oficiálně nevyhlásil ani nevydal žádné pokyny institucím, aby se přizpůsobily. **iDNES.cz a ČTK**

Tmavší modrou využívá Francie už přes rok.

Elysejský palác už rok používá poněkud změněnou francouzskou vlajku. Modré pole je v námořnickém odstínu místo původního světlejšího. Upozornila na to francouzská stanice Europe 1, podle

níž o změně rozhodl loni v červenci prezident Emmanuel Macron.

Důvodů je podle šéfa politického vysílání Europe 1 Louise de Raguena několik. Jednak je to důvod estetický – námořní modř je elegantnější – ale zejména historický.

Prezident a jeho okolí se rozhodli obnovit francouzskou vlajku z roku 1793 z období Národního konventu. „Jde o velmi politickou věc,

Krátce

Na seznam hledaných přibyl kritik Kremlu

Ruské ministerstvo vnitra zařadilo na seznam hledaných osob Pjotra Verzilova, vydavatele nezávislého zpravodajského portálu Mediazona a kritika Kremlu. S odvoláním na jeho právníka o tom včera informovala ruská média. Server i jeho vydavatel se koncem září ocitli na seznamu takzvaných „zahraníčních agentů“. Podle Verzilovova advokáta je po jeho mandantovi vyhlášeno pátrání kvůli údajnému zatajení dvojího občanství. Verzilov se podle ruských médií nenachází v Rusku. Ruské úřady zahájily vyšetřování Verzilova už v loňském roce.

Výbuch byl teroristický, myslí si policie

Britská protiteroristická policie se domnívá, že nedělní výbuch ve voze taxistů v areálu liverpolské ženské nemocnice byl aktem terorismu, při němž byla použita podomácku vyrobená bomba. Motiv činu, při němž zahynul jeden člověk, je nejasný. Šéf protiteroristické policie v severozápadní Anglii Russ Jackson řekl, že nyní bude pokračovat vyšetřování, jehož cílem je zjistit, jak bylo vybušné zařízení sestrojeno, jaký byl motiv činu a zda se na něm podílel ještě někdo další. Zadrženi byli původně tři muži, poté ještě čtvrtý. **ČTK**

Bavorsko. Na pivo jen s očkováním

Bavorsko po necelých dvou týdnech ještě více zpřísnilo svá karanténní opatření, ode dneška nepustí do restaurací a hotelů neočkované. Na tiskové konferenci to oznámil bavorský premiér Markus Söder, podle kterého bez uzávěr pro neimunizované nelze z současného rychlého šíření koronaviru postupovat jinak. Söder, který je považován za jednoho z nejvlivnějších premiérů spolkových zemí, se

rovněž vyslovil pro povinnou vakcinaci vybraných profesí. Nejčastěji se v Německu hovoří o zdravotnicích a pečovateli. „Nakonec to skončilo takto, tedy jakýmsi lockdownem pro neočkované. Jinak to ani být nemůže,“ řekl Söder, který opětovně vyzval veřejnost, aby se nechala očkovat proti covidu-19. „Pokud by byli všichni očkováni, byla by naše situace snadnější. A situace je taková, jaká je,“ uvedl. **ČTK**

INZERCE

iDNES Premium

Objevte svět neomezených článků a zábavy

Již od 1 Kč za měsíc

Více na www.idnes.cz/premium

S předplatným iDNES Premium získáte všechny následující výhody



Prémiové články



Přednostní vstupenky



Digitální předplatné



Skvělé soutěže



Filmy zdarma



Knihy zdarma

... a další výhody

„Svět se nám mění před očima“

Na začátku listopadu vyšla kniha Proměny světa, která přináší 50 nejlepších rozhovorů s předními světovými i českými osobnostmi. Na většině textů se podílel novinář Daniel Kaiser, který nejen detaily z přípravy knihy líčil pro deník Metro.

Můžete nám knihu trochu přiblížit?

Rozhovory děláme sedm let. Zijeme všichni v přelomové době. Svět, i za hranicemi, se nám doslova mění před očima. Napadlo nás, že vyšla řada zajímavých rozhovorů s lidmi různě po světě, které jsou nadčasové a tu měnivou dobu nějak zobrazují. Prohlédli jsme si je a tušení se potvrdilo. Bavíme se o výhodách a ovšem i nevýhodách evropského sjednocování, o různých aspektech klimatické politiky, o vztahu Evropy a islámu, o Rusku. Zvláštní téma je historie. Tam kde se prolíná do současnosti.

Lze vypíchnout několik vašich nejlepších rozhovorů v rámci Proměn světa?

Namátkou tři: Matthias Burchard je antropolog z Kolína nad Rýnem, který popisuje zrod člověka covidové doby, říká mu Homo hygienicus. Velmi kriticky se staví k roli, kterou ve vývoji Západu hrají technoligarchové ze Silicon Valley. Nebojí se mluvit o Billu Gatesovi, čímž si aktuálně akademik koleduje o to, že bude zařazen mezi bláznů. Jaroslav Vrzala je veterán protikomunistického exilu, má co říct k historii slavného časopisu Svědectví a k působení Pavla Tigrida, ve kterém hrála větší než známou roli Amerika. A konečně superzajímavý mi připadá i nedávny velký rozhovor s profesorem ČVUT Janem Mackem o elektroautech. Macek na celém konceptu nenechal nit suchou.

Kde nejdále jste kvůli rozhovoru byl?

V podstatě všechny zahraniční rozhovory, s výjimkou Američanů, děláme na našem kontinentu s Evropany. Evropa má na naše životy zásadní dopad. A speciálně Německo. Přišlo mi pozoruhodné, a uvědomil jsem si to až zpětně, že odhadem polovina, možná většina Němců, se kterými jsem pořizoval interview, měla od té doby ve své vlasti nějak potíže. Někdy i nepříjemné. U našich sousedů se za těch několik let, které pokrývá kniha, dost zúžil prostor pro veřejnou debatu.



Daniel Kaiser TOMÁŠ KRIST

Bylo hodně těžké udělat síto z několika stovek rozhovorů? Podle jakého klíče jste vybírali, které se do knihy dostanou?

Nezařazovali jsme rozhovory, které byly víc ke dni, takže čtenář tam nenajde nějaké příliš politicky aktuální. Vůbec s politiky je tam rozhovorů docela málo, zajímavější jsou často, až když už jsou mimo funkci. Trochu jsme se nad výběrem i střetli, nejsem ani zdaleka jediný autor rozhovorů v knize. A každý z nás měl potom nějakého svého koně, kterého v publikaci bezpodmínečně chtěl mít.

Ze kterého rozhovoru za celou vaši kariéru máte vy největší radost? Profesně i lidsky...

Ještě dříve, v Lidových novinách, jsme byli na rozhovoru s Angelou Merkelovou v kancelářství. Ale moc zajímavého neřekla, ona tedy skoro nikdy moc zajímavého v rozhovorech neříká. Bylo spíš dobré sledovat, jak funguje ona i její okolí. Lidsky vzpomínám na interview se slavným sovětským disidentem Vladimírem Bukovským. On žil od roku 1976 v Anglii a rozhovor je takový záznam deziluze, kterou má z vývoje Západu, o němž kdysi snil v lágrech. Vadí mu ubývání svobody. Tedy vadilo. Asi rok po tom setkání umřel. Pokud vím, byl to poslední rozhovor, který poskytl, takže v knize je samozřejmě zařazen. To už jsem byl v Echu.

Předprodej knihy probíhal na crowdfundingovém serveru, kde se stala se dvěma miliony korun nejúspěšnější publikací. Proč tomu tak podle vás bylo?

Zapravě je náš šéfredaktor silný v marketingu. Zadrůh už je Echo vyzkoušená značka. Shromáždila se kolem něj nemalá skupina čtenářů a příznivců. PAVEL URBAN

INZERCE

„CO POTŘEBUJI, CHCI CO NEJDŘÍVE“

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

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ dm.cz/expres

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Proměny světa

Knihla nabízí 50 rozhovorů.

- Britský myslitel Roger Scruton, ruský politický aktivista Vladimír Bukovskij, americký historik Timothy Snyder, francouzský filozof Alain Finkielkraut, britský spisovatel a aktivista Edward Lucas, český historik Robert Kváček, Karel Schwarzenberg, lékařka Deborah Tigridová, matematicka a disidentka Kamila Bendová, dětská psychologka Jiřina Prekopová nebo zpěvačka Marta Kubišová. To je jen část osobností, které se v knize objevují.

Ceny MTV Europe. Bodoval Sheeran

Nejlepším umělcem se při udělování cen MTV Europe Music Awards stal zpěvák a skladatel Ed Sheeran. Britský rodák si z Budapešti odnesl i cenu za nejlepší píseň za hit Bad Habits. Televize MTV vyhlásila ceny v maďarské metropoli na podporu místní LGBTQ komunity, tedy lesbiček, gayů, bisexuálů, transgenderových osob a lidí s odlišnou orientací. Maďar-

ský parlament v červnu schválil zákon zakazující osvětlu o sexuálních menšinách.

Cenu za nejlepší hudební videoklip získal rapper Lil Nas X se songem Montero (Call Me By Your Name) s homosexuální tematikou. Jihokorejská chlapecká kapela BTS zvítězila ve čtyřech kategoriích. Nejlepším nováčkem se stala 28letá americká rapperka Saweetie. **ČTK**

Justin Bieber

Kanadský zpěvák Justin Bieber včera oznámil nová data svého turné Justice World Tour, včetně 12. března 2023, kdy zavítá do O2 arény v Praze. Od května 2022 do března 2023 bude Bieber cestovat po pěti kontinentech, navštíví více než 20 zemí a odehraje přes 90 koncertů. Vstupenky na ten v Praze budou v prodeji od pátku 19. listopadu od 10.00. Prodejci jsou síť Ticketmaster a Ticketportal. **MET**



Imagine Dragons přidávají sobotu

Americká kapela zahraje v Praze příští rok v květnu hned dvakrát.

Imagine Dragons vyprodali svůj největší pražský koncert na letišti v Letňanech během několika dnů. Pro velký zájem teď přidávají druhé vystoupení. To se odehraje v sobotu 28. května. Cenou Grammy oceněná kapela tak zahájí své evropské Mercury Tour v Praze o dva dny dříve.

Vstupenky, které stojí od 1490 do 2390 korun, budou v prodeji v sítích Ticketmaster a Ticketportal od pátku 19. listopadu od 10 hodin. Pražský koncert pořádá agentura Fource a Live Nation.

Album Mercury – Act 1 vyšlo začátkem letošního září, předznamenala je už dvojice

singlů Cutthroat a Follow You. První zmiňovaná, punkem inspirovaná skladba pojednává o uzemnění vnitřního kritika, který přebývá v každém z nás a nabourává naše sebevědomí.

Follow You je doposud nejosobnější skladba repertoáru Imagine Dragons. Zpěvák Dan Reynolds ji napsal přímo poté, kdy se dal po několika měsících odloučení znovu dohromady se svou ženou. V klipu k písni se objevují herci Kaitlin Olsonová a Rob McElhenney. Album vzniklo ve spolupráci s věhlasným producentem Rickem Rubinem, který se v minulosti podílel na nahrávkách kapel Linkin Park nebo Red Hot Chili Peppers.

Imagine Dragons jsou jednou z nejprodávanějších rockových kapel 21. století. Dohromady prodali už přes 100 milionů alb a třeba na streamovací službě Spoti-

fy jsou třináctým nejsledovanějším umělcem vůbec.

Ne náhodou mají na svém kontě tři nejlepší rockové skladby desetiletí podle magazínu Billboard: Believer, Thunder a Radioactive.

Jejich plnohodnotný debut Night Visions z roku 2012 se umístil v žebříčku Billboard 200 na druhém místě a úvodní skladba Radioactive, za kterou Imagine Dragons získali cenu Grammy, se dostala na vrchol prestižního žebříčku Billboard's Hot Rock Songs. Skladba bodovala i v České republice mezi vůbec nejhranějšími skladbami v tuzemských rádiích.

Následné album Smoke + Mirrors z roku 2015 už debutovalo na prvním místě žebříčku Billboard 200. Album Evolve z roku 2017 si vysloužilo nominaci na Grammy, Imagine Dragons je představili i v Česku na vyprodaném koncertu v O2 areně. **MET**



Libeň vzdává hold Lustigovi

Výstava o libeňském rodákovi, spisovateli, novináři a scenáristovi Arnoštu Lustigovi s názvem Návraty: Cukr, chleba, Lustig bude k vidění od čtvrtka do konce roku v Centru historie a kultury Libeňský svět (na horním snímku). Otevřeno je ve čtvrtek od 10 do 18 a v sobotu od 10 do 17 hodin. K vidění jsou nejen Lustigovy knihy, ale i filmové plakáty k jeho dílům či fotografie ze spisovatelova života (dole se sestrou Hanou a chotí Věrou). **2x METRO**



INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Sumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• Dobře zaplatím byt v OV, DV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožítí bez nájmu. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídky. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu, chalupu, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizerky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis., větší do 19 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Ostatní

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítrny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

metro

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ

1893 - 2021

SPARTA SLAVÍ 128. NAROZENINY.

PŘIJĚTE OSLAVIT VÝROČÍ ZALOŽENÍ KLUBU NA UTKÁNÍ PROTI LIBERCÍ.



NE 28. 11. | 18:00 | GENERALI ČESKÁ POJIŠŤOVNA ARENA



Vstupenky zakoupíte na sparta.cz

Nealko Slušné číslo. Nejdříve v menze

Matematicko-fyzikální fakulta Univerzity Karlovy a Pivovar Ferdinand připravily nové pivo.

Na trh oficiálně vstupuje nealkoholické „pí“vo Slušné číslo. Unikátní technologie využívá vinařské kvasinky a ideově vznikla na Matfyzu ve spolupráci s Výzkumným ústavem pivovarským a sladařským. Výrobu zajišťuje Pivovar Ferdinand z Benešova. Slušné číslo ochutnají zatím především studenti v provozovnách menz a bufetů UK – Culina Carolina. Ta na právnické fakultě prošla rekonstrukcí. Slušné číslo je pokračovatelem alkoholického piva s názvem Pěkný číslo, které je na trhu od loňska.



V nové menze na právnické fakultě bude i Slušné číslo. METRO

„Kolegové z Matfyzu přišli s touto iniciativou už dříve a myslím, že podobné nápady je potřeba podporovat. Osobně oceňuji, že další z řady nápojů inspirovaných symbolikou Ludolfova čísla je od základu inovativní a nealkoholický. Díky tomu nejde o nějakou marketingovou ozdobu, ale o důstojnou, vtipnou a originální prezentaci Univerzity Karlovy,“ říká její rektor Tomáš Zima. MET



Čepované pivo PEKNY-CISLO.CZ



Více tepla a žádné skvrny

Dny se krátí, ale rukávy na tričkách české značky oblečení CityZen se naopak prodlužují. Nová dámská trička s 3/4 rukávem a pánská s dlouhým rukávem jsou sázkou na jistotu. Zahřejete-li se, nic se neděje, pot na tričku nebude vidět. Unikátní vlastnosti oblečení CityZen jsou dány speciální úpravou materiálu. Vnější strana je díky hydrofobní úpravě chráněna proti skvrnám a špíně. Kapaliny po triku stečou a nezanechají stopu. Vnitřní strana silně saje, absorbuje vlhkost a rozvádí ji do velké plochy. CITYZEN

ZVEME VÁS NA VÝSTAVU

MISTŘI
ČESKÉHO
MALÍŘSTVÍ

30 LET SBÍRKY

GALERIE KOOPERATIVY


Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

OTEVŘENO DO 30. 12. 2021 • ÚT–NE: 14–19 HOD. • VSTUP ZDARMA
NOVĚ OTEVŘENA KAVÁRNA MEZI ŘÁDKY U GALERIE KOOPERATIVY
WEB: GALERIE.KOOP.CZ • POBŘEŽNÍ 665/21, PRAHA 8

Práce - nabídka

• STR Praha s.r.o. se sídlem a provozovnou na Praze 4, přijme na HPP svářeče - zamečnicka CO, TIG (NE stavební svářeč) do zakázkové výroby - sváření přesných lehkých konstrukcí. Nástup leden 2022. Tel.: 241483080, paní Paulová.

• Kontrola a testování elektroniky, HPP, 3 směnný provoz, nástupní bonus 10 000 Kč, ubytování, zálohy, nástup ihned. Svaz z metra Opatov. Tel: 731420914

• Skladník/ce - pick/pack, nakládky/vykládky nebo řízení ZVZ, 2 směny (R+O), od 181Kč/h + bonusy, ubytování, zálohy. Svaz z metra Opatov. Tel: 731420914

• Dopek pečiva/pultový prodej lahůdek BRIGÁDA za 143 - 155,70 Kč/hod. Zaškolení samozřejmě, nástup ihned. Tel.: 22534534, www.creditzech.cz

Čerpací stanice TOME GAS
Plzeňská ul., Praha 5
Přijme obsluhu na HPP 22.000-25.000 Kč/měsíc pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS tel.: 727 871 595

Staňte se dárce krevní plazmy
700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18 200 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz
www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA
Požadujeme invalidní důchod. Mzda od 100 Kč/hod. Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

Hledáte práci?
Jste v invalidním důchodu nebo osoba zdravotně znevýhodněná?
U nás jste na tom správném místě.
Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.
preventa service
Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište naborpraha@preventa.cz

• Doplnování zboží 143 - 176 Kč/hod, noční/denní směny, ONLINE REZERVAČE, zálohy denně, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Práce ve skladu - příprava zboží/řidič ZVZ. Nabízíme 155 - 235 Kč/hod, bonusy, zálohy, dotovaná strava, dlouhodobá spolupráce. Tel.: 222534534

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, DPP - výplata 1x týdně, HPP 17.000-20.700 + 13, 14. plat, strav. paušál, příspěv. na dov. aj. Vol. zdarma 800566924

• PRÁCE na POKLADNĚ 143 - 170 Kč/hod. Prodejny po celé Praze, směny dle Vašich možností, zaškolení. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• KOMWAG přijme závozníky, 1000/den, DPP - výplata 1x týdně, HPP 18-23.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, příspěv. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

m2c
Ostraha OC a admin. budov - Praha
týdenní zálohy
Náborový příspěvek 2 000 Kč
Mzda až 150 Kč/hod
Volejte zdarma: 800 111 112

Vysokoškolská kolej Švehlova, Praha 3 hledá
PRACOVNÍKA NA ÚKLID.
HPP, po-pá.
Kontakt: renata.benakova@kam.cuni.cz tel.: 605 200 042

PRÁCE V SUPERMARKETU
Hledáme spolehlivé pracovníky na pozici doplnování zboží, pokladna, obsluha lahůdkového pultu, skladníky, pekaře, pickery/ky na vychystávání zboží.
Požadujeme: zkušenosti na pozici podmínkou, výpis z rejstříku trestů, 100 % docházka, potravinářský průkaz.
Nabízíme: Výplata týdne, flexibilní pracovní doba, možnost výběru směn, peněžitý příspěvek na stravování za každý odpracovaný den, mzda 110-140 Kč /hod.
+420 776 321 321, www.agenturaplus.cz

• Nabízíme 150 - 170 Kč za jednoduchou manuální práci v pěkném prostředí na Praze 9. Práce vhodná pro studenty i nestudenty. Tel: 222 534 534

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce KONTROLOR. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 01.12.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Luděk Soustružník, vedoucí Oddělení školství, tel. 220 189 550.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce KONTROLORA. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 22.11.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. Martin Pawinger, tel. 220 189 123.

• Hledáme kadeřníky do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

Městská část Praha 4
přijme do pracovního poměru na dobu neurčitou
správce informačních a komunikačních technologií,
více na www.praha4.cz

Vysokoškolská menza v Praze 1 hledá
POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ.
HPP, po-pá v jednosměnném provozu.
Kontakt: 770 155 690 nebo email: vaclav.vokal@kam.cuni.cz.

NOKIKA s.r.o.
přijme
STRÁŽNÉ (administrativní budovy, v Praze)
Nabízíme:
• Platová ohodnocení 100,- až 120,- Kč/hod
• Vhodné pro OZP (pravidelný měsíční příspěvek ke mzdě)
• Odměny, možnost záloh
• Možné jako dlouhodobá brigáda
Požadujeme:
• Čistý trestní rejstřík
• Certifikát strážného výhodou
• Nástup: listopad 2021
Kontakt: tel.: 284 683 801, 604 299 622 800 110 707 spevakova@topsecurity.cz

• Úklidová firma přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na pozici PROVOZNI. Mzda 12 000 Kč + bonusy. Nábor. příspěv. 5 000 Kč. TEL.: 774510686

• Kompletace hraček sklad Jirny. 15 min autobusem z Černého mostu. Mzda 135 Kč čist./hod. 200 Kč příspěvek na dopravu. Výplata po týdnu. Vyžadujeme pravidelné směny po-pá 06.00-14.00/14.00-22.00, které se střídají po týdnu. Máme dobrou platební morálku. Volejte paní Kateřinu 601391449. wellpack.cz

• Výplata mzdy ihned po směně! Vykládka/nakládka kamionů Modletice (10 min. z Opatova, svaz zdarma). Mzda 100 Kč čist./hod., platíme i přestávky. Směny po-pá 15-04. RT a fyzická kondice podmínkou. Umožníme ubytování s týdenními zálohami. I dlouhodobá spolupráce. Volejte Nikolu 602600092 wellpack.cz

• Česká hypoteční přijme poradce - Praha 3. Práce na IČO, volná pracovní doba, SŠ s maturitou, čistý TR, CV zasíláme pojištění-hypoteky@seznam.cz

STRABAG
Přijmeme PROVOZNIHO ÚDRŽBAŘE, Praha 9 Letňany,
technické vzděl., vyhl. 50š6 výhodou, zručnost, praxe správa nemovitostí. HPP, dovolená 25 dní, stravenkový paušál.
Více informací: monika.mihalova@strabag-pfs.cz, 731 420 208

Čerpací stanice TOME GAS Černý Most - Praha 9 přijme: **OBSLUHU NA HPP 17 000 - 18 000 Kč/měsíc** pouze pro zájemce s inval. důchodem/ZPS Tel.: p. Dubský 727 871 595

ADESTRA security, spol. s r. o.
Přijme nové kolegy na pozici: **DETEKTIV**
Nabízíme:
■ Mzda 115 - 150 Kč/hod.
■ Možnost ubytování
■ Náborový příspěvek
■ Zaměstnanec benefity
Požadujeme:
■ Výpis z rejstříku trestů
■ Certifikát strážný
■ Spolehlivost
Kontakt: tel.: 775 718 509, 257 311 447 e-mail: personalni@adestra.cz www.adestra.cz

• Hledáme osobu ČID (částečně invalida) na klidnou recepci na Smíchově (Viktora Huga) na 160 hod měsíčně. Jedná se pouze o denní směny. Plat 100,-Kč / hod. Tel: 734513843

• Akademické gymnázium přijme uklízečku na úvazek 0,5. Nabídky s CV zasílejte na: jan.kubovy@agstepanska.cz, informace na tel. 221241931.

• Úklidová firma přijme pracovnice na úklid kanceláří v Praze 1, nedaleko nám. Republiky. Pracovní doba po-pá, po 16.30 hod., cca 2 až 2,5 hod. denně. Základní mzda 6.000 Kč až 6.800 Kč dle úvazku, vhodné i pro důchodce. Volat prvním 10 - 13 hod. Tel. 604778362

• Přijmeme kuchařku na výrobu sladkých jídel. Pracoviště Depo Hostivař. Sazečská 1, po-pá 5:30 -14:00 hod. Tel.: 775595779.

• Přijmeme IHNED na HPP pracovnice s org. schopnostmi na úklid VŠ kolejí v P-4. Prac. doba 7 - 15,30 hod. Plat 16 500 - 19 000 hod. Tel.: 603429248.

• Amboselí s.r.o. přijme popeláře, metaře v Praze - práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh a odměn. Bezplatná linka 800100166

• BA přijme pracovníky na ostrahu nemocnice a admin. budov. Info na tel.: 777774099 nebo 257225555.

Nemovitosti - nabídka
JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.
nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.
A to za nejvyšší možnou tržní cenu.
Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.
Možnost okamžité výplaty zálohy.
777 306 102
www.prodejtojinak.cz

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992

Pronájmy - nabídka
• Nabízím 1 pokoj pro 1 osobu, na klíč, vybavený, neprůchozí, dlouhodobě. U Motola. 6700 Kč. Spolubydlení. Listopad, 1.12., listí.strom@centrum.cz
Auto-moto - poptávka
• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Intimní
VENKOVNÍ, VNITŘNÍ ŽALUZIE, ROLETY
SÍTĚ PROTI HMYZU staré žaluzie na protiúčet
sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurookna
261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
Jihlavská 611
Praha 4
sleva 50% z ceny montáže čističkových žaluzií

Finance - nabídka

SBĚRATELSKÝ KABINET
Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ
odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veskeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bžuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veskeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavy a umyvadla, sklo a porcelán, parožít, fotoaparáty, staré nářadí, malířské valečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky),. Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.
Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

Knihy a časopisy
KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) za Platíme odvezeme

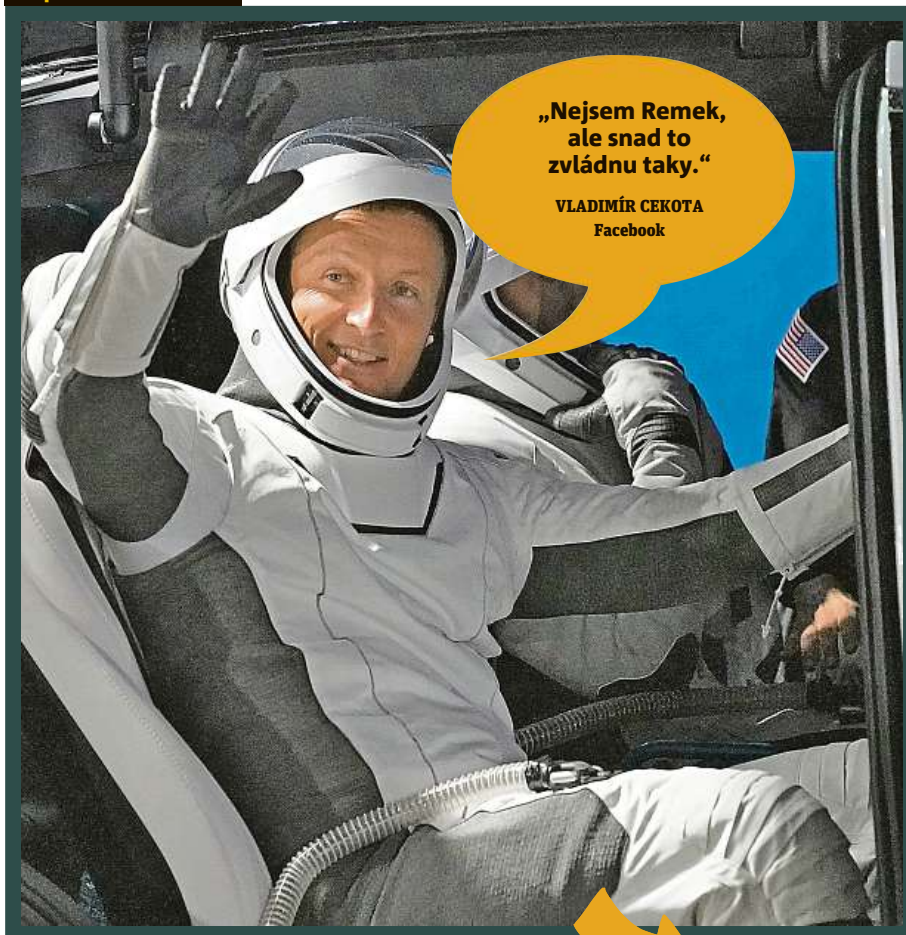
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

U NÁS SI VYBERETE... BRIGÁDY PRO KAŽDÉHO
SAZBY 150 - 235 Kč/HOD DLE POZICE A LOKALITY DENNÍ ZÁLOHY
VÝBĚR SMĚN POMOČÍ ON-LINE APLIKACE, GARANCE PRAVIDELNÉ VÝPLATY - VŽDY VČAS FÉROVÉ JEDNÁNÍ
email: brigada@creditzech.cz tel: 777 335 756 222 534 534

Sudoku

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

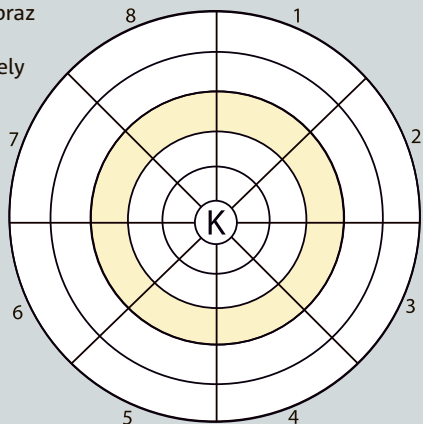
Napište svou bublinu



Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

1. obchody, čachry (zast.)
2. nákupní taška
3. kreslený obraz
4. malá kost
5. průměr střely
6. sbírat zobákem
7. hud. strunný nástroj
8. chovné zvíře v kotci



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
5/9 °C	3/7 °C	4/8 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -6,8 °C (1858) ↑ 16,7 °C (1926) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Na krok od nebe IV</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 StarDance XI ... kolem dokola</p> <p>20.15 Škoda lásky</p> <p>21.30 Cirkus Bukowsky (5/12)</p> <p>22.25 Příběhy slavných... Jaroslav Marvan</p> <p>23.20 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.05 Kriminálka III</p> <p>01.05 AZ-kviz</p> <p>01.30 Zajímavosti z regionů</p> <p>02.00 Rájské zahrady II</p>	<p>15.55 Království divočiny: Skalňák oranžový, Surinam</p> <p>16.20 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (5/10)</p> <p>16.50 Divoká Aljaška (1/3)</p> <p>17.45 Českem na koňském hřbetu (10/14)</p> <p>18.10 Afrikou letem světem (4/6)</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Švestka</p> <p>21.45 Lovci mikrobů</p> <p>22.40 Sto divů světa II (10/13)</p> <p>23.40 Lidstvo: Příběh nás všech (11/12)</p> <p>00.25 Ve jménu vlasti VIII (9/12)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami III (19)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4152)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.40 Soubor na talíři</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.45 Kriminálka Miami III (18)</p> <p>00.35 Kriminálka Miami III (19)</p> <p>01.30 Odložené případy VI (15)</p> <p>02.10 Policie Chicago III (3) Krimiseriál (USA, 2015-2016)</p> <p>03.15 Na lovu</p> <p>03.55 Gympl s (r)učněním omezeným (39)</p> <p>05.00 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostrěno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Slunečná (141) Tříkrát a dost! Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Návrat komisaře Rexe IX (5) Není všechno zlato... Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch IV (5) Jenom ty, Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburk IX (6)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Koťák kuchtík</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



JAKUB KOHÁK

VETERÁN



Sloupek

KRÁL KUNRATIC

Letošní Kunratická byla jiná. Snad to bylo mým strachem, zda trasu vůbec zvládnou, snad tím, že jsem nenásilně a díky použití nenápadné donucovací techniky přiměl běžet celou naši rodinu. Zkrátka Velká Kunratická s pořadovým číslem 88 se mi zapsala jako zvláštní. Letos jsem nesl nádherné číslo 447 a už na startu se mi zdálo, že je něco jinak. Za mnou startovali už jen tři závodníci, přičemž jsem věděl, že někteří moji kamarádi běží třeba hodinu po mně. No nic, jdu na to. **START**, vyrazím sám, jelikož můj parták samozřejmě nedorazil, asi ho srazilo stáří. Stoupám zlehka do kopce, přičemž šetrím bolavé koleno, jak jen to jde. Předbíhají mě tři běžci, kteří na trat vyrazili po mně. Pajdám jak Žofíre Pejrak z Angeliky, ale nezdávám se. Najednou slyším... právě, že neslyším nic. Za mnou nikdo není. Ani přede mnou. Dostávám se pod

Citát

Vypadá to, že starej Kohy udržel krok s trénovanými borci. Neskutečné!

legendární Hrádek, prázdný. Několik diváků mě povzbuzuje, ale soupeři nikde. V klidu se drápu na strmý kopec, NIKDO mě nepředbíhá. Jsem nahoře, stále sám. Cupitám si lesem stylem „řapy řapy“, opuštěný závodník, jediný v hlubokém lese. Až teprve nějakých 500 metrů před cílem něco slyším. Otáčím se a vidím, že se za mnou ženou chrti, skuteční běžci. Letí jak blázni. No a mně dochází, že jsem byl zřejmě v nějaké skupině veteránů, která závod startuje. Dávám si pozor, abych nikoho neomezil, jelikož cestičky jsou úzké. Všimám si, že mají čísla blízko mému. Další skupina prostě navázala na tu naši, a tak mě míjí 451, 452... Šponuji se a do cílové rovinky vbíhám s několika borci naráz. Všichni šílí! Vypadá to, že starej Kohy udržel krok s trénovanými borci! Neskutečné! Večer mě někdo na Instagramu označuje jako Kunratického krále. Usínám. Vyčerpaný, ale šťastný. Jako král.

sem stylem „řapy řapy“, opuštěný závodník, jediný v hlubokém lese. Až teprve nějakých 500 metrů před cílem něco slyším. Otáčím se a vidím, že se za mnou ženou chrti, skuteční běžci. Letí jak blázni. No a mně dochází, že jsem byl zřejmě v nějaké skupině veteránů, která závod startuje. Dávám si pozor, abych nikoho neomezil, jelikož cestičky jsou úzké. Všimám si, že mají čísla blízko mému. Další skupina prostě navázala na tu naši, a tak mě míjí 451, 452... Šponuji se a do cílové rovinky vbíhám s několika borci naráz. Všichni šílí! Vypadá to, že starej Kohy udržel krok s trénovanými borci! Neskutečné! Večer mě někdo na Instagramu označuje jako Kunratického krále. Usínám. Vyčerpaný, ale šťastný. Jako král.

Anketa

f Co jste dělali 17. listopadu 1989?



Zdeněk Karásek
Chodil jsem do školy a čekal, že bude občanská válka.

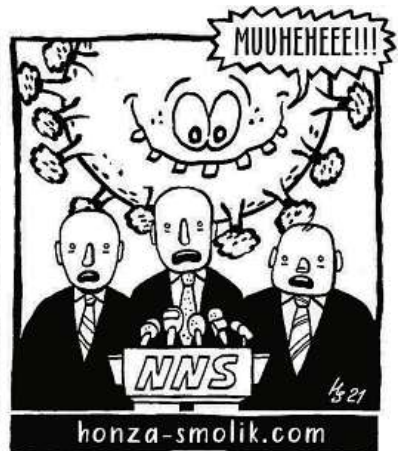


Lukáš Pankáč
Tou dobou jsem objevil palec u nohy a narval ho do pusy.



Michal Holas
Slavil jsem večer svoje 29tiny (dva dny předem).

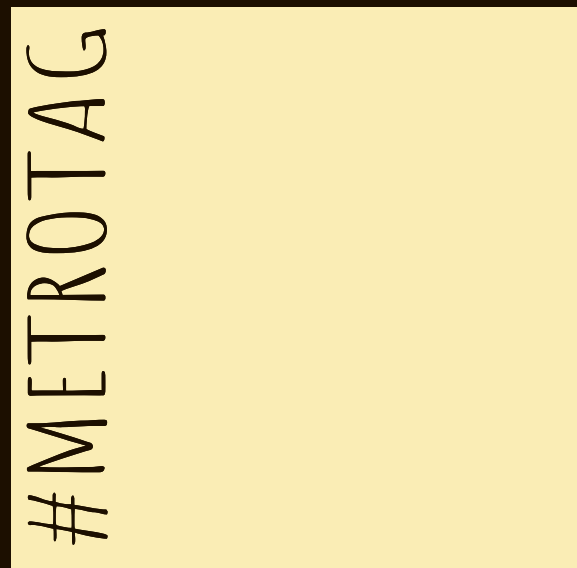
Komiks



@mojemetro



Tramvaje nikdy neomrzí. Důkazem je fotografie od příspěvatele **miwako_the_prague_tram_fox** Jedna Čumáková v podání moderny 15T? #miwakofox #tramvaj #15t #15talfa #skoda15t #skoda15talfa #skodatransportation #tramvajeskoda #linka7 #linka12 #prazsketramvaje #praha #smichov #andel #tram



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

Dopisy a vzkazy

Hráli jsme kličkovanou

A hrají dál. Kdo? No přece Pirátská strana. Lákali na recept, kterak chytře, levně a poctivě spravovat zemi. Byli tací, kteří uvěřili. První velkou chybou byl slepenec PirSTAN. Piráti ještě před několika měsíci jeli na vlně v očekávaní vítězství. Dokonce i lídr Pirátů Ivan Bartoš se viděl v pozici premiéra. Ale Starostové ořezali tužky a jali se kroužkovat. Volební noc byla pro Piráty jak po tvrdém k. o. Ze zůstávají velmi otřeseni, je jasné – a chápu. Začínají chytrčit. Nějaký kodex či jiná bohulibá prohlášení jsou zpochybňována. Tři ministerstva by mohla být ona náplast na povolební bořistku. A tak se dozvídáme, že ty tři pašálky jsou vlastně velmi výhodné. Tak hluboko pětikoalice klesla a svojí obhajobou neobhajitelného nám, věřím, že velké většině občanů, zanášá mozek.

PAVEL DLOUHÝ, PRAHA 5

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

FESTIVAL

Namožené svaly? Zatuhlé klouby? Vsadte na sílu z přírody!

Přírodní alternativa při obtížích – kanabidiol – tedy CBD, látka obsažená v rostlině konopí, se v poslední době dostává stále více do popředí zájmu...

Konopí bylo donedávna spojováno především s látkou THC. Nyní se výzkum zaměřuje na vlastnosti dalších kanabinoidů, především CBD.

Čím je kanabidiol výjimečný?

Pro pochopení účinků CBD je třeba nejprve zmínit tzv. endokanabinoidní systém, jenž byl objeven poměrně nedávno. Jde o vrozený signální systém našeho těla, který skrze systém receptorů a tzv. endokanabinoidů reguluje řadu fyziologických procesů zodpovědných např. za vnímání bolesti, paměť, imunitní reakce atd. Je-li systém v nerovnováze, můžeme tělu pomoci doplněním

přírodních kanabinoidů, které pomohou rovnováhu obnovit. Výzkumy ukazují, že CBD má řadu příznivých účinků. Přispívá například ke snížení bolesti a má protizánětlivý účinek.

V jakých přípravcích jej najdete?

Na trhu najdete dvě základní kategorie topických přípravků s CBD. První je dermokosmetika, oblíbená především pro své účinky při potížích s pleťí v podobě akné, atopické dermatitidy atd., druhou skupinou jsou pak masážní krémy a gely. Ty často kombinují ověřené bylinné složky s vyšší dávkou CBD a stávají se tak skvělou alternativou, pokud vás trápí zatuhlé



Potřebujete rychlou úlevu? Vyzkoušejte přípravky s osvědčenými přírodními výtažky. Foto: shutterstock

klouby nebo namožené svaly. Obliba CBD masážních krémů roste nejen mezi aktivními sportovci, ale i u starší generace. Výhodou těchto přípravků je také možnost dlouhodobého užívání a na rozdíl od THC není CBD psychoaktivní, nebudete tedy po jejich aplikaci nijak omámeni.

Vybírejte kvalitu

Při výběru vhodného přípravku se říďte nejen celkovým obsahem CBD, ale i jeho koncentrací. Tu si jednoduše přepočtete - např. na 100 ml přípravku. Čím vyšší koncentrace, tím lépe. Kvalitní přípravky obsah CBD vždy uvádí. Do masážních přípravků se

také přidávají léty ověřené bylinky jako arnika horská, kaštan koňský, kostival lékařský, mentol z máty pro chladivý účinek, kapsaicin z pálivých papriček nebo kafir pro prokrvení a hřejivý účinek. Nebudete-li si jisti, s výběrem, zajděte například do vaší lékárny, kde vám rádi poradí.



Wobecare[®]
Active CBD Krém

Chladivý
Úleva pokožce
Úleva pokožce

500 mg CBD

+ Arnika, Kostival / Kostihoj, Mentol,
Kafir / Gábor, Aloe Vera, Brokotočový olej

je obsahem z konopných semenek
a olejů z konopných semenek

Poznejte sílu CBD i vy!

Vysoký obsah
CBD
500 mg /
100 ml

Chladivý krém pro masáž pokožky např. v oblastech
ZAD | KLOUBŮ | SVALŮ



Kosmetický přípravek

www.wobecare.cz

UŽ 247 tisíc lidí si přirozeně zlepšilo stav kloubů

Dojde k průlomů v boji s artrózou?

Díky moderním metodám se v boji proti bolesti kloubů vítězí v 98,4% případů ve světě.

Miliony lidí navštěvují ortopedické ordinace, protože touží po úlevě od bolesti způsobené degenerací kloubů (artrózou). Artróza vede k úplné ztrátě chrupavky, která chrání konce kostí. Při každém pohybu se epifyzy o sebe otírají, což vede k akutnímu zánětu, otoku a bolesti. Někdy se stává, že toto nemilosrdné onemocnění má za následek úplnou imobilizaci kloubů. A to znamená jedno – postižení.



„Moje klouby zase fungují!“

Vždy jsem byla obézní, kromě toho jsem měla sedavou práci a jsem se málo pohybovala. V průběhu let jsem cítila stále větší bolesti kloubů. Nakonec se ukázalo, že moje kloubní chrupavka byla úplně zničena a vznikl vážný zánět. Už tehdy jsem sotva mohla chodit a hrozilo, že se to ještě zhorší. Díky ArthroCare se stav mých kloubů zlepšil!

Lucie (52 let) z Prostějova

Šance pro zdraví

Paní Věra (67 let) ze Žatce se takovému osudu zázračně vy-

hnula. Její příběh dokazuje, že s artrózou lze bojovat:

- ✓ přirozeně i bez chirurgického zákroku
- ✓ za 36 dní...

Jak pomoci člověku, kterého všechno bolí? Zázračnou sílu přírody!

Degenerace se prožírala do kloubů

Paní Věra se ocitla v dramatické situaci: „Artróza pomalu zabíjela moje klouby. Záření, proudy a cvičení nefungovaly. Bála jsem se, že skončím na invalidním vozíku“.

Paní Věra svěřila své problémy sestřenicí z Chicaga. Začala hledat specialistu, který by byl schopen pomoci její příbuzné. Od dva dny později předala paní Věře zprávu, která jí dala naději. Ukázalo se, že v USA lidé s artrózou používají přírodní a bezpečné ošetření založené na působení methylsulfonylmethanu.

Jak funguje tato revoluční kúra?

Klouby procházejí změnami vedoucími k jejich regeneraci.

Zvyšuje se produkce chrupavkových buněk, které znovu pokrývají epifyzy a poskytují jim ochranu proti tření a zánětu. Množství tekutiny v regenerovaném spoji se zvyšuje, což dodatečně snižuje tření.

Díky této metodě naprosto každý má šanci překonat nepříjemné potíže a najít svou dřívější fyzickou zdatnost. Nezáleží na tom, zda vás bolí kolena, bedra, zápěstí nebo páteř. Nezáleží na tom, zda je nemoc genetická, je to výsledek přetížení kloubů nebo obezity. S artrózou můžete a MUSÍTE bojovat.

Slovo odborníka

Opotřebovanou chrupavku je třeba do velké míry rekonstruovat, aby synoviální tekutina znovu získala některé ze svých kluzných vlastností.

Příroda chce, aby tělo fungovalo dokonale a směřovalo k sebeobnově. Stačí mu poskytnout látku s vhodnými bioinformačními vlastnostmi a vše se začne vracet k normálu. Není to magie, je to čistá biologie. Prvním příkladem je penicilin vyrobený z běžné

houby (známé všem plísně), která snížila úmrtnost na bakteriální infekce o více než 90%! Totéž platí o degeneraci kloubů: člověk nevymyslí sám způsob na artrózu, čerpat musí i z přírody.

Po měsících laboratorního testování jsme získali prostředek, díky němuž tělo bojuje se zánětem samo. To může být nejsilnější zbraň matky přírody proti bolesti kloubů.

Změna na dosah

Bolest, otok a necitlivost, které vás budí po nocích se mohou rychle zmírnit. Ale to není konec!

Na konci kury může váš život vypadat úplně jinak. Bolesti se budou mírnit a znovu získáte mobilitu.

Tento inovativní přípravek na klouby získává stále větší popularitu. V České republice je kúra k dispozici se speciální 73% slevou! Akce se vztahuje pouze na prvních 150 lidí, kteří zadají objednávku do 18. listopadu 2021, proto stojí za to si pospíšet!

PŘED zahájením kúry

PO zahájení kúry



Na fotografii vlevo je vidět prázdné prostory uvnitř kloubní tobolky, které vznikly v důsledku ztráty hustoty tkáně a jejímu částečnému vy-mizení. Po ošetření jsou kosti řádně „naolejovány“, tedy se navzájem neotírají, protože tlumicí funkce kloubů byly obnoveny.

73% PRO PRVNÍCH 150 LIDÍ!

Prvních 150 lidí, kteří zavolají do 18. listopadu 2021, dostane 73% slevu a obdrží ArthroCare za velice akční cenu (doprava ZDARMA)!



Zavolejte: 296 849 796

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.
(Normální místní připojení bez příplatků)

Co s pitným režimem v zimě?

Základem přísunu tekutin by měla být voda.

Minulou zimu to bylo průměrně za měsíc na jednoho obyvatele staršího 18 let celkem 75 litrů nápojů, přičemž jednoznačně převažovala neochucená voda, kohoutková a balená (31 litrů). Dalšími oblíbenými nápoji byly čaj (12 litrů) a káva (7 litrů), následovalo alkoholické pivo (5 litrů), v těsném závěsu za ním kolové a ovocné limonády (3 litry). Vína vypil průměrný Čech za měsíc jeden litr a destilátů 0,3 l.

Základem pitného režimu, a to v každém ročním období, by měla být samozřejmě voda, ať už pramenitá, minerální, či jiná. Reálně ale konzumujeme i řadu dalších nápojů – obzvláště během svátků na konci roku, kdy bývají lednice a spíže plné pochoutek i nápojů, které si běžně nedopřáváme. „Tekutiny jsou pro život člověka nepo-

stradatelné. Tvoří nedílnou součást prevence spousty onemocnění a podporují všechny životně důležité funkce organismu. Nabízí se mnoho možností, jak tekutiny doplňovat, ale zdaleka ne všechny nápoje by bylo rozumné konzumovat často nebo ve velkém množství. Nejvhodnější volbou pro doplňování tekutin je bezesporu přírodní voda, slabě nebo středně mineralizovaná,“ doporučuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí nutriční terapeutka ve VFN v Praze.

Vodu může v pitném režimu dospělých i dětí doplňovat čaj, případně ředěné ovocné a zeleninové šťávy. To vše ideálně v nedoslazované variantě. „Slazené nápoje jsou na chuť velmi příjemné, nazývají pocit klidu a pohody, uspokojují chuť na sladké. Jenže mají vysoký glykemický index, který způsobuje další chuť na něco dobrého. Hlavním nebezpečím při jejich vysoké konzumaci je větší příjem energie, vyšší ri-



Pijte, i když je chladno.

ziko nárůstu tělesné hmotnosti, ale i výskytu zubního kazu. Sladké nápoje přesto není nutné vyloučit úplně. Nejlepší je řídit se heslem jíst a pít všeho s mírou. Kde ta míra ale je? Každý ji má jinou. Někdo má více pohybu, sportuje a pak si může dovolit slazených nápojů více než ten, kdo má pohybu minimálně,“ radí Růžičková.

Další tekutinou, která je oblíbená, je káva. „Semena kávy obsahují kofein, který povzbuzuje činnost srdce, mozku, nervů, ledvin a svalů. Kofein je v současné době nej-

známější a nejlépe popsanou účinnou látkou v kávě, nicméně tento nápoj obsahuje spoustu dalších, lidskému organismu nutričních látek,“ říká nutriční terapeutka Růžičková.

Účinky kávy na lidský organismus už léta zkoumají odborníci na celém světě. Stále více z nich potvrzuje, že konzumace kávy má u zdravého člověka spíše pozitivní účinky, jako je například prevence určitých typů onemocnění. Vědci a lékaři však zároveň upozorňují, že účinky kávy se u každého projevují individuálně, a shodují se na tom, že za přiměřené pití kávy lze označit denní konzumaci čtyři až šest šálků, což by mělo odpovídat přibližně 300 mg kofeinu. V případě častého pití kávy navíc dochází k vylučování zdraví prospěšných minerálních látek z těla a také k celkovému odvodnění – proto je vhodné pít ke kávě vodu.

A jak je to s čajem? „Neslazený čaj může být součástí pravidelného pitného režimu dospělých, ale i dětí, jen

je třeba brát ohled na některá specifika konkrétních druhů čajů. Silné výluhy čajů mohou více dráždit žaludeční sliznici, při pravidelné konzumaci bylinných čajů je důležité zvážit účinnost jednotlivých bylin. U dětí doporučujeme přihlídnout ke stimulačním účinkům čaje,“ upozorňuje odborná konzultantka Růžičková. Průměrný konzument čaje vypil minulou zimu o čtyři litry více tohoto nápoje než letos na jaře, to je 12 litrů čaje za měsíc.

Čaj patří mezi pochutiny a nemá žádný výživový význam. Hlavním důvodem jeho konzumace jsou především sensorické vlastnosti, tedy chuť a vůně. V poslední době se čaj, zejména zelený, cení a konzumuje pro obsah antioxidantů. Čaj se pije také pro obsah kofeinu, který je vyšší než v kávě – koncový nápoj z čaje má ovšem kofeinu v porovnání s nápojem z kávy méně, a to díky méně koncentrovanému nálevu (1–2 gramy čaje na 1 šálek vs. 7–10 gramů kávy na 1 šálek). METRO

Dobrý pomocník, ale zlý pán

„Alkohol může navozovat příjemný pocit, pohodu, dobrou náladu a sváteční atmosféru. Mylně se domníváme, že je to i lék na dlouhodobý stres. V menší míře může alkohol sloužit pozitivně, ale ve větším množství škodí,“ varuje Růžičková a dodává: „Měl by být konzumován s noblesou a pocitem výjimečnosti. A protože odvodňuje, měly by se k němu popíjet nealkoholické neslazené nápoje, nejlépe minerálky, které doplňují tělu nejen tekutiny, ale i minerální látky (při odvodňování organismu se vyplavuje například sodík, hořčík nebo draslík).“

- Alkohol navíc obsahuje velké množství energie, což může být důvodem nechtěného navýšení hmotnosti o vánočních svátcích. Nebezpečné je popíjení míchaných nápojů, které obsahují destiláty. Alkohol v nich nemusí být příliš zřetelný, proto se to s ním může snadno přehnat. Míchané alkoholické nápoje se musí pít umírněně i přesto, že se zdá, že téměř žádný alkohol neobsahují. Ještě lepší bude vyměnit je za nealkoholické míchané nápoje, které chutnají báječně a nebolí po nich hlava. Když se to totiž s alkoholem

přežene, přichází kocovina, a ta o sobě dá vědět právě bolestí hlavy, ale také citlivostí na světlo i hluk, nevolnostmi, zvracením, třesem a celkovým oslabením.

- Jaká je ta správná míra? Pro představu je to jedno pivo nebo jedna sklenka vína, pro ženy vždy o něco méně. Dle WHO je doporučený denní příjem alkoholu pro muže 20 gramů a pro ženy 10 gramů, což odpovídá u mužů 0,5 litru piva, 250 mililitrů vína nebo 60 mililitrů destilátu. U žen 0,3 litru piva, 0,125 mililitru vína nebo 40 mililitrů destilátu.

S mírou

Vánoce jsou období zbavené pocitu viny, který se znovu objevuje, až když vánoční svátky skončí. Žkuste to letos trochu jinak a dopřejte si dobrého jídla a pití s vlastní dávkou zodpovědnosti – svátečně, což znamená v menším množství to, co si běžně nedáváme, například limonády nebo alkoholické nápoje. Mějme přitom ale na paměti, že základ příjmu tekutin má tvořit voda, ideálně slabě nebo středně mineralizovaná, spolu s čajem, případně ředěnou šťávou z ovoce nebo zeleniny. Ušetříme si tak spoustu starostí s možnými zdravotními komplikacemi a odměnou nám bude klidný a radostný vstup do nového roku.

INZERCE

Obuv pro celou rodinu

Výprodej – sleva až 70%

U nás si každý z Vás vybere vhodnou obuv na volný čas, do práce i na doma. Dopřejte svým nohám péči, bezbolestnou chůzi a pohodlí. Těšíme se na Vaši návštěvu!

Zdravotnické potřeby

Nám. Bratří Synků 477/10, 140 00 Praha 4
tel.: +420 724 671 108

Otevírací doba:

Po–Pá 09.00–18.00 h

www.prodejna-hartmann.cz



Pomáhá. Pečuje. Chrání.



Pozor na alkohol!

2x PROFIMEDIA



Světový pohár začnou dva čeští skokani

Tento pátek v Nižním Tagilu, kde se koná první závod Světového poháru ve skocích na lyžích, zahájí český tým s dvojicí Viktor Polášek, Čestmír Kožíšek (na snímku vlevo a uprostřed). Ti se budou snažit pod vedením nových trenérů Vasji Bajce a Jana Matury napravit nevydařenou minulou sezonu, v níž získali dohromady jen šest bodů. Dlouhodobá česká jednička Roman Koudelka (vpravo) po operaci kolena začíná skákat na menších můstcích a měl by se k týmu připojit později. Vrcholem sezony jsou únorové olympijské hry v Pekingu, kam by se poprvé v historii mohly kvalifikovat i české ženy. Bajc se k českým skokanům vrátil po patnácti letech, v květnu nahradil Františka Vaculíka. **ČTK**

Fotbalisté touží vydržet druhé místo

Český tým dnes večer vyzve v Praze na závěr kvalifikace na MS Estonsko.

Pikantní souboj

V estonské nominaci nechybí levý obránce či záložník Vlasij Sinjavskij, který hraje českou ligu v Karviné.

Postup do březnového play-off už mají díky vítězství v Lize národů a dalším výsledkům jistý, ale čeští fotbalisté se pokusí ještě o lepší postavení ve skupině E. Na dálku budou s Walesem bojovat o druhé místo v tabulce, na které ztrácejí tři body.

Český národní tým stejně jako při čtvrté výhře 7:0 v přípravě nad Kuvajtem povede dnes od 20.45 na Letné proti Estonsku asistent trenéra Jiří Chytrý, neboť hlavní kouč Jaroslav Šilhavý má koronavirus. Český tým k druhému místu potřebuje porazit Estonsko a doufat, že Velšané doma prohrají s Belgií. Češi zároveň musí mít lepší konečné skóre než ostrovní soupeř, který si nyní drží dva góly k dobru. Druhá příčka ve skupině může znamenat lepší výchozí pozici v play-off, nejlepší šestice totiž bude nasazená a odehraje semifinále baráže na domácí půdě. Češi ještě neztratili teoretickou naději na nasazení.

Jediným přímým postupujícím na šampionát v příštím roce v Kataru je již jistý vítěz skupiny Belgie. Právě s ní se dnes utká Wales, ve stejný čas jako Češi s Estonci. „Samozřejmě jsme rádi, že už je potvrzené, že v baráži budeme. Pořád máme teoretickou šanci uhrát druhý flek, o to v posledním zápase půjde. Vše, co můžeme ovlivnit, je zvládnout utkání s Estonskem. A pak děj se vůle boží,“ řekl stoper Jakub Brabec.

V březnu na startu kvalifikace sice český celek ve vzájemném duelu s Estonci na neutrální půdě v polském Lublinu zvítězil vysoko 6:2 i díky hatricku Tomáše Součka, ale soupeř z Pobaltí tehdy nastoupil kvůli koronaviru bez obvyklých hráčů. **ČTK**

Krátce

Budou bez diváků

Řadě problémů čelí fotbalisté Nizozemska před klíčovým utkáním kvalifikace o světový šampionát proti Norsku. „Oranje“ odehraje souboj o první místo ve skupině G kvůli opatřením proti koronaviru před prázdnými tribunami.

U žen zůstává

Trenér Jannis Athanasopoulos povede další čtyři roky národní tým volejbalistek. Řecký kouč přišel k volejbalistkám v dubnu 2019 a ve stejném roce Češky vyhrály Evropskou ligu. Na letošním ME skončily patnácté. Příští rok si zahrají na MS.

Bolt: Vyhrál bych

Bývalý jamajský sprinter Usain Bolt podle všeho nemá velké mínění o následovnicích. V rozhovoru pro AFP osminásobný olympijský šampion řekl, že kdyby se letos na OH v Tokiu vrátil k atletice, mohl by pomýšlet v běhu na 100 metrů na zlato. **ČTK**

ČUS. Veřejnost chtějí rozhýbat

Projekt České unie sportu (ČUS) Tipsport Sportuj s námi chce i v roce 2022 rozhýbat veřejnost kvůli kondici, zdraví a imunitě.

Zmíněný projekt se stal hned od své premiéry před sedmi lety největším seriálem sportovních akcí, který se dosud konal na území České republiky. Až do března roku 2020, kdy ho zastavila covidová pandemie, každoročně rozhýbal více než 200 tisíc aktivních účastníků, převážně rekreačních sportovců. V polovině letošního roku však epidemická situace opět umožnila konání hromadných akcí, a tak se projekt vrátil zpět na stadiony, hřiště, do telocvičen i do přírody – s omezeným půlročním kalendářem.

Výkonný výbor ČUS vyhlásil na příští rok osmý ročník, takže v průběhu listopadu mohou pořadatelé své akce elektronicky přihlašovat. Cílem projektu je motivovat veřejnost a nabídnout jí příležitost k širšímu zapojení do sportovních aktivit v pestřích a přitažlivých podobách a současně přilákat neregistrované sportovce a občany k pravidelnému pohybu. Prostřednictvím projektu se ČUS také snaží zviditelnit práci dobrovolných trenérů, organizátorů a funkcionářů ve sportovním prostředí.

Tradičně nejčastěji zastoupeným odvětvím bývají atletika zejména s běžeckými závody, míčové hry jako fotbal, basketbal či volejbal a turistika s dálkovými pochody. **ČTK**

Číslo dne

66

Zemřel bývalý národní rekordman ve skoku o tyči a později úspěšný trenér Jiří Lesák. Bylo mu 66 let. Jeho rukama prošli úspěšní čeští tyčkaři jako Daniela Bártová, Kateřina Baďurová, Adam Ptáček nebo Jan Kudlička. **ČTK**

Tenis. Češky nepostoupily

Semifinále letošního Turnaje mistryň ve dvouhře se odehraje bez českých tenistek. Karolínu Plíškovou o postup v mexické Guadalajare připravila Španělka Garbiñe Muguruzaová díky výhře nad Estonkou Anett Kontaveitovou 6:4, 6:4. Plíšková předtím po obratu porazila krajanou Barborou Krejčíkovou 0:6, 6:4 a 6:4. **ČTK**



Vladař vychytil první nulu

Český hokejový brankář Daniel Vladař (na snímku) zastavil v Ottawě všech 27 střel, dovedl Calgary k výhře 4:0 a připsal si v devátém startu v NHL poprvé čisté konto. Pavel Zacha neodvrátil gólmanem a asistentem prohr New Jersey 3:4 po nájezdech na ledě New Yorku Rangers. Washington porazil i díky 24 zákrokům Vítky Vaněčka Pittsburgh 6:1. David Pastrňák a Jakub Zbořil přehráli na jeden gól Bostonu při vítězství 5:2 nad Montrealem. **AP**