

metro

PROFIMEDIA



Se šumavou si už pekař nevystačí

V pekárně to voní jako nikde jinde, ale platy nejsou nic moc. **Sehnat adepta** na ranní a noční směny je nesnadné. Navíc musejí **mistři pekařští** stále vymýšlet novinky. **STRANA 4**

Rozumbradové

Rap je novodobý pop, nepochybuje liberecký raper Paulie Garand. „Z rapu se stal jeden z nejposlouchanějších stylů hudby, obecně je dost pestrý a takoví ti zapšklí rozumbradové postupně vymírají,“ říká Garand v rozhovoru, který poskytl u příležitosti vydání alba Molo II.

STRANA 12

Zelené plíce nezklamou

Žďárským vrchům se někdy říká zelené plíce Česka. Tato oblast Vysočiny se dá bez nadsázky považovat za jednu z posledních oáz nedotčené přírody v České republice. Místní kolorit potěší ty, kteří se po místních stezkách budou toulat pěšky, ale nezklame ani cyklisty.

STRANA 18

Nemít hlad

Správně sestavený jídelníček pomůže, aby se člověk necítil vyhladovělý. Někomu stačí tři jídla denně, jinému třeba pět. Je ovšem potřeba také dodržovat pravidelný režim stravování. Tímto způsobem lze předejít situacím, kdy člověk v pozdních hodinách vyplní ledničku. Deník Metro přináší rady, jak se tomu vyhnout.

STRANA 20

Složitý soupeř

Česká fotbalová reprezentace do 21 let se v listopadovém play-off o postup na mistrovství Evropy 2025 na Slovensku utká s Belgií. Tým trenéra Jana Suchopárka narazí na papírově nejsilnějšího možného soka. Menší výhodou však může být, že mladí Češi hrají první zápas na hřišti soupeře.

STRANA 28



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD



PROFIMEDIA

Japonci mají na mazlení robotické zvířátko

Firma Casio představila řešení pro osamělé. Mohou se mazlit s robotickým zvířátkem. To podle zástupců světově známé společnosti „projevuje skutečné emoce“. Mazlíček s názvem Moflin má podobu křečka, který vydává „opravdové“ zvuky, a je vybavený umělou inteligencí. Díky tomu nezapomene hlas majitele a podle něj zjistí, jak se cítí. **PROFIMEDIA**

Kavárny, bistra, bary. V Česku zažívají boom

V Česku loni vzniklo 1224 podniků se zaměřením na pohostinství a stravování, tedy restaurací, barů, kaváren či bister. Proti roku 2022 to bylo asi o třetinu více, vyplývá z analýzy poradenské společnosti Dun & Bradstreet. K začátku letošního října zatím vzniklo 967 nových gastropodníků, celkově jich je 24 237. Za loňský rok v Česku fungovalo 23 589 restaurací, barů, kaváren či bister, meziročně o 1,6 procenta více. Byl to také nárůst ve srovnání s rokem 2019, před pandemií covidu-19, kdy těchto podniků bylo 21 592. Některé podniky zároveň zanikly – loni toto číslo činilo 554, předloni 506 a v roce 2019 se zrušilo 621 provozoven. Letos zatím zaniklo 435 podniků. Největší boom podnikání v oblasti stravování zažilo v letech 2016 až 2017. Pokud bude tempo zakládání nových podniků do konce roku takové jako nyní, vznikne letos nejvíce restaurací, barů, kaváren či bister za poslední čtyři roky. **ČTK**

KRÁTKÉ

„Budou to tvoje poslední Vánoce“

Místopředsedkyně Poslanecké sněmovny Olze Richterové ve středu v Praze vyho-

žoval muž. Incident se stal v tramvaji linky 13. Podle političky jí agresor řekl, že bude střílet. „A také o tom, že tohle budou moje poslední Vánoce,“ napsala na síť X. Policie hledá svědky.

Až 16 stupňů

Meteorologové do konce týdne počítají s ranními mlhami. Slunce ale bude svítit. Teploty se očekávají kolem 16 stupňů.

Válka cyklistů a řidičů aut

V centru Paříže zemřel aktivista Paul Varry. Byl hlavní tváří pařížské iniciativy, kte-

rá bojuje za lepší dopravní podmínky pro cyklisty. Aktivistu podle policie řidič přejel záměrně. Případ vyšetřují jako vraždu. V Paříži se už mluví o válce mezi cyklisty a řidiči aut. **IDNES.cz**

INZERCE

VLASY OPĚT NA HLAVĚ

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

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

www.thermal-sens.cz

Plán Nizozemska. Posílat migranty do Ugandy

Evropské státy řeší, co dál s uprchlickou krizí.

Konzervativní nizozemská vláda zvažuje plán poslat odmítnuté africké žadatele o azyl do Ugandy. Nizozemský ministr zahraničí Caspar Veldekamp po středním setkání s italským protějškem v Římě uvedl, že má zájem o italský model zřízení migračních center na cizím území. Myšlenku přesunu odmítnutých žadatelů o azyl Nizozemsko představilo východoafrické Ugandě. Ta je plánu nakloněna. Krok Nizozemska navazuje na evropský

trend vytváření „návratových center“ mimo Evropskou unii, v nichž jsou umístěni odmítnutí žadatelé o azyl před navrácením do domovských zemí.

Například ve středu připlula do Albánie italská vojenská loď s první skupinou migrantů (viz box). Šéf nizozemské diplomacie Veldekamp uvedl, že tamní vládu zaujal právě italský model řešení nelegální migrace vytvořený na základě dohody Říma s Tiranou. „Nemáme v úmyslu připojit se ke konkrétní italsko-albánské dohodě, ale díváme se na ni s velkým zájmem, protože chceme také prozkoumat nové nápady a možnosti nových míst

Jsme otevření jakékoli diskusi.

JEJE ODONGO
UGANDSKÝ MINISTR ZAHRANIČÍ

pro kontrolu migračních toků. Itálie to vše učinila v rámci evropského práva a v rámci úmluvy o lidských právech,“ řekl.

Nelegální migrace v masovém měřítku trápí také například Británii, která v roce 2022 podepsala dohodu s africkou Rwandou, ale nová britská vláda ji letos zrušila. V roce 2022 uzavřelo dohodu s Rwandou o přesunu žadatelů o azyl také Dánsko. **ČTK**

ITÁLIE A ALBÁNIE

Dohoda mezi státy platí pět let. Itálie přijme ty migranty, kterým udělí azyl.

- Ti, jejichž žádosti budou zamítnuty, mají být z Albánie deportováni do zemí původu. Dohoda má sloužit jako odstrašující příklad pro další uprchlíky.
- Čtyři z prvních 16 migrantů, které ve středu Itálie odvezla do Albánie, byli deportováni zpět do Itálie. Jedná se o nezletilé, kteří nejsou v dobrém zdravotním stavu. **ČTK**

V létě jsme si lámali ruce a nohy

Dovolené byly ve znamení rekordů.

Některá prvenství bychom si rádi odpustili. Škody v cestovním pojištění byly v letošní letní zahraniční sezoně rekordní.

Tradičně postihly Čechy při pobytu v cizině virózy, nachlazení, gastroenteritidy, zánehy uší, spáleniny i úrazy. Kvůli situaci na pražském letišti počátkem června se zdvojnásobily škody spojené se zpožděním zavazadel a odletů. Za nárůstem stojí především zdražení zdravotní péče v zahraničí.

Například počet nahlášených škod u pojišťovny ERV během letní sezony stoupl meziročně o 13 procent, a to i přesto, že počet pojištěných osob se zvýšil o dvě procenta.

Ve srovnání s předchozí letní sezonou vzrostly náklady na škody o 19 procent. Průměrná letní škoda dosáhla 12 300 korun, což je o pět procent více než v roce 2023.

Kooperativa v letní sezoně řešila šest tisíc škod, za které vyplatila 70,5 milionu korun, o 15 procent více než loni. „Letošní sezona se nesla ve znamení úrazů, zejména

šlo o zlomeniny rukou a nohou, evidujeme ale také nečekané velké množství poranění páteře při poskočení lodi na vlnách,“ uvedl mluvčí Milan Káňa.

ČTK

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 18. 10. DO 20. 10.

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%

BRAMBOROVÉ
A HOUSKOVÉ
KNEDLÍKY

● Aktivovat za 10 bodů



Bageta
běžné pečivo pšeničné
ze zmrazeného polotovaru
125 g
(=100 g 4,72)

-25%
5,90
7,90



ZORBA
Jogurt smetanový
bílý tuk 10 %
1 kg

1 kg balení

-42%
49,90
86,90



PODĚBRADKA
Minerální voda
ochucená
různé druhy
1,5 l PET láhev
(=1 l 8,60)

AKCE!
12,90
pouze



Kachna s droby
mražená
1700 g - 2600 g
cena za 1 kg

AKCE!
69,90
pouze



KOSTELECKÉ UZENINY
Uzená slanina
bez kůže
100 g

-15%
16,90
49,90



WERATHER'S
Bonbóny
různé druhy
70 g-90 g
(=100 g 19,89)

AKCE!
17,90
pouze



FRANZ JOSEF KAISER
Tuňákový salát
quinoa
160 g
(=100 g 26,82)

AKCE!
42,90
pouze



KLÁŠTER
Pivo
světlý ležák
0,5 l vratná láhev
(=1 l 23,80)

AKCE!
11,90
pouze

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejny. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba



Tělo varuje

Fyzioterapeut Michal Novotný patří ve svém oboru mezi světovou elitu. Pomáhá sportovním i hollywoodským hvězdám a přednáší ve Španělsku na univerzitě, kterou zaštiťuje fotbalový klub Real Madrid. Jak porozumět řeči, kterou k nám promlouvá naše tělo? „Signály, co nám tělo vysílá, bychom neměli ignorovat. Varovné příznaky mohou být ale mnohdy plíživé a nenápadné. Muži si například dávají nohu přes nohu tak, že kotník opřou o koleno. V této poloze si mohou všimnout, že to najednou nejde tak snadno nebo že na jedné straně mají sníženou pohyblivost,“ popisuje Michal Novotný, který své letité zkušenosti shrnul v knize Tajemství zdravého pohybu, jež právě vyšla. Jak číst různé druhy bolestí a kde hledat jejich kořeny? Jak mohou virózy a nachlazení ovlivňovat bolesti zad? Proč je kašel pro záda nepřítel? A co škodí zdraví ploténky? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

Když chce malý pekař uspět, musí péct i dvacet druhů chleba

Co vozí Češi z dovolené? Někdo vína, jiný parádu. Češi žijící dlouhodobě v zahraničí neodolají, aby si nedovezli ingredience na český chléb.

O kolik zdražíte? Nejčastější otázka, kterou dostává Petr Křivka, výkonný ředitel Svažu pekařů a cukrářů v ČR (SPC), od novinářů. „Kdybychom měli kalkulovat do našich cen například neustále se měnící ceny energií a některých vstupních surovin, tak kupujete chleba za tři stovky,“ říká Křivka.

Kdo fixoval, vyhrál. Náklady jsou ale stále vysoké

Když porovnává náklady, jaké byly v roce 2019, před covidem a následně před vál-

kou na Ukrajině, dojde ke čtyřnásobku za zemní plyn a více než dvojnásobku za elektřinu. „Kdo to měl před válkou zafixované na víc let, byl vítěz. Jenže u pekařů platí, zvláště u velkých, že tak třicet procent spotřeby je fixovaných, sedmdesát procent se kupuje na spotovém trhu,“ dodává Křivka.

Naopak otázky kolem zlevňování dostávají pekaři a cukráři ve chvíli, kdy média zaznamenají například zlevnění mouky. I tady ale platí, že je momentálně sice levnější než třeba v roce 2022, ale stále výš než před covidem. Momentálně se může do cen pekárny promítnout v blízké budoucnosti malá úroda jablek a dalších ingrediencí. „Když se bavíme s obchodníky s kávou, tak si rvou vlasy. Bojí se, že se z kávy a čokolády zase stane luxusní záležitost pro vyvolené,“ říká s mírnou nadšázkou Bohumil Hlavatý, vý-

NENÍ TO MÁLO?

272

Tolik druhů chleba se sešlo na posledních Dnech chleba. Běžné velkoobchodní nabízejí kolem deseti variant, stejně tak gramáže klasických druhů. Měli pekaři zásobující několik vlastních prodejen či jen jedinou musej péct někdy až ke dvěceti druhům. PH

konný ředitel SPC. Za kolik tedy budou především sladkosti, jako je cukroví, o Vánocích, lze nyní jen odhadovat.

Postavit novou pekárnu, nebo dát peníze na účet?

Vybudování nové pekárny jen takzvaně okresního for-

mátu na „zelené louce“ je přibližně půlmiliardová investice. Ziskovost oboru se v letech 2010 až 2022 pohybovala ve výši 0,40 procenta, po roce 2022 se dostala na průměrných 2,52 procenta. „Musíte ta čísla ale správně číst, ziskovost ovlivnily právě i ty fixované ceny plynu a elektřiny, protože ceny stouply i u pečiva, takže byla vyšší marže u některých výrobců,“ připomíná Křivka.

Jenže i při této ziskovosti se návratnost výše uvedené investice do nové a moderní pekárny vrací pomaleji, než kdyby si investor uložil stejné peníze do banky na termínovaný účet. Přesto se i v tomto oboru v současnosti investuje. „Momentálním trendem, který v Česku posiluje, je takzvané cool rising, tedy dlouhé kynutí,“ vysvětluje chlebový someliér Stanislav Janíček (viz box). Není to, jak someliér říká, žádná novin-

„Strašně nám chyběl žitný český chléb. Až jsem se ho naučila péct. Když tu byli rodiče v roce 1967, moc jim chutnal, pochvalili mě.“

EVA HAŇKOVÁ
ČEŠKA ŽIJÍCÍ V USA

ka. V Evropě ho využívají minimálně patnáct let, je běžné i na sousedním Slovensku. „Tam jsou v pekařině napřed v porovnání s Českem,“ přiznává Janíček. U nás se tento druh výroby pečiva sice také využívá, ale až nyní prožívá boom. PAVEL HRABICA

INZERCE



Bojuje proti bolesti bez prášků!

Biomagnetický Náramek proti bolesti s turmalínem a germaniem je nejsilnější zbraň proti bolesti!

Výkonné neodymové biomagnety s celkovým výkonem **2000 Gs!!!**

Nastavitelný obvod

Turmalín – vyzařuje analgetické infračervené záření a terapeutické záporné ionty

Odolné proti poškrábání a postříkání

Germanium – hluboce okysličuje a čistí tělo

Pro prvních 10 rychle volajících **0 Kč!**

Antialergický rám z nerezové oceli

Pro ženy i muže

2v1 – ionoterapie a magnetoterapie:

- ✓ Reguluje krevní tlak a práci srdce
- ✓ Uvolňuje, odstraňuje únavu
- ✓ Odstraňuje nespavost a migrény
- ✓ Zvyšuje imunitu
- ✓ Zklidňuje příznaky astmatu a alergií
- ✓ Odstraňuje bolesti kloubů
- ✓ Snižuje hladinu cukru a cholesterolu

Chcete-li žít bez bolesti, posílit své tělo a zlepšit krevní oběh, vyzkoušejte Biomagnetický ionizační náramek proti bolesti hned teď! Pouze pro 10 lidí. Jen do 21.10.2024

296 849 692

Po-pá 8:00-20:00, so-ne 09:00-18:00, běžný místní hovor

Po stovky let se v Japonsku kúra germaniem a turmalínem používá k boji s různými neduhy, jako jsou migrény, degenerace, poruchy krevního oběhu a nespavost. V tomto případě kúra silovými kameny je posílena silnými neodymovými biomagnety, které vytvářejí energetické pole pokrývající celé tělo. Účinek kamenů se zvyšuje až 5x, díky čemuž bolest zmizí o 89% rychleji!

Náramek pohlcuje a vybijí statickou energii, která je příčinou bolesti, a obnovuje přirozenou iontovou rovnováhu v celém těle. Iontová rovnováha funguje pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví nebo závažnost onemocnění.



Chléb vyrobený metodou cool rising, tedy dlouhým kynutím. V Česku se nyní tato již dlouho známá metoda začíná víc prosazovat. METRO

PEKAŘSKÉ TRENDY, PLATY A NOVÉ PEKÁRNY

Legislativně se mezi pekárny počítají i „dopéckárny“ v hotelích nebo v supermarketech.

- Cool rising neboli dlouhé zrání či také dlouhé kynutí je metoda, která dává pečivu, nejen chlebu, delší trvanlivost a čerstvost.
- Vykynuté těsto a následně vytvarované chleby či jiné výrobky se uloží do speciální chladicí místnosti, takzvané kynárny.
- V kynárně chléb kyne až dvacet hodin při počáteční teplotě asi čtyři stupně Celsia. Ta se v průběhu kynutí mírně zvyšuje, aby nedošlo uvnitř těsta k teplotnímu šoku, kdy je těsto jiné u povrchu a jiné uprostřed výrobku.

- Výhodou metody cool rising je, že pekaři pečivo připraví již odpoledne, a tak není nutná večerní směna, která vyrábí pečivo pro ranní směnu. Pečivo lze z kynárny odebrat i v průběhu dne.
- Nevýhodou tohoto způsobu je investice. Pro malou řemeslnou pekárnu se jedná zhruba o dvě stě tisíc korun nebo i více, u velkoobchodníka minimálně o jednotky milionů korun.
- Platy v pekařském a cukrářském oboru patří k nejnižším v Česku. Průměrná mzda je mírně nad 32 tisíc korun, v zemědělství je o přibližně 2500 korun vyšší. Celostátní průměr je přitom téměř 46 tisíc korun. PH

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na vý-

nosech z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stanete se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv **EFI Hotelu**, viz. www.efihotels.com.

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos
9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok
Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52



+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65



+420 515 555 525



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🌿 V Podzámčí vyhříváný venkovní bazén s terasami
- 🧖 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou
- 🍷 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 👥 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce



Račice I. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz



Most byl vyprojektován s označením ÚM 950, což je zkratka pro údolní most délky 950 metrů. Nově má jeho pěší stezka i zábradlí.

Druhou kolej Branického mostu otestoval Sergej a Šlechtična

Trvalo to skoro 70 let. Nyní je už most inteligence kompletní. Novinkou je i zábradlí na stezce pro pěší.

Na branickém železničním mostě panuje čilý pracovní ruch. Jeráb na vagonu pracovního vozu upevňuje stožár pro trolej, dělníci montují zábradlí. Je čtvrtek 17. října dopoledne. Už za týden bude oficiálně zahájen provoz na druhé koleji betonového kolosu přes Vltavu. Dlouhá desetiletí měl most kolej jen jednu. Sestříčka natrvalo přibyla až letos. Tedy zhruba 69 let po dokončení stavby.

Na severní části mostu zatím chybí troleje, pár nedodělků má i stezka pro pěší středem mostu. Času už moc nezbyvá, dělníci kvaťují. Přesto na chvíli práce utichnou. Nad Malou Chuchlí se totiž objevuje kouř. Správa železnic si na zátěžové testy pozvala dvě legendární lokomo-

tivy. Dým stoupá od Šlechtičny. Parní lokomotivu 475.1 doplňuje ještě dieselový Sergej. Všechny oči teď míří na ně. Branický most se dočkal. Je kompletní. Dnešní testy mají potvrdit, že je vše po technické stránce v pořádku. Ač je zkouška docela podivná, užívají si ji jen dělníci, pracovníci Správy železnic a pár novinářů. Vše se odehrává bez fanfár a velké pompy, ty se chystají až na čtvrtek, kdy na druhé koleji vedoucí až do Kačerova začnou pravidelně jezdit vlaky.

Modernizace a rozšíření trati umožní zvýšení průjezdnosti pražského uzlu. Novou kapacitu využijí nejen nákladní dopravci, umožní i zavedení nových linek městské a příměstské železnice.

Celá trať bude po rekonstrukci sloužit také při odklonu vlaků během plánované rekonstrukce Výtoňského mostu. Využijí ji především dálkové vlaky směřující od Plzně na pražské hlavní nádraží.

Novinkou na mostě je i zmiňované zábradlí. To vzniklo kvůli bezpečnosti. Pozor si



Nejprve se na most vydal motorový univerzální vozík, který mimo jiné kontroluje troleje, pak na scénu přijel stotřicetitunový Sergej (foto uprostřed) a po něm ještě o 50 tun těžší parní Šlechtična.

4x METRO



tak musejí dát místní, kteří byli zvyklí si zkracovat cestu z Hodkoviček přímo na most. Druhá kolej tuto stezku už odřízla. Pokud se tedy někdo bude chtít z lesíka nad mostem vydat do Malé Chuchle, musí dolů k branickému nádraží a pak opět nahoru po schodech na most.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

MOST MĚL DVĚ KOLEJE JEN CHVÍLI

Branický most mezi Malou Chuchlí a Braníkem vznikl v letech 1949–1955. Pravidelný provoz byl zahájen až na jaře 1964.

- Na most byly položeny nejprve obě koleje, ale po zátěžových zkouškách byla druhá snesena, protože pro dosa-

vadní provoz z kapacitních důvodů zatím nebyla potřeba. Kolej se měla na trať vrátit několikrát. Poprvé v souvislosti se spojkou do Hlubočep, která byla součástí již původní koncepce. Nakonec se na zdvoukolejnění mostu a úseku do Kačerova začalo pracovat až v roce 2023. **MAH**

TRÁPÍ VÁS ÚNAVA A BOLÍ OČI NEBO HLAVA? ČASTO ZA TO MOHOU NESPRÁVNÉ BRÝLE!

Zvlášť po 40. roce je to běžná věc. Najednou nevidíme tak ostře, dokonce i když nosíme brýle. Častěji jsme po práci nebo řízení unavení, bolí nás oči, někdy i krk a hlava. Mnohdy to má jednoduchou příčinu: máme nesprávnou korekci zraku. Pomoc je přitom snadná. Stačí si v dobré optice nechat si během 15 minut změřit zrak a dát očím přesně to, co potřebují. V říjnu ho dokonce můžete mít zdarma bez jakýchkoli podmínek.

„Měření je úplný základ, aby člověk měl svoji oční vadu správně korigovanou. A přijít třeba jednou za pět deset let nestačí, zvlášť od středního věku. Vidění se v čase mění a aktuálně nošené brýle nebo čočky často nedávají očím správnou podporu. K optometristovi bychom měli zajít aspoň jednou za dva roky,“ říká Lucie Adámková, expertka na zrak z GrandOptical a dodává, že měření by měli absolvovat i lidé, kteří si nejsou vědomi, že by oční vadou trpěli.

GrandOptical realizoval spolu s BESIPEM velké měření zraku řidičů a zjištění byla alarmující. Skoro polovina lidí buď nosila brýle s jinými dioptriemi, než jaké by potřebovala, nebo nenosila brýle vůbec, protože o své vadě nevěděla.

Dnes je měření zraku snadná věc. Není k němu vůbec potřeba obtížně hledat termín u očního lékaře a pak dlouho čekat před ordinací, než na vás přijde řada. V očních optikách pracují vysokoškolsky vzdělaní odborníci – optometristé. Zrak změří stejně kvalitně. Dokáží i odhalit případné oční nemoci, s nimiž

už návštěvu lékaře doporučí. Velkou výhodou je, že si lze vybrat čas i místo, které vám vyhovuje. Přijďte a během čtvrt hodiny máte přesné výsledky. „Na všech prodejnách GrandOptical máme kvalitní přístroje, někde dokonce vybavené umělou inteligencí, které jsou schopné dodat výsledky již za deset minut,“ říká Lucie Adámková. Měření tak lze klidně spojit s cestou do obchodního centra.

Samotný proces měření spočívá nejen v samotném použití přístrojů pro určení potřebných dioptrií a dalších parametrů korekce, ale také v důkladném rozhovoru. Při něm se zjišťuje, jaký máte životní styl a v jakých situacích budete brýle či čočky nejčastěji potřebovat.

Pokud teď o měření zraku uvažujete, pak neváhejte. Do konce října bude totiž v GrandOptical zcela zdarma a bez podmínek.

Mít ty správné brýle nebo čočky se rozhodně vyplatí. Zaregistrovat na měření se můžete snadno online na [GrandOptical.cz](https://www.grandoptical.cz).



MĚŘENÍ ZRAKU ZDARMA

Do konce října měříme zrak
zdarma a bez podmínek.

Rezervujte si termín
rychle a jednoduše
na www.grandoptical.cz.

GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe





Blíží se den českých vlajek

Česká republika si 28. října připomíná 106. výročí své samostatnosti. Agentura Dobrý den Pelhřimov chystá další akci, která se pokusí překonat rekord v počtu vlajek na veřejných prostranstvích, v zahradách, na budovách, rozhlednách, v oknech domů. Rekord drží rok 2018, kdy Češi vyvěsili 225 191 českých vlajek (textilních, papírových, zalaminovaných, průmyslově i vlastnoručně vyrobených). Připojit se může kdokoli. Na akci se podílí Český rozhlas, Česká pohádková akademie a Klub českých turistů. Lidé mohou fotku své vlajky posílat na mail vlajky@dobryden.cz.

MET



2x AGENTURA DOBRÝ DEN

Ikonický koktejl slaví

Gin & Tonic má svůj den. Připomíná se úmrtí milovnice známého drinku.

ženého ginu s osvěžujícím tonikem. International Gin & Tonic Day je ideální příležitostí objevovat nové chutě, experimentovat s různými kombinacemi a nechat se inspirovat světovými trendy v míchání koktejlů. **MET**

KVALITNÍ TONIK

Díky síle a dosahu sociálních sítí se tento den proměnil v mezinárodní oslavu jednoho z neoblíbenějších koktejlů na světě.

- Tento den se slaví v mnoha zemích a stal se významnou příležitostí, jak si připomenout bohatou historii a celosvětovou popularitu koktejlu i napříč generacemi.
- „Úspěch spočívá v jednoduchosti, stačí pár ingrediencí. Kvalitní gin si žádá kvalitní tonik, protože špatně zvolený tonik může upozadit chuť samotného ginu. Poměr si pak namíchejte dle vlastní chuti a preferencí,“ radí Jiří Richter, barman a expert na tento koktejl. „Použijte také dostatečné množství ledu, které zaručí, že si drink udrží správnou teplotu a všechny chutě se lépe snoubí a skvěle vyniknou,“ doplňuje. **MET**

INZERCE

T O U R 100

HABERA

& TEAM

CZ/2024

O₂ arena

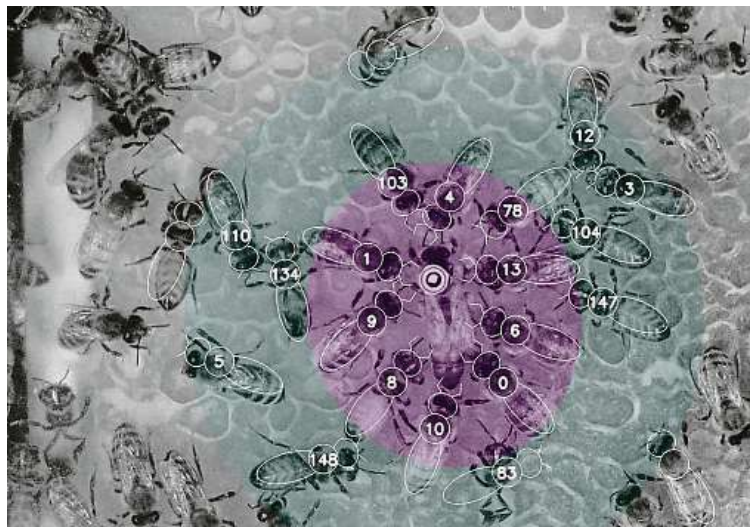
29.11.2024

PRAHA

IMPULS
Rádásádo

ticketportal

iDNES Premium



Snímek v běžném rozlišení robotického systému. Software detekuje nejen včeli královnu, ale sleduje i dvorní včely v jejím okolí. 2x H2020 FET-OPEN ROBOROYALE

Včely v úle sledují roboti

Mezinárodní výzkum pod vedením FEL ČVUT zaujal prestižní vědecký magazín.

Vědci z Centra umělé inteligence Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze s kolegy z Rakouska, Velké Británie a Turecka vyvinuli průlomovou technologii pro výzkum chování sociálního hmyzu. Jejich autonomní roboti umístění ve výzkumném zařízení pro včely medonosné na univerzitě ve Štýrském Hradci generují každý den 1400 GB dat. Tato data obsahují snímky včelí královny a její interakce s dělnicemi. Vše probíhá nepřetržitě v reálném čase ve vysokém rozlišení. Robotický systém snímky automaticky analyzuje a měří tak řadu veličin charakterizujících činnost královny a zdraví včelstva.

Roboti sbírají spoustu dat

V novém článku publikovaném v renomovaném časopise Science Robotics Jiří Ulrich a jeho spoluautoři představují data, která robotický systém shromažďuje. „Kromě sledování pohybu královny a dělnic měří robotický systém také celkovou populaci úlu a sleduje počet nakladených vajíček,“ vysvětluje Jiří Ulrich, doktorand z Centra umělé inteligence Fakulty elektrotechnické ČVUT.

Nový robotický systém poprvé umožnil takto přesný, dlouhodobý a nepřetržitý sběr relevantních dat o včelí kolonii. Všechnost tohoto zařízení vědci dokazují na příkladu 23 různých parametrů, které systém ze snímků dokáže získávat.

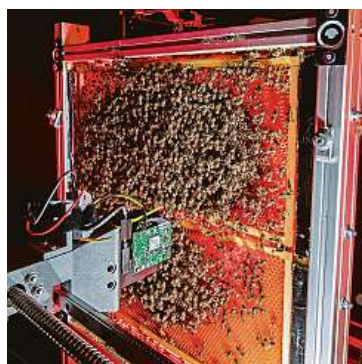
Odborný článek představuje první překvapivá zjištění o chování včel. Výzkumníci například zjistili, že včelí královna pozorovaná v této studii urazí za měsíc vzdálenost asi 1,5 kilometru (na dvou pláštích o rozmě-

rech asi 42 x 33 cm), že dává přednost odpočinku na určitých místech po dobu až 1,5 hodiny a že i v doznívající včelí sezoně v říjnu klade v průměru 187 vajíček každý den.

Nepřetržité sledování

Robotický systém byl postaven kolem plně funkčního včelstva v takzvaném pozorovacím úlu, který umožňuje přirozené chování včel. Jádrem systému jsou dvě mobilní kamerové hlavy. Když se královna prochází, roboti se pohybují společně s ní. Když královna přechází na druhou stranu plástve, roboti spolupracují a společně tak zajišťují její nepřetržité sledování. Když systém vyhodnotí, že se královna chystá odpočívat, první kamera i nadále pozoruje včely, které královnu ošetřují, zatímco druhá kamera provádí prohlídku plástve, aby spočítala dělnice a pořídila snímky plástve.

Kamery využívají infračervené světlo, aby nedocházelo k ovlivňování chování včel, jelikož ty jsou vůči červenému světlu slepé. Záznamy ve vysokém rozlišení jsou následně analyzovány pomocí pokročilých metod počítačového vidění. Během jednoho měsíce studie systém zpracoval více než 100 milionů snímků. **MET**



Robotický přístroj s kamerovou hlavicí, která nepřetržitě sleduje královnu

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
17. 10. – 23. 10. 2024

Nenechte si je utéct!

UŽ JEN DO 23. 10.

72% sleva
jen za 10 bodů

více na www.penny.cz



PŠENIČNÁ MOUKA KARLOVA KORUNA
hladká, polohrubá, hrubá | 1 kg
■ 10,90 Kč



EIDAM BONI
uzený, 30 % tuku v s., plátky | 100 g



SÝR MASCARPONE SAN FABIO
250 g | 100 g 13,96 Kč



ŠUNKOVÝ SALÁM REZNÍKŮV TALÍŘ
100 g



VEPŘOVÁ KÝTA*
bez kostí, ve vakuu
cena za 1 kg



MANDARINKY
odrůda Satsumas, balené 1 kg



OKURKA SALÁTOVÁ
1 ks



RAJČATA CHERRY
balená 250 g
100 g 6,36 Kč

■ Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat a uplatnit do 23. 10. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Bez zvonů nelze být, pravili moudří Pražané

Zvony bývaly pro naše předky důležité. Svolávaly je k bohoslužbám, a navíc lidé věřili, že jejich intenzivní zvuk odhání zlé síly, mor i smrt, neboť se nesl do dálky coby symbol všudypřítomnosti boží.

Podle historiků neměla ve středověku většina venkovských kostelů věže, které byly běžné u svatostánků městských. Neplatilo také, že v každé kostelní zvonici někdo trvale žil, a rovněž není pravda, že výraz zvonice je synonymem pro hlášku.

Hláškou byla obecně věž (někdy i kostelní zvonice), z níž branní nebo hlásni střezili okolí, ale většinou k tomu sloužily věže hradů či městských bran (které však neměly zvony).

Co se ukazatelů času týče, ty mávaly doma až do 17. století pouze nejzámožnější městské domácnosti. O století později si pořizovala hodiny domů i střední třída, zatímco na vesnicích přibývaly ve staveních teprve přede-



Zvonice kostela sv. Mikuláše na Malé Straně je opravdu stejně vysoká jako kostel.

2x MILOSLAV ČECH

vším ve druhé polovině 19. století.

Historie zvonů na Malostranském náměstí

První zvonice patřila zdejší rotundě sv. Václava přestavěné v první polovině 17. století na kostel, druhá sloužila tamnímu kostelu sv. Mikuláše dokončenému před koncem 13. století. Roku 1625, tedy v těžké pobělohorské době, daroval Ferdinand II. Habsburský svatomikulášský kostel jezuitům, kteří se tu hodlali usadit. Od roku 1674 začali stavět na získaných pozemcích Profesní dům – honosné sídlo pro své předáky, ale přitom zničili kostel sv. Václava i jeho zvonici. Tu sice slíbili nahradit, jenže dalších dvacet let se na staveništi nehnul ani kámen.

Proto se Malostranáci obrátili roku 1737 poprvé na soud. Ten jim dal za pravdu, a tak byla o stavbě nové zvonice pro jistotu sepsána smlouva. I když jezuité její zahájení několikrát odložili, svoji povinnost splnili včetně dodatku, že hotovou zvonici předají – jak bylo tehdy zvykem – obci. Dohodnuto bylo i to, že bude přístupná z ulice a bude vyšší než kostel.

Jezuité však zmíněné sliby dodrželi jen zčásti. Zprvce během stavby, trávající v letech

1739–1752, „zapomněli“ na samostatný vstup a zvonici propojili s kostelem a za druhé dali kostelu i zvonici stejnou výšku 79 metrů. Svoji svévoli korunovali tím, že nad vchod do ní umístili místo znaku obce svůj znak – ono známé IHS s křížem (což značilo Iésus Christus, tedy Ježíš Pomazaný).

Tak se obyvatelé Malé Strany obrátili na soud podruhé a i tentokrát jezuité prohráli. Zvonice musela dostat vlastní číslo popisné 556/29 i samostatný vchod, nad nějž si Malá Strana umístila svůj znak. Soud navíc nařídil, že jezuité nesmí na zvonici umístit sochy svých patronů.

Výšky zvonice a barokního kostela sv. Mikuláše zůstaly nakonec stejné. Šlo sice o porušení smlouvy, ale lidé z okolí po dostavbě zvonice trnuli, zda se nezříčí. Musela být proto přizvána odborná komise, která po důkladné prohlídce vydala dobrodružství, že zřízení této věže rozhodně nehrozí.

Ztracené číslo popisné?

Když jsem náhodně zjistila, že malostranská zvonice nemá destičky s číslem popisným ani orientačním, ověřila jsem si na příslušných institucích, že při číslování necírkveních objektů dostala zmíně-

né čp. 556/29. Poté jsem se obrátila s dotazem na vedoucího oddělení médií a tiskového hl. m. Prahy Víta Hofmana, podle nějž „byly tabulky zřejmě odstraněny v době, kdy zvonice sloužila jako pozorovatelna Státní bezpečnosti“. (Ta zde „pečovala o naše bezpečí“ od počátku 60. let minulého století do roku 1990 pod krycím názvem Kajka.)

Díky Petru Kotalíkovi, vedoucímu Správy památkových objektů, byly tabulky znovu osazeny a po odborném průzkumu provedený potřebné stavební zásahy na zvonici. Vyšlo totiž najevo, že – jak stojí v restaurátorské zprávě – „vstup do věže je tvořen kamenným portálem ze dvou druhů pískovce, což bylo překvapivé, neboť načerpaný kámen pochází prokazatelně z doby výstavby věže, tedy z let 1739–1752, zatímco nazelenalé části pocházejí z lomu využívaného ve středověku. Průzkum i potvrdil, že kamenné ostění portálu bylo do věže vloženo dodatečně, je tedy možné, že původní vchod byl z jiné strany“.

Navíc byla dolní část zvonice značně poškozena jak mechanicky (kvůli povětrnostním vlivům, zatékání a činnosti člověka), tak chemicky (působením solí především

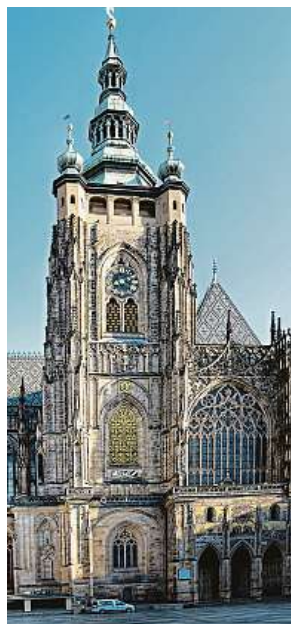
ze zimního posypu a ptačího trusu).

Od počátku října 2024, kdy bylo odstraněno lešení, jsou vidět obnovené zdobné prvky tympanonu, prostoru nad obecním znakem, a kartuše čili plastického orámování zvýrazňujícího znak Malé Strany v takzvaném vylepšení císařem Leopoldem I. z roku 1657. **STANISLAVA JAROLÍMKOVÁ**

PERLIČKA O ZVONECH

Když se začaly vysílat roku 1926 rozhlasové hry, ještě neexistovaly nahrávky zvukových efektů.

- Rozhlasáci museli všechny zvuky přenášet přímo do vysílání, takže vyrazili do terénu s vozíkem, na němž byl naložen desetikilogramový mikrofon. Jednou tímto způsobem přenášeli zvonění zvonů katedrály sv. Víta, ale zvoníkovi se toho dne předcházely hodinky, takže zvonil v nesprávnou dobu, kdy ve vysílané rozhlasové hře herci ještě měli pobývat v jednom tichém interiéru. Posluchači však bývali tehdy velmi trpěliví a vstřícní a tuto chybu tolerovali. **JAS**



Zvonice svatovítské katedrály na Pražském hradě

NÁPRAVU chrupavek ZDARMA pro lidi, kteří se nemohou hýbat

12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.

MOHU VÁM POSLAT
VZOREK ZDARMA

**přípravek, který obnovuje celou kostru,
a obnovuje kondici, chcete se o tom přesvědčit?**

Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhrzlá ploténka vyškrt-nuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neduhy překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj **všelék na bolest a degeneraci zcela ZDARMA**.

Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky **předčí všechny konkurenční** kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

Domácí a BEZPLATNÁ náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy se vám krouť páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům, nepříjemnému teplu na ohýbačích prstech a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u **45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli**.

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

1 dávka odstraňuje bolest - plná kúra zajistí nezničitelné klouby

Už žádné fronty v ordinaci. Už žádné tisíce korun měsíčně v lékárně. Od nynějška už žádné ota-vování se chemikáliemi nebo bolestive opichování jehličkami od felřarů, abyste si až čtyřikrát zvětšili rozsah pohybu. Bylo vám řečeno, že váš problém je příliš pokročilý? Že se „v tomto věku“ musíte smířit s opotřebením svých kloubů? U mého vzorce je to úplně jedno!

Od první dávky tlumí zánět v kloubech, který pociťujete jako ústup bolesti. Celý tento proces by neměl trvat déle než 12 minut. Pokud podstoupíte celou kúru, získáte výhodu, která vám zůstane po celý život – **fit, dobře promazané a hladce se pohybující klouby a silnou páteř**.

Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici

Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty“, „tlumiče“ a „páky“ budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou ztrátu pohyb-livosti a narůstající bolest v celém pohybovém aparátu. Zde se můj vzorec ukázal být spásou, na kterou medicína čekala velmi dlouho. Během pouhých 24 hodin vyčistí kloubní chrupavku od toxinů a těžkých kovů a **vyplní defekty** v chrupavce **jako přírodní, fyziologické lepidlo**.

Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:



Prof. Thomas Edgar Adamsky, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů.
Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award, udělované hlasy pacientů a čtenářů vědeckého časopisu MedicReporters.

**BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ
A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA.
Napravte si klouby a páteř,
aniž byste opustili svůj domov.**

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolest kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale **nemusíte mě brát za slovo!** Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorce plně důvěřujeme! **Nic za to od vás neočekávám.** Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní vašim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních blokády a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte?



Defekty chrupavky zmizí do 24 hodin.

**ČEKÁ NA VÁS VZOREK
ZDARMA – ZAVOLEJTE**

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám **ZDARMA** poslal **vzorek brilantního kloubního přípravku profesora Adamského**.

Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob. Kdo dřív přijde, ten dřív mele.

VOLEJTE ihned:

277 271 436

Nabídka platí do 08.11.2024

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

„Vyrostli jsme na hudbě s větším srdcem i duší“

Před deseti lety vydali přelomové album Molo. Raper Paulie Garand, vlastním jménem Pavel Harant, a producent Kenny Rough neboli Marek Němec se rozhodli na svou stěžejní desku navázat a nahráli její volné pokračování, jež nese název Molo II. Oba tvůrci se o svém albu rozprávěli v rozhovoru pro deník Metro. Mimo jiné prozradili, co je v jejich kariéře změnilo, a také, co si myslí o současné rapové scéně.

Album Molo II vydáváte po delší době. Co především se ve vaší kariéře za tu jednu dekádu změnilo?

Paulie Garand: Myslím, že jsem hlavně dospěl. Že jsem si během těch deseti let začal trochu rovnat život, protože předtím jsme byli takoví bohémové – takže bychom mohli dál fungovat, hlavně v byznysu, museli jsme začít přemýšlet sami nad sebou.

Kenny Rough: Já jsem vlastně během těch deseti let prožil přerod ze studenta do dospělého jedinice. Dostal jsem se přes začátek podnikání a starání se sám o sebe až po to, že jsme vytvořili fungující byznys, který se stal i zábavou, což je moje životní moto – mám rád, když mám kolem sebe lidi, kteří mají rádi svoji práci. A to byl vždycky můj primární cíl. Nejsou jím peníze, hlavně mi jde o to, aby mě bavil život, abych dělal hlavně to, co chci já. Což samozřejmě ne vždycky úplně jde, ale snažím se, aby to tak bylo v co největší míře. U mě se vlastně v rámci vývoje změnilo strašně moc věcí. V průbě-



Kenny Rough a Paulie Garand (vpravo)

RADEK KUDLÁČEK

hu těch deseti let jsem to ale začal celý brát vlastně daleko víc vážně, než tomu bylo ze začátku.

Udělal byste na první desce Molo něco jinak?

PG: Nedávno někdo narážel v rozhovoru na to, že jsem v době prvního alba šel často do pozice sebeobrany. Že jsem se hodně obhajoval, někdy až zbytečně – což je pravda. Byl jsem tak pohlcený tím, že jsme najednou vystřelili nahoru a byl o nás zájem, všude nás bylo plno, až mi přirozeně přišlo, že jsem terčem pozornosti. Zpětně vím, že to bylo dost vsugerované. To bych určitě změnil. Obecně se nepovažuji za egomana, takže kus nějaké sebedůvěry bych do těch textů zpětně vnesl.

KR: Pokud se bavíme o textech, tak já si na druhou stranu zase myslím, že to bylo přímo úměrné té době. Já bych tam neměnil nic, protože když to zpětně poslouchám,

tak se vracím do té doby a díky tomu je vidět ten rozdíl deseti let. Je tam vidět to, jak Pavel dospěl textově a já zvukově.

V nové desce Molo II se objevila jména, která jsou slyšet i na té první. Panovala při tvorbě nostalgie?

PG: Ano. Tu druhou kapitolu jsme chtěli spojit s nějakými prvky z té první a říkali jsme si, že by bylo hezké mít ve dvojce přesně ty hosty, se kterými pracujeme i v současnosti. Takže třeba Ego a Rest si myslím, že jsou nedílnou součástí.

KR: Určitě bylo důležité ty díly nějak spojit. A to byl zároveň docela těžký krok, hlavně kvůli tomu, abychom ne-recyklovali sami sebe. Aby to nebyla dvojka, která se jenom jmenuje dvojka a přitom s tím nemá nic společného.

V songu Zpět na molo zní: „Dost bylo těch plytkých textů a beatů, co postrádají cha-

rizma.“ Narážíte tím na současnou rapovou scénu?

PG: Narážel jsem na to, že bych někdy od těch raperů a beatmakerů chtěl, aby nešli tak po povrchu. Aby se trochu dostali hlouběji a řekli mi něco, co jsem ještě neslyšel, nebo něco, co ve mně vyvolá nějaké emoce.

KR: Já jsem ten text teda nepsal, ale souhlasím s tím. Obecně mám pocit, že se z hudebníků stávají content creators, tedy tvůrci na sociální sítě, a to je možná ten zásadní problém. Forma pak přehluší obsah, ale to není problém jen v rapu. Myslím si, že se to děje obecně po celém světě. My s Pavlem jsme vyrostli na hudbě, která má větší srdce a duši. To se z muziky v současnosti vytrácí a mně jako posluchači to chybí.

Jak se rapová scéna za tu dekádu proměnila?

PG: Vyvinula se hezky. Dřív to bylo takové zaškatulkované. Líbí se mi, že se rap propojil s dalšími žánry. Obecně se z rapu stal jeden z nejposlouchanějších stylů hudby a obecně je styl dost pestrý a takoví ti zapšklí rozumbradové postupně vymírají.

KR: Z rapu se stala populární muzika. Dovolil bych si tvrdit, že rap je dneska novodobý pop. S tím se ale pojí samozřejmě jak to dobré, tak to špatné. Najednou je o rap větší zájem, tím pádem jsou větší možnosti. Na druhou stranu se na žánr lepí lidi, kteří by ho dělat úplně neměli.



TEREZA ŠIMURDOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

INZERCE

BIARTHRO PROTEIN KOLAGEN Drink

● unikátní složka z vaječné membrány s obsahem lecitinu a kolagenu typu I, V a X

● mořský kolagen typu I a III

● glukosamin, chondroitin, MSM

● sůl kyseliny hyaluronové

● hořčík, vápník, vitamíny C, D₃, K₂

● svěží citrónové a pomerančové aroma

zvýhodněná cena

pro radost z pohybu

K ZAKOUPENÍ V LÉKÁRNÁCH
www.bio-medica.cz



Nejkrásnější

Náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích se od 18. listopadu opět promění v adventní městečko. Letošní ročník naváže na svou loňskou zbrusu novou podobu a přinese vánoční atmosféru a bohatý program. Loni byly Budějovice za svůj advent chváleny i v cizině. Podle britského deníku The Times tamní adventní městečko zařadilo mezi deset nejkrásnějších adventních trhů v Evropě. **MET**



Láska a sláva na TikToku

Brněnská Polárka připravuje intimní divadelní sondu do soukromí dvou náctiletých influencerů. Hra nazvaná Láska z TikToku vznikla podle skutečných událostí, je určená pro diváky od 15 let. Premiéra bude zítra. Divadelníky inspiroval příběh Jacka Wrighta a Sienny Mae Gomezové. Oba měli na sociální síti TikTok přes deset milionů sledujících. Zveřejňovali spoustu společných videí, jejich fanoušci spekulovali, zda netvoří pár i v soukromí. Poté se ale objevilo podezření, že Sienna sexuálně obtěžovala Jacka. Inscenace zkoumá, jak tenká je hranice mezi hrou a sexuálním obtěžováním. „Je to love story, která je spíše anti love story, je o hledání osobních hranic a schopnosti říct ne, je o vlivu sociálních sítí, touze po slávě a neschopnosti oddělit veřejný život od toho soukromého. A obsahuje ještě jedno nesmírně důležité téma: zneužití muže ženou. Na to ještě stále není naše společnost úplně připravena,“ říká Daniela Špínar, významná osobnost současné české režie, bývalá umělecká šéfkyně Národního divadla v Praze. **ČTK**



Zleva Bára Horčíčková jako Sienna a Kamil Bačovský jako Jack při zkoušce inscenace Láska z TikToku **ČTK**

INZERCE

PODZIMNÍ AKCE S **VARI**® CZ

SEKAČKY / MULČOVAČE / MALOTRAKTORY / KARTÁČE / ŠTÍPAČE / A DALŠÍ

EKO DOTACE - POHONNÉ JEDNOTKY HONDA

20 990 Kč

Dotace 6000 Kč při odevzdání nefunkční pohonné jednotky

- / ekologický 4-taktový motor HONDA GCV200
- / nízká spotřeba paliva cca 0,8 l/hod
- / snadné startování
- / rozvod ventilů OHV



VYŽÍNAČ KŘOVIN F-550Z HURRICANE

32 990 Kč

- / vynikající pomocník při likvidaci vysoké trávy
- / výkonný motor VARI XP-200A (nebo HONDA GCV 200)
- / perfektní vyvážení pro práci na rovině i ve svahu
- / 2 pracovní rychlosti



ŠTÍPAČKY VARI OD

8 690 Kč

- / 9 modelů štípaček od počtívkých 5 tun do 22 tun
- / horizontální a vertikální provedení
- / na polena do délky 50 - 100 cm
- / stabilní konstrukce



INVERTOROVÉ ELEKTROCENTRÁLY VARI OD

13 990 Kč

- / 4 modely - kufříkové, rámové
- / elektronická regulace otáček motoru
- / pro pohon té nejcitlivější elektroniky
- / vysoký výkon
- / extra tiché provedení



Kompletní nabídku strojů najdete na www.vari.cz.



* Akce platí do vyprodání zásob

ZNAČKOVÍ PRODEJCI:

- / Červený Kostelec, AGRICO s.r.o., Lhota 255, T 491 462 802, 733 396 040
- / Česká Lípa, AUTOCENTRUM HONDA, Hrnčířská 2576, T 603 589 538, 603 589 544
- / Dvůr Králové n.L. - Dubenec, Magrix, s.r.o., Dubenec 200, T 725 093 813
- / Jičín, AB PROFÍ, Koněvova 199, T 602 303 359
- / Liberec, BG TECHNIK cs, a.s., Dr. Milady Horákové 1093/116a, T 485 113 070
- / Louny, HSQ centrum, Zeměšská 2787, T 732 500 962
- / Rumburk, Jiří Šuma, Nová 168/15, T 606 850 100
- / Rychnov nad Kněžnou, MILAN ROUŠAVÝ, Lipovka 118, T 494 534 182
- / Semily, ZAHRADNÍ TECHNIKA TOMÁŠ, nám. Pavla Tigrida 357, T 481 625 205
- / Studenec u Jilemnice, Dušan Jech, Studenec 7, T 608 722 084
- / Týniště nad Orlicí, AGRICO s.r.o., ZAHRADNÍ CENTRUM Voklik 976, T 494 371 301, 731 443 979

V zahradě podzim, doma wellness, teplo a pohoda

KRBOVÁ KAMNA

(s výměníkem i bez, kachlová, peletová)



zobrazený model: Lanzarote

NA NAŠICH KAMNECH MŮŽETE NAPŘ. NAJÍT:

- Snadné ovládání přívodu vzduchu
- Terciární spalování
- Externí přívod vzduchu
- Automatická regulace primárního spalování
- Vychlazovací smýčka
- Oplach skla sekundárním vzduchem
- Clean Technology

Od renomovaných výrobců
**HAAS+SOHN, ROMOTOP,
ABX a PUNTO FUOCO**

Příklad ceny:
Interno

Doporučená maloobchodní cena
39 700 Kč
Naše cena
21 190 Kč

24 MODELŮ

SAUNY

(infra, finské)

6 MODELŮ

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY SAUNOVÁNÍ, NAPŘ.:

- Likviduje víry
- Posiluje imunitu
- Mírní bolesti pohybového ústrojí
- Posiluje kardiovaskulární systém
- Napomáhá při léčbě kožních onemocnění, revmatismu a artritidy
- Zmírňuje projevy celulitidy
- Odbourává stres
- Zvyšuje kvalitu spánku
- Podporuje metabolismus
- Uvolňuje svalové napětí

Příklad ceny:
InfraSauna Auri

Doporučená maloobchodní cena
41 980 Kč
Naše cena
22 900 Kč



zobrazený model: Lotta

ŘETĚZOVÉ PILY

(benzinové, elektrické, AKU)

MTF CS 42 T

41,9 cm³ | 1,7 kW | 41 cm

- Premiová řezná lišta a řetěz Oregon
- Velmi dobré starty i za studena díky Primeru a pomocné pružině



18 MODELŮ

Doporučená maloobchodní cena
7 270 Kč
Naše cena
3 635 Kč

LUXUSNÍ AKRYLÁTOVÉ VÍŘIVKY

UKÁZKA Z VÝBAVOVÝCH PRVKŮ:

- Kvalitní americké skořepiny Lucite Acrylics
- Úsporná cirkulační čerpadla o výkonu až 6 HP
- Řídící jednotky kanadské značky Gecko

- Ergonomické police pro až 6 osob
- Až 68 proudových trysek, včetně nových 7palcových masážních trysek pro ještě intenzivnější masáž



9 MODELŮ



- Antivibrační systém, moderní karburátor
- Automatické mazání řetězu, bezpečnostní brzda
- Třísegmentová spojka, kovaná kliková hřídel

zobrazený model: Everest

Příklad ceny:
Mars

Doporučená maloobchodní cena

159 000 Kč

Naše cena

89 900 Kč

TRADIČNÍ SERVISNÍ SLUŽBA PRO NAŠE ZÁKAZNÍKY:

POSEZONNÍ PROHLÍDKY ZDARMA

od 1. 10.
do 31. 1. 2025

VAŠI SEKAČKU BEZPLATNĚ PROHLÉDNEME
A PROVEDEME ZVÝHODNĚNOU ÚDRŽBU:

- Vyčistíme vzduchový filtr
- Vyměníme olej
- Seřídíme otáčky motoru
- Vyčistíme chlazení motoru včetně krytu
- Seřídíme pojezd (lanovod, řemen)
- Vyčistíme svíčku

Běžná cena údržby ~~1 829 Kč~~ **995 Kč**
Cena od 1. 10.



Běžná cena údržby

~~1 770 Kč~~

Cena od 1. 10.

1 090 Kč



Běžná cena údržby

~~3 782 Kč~~

Cena od 1. 10.

2 190 Kč



Běžná cena údržby

~~1 018 Kč~~

Cena od 1. 10.

690 Kč

AKU
TECHNIKA

AKU sekačka, AKU pila, AKU křovinořez



DOPRAVA JEN ZA 100 Kč!

Pro benzinovou sekačku anebo elektrokoło dojedeme až k Vám domů jen za 100 Kč.

A dopravíme je zpět také za 100 Kč.

Zvýhodněná doprava platí do 30. 11.

OBJEDNÁVEJTE NA

www.mountfield.cz/posezonni-prohlidky
nebo na tel.: 327 777 111

NA VŠECHNY NÁHRADNÍ DÍLY
VÁM POSKYTNEME **SLEVOU 15 %**

Nakupovat můžete i na www.mountfield.cz

otevřeno i v neděli

Mountfield

Tiskové chyby, změny cen, vyobrazení technických parametrů na této straně vyhrazeny.

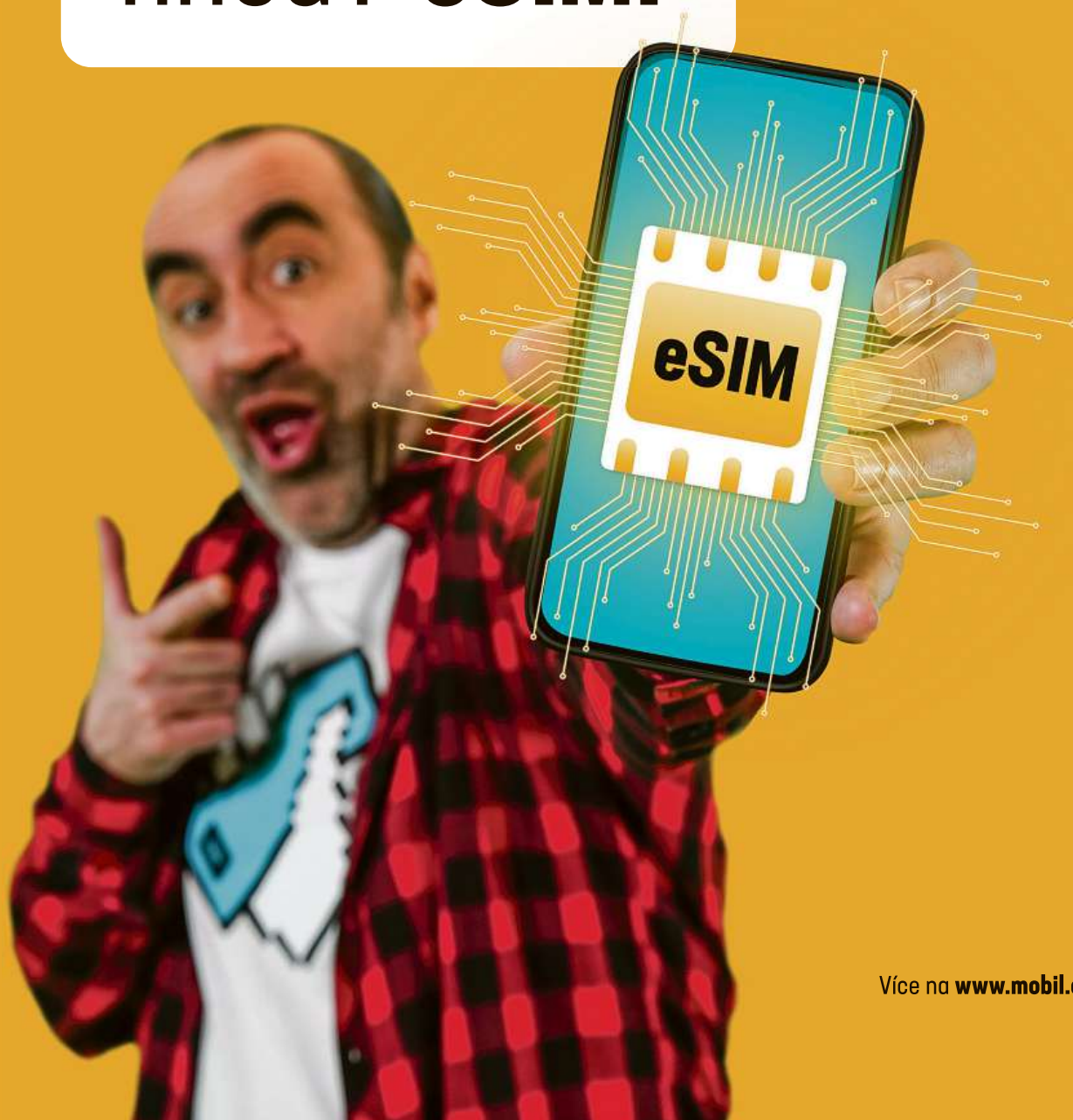


**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM
~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz

Olomoučtí filharmonici chtějí být samostatní. Drží pohotovost

Stávka či pohotovost k ní je nyní v kurzu. Po soudních zaměstnancích jsou připraveni také umělci z Hané.

Odboráři Moravské filharmonie Olomouc (MFO) vyhlásili včera stávkovou pohotovost. Důvodem je jejich dlouhodobý kritický postoj k chystanému sloučení s Moravským divadlem Olomouc (MDO) do jedné příspěvkové organizace, která vznikne k 1. lednu.

Obě instituce se město rozhodlo sloučit z ekonomických důvodů. V prohlášení, které vydali filharmonické odbory, kritizují i výběrové řízení na nového šéfa této organizace, uvedl mluvčí odborářů základní organizace Unie MFO Jakub Látal. Program filharmonie to podle odborů



Moravská filharmonie Olomouc slaví v roce 2025 už osmdesátiny. Vznikla ihned po skončení války, dne 26. května 1945. MAFRA

neovlivní. Odboráři ve svém prohlášení považují vyhlášení stávkové pohotovosti za jediný způsob, jak znovu připomenout, že proces slučování podle nich nemá žádné konkrétní cíle, je špatně připravený i špatně vedený a nelze jej údajně zodpovědně stihnout. Kritizují také proces výběrového řízení na nového šéfa organizace; tvrdí, že se podle nich do něj přihlásil současný

ředitel divadla a manažer sloučení obou institucí David Gerneš, proti kterému se vymezují.

„Jediným řešením je podle nás zastavení všech probíhajících destruktivních procesů a hledání cesty, jak celou situaci narovnat,“ uvedl mluvčí odborářů Látal. Podle Vojtěcha Pospíšila z Odborového klubu autonomní filharmonie vyhlásily stávkovou poho-

tovost výbory odborových organizací. Stávková pohotovost v praxi podle něj nemá vliv na program filharmonie. „Je to v podstatě deklaratorní záležitost, je to zdvižený prst,“ uvedl Pospíšil. Doplnil, že pokud nebudou zastaveny všechny stávající procesy, přistoupí odboráři k dalšímu kroku. „Připraveni jsme podle situace akce – reakce úplně na všechno,“ doplnil.

Odvětných kroků ze strany radnice se odboráři neobávají. „Stojí za námi veřejnost odborná i laická. Podpořilo nás na 70 osobností z českého kulturního a občanského života a některé z nich se následně velmi intenzivně zapojily do naší iniciativy Zachraňte Moravskou filharmonii Olomouc. Na protestní Koncert na Letňáku nás přišlo podpořit přes 3000 občanů. Téměř 6000 lidí podepsalo petici proti slučování,“ dodal předseda Unie orchestrál-

ních hudebníků MFO Josef Vlášil.

Radní se rozhodli obě instituce, tedy orchestr a třísouborové divadlo, sloučit pod jednu organizaci především z ekonomických důvodů. Rozhodnutí padlo na základě analýzy, kterou si dali vypracovat a která sloučení doporučuje jako cestu k úsporám a efektivitě provozu.

Podle náměstka Ticháka chystané sloučení MDO a MFO do jedné příspěvkové organizace přinese příští rok úsporu 11 milionů korun, zároveň budou o osm milionů korun posíleny investice v divadle i filharmonii. Výběrové řízení na ředitele nové příspěvkové organizace vypsal radnice v létě.

Přihlášky má posoudit komise složená z odborníků, zástupců koalice a opozice i divadelních odborových organizací. Jméno ředitele dosud nebylo sděleno. ČTK

INZERCE

Uzavření mostu se posouvá na konec listopadu

Záříjová povodeň v Ústí nad Labem se dotkla i termínů pro zprovoznění lávky pro pěší a uzavření mostu Ed. Beneše. Vzhledem k tomu, že při dosažení 3. povodňového stupně musely být práce přerušeny, došlo i k posunu předpokládané uzavírky.

Po přerušení stavby se muselo čekat na opadnutí vody. Následně proběhlo odklizení naplavenin, kontrole a opravám na pilířích P6.

V současné době zhotovitel finalizuje soubor navržených dopravně inženýrských opatření (vedení objízdných tras, úpravy značení apod.) k předložení a odsouhlasení policií a dalšími dotčenými orgány. Se samotnou uzavírkou mostu Edvarda Beneše a zprovozněním lávky pro pěší se v tuto chvíli počítá koncem měsíce listopadu s tím, že termín se postupně zpřesní a veřejnost bude o uzavření i dopravních omezeních informována s předstihem.



Most Edvarda Beneše v Ústí nad Labem čeká rekonstrukci.

Na vlastní termín dokončení stavby nemá toto zdržení vliv. Jak říká **radní pro investice Tomáš Rieger**:

„Z hlediska dotace je pro nás zásadní termín dokončení celé investiční akce a ten

dozdržen bude. Pokud se tedy změní termín plánovaného uzavření mostu, bude to znamenat jen to, že most bude uzavřen kratší dobu. Po kratší dobu budou také Ústečané nuceni strpět s tím související omezení.“

www.kr-ustecky.cz

CESTY

**Podzim na Vysočině
je balzám na duši i tělo**

Žďárským vrchům se někdy říká zelené srdce Česka. Tato oblast Vysočiny se dá bez nadsázky považovat za jednu z posledních nedotčených oáz čisté přírody v Česku. Zažít na vlastní triko to můžete například v oblasti kolem Pasecké skály, která se s nadmořskou výškou 823 metrů tyčí nad hlubokými lesy mezi Medlovským rybníkem a Novým Městem na Moravě. Vyrázili jsme tam na podzimní rodinný výlet, který lze v těchto dnech výšperkovat parádním sběrem hub. Zdejší turistické i cyklistické stezky protínají klidnou krajinu Karafiátových Broučků jako pavučina. A i těch je tu během podzimu dost. Turisty k Pasecké skále zavede i naučná stezka Po stopách posledního vlka. Na jeden z vrcholů vede turisticky přístupný chodník a na skalách je povoleno horolezectví, místy časově omezené. Jedná se o tři hlavní skalní útvary – Omšelý hřeben, Vyhlička a Pernštejn, které jsou ukázkou mrazového zvětrávání rul. Nedaleko leží rybník Medlov se zajímavým hotelem, ale také apartmánový resort Paseky, který jsme využili k ubytování i my.



Na houby stylově

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK

**Sauna v lese, apartmány
vonící dřevem**

Dříve sem jezdili zaměstnanci Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, bývaly zde rekreační chaty, společná jídelna i sprchy a také volejbalový kurt. Klasické rekreační zařízení v Pasekách u Studnic ale stihl známý český osud, léta energeticky náročné budovy chátraly. Před čtyřmi lety však resort získal v aukci nový majitel a místu vdechl život. Vznikl zde apartmánový dům se třinácti jednotkami, kde hosté mohou najít klid. V létě je v Paseky Apartments Resortu bazén a po celý rok je možné prohřát zkrhlé tělo v sauně, kde si hosté topí sami dřevem. Hned vedle stojí prostorná vířivka. „Chceme sem v budoucnu vrátit i ty chaty, akorát to už budou roubenky,“ plánuje Kristián Kučera, který si resort vzal na starosti se svou partnerkou. Vedle resortu provozuje ještě místní roubenky s wellness zázemím v Křižánkách a Svatouchu. „Hosté tu oceňují klid uprostřed lesů, vždyť Pasecká skála a cyklostezky i turistické cesty jsou do slova za barákem,“ říká. Zázemí přizpůsobili i sportu, je zde pingpongový stůl a ve společenské místnosti s výčepem a velkým grilem i šipky nebo kulečník. „Pro zájemce nabízíme nejnovější elektrokola,“ dodává.

**Pamětnice stará 450 let**

Klid můžete najít i v Chobotu. Ano, takhle se říkávalo jednomu starému hospodářskému dvoru v Kuklíku, malé vsi, která je od Pasek nedaleko. Už 450 let zde stojí za stolem přístupná Dvorská lípa, která je nejmohutnějším památným stromem okresu Žďár nad Sázavou. Měří 26 metrů, obvod kmene je asi 850 centimetrů. Kmen je ve spodní části rozšířený, dutý a u země na protilehlých stranách prasklý, takže je vidět skrz. Kmen se dělí na dvě hlavní větve, koruna byla kdysi prořezána a vyvázána. Výlet můžete zakončit ve vesničce Krátká u Sněžného, kde je krásná expozice v Domě přírody Žďárských vrchů.

**Bistro jako z Berlína**

Tak tohle máme rádi! Když objevíme něco, co nás posadí na zadek. Bistro Čtyřka na náměstí v Novém Městě na Moravě vám zažene hlad i žízeň ve velkém stylu. Za normální ceny skvělý street food ze surovin od místních farem a řezníků, v otevřené kuchyni hraje grunge, čepují tu vyladěnou Plzeň za padesát korun a také speciály od Černokosteleckého pivovaru, zejména novou svrchně kvašenou Bílou sviní. Slaninu na hranolky s čedarem za 149 korun vám nakrájí na historickém nářezáku. Ale nekoupíte tu jen „finger food“, mají tu i osobuko s kroupami nebo koprůvku a telecí vývar. Určitě tuto partu sympatáků navštivte.

Thermona®

Vyměňte starý plynový kotel za kondenzační

INVESTICE, KTERÁ MÁ SMYSL

nový ušetří až
30 % spotřeby

zemního plynu



PREMIUM Condens

Plynové kondenzační kotle plné inovací

PREMIUM Condens nabízí modely s výkonem 18 | 25 | 35 | 49 | 65 kW i modely s průtokovým ohřevem, integrovaným zásobníkem a připojením na externí zásobník TV. Technologie **ActiveControl** se postará o optimální proces hoření, ať už je zemní plyn odkudkoliv a **H₂ Ready 20%** zaručí provoz v budoucnu se směsí zemního plynu s vodíkem.



Technologie
ActiveControl



Energeticky
úsporné

až
106%

Vysoká
účinnost



H₂ Ready
20 % vodíku



Zemní plyn
i propan



QR kód pro více informací

Thermona®

www.thermona.cz

SPOLEHLIVÉ A ÚSPORNÉ VYTÁPĚNÍ DO VAŠEHO DOMOVA

Hlad. Desatero toho, jak se zbytečně nepřejídat

Správně sestavený jídelníček je základ. Pomůže k tomu, aby se člověk necítil vyhladovělý.

Přejídání může mít více podob, a ještě více důvodů, které ho mohou způsobovat. Často se jedná o důvody psychické (například stres, nuda) či nás k přejídání vede nějaká speciální příležitost (oslavy a podobně) nebo jen samotná přítomnost jídla v kombinaci s naší slabší vůlí.

Někdy však k přejídání může významně přispívat i fyziologie. Pokud nemáme správně sestavený jídelníček, nedodržujeme pravidelný režim, našemu tělu zkrátka nedodáváme v optimální míře to, co by v danou chvíli potřebovalo. Dříve či později si o to řekne. A to třeba právě tím způsobem, že nás přepadne velký hlad nebo jen chuť, která převládá nad naším rozumem a my toho sníme více, než bychom měli či chtěli.

Když budeme mít správně vyvážený jídelníček, budeme dodržovat pravidelný režim a nedostaneme se do situace, kdy jsme opravdu vyhladovělí, většinou se dokážeme ovládnout, rozum zvítězí a my nakonec sníme jen tu optimální porci bez zbytečného přejedení.

Jak si tedy správně sestavit jídelníček?

1. Dejte svému stravování řád

V první řadě se zaměřte na to, aby vaše stravování



K přejídání může vést třeba stres nebo nuda, ale také oslavy či podobné události. Předejít tomu lze vyváženým jídelníčkem a pravidelným režimem.

2x PROFIMEDIA

mělo dlouhodobě určitý řád. Ten si nastavte podle toho, co vašemu tělu opravdu vyhovuje. Nemělo by se vám tak stát, že jednou máte velkou snídani a druhý den vůbec žádnou a naopak to doženete obrovskou večeří.

Každý den by měl v rámci možnosti vypadat, co se týká režimu, velmi podobně. Zažité návyky se vám budou i mnohem snadněji dodržovat, než kdyby u vás každý den vypadal zcela jinak.

2. Dbejte na pravidelný příjem jídla během dne

Neznamená to, že musíte jíst nutně každé tři hodiny a nosit u sebe neustále plnou tašku krabiček. Komu to vyhovuje, stačí třeba i tři jídla denně. Jezte tedy třikrát až pětkrát denně tak, abyste neměli

hlad. Tímto způsobem se vyhnete především večernímu „vlčímu hladu“.

3. Dbejte na správnou skladbu každého jídla

Vyvarujte se potravin a pokrmů s vysokým glykemickým indexem, které vás zasytí jen na chvíli. Hlavní jídlo, a pokud to jde, tak i svačiny, vždy doplňte nějakým zdrojem bílkovin, které mají nejvyšší sytící efekt a sníží glykemický index. Výhodná je i přítomnost rozpustné vlákniny, která v žaludku bobtná a zvýší pocit nasycení.

4. Jídlo doplňte zeleninou

Zelenina zvyšuje objem jídla a zároveň má nízkou kalorickou hodnotu, takže zaplníte lépe žaludek bez nadměrného příjmu kalorií.

5. Nevynechávejte sacharidy

Častou chybou nejen při hubnutí je vynechávání příloh a dalších zdrojů sacharidů. Opět ale platí zásadní pravidlo, že naše tělo si o ně řekne, nejčastěji v podobě chuti na sladké. A následně tento deficit doplníme více, než by bylo potřeba.

6. Jezte pomalu

Tělu chvíli trvá, než vyšle signály, že už je nasyceno. Proto nehltejte, ale jezte pomalu a vnímejte pocity nasycení. Můžete si udělat v půlce jídla pauzu, dojděte si například pro pití a možná mezitím zjistíte, že jste syti a nemusíte v jídle pokračovat.

7. Jezte všímavě

Leckdy jíme automaticky, jíd-

lo nevnímáme a ve výsledku ani nevíme, kolik jsme toho snědli. Pokud jíte, věnujte se opravdu jen jídlu. Nespojujte jídlo s jinými činnostmi a labužnický si ho vychutnejte. Zapojte i zrak, čich a vnímejte každé sousto. Mějte na paměti, že první sousta vychutnáte, další už jsou jen setrvačností.

8. Dbejte na dostatečný pitný režim

Někdy opravdu může platit slogan, že „hlad“ může být „převlečená žízeň“. Naučte se tyto signály rozlišovat.

9. Plánujte, připravujte si jídlo předem

Pokud budete jídelníček plánovat dopředu, budete mít jídlo i předem připravené (například dopředu uvařená večeře, která na vás bude po příchodu z práce doma čekat), snížíte riziko, že při velkém hladu sáhnete po nějaké „nezdravé“ rychlovce, která je většinou první po ruce.

10. Mapujte svůj jídelníček

Zkuste si alespoň několik dní zapisovat svůj jídelníček a pohybovou aktivitu, jen tak si opravdu uvědomíte, zda je váš režim pravidelný. Využít můžete různé aplikace, například program Sebekoučink (více na www.stobklub.cz).

Chcete se poradit s odborníky, co je příčinou přejídání právě u vás? Přijďte 19. října na Den zdraví do konferenčního centra City na Pankráči. Více informací na www.stob.cz.

MET

KRÁTCE

Levněji, ale nezdравě

Češi dávají přednost ceně před vyváženou stravou, překážkou ke konzumaci nutričně hodnotnějšího jídla je také nedostatek času na oběd, přílišná konzumace masa a naopak nedostatečná konzumace zeleniny. Vyplývá to z letošního průzkumu Barometru Food společnosti Edenred. Výzkumníci poukazují na tendenci Čechů stravování spíše odbývat, zároveň ale tvrdí, že zájem o zdravé stravování v poslední době mírně roste.

Podvyživení

V nemocnicích se za rok stravuje asi 1,5 milionu pacientů. Až třetina z nich trpí podvýživou neboli malnutricí, což prodlužuje a prodražuje jejich léčbu. Roční náklady řešení následků malnutrice mohou být až 100 miliard korun.

ČTK



Není třeba mít plnou tašku krabiček s jídlem. Někomu vyhovují tři jídla denně, někomu pět, aby neměl hlad.

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

BLOKUJE ÚNIKY MOČI od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem



Získejte metoda zdarma a zapomeňte
na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy toalety mohou být minulostí. Díky nové metodě se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

TOTO NENÍ CHYBA TISKU – 1000 BALENÍ ZA 0 KČ!

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metodu, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňováním měchýře ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

Inovativní přípravek proti příčině problému



Thomas Brown,
odborník na urologická
onemocnění

„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátorském přípravku utěsňují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

Inkontinence se dá snížit

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně tlumí veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmírňuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvýší, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

Efekty už po 24 h

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v prvé řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenů a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

KONEC STUDU!

První efekty už za 24 h

NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ✓ **Z námahy** (např. při kašli, smích, kýchní, fyzické námaze)
- ✓ **Naléhavé** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ✓ **Z přeplnění** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)

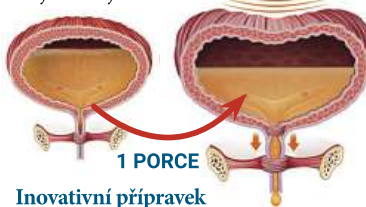
Vyřešil jsem problém jako muž!

„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyt jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“

Jozef, 65 let, Teplice

Konec s inkontinencí

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od přecitlivělosti měchýře. Aktivní látky obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.



Inovativní přípravek posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

4 SUPER VÝHODY

Originální přípravek může:

- ✓ Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- ✓ Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- ✓ Snížit tlak na močovou trubici
- ✓ 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTÁLO

Úleva pro měchýř

„Vleklé problémy s měchýřem mi znepříjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazény, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava

ZDARMA PRODUKT

NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE!

Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do **08.11.2024** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

ZAVOLEJTE:

296 183 029

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

Před chřipkou je v Česku chráněný jen každý pátý senior

Optimální období pro očkování je od října do prosince.

Ročně v Česku zemřou v souvislosti s chřipkou stovky lidí, většinou osoby starší 65 let a chronicky nemocní. Značné části těchto úmrtí by šlo předejít očkováním, které mají právě ti nejohroženější plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Problém ale je, že u osob nad 65 let činila v sezoně 2023/2024 proočkovanost pouze 20 procent, u lidí s chronickým onemocněním dokonce jen 10 procent.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje u rizikových skupin alespoň 75procentní proočkovanost, což je úroveň, kterou se v řadě zemí, na rozdíl od Česka, daří naplňovat. Mezi úspěšnější země v tomto ohle-

du patří Dánsko a Holandsko, kde se proočkovanost blíží k 80 procentům u osob starších 65 let.

„V České republice čelíme dlouhodobému problému s nízkou účastí obyvatelstva na očkování proti chřipce, což může mít vážné důsledky pro veřejné zdraví. Proto se naše pojišťovny nejen z rizikových skupin snažíme celoročně edukovat prostřednictvím aplikace VITAKARTA a i těm nerizikovým nabízíme speciální příspěvek na očkování proti chřipce pro děti a dospělé do 65 let ve výši až 500 korun,“ vysvětluje zdravotní ředitelka Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví (OZP) Jitka Vojtová.

Úmrtnost na chřipku je vysoká

Uvádí se, že ročně umírá v Evropě na chřipku či komplikace s ní spojené až 220 tisíc



Chřipka umí potrápít.

OZP

osob. V Německu jí podlehne zhruba pět až deset tisíc lidí, ve Francii zhruba osm až čtrnáct tisíc lidí a v Holandsku zhruba tři tisíce.

V České republice během roku zemře na chřipku nebo na komplikace přidružené k této nemoci zhruba dva tisíce osob. Nicméně některé zdroje zmiňují až pět tisíc lidí, což představuje kolem dvou procent všech úmrtí v zemi. Většina z nich – stej-

ně tak jako v ostatních státech – spadá do rizikových skupin.

Mezi nejčastější obtíže spojené s chřipkou v Česku patří zápal plic, zánět srdečního svalů i oběhové selhání. Klíčovým nástrojem prevence těchto vážných komplikací je právě očkování proti chřipce. „Optimální období pro očkování je od října do prosince, aby byl organismus chráněn před začátkem chřipkové sezony. Ochrana nastává už přibližně 14 dní po aplikaci vakcíny. Přestože vakcína nemusí zabránit vzniku chřipky, výrazně dokáže snížit závažnost onemocnění a možné riziko komplikací,“ upřesňuje Vojtová.

Očkování proti chřipce u dětí

Každý rok se chřipkou nakazí až třetina dětí. V různých stupních závažnosti uléhají do postele s horečkou, bolestmi svalů, kloubů či hlavy. Po-

dle odborníků se může u menších dětí chřipka projevit i zánětem středního ucha. A protože děti jsou infekční mnohem déle než dospělí, často nakazí postupně celou rodinu. Přitom je možné proti chřipce očkovat také děti. Především v batolecím a předškolním věku, kdy mohou při nejzávažnějších komplikacích skončit s chřipkou i v nemocnici.

„Opět se očekuje nejčastěji na podzim, kdy se dětem od šesti měsíců do šesti let aplikují dvě dávky očkovací látky v rozmezí čtyř týdnů, jsou-li očkované poprvé. U dětí starších šesti let, stejně jako u dospělých, stačí jedna dávka. Očkování je ale třeba provést znovu i další sezonu vzhledem k tomu, že viry chřipky mutují. Vakcína se proto obměňuje podle doporučení Světové zdravotnické organizace,“ dodává zdravotní ředitelka OZP.

MET

INZERCE

maxa

ŽIVOTNÍ TREFA 2× DENNĚ!

Loterie.

Maximální zábava.

18+ Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

maxa.cz

IMR varuje: křečové žíly jsou uzlíkové žilní útvary, ve kterých se nebezpečně hromadí krev

ZBAVTE SE KŘEČOVÝCH ŽIL BĚHEM 72 HODIN

ROZDÁVÁME 1000 BEZPLATNÝCH PŘÍPRAVKŮ PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM

Lékařský ochranný štít 1000+ pro všechny osoby narozené v letech 1937-1999.

Získejte přípravek na odstranění křečových a metličkových žil za 0 Kč ↓

Institut MedicReporters bije na poplach: již každý 4. člověk v zemi má problémy s žilním oběhem, které se mohou projevit jako metličkové, křečové nebo vypouklé žíly a otoky. Neměli by se podceňovat - křečové žíly jsou vždy známkou poruchy průtoku krve, která přímo souvisí s rizikem život ohrožující embolie. Proto pokud:

- Máte křečové žíly, fialové metličky, vředy na stehnech, holeních a lýtkách
- Jsou vaše nohy často oteklé a bolestivé
- Máte noční křeče v lýtkách
- Vás trápí pocit těžkých, „olověných“ nohou
- Jsou žíly na vašich nohách vypouklé, zkroucené
- Často si stěžujete na bolest, necitlivost nebo brnění nohou

...pak určitě využijte Lékařský ochranný štít 1000+, se kterým můžete nyní získat průkopnický přípravek na odstranění křečových žil během 72 hodin - zcela zdarma. Pomůže vám uvolnit žíly, odstranit z nich nahromaděnou krev, zmírnit tíhu v nohách a bojovat proti křečovým žilám, čímž se sníží riziko hluboké žilní trombózy. Máte nárok na bezplatné balení přípravku proti křečovým žilám, pokud splňujete následující podmínky:

- Narodil/a jste se v letech 1937-1999
- Máte české občanství

V českém skladu je k rozdáni 1000 bezplatných přípravků - rozhoduje pořadí žádostí, proto neváhejte ani chvíli. Zavolejte na číslo: **538 755 637**, než vás někdo předběhne. Obdržíte přípravek, který již při 1. aplikaci utěšňuje a zpevňuje cévy, zlepšuje stav žilních chlopní, redukuje křečové a metličkové žíly, odstraňuje otoky a navrácí zkrouceným a vypouklým žilám jejich správný tvar. Studie prokázaly, že pravidelné užívání tohoto přípravku zabírá ischemii a srdečním chorobám, navrácí normální krevní tlak a pomáhá okysličovat všechny buňky v těle. Jeho silné protikřečové a protizánětlivé účinky jsou neocenitelné

v boji proti křečovým žilám, hemoroidům, metličkovým žilkám, překrvení a všem žilním onemocněním. **Jedná se o první specializovaný přípravek dostupný pro soukromé použití, který odstraňuje křečové žíly s 99,8% účinností bez nutnosti invazivních zákroků, jako je např. skleroterapie.**

Až 249/250 osob se zbaví vředů a křečových žil během pouhých 72 hodin - fenomenální účinnost přípravku potvrdila výzkumná centra ve Švýcarsku a Francii. Je to produkt, který také obdržel oficiální doporučení od flebologické kliniky A&J Medical během vědecké konference v Ženevě ↓

PROF. ISABEL BIANCHI:

Odstraňte křečové žíly, snižte riziko žilního přetížení a prodlužte si život až o 12 let

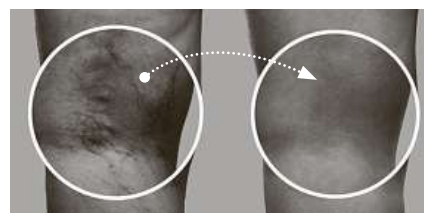


„Díky pokroku v medicíně je již možné odstranit křečové žíly a překrvení v mimonemocničním prostředí - bez chirurgického zákroku. To je obrovský pokrok. Inovativní přípravek proti křečovým žilám oceněn již na 6 lékařských konferencích obsahuje mikronizovanou flavonoidní frakci - diosmin a hesperidin v nejvyšší možné koncentraci, čímž okamžitě snižuje propustnost cév, odstraňuje otoky, snižuje zánět lymfatických cév, odstraňuje křečové žíly, metličkové žilky, vředy a zbarvení během 72 hodin po 1. užití přípravku. Jedná se o nejčastěji doporučovaný přípravek na křečové žíly v roce 2023 a odhadujeme, že v **příštích 3 letech sníží počet osob hospitalizovaných kvůli žilním onemocněním v Evropě až o 51%**.“

TATO NABÍDKA VRÁCENÍ NÁKLADŮ JE JEDNORÁZOVÁ A UŽ NIKDY SE NEBUDE OPAKOVAT.

Využijte Lékařský ochranný štít 1000+ a získejte specializovaný přípravek, který vás zbaví křečových žil, vředů a pocitu těžkých nohou během 72 hodin - za 0 Kč, **BEZ JAKÝCHKOLI SKRYTÝCH POPLATKŮ.**

Stačí jediný telefonát, aby se inovativní přípravek proti křečovým žilám objevil ve vaší domácí lékárně - a během pouhých 3 dnů porazíte bolestivé vředy, metličkové žilky i křečové žíly, zbavíte se otoků, zlepšíte stav žilních chlopní, odblokujete žíly a získáte zpět lehké, hladké a zdravé nohy. Zlepší se krevní oběh v celém těle, srdce začne pracovat efektivněji, z tepen a žil zmizí nebezpečná nahromaděná krev.



Fotografie dokumentuje výsledek po 7 dnech používání průkopnického přípravku na křečové žíly.

KDO DŘÍV PŘÍJDE, TEN DŘÍV MELE - NA NIC NEČEKEJTE!

Zavolejte: **538 755 637** a požádejte o bezplatný přípravek na křečové žíly

Po skončení programu Lékařský ochranný štít 1000+ bude specializovaný přípravek dostupný již pouze za obvyklou cenu - a to 1700 Kč za balení. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost a požádejte o inovativní přípravek proti křečovým žilám za 0 Kč, na telefonním čísle: **538 755 637**. Tato nabídka nemá žádné „háčky“ ani texty psané drobným písmem. Můžete ji využít pouze do **08.11.2024**.

OMEZENÍ: 1 osoba může odebrat 1 produkt.

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

PLAY

Radost z muziky

Zpěvačka Anna Kauerová, které všichni říkáme Aňu, se stala novou moderátorkou pořadu Česká desítka. Už čtrnáctým rokem v ní rádio RockZone 105,9 představuje nové české rockové kapely. Já vím, možná namítnete, že 99 procent z nich se nikdy neuchytí, ale ono je to celé o něčem jiném. O radosti z muzicírování.

Někdy v osmdesátých letech v ulici, kde jsem bydlíval, zkoušela ve sklepě vedlejšího domu mladá punková kapela. Říkali si Litř litřů a dali si za cíl zhudebnit celé Jiráskovy Staré pověsti české. Byl jsem se na ně podívat,

„Dali si za cíl zhudebnit celé Jiráskovy Staré pověsti české.“

nikdy nevylezli ze sklepa, tak se rozhodli dělat něco rozumnějšího.

Nedávno jsem potkal jejich tehdejšího basáka. Zavzpomínali jsme a on povídá: „Víš, že to byly nejlepší chvíle mého života? Byla legrace, nadšení a cítili jsme tak silný pocit přátelství a porozumění jako nikdy dřív. A nikdy potom.“ Jo, v tom je kouzlo muziky. Spojuje lidi. Dokonce i na té nejnižší, amatérské úrovni. Doba se změnila a nástupci Litřů litřů mají v České desítce šanci slyšet v rádiu svou kapelu mezi těmi, kdo už to někam dotáhli.

ROCKZONE
PEPY VLČKA



@mojemetro

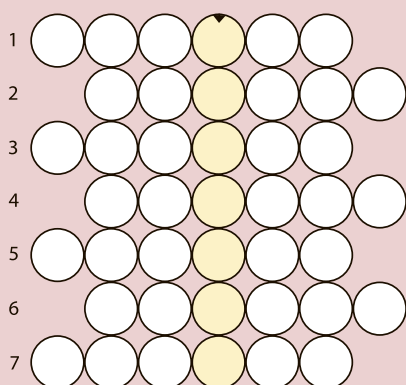


Odkud fotograf @miroslav.kopriva.prague zvěčnil panoráma Pankrče s Podolím a Vyšehradem? Odpověď najdete v posledním tagu. #starapraha #praha #megapixelcz #prazskepamatky #awesome_phototrip #prag #mojemetro #fotimecesko #krasnrapraha #leicaphotos #praguelife #streetofprague #petrin

#METROTAG

LUŠTĚNKA

Slova na vylustění začínají na stejné písmeno.



- doupata
- malý bobr
- dvojhlavý sval
- zděná koupaliště
- král komiků (Vlasta)
- stvoření
- pohádkový němý princ

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

LUŠTĚNKA: OBEZITA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #32

© HANKA GREHOVÁ A MEDOJED. TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ V KNIŽNÍ PODOBĚ SEŽENETE NA WWW.YACHTU.CZ A V KAŽDÉM SKVĚLÉM KNIHKUPECTVÍ.



ROZDAVÁME ZDARMA 130 KÚSU

terapeutických brýlí AYURVEDIC GLASSES
fungujících na všechny vady zraku

NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

Pokud jste se narodili v letech 1920-1990 a:

- ➔ vidíte na krátkou vzdálenost matně, při čtení se vám unaví oči,
- ➔ na zastávce nevidíte číslo autobusu,
- ➔ pociťujete časté pálení a bolest v očích,
- ➔ vidíte jakoby za mlhou, přimhouříváte oči,
- ➔ často používáte počítač, chytrý telefon, televizi,
- ➔ Váš zrak se rok od roku zhoršuje.

...vyzvedněte si terapeutické brýle **AYURVEDIC GLASSES**, které bojují proti všem typům zrakových vad a očních neduhů.

V skladu je zabaleno a připraveno k odeslání 130 párů terapeutických brýlí AYURVEDIC GLASSES zlepšujících váš zrak, které můžete používat sami doma. Rozdáme je ZCELA ZDARMA – podle principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele” – každému, kdo zavolá do **21.10.2024**. Stačí jen ústně telefonicky potvrdit datum narození.

Terapeutické brýle AYURVEDIC GLASSES využívají multi optickou metodu trvalé korekce zraku. Při pravidelném používání se speciálním aktivátorem tato metoda regeneruje zrak a zabráňuje zhoršování vad jako jsou například krátkozrakost, dalekozrakost a zamlžené vidění. Informuje o tom odborný tisk. Pro přirozené zlepšení zrakové ostrosti je noste 1 hodinu denně. Speciálně navržené perforované destičky mají 266 mikro otvorů o průměru 0,87 mm v přesně definovaných intervalech, což vytváří terapeutický vzor, který regeneruje zrak. Oči se při pohledu přes tyto desky zaměřují na změnu ve vzdálených a bližších bodech prostředí. Oční svaly se tak trénují a cvičí, aby vše znovu viděly ostře a jasně. Obraz se tvoří na sítnici a je ostřejší až o 430%.

Tato multi optická oční gymnastika také zlepšuje cirkulaci v očních kapilárách a regeneruje zrakový nerv. Vady zraku se přestávají zhoršovat, a po úplném ošet-

ření definitivně mizí suchost, slzení a přecitlivělost očí na slunce či vítr. Časem se váš zrak zlepšuje a brýle již nemusíte vyměňovat za silnější. Pro plnou a trvalou regeneraci zraku je také nesmírně důležité předem odstranit případné záněty oka, zarudnutí či pálení a vyživit a posílit jemné struktury oční bulvy - aby byl trénink očí efektivní.

AYURVEDIC GLASSES je nejoblíbenějším a nejdražším modelem, jaký kdy lídr v oboru oční terapie vyrobil. Brýle jsou odolné a univerzální: mohou je nosit ženy i muži.

**Proč rozdáváme terapeutické brýle
AYURVEDIC GLASSES
pro regeneraci zraku zcela
ZDARMA?**

Nejsme charita. Očekáváme, že tato propagační kampaň získá pozornost po celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových zákazníků.

Důležité: Na trhu je mnoho levných padělků terapeutických brýlí s mikro otvory. **Neměly by být zaměňovány s naším produktem AYURVEDIC GLASSES**, který využívá multi optickou technologii, speciálně měřený systém mikro otvorů, hlídaných výrobcem. Požadovaného terapeutického účinku lze dosáhnout pouze s použitím originálních terapeutických brýlí.

**NEČEKEJTE! Tuto příležitost lze využít pouze do
21.10.2024**

Terapeutické brýle **AYURVEDIC GLASSES** na jakékoliv oční vady nebudou k dostání v žádné specializované prodejně ani lékárně. ROZHODUJE POŘADÍ OBJEDNÁVEK. Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a okamžitě zavolali na číslo **555 441 688**, abyste to stihli před vyčerpáním zásob ZDARMA.

POZOR: Limit je 1 brýle na domácnost.

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Vypadáš jako moje budoucí sváčka.“

KAMIL BANDŽAK
Facebook

POČASÍ

DNES



11/15 °C

ZÍTRA



12/16 °C

NEDĚLE



11/15 °C

PONDĚLÍ



12/16 °C

Teplotní rekordy:  -1,0 °C (1866)  22,0 °C (1954) Bio:   



NAPADÁ VÁS VITIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.20 **Komisařka Florence V (1/4)**
Mrtvý čas. Krimiseriál (Fr., 2020). Annecy a jeho zločiny. Hrají: G. Hamonová, A. Varga

21.50 **Všechnopárty**
Zábavná talk show Karla Šípa

22.45 **Hercule Poirot**
Dobrodružství na moři. Detektivní seriál (VB, 1989). Hrají: D. Suchet, H. Fraser, J. Nor-mington, S. Allenová

23.40 **Maigret má strach**
Detektivní seriál (Francie/Švýcarsko/Belgie, 1994)

01.25 **AZ-kvíz**

ČT2



20.00 **Ho!**
Krimifilm (Fr./It., 1968). Hrají: J.-P. Belmondo, J. Shimkusová, R. Bussieres, P. Crauchet. Režie R. Enrico

21.50 **Rocky 3**
Sportovní drama (USA, 1982). Hrají: S. Stallone, T. Shireová, B. Young, C. Weathers

23.30 **Letecké katastrofy**
Osudová výměna. 19. října 2004. Let Corporate Airlines 59-66 směřoval na přistání na ob-lastní letiště Kirksville v Missouri

00.15 **Nebezpečné známosti (5/8)**

NOVA



20.20 **Taneční (3)**
Seriál (ČR, 2024). Vařit, prát, tančit s mopem – vážně to musím všechno dělat já? Hrají: J. Ježková, S. Rašilov, D. Kolá-řová, D. Batulková

21.35 **Comeback**
Zlatá ledvina. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Ma-tonoha, K. Leichtová, D. Batul-ková

22.15 **Americký snipper**
Akční film (USA, 2014). Hrají: B. Cooper, S. Millerová, J. McDorman, C. Hardrict

01.05 **Mentalista III (7, 8)**

PRIMA



20.15 **Česko Slovensko má talent**
Další série úspěšné talentové show je tu letos znovu! Sledujte opět ty nejlepší talenty i hodnocení nové poroty!

22.10 **Máme rádi Česko**
Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen zna-losti diváků, ale především vě-domosti českých celebrit

23.55 **Ano, šéfe!**
Jaroslav Skokan tvrdí, že vařit se dá všude...

01.05 **Námořní vyšetřovací služba (11)**

ÓČKO



18.55 **NN NIGHT RUN A AVON BĚH: OLOMOUC**
Další běh z řady nočních běhů s Bárou Mottlovou, tentokrát z Olomouce

19.00 **Party ride**
Příprava na dnešní mejdan

21.00 **O Black Party**
Hip hop a r&b pártý

22.00 **Virtuální svět TV**
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 **Óčko flirt**
Proud klípů a sexy vzkazy diváků Óčka

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. Kontakty: 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. Redakce: šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. Inzerce: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc

• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuce: PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2024 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.



Hans V.
Specialista na problémy se sluchem

Říká se mu TVŮRCE zázraků!

Přečtěte si rozhovor s vynikajícím specialistou v oboru audiologie, jehož inovativní formule regeneruje sluch a umožní vám slyšet všechno jako když vám bylo 20 let!

Hans V., vedoucí sekce audiologie a foniatrie v Rakousku, se rozhodl podělit o svůj průlomový objev. Specialista, který byl díky svým úspěchům oslavován jako „tvůrce zázraku“, dnes bude mluvit o tom, jak si udržet dobrý sluch po celý život a zabránit jeho zhoršování.

Zde je shrnutí rozhovoru naší novinářky Anety P. s odborníkem Hansem V., kterému se podařilo zachránit před hluchotou tisíce lidí po celém světě. Mezi lidmi, kterým pomáhal, byli mj. kytarista, který po 10 letech boje s progresivní ztrátou sluchu získal zpět svůj ostrý sluch za pouhé 3 týdny a znovu se oddal své vášni! Ale takových příkladů je mnohem víc. Vědec odpověděl na pár otázek, které nás trápí, a ujistil nás, že KAŽDÝ, kdo mu chce jen věřit, získá zpět sluch 20letého!



Aneta P.
Jste vynikající odborník v oblasti řešení ztráty sluchu.

Můžete mi říct, jak nebezpečná je tato nemoc? Jakým příznakům byste měli věnovat pozornost především?

Hans V.: V počátečních fázích je ztráta sluchu obvykle mírná a téměř neznamenná. Většina lidí nevěnuje pozornost příznakům, které přicházejí a odcházejí. Špatně slyší, ale tvrdí, že to ostatní mluví tiše a nezfetelně. Není divu, že reagují, až když je vada již značně pokročilá a progreduje. Existují však některé příznaky, na které byste si měli dát pozor. Zvláště znepokojující by mělo být následující:

- ✓ krátkodobé, ale pravidelné
- ✓ opakované okamžiky úplné ztráty sluchu,
- ✓ zvyšující se tinnitus nebo jiné subjektivní zvuky (pískání, tikání, zvonění, hučení),
- ✓ neschopnost slyšet vysoké zvuky,
- ✓ bolesti hlavy v čele a spáncích, neuralgie,
- ✓ časté prosby o zopakování slova nebo celé věty,
- ✓ roztržitost, apatie, nechuť ke kontaktům s lidmi.



„Vždycky jsem chtěl být kytaristou, ale nevěděl jsem, že to má takové důsledky pro sluch.“ Koncertoval jsem s kapelou, často bez špuntů do uší, protože jsem chtěl hudbu slyšet co nejlépe. A skončilo to špatně. Doktor mi řekl, abych nehrál, abych úplně neohluchl. Musel jsem z kapely odejít a moje kariéra skončila. A sluch... Škoda mluvit. Místo aby se to zlepšovalo, tak se to každým rokem zhoršovalo. Chystal jsem se koupit sluchadlo, když jsem narazil na kúru Prof. Hansa V. týdnů používání a slyšel jsem jako, když jsem byl mladý! Teď zase hraju na kytaru a dokonce vydávám nové hudební album!“

Steven, kytarista

✓ I když to ještě není „akutní“, vaše problémy se sluchem se budou jen dále zhoršovat. Proto je rychlá reakce tak důležitá.

A.P.: Jaké je riziko ignorování těchto příznaků?

H.V.: Budou se zvyšovat bez ohledu na použitou terapii. Ano, můžete je zkusit „utlumit“ různými způsoby, ale tyto metody však pouze maskují skutečnou příčinu ztráty sluchu. Ignorování problému vede k úplné ztrátě sluchu.

A.P.: Kdysi jsem četla, že sluchadla dělají víc škody než užítku. Je to pravda?

H.V.: Ano i ne. Žádné sluchadlo nemůže problém zcela vyřešit. Pomáhá zapomenout na ztrátu sluchu. Problém se zhoršením leží hluboko ve struktuře ucha. Sluchadlo vám pouze pomůže lépe slyšet, ale neopraví poškození, které vaše ztráta sluchu způsobuje.

A.P.: Mnoho lidí vás přímo nazývá „tvůrce zázraku“. Jaká je tedy vaše „zázračná“ formule, o které se tolik slýší?

H.V.: Není to žádný zázrak, jen věda. Společně s kolegy jsme vyvinuli samoregenerační biofonickou formuli, která obnovuje i sluchový výkon. Je 100% přírodní a zcela bezpečná. Nemá žádné vedlejší účinky. Formule je kapalina, která se snadno kape přímo do ucha. Na rozdíl od běžných kapek jde látka přímo do středního ucha - zvlhčuje, vyživuje a regeneruje jemné struktury vnitřního ucha. Zejména:

- čistí zvukovod, odstraňuje bolest a zánět,
- regeneruje sluchové buňky a zvrací ztrátu sluchu,
- 7-krát zlepšuje slyšení – i těch nejtišších zvuků,
- do 3 týdnů obnovuje ostrost sluchu v 96,78 %,

➤ umožní vám znovu získat sluchovou zdatnost, jako byste byli ve věku 20 let!

A.P.: Proč je přípravek ve formě tekutiny? Kde se vzal tento nápad?

H.V.: Na rozdíl od sluchadel funguje zevnitř, zasáhne přímo zdroj problému.

A.P.: Jak často a jak dlouho by se měla kúra používat, aby se účinky dostavily?

H.V.: Pro dosažení nejlepších výsledků byste měli do ucha vkapat 2-3 kapky tekutiny dvakrát denně. Délka kúry se může u různých lidí lišit: někteří lidé zaznamenali zlepšení již po 3 dnech, jiným trvalo 3 týdny, než došlo k úplné regeneraci sluchu.

A.P.: Jak si mohu přípravek zakoupit?

H.V.: Chtěli jsme se vyhnout příliš vysoké marži, takže přípravek není dostupný v lékárnách. Výrobce proto přešel na přímou distribuci, což výrazně snižuje konečné náklady, které musí nést zákazník. Lze ho objednat přes telefonický prodej s bezpečnou platbou na dobírku. Díky tomu je nyní přípravek dostupný všem.

Náš ústav spolu s výrobcem preparátu a distribuční společností spustil program, ve kterém 150 zájemců, kteří se přihlásí jako první, dostanou slevy od 60 % do 100 % na přípravek. Takovou sle-

vu může získat každý, kdo má problémy se sluchem. Není nutná žádná zdravotní dokumentace. Stačí zavolat na níže uvedené číslo.

Momentálně v rámci právě probíhající **PODZIMNÍ AKCE poskytujeme slevy až 100%**. Jednoduše to znamená, že každý, kdo trpí nedoslýchavostí a rychle volá, získá auto-regenerační biofonickou formuli zcela **ZDARMA!** K tomuto kroku jsme se rozhodli, protože chceme co nejvíce oslovit zákazníky a takto chceme přípravek propagovat.

4 FÁZE FUNGOVÁNÍ samoregenerační biofonické formule:

- 1 Vyživuje a zvlhčuje sluchové kůstky, což snižuje tinitus, skřípání a nepříjemné bzučení.
- 2 Odstraňuje bolest a mírní zánět, napomáhá obnově buněk vnitřního ucha. Bojuje proti chronickým bakteriálním infekcím a zlepšuje ostrost sluchu.
- 3 Posiluje elasticitu ušního bubínku a zabráňuje jeho poškození – místo hučení a pískání se objevuje celé spektrum čistých zvuků.
- 4 Zlepšuje činnost mozkových oblastí odpovědných za příjem a zpracování zvuků ze vzdálenosti 5 metrů.



POKUD:

- ✓ narodil jste se v letech 1920–1990,
- ✓ jste českým občanem,
- ✓ Váš měsíční příjem (důchod, mzda, invalidní důchod) nepřesahuje 30 000 Kč,
- ✓ neslyšíte zřetelně konverzace, trpíte migrénami a pocitem ucpaného ucha, často vás obtěžuje hluk a/nebo jiné nepříjemné pískání v uších...

Obnovte svou SLUCHOVOU ZDATNOST jako byste byli ve věku 20 let!

...získáte svou samoregenerační biofonickou formuli! Navíc, pokud zavoláte ještě dnes, máte šanci získat 100% slevu!

Pak dostanete přípravek místo 2452 Kč, za **pouhých 0 Kč!**

Prvních 130 lidí kteří zavolají do 21.10.2024, získá 100% SLEVU.

Zavolejte teď: 555 441 660

Pondělí-pátek 8:00–20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžný místní hovor bez příplatku)

INZERCE

Auto-moto - poptávka

• Koupím traktor, vysokozdvizný vozík, nakladač, vše od ZTS s motorem zetor, maringotku, přívěs i špatný stav, nekompletní nebo jen díly. 704382448

Nemovitosti - poptávka

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11

Vyplatím Vaše dluhy!

Vykoupím Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730



Další kolo

Repríza dramatického boje o titul z minulé sezony mezi Pardubicemi a Třincem bude dnes hlavním tahákem 12. kola hokejové extraligy. Na programu je šest zápasů a právě Dynamo má společně se Spartou, která se představí v Hradci Králové, šanci vystřídat v čele Litvínov. Lídr tabulky se bude snažit utnout sérii čtyř porážek doma proti Brnu. Ještě o jeden neúspěch delší je šňůra poslední Plzně, která se představí na jihu Čech. **ČTK**



ŽENY V JEDNOM KOLE

5

Česká cyklistka Tereza Neumanová se po závěrečné etapě třídenního závodu Kolem ostrova Čchung-ming, který patří do elitního seriálu WorldTour, propadla z třetího místa na konečné páté. Stejnou příčku obsadila v hromadném finiši poslední etapy. Celkové prvenství v závodech, který se jel v Číně poblíž Šanghaje, vybojovala Polka Marta Lachová. **ČTK**

Ledovec slibuje skvělé závody

V dějišti tradičních zahajovacích podniků lyžařského Světového poháru v Söldenu panují perfektní sněhové podmínky a jejich konání v závěru příštího týdne nic nebrání. Oznámila to lyžařská federace FIS, jež po obvyklé kontrole dala rakouským pořadatelům zelenou pro konání akce.

V sobotu 26. října se na ledovci Rettenbach uskuteční obří slalom žen, o den později se na start stejné disciplíny postaví muži. „Sjezdovka na Rettenbašském ledovci nabízí přesně to, co je pro úspěšný start sezony Světového poháru potřeba. Sportovci a sportovkyně tu najdou výborné podmínky,“ citovala ra-

kouská agentura APA jednoho ze dvou ředitelů závodů FIS Markuse Mayera po oficiální sněhové kontrole, kterou absolvoval společně s kolegou Janem Hladníkem.

Podle generálního sekretáře rakouského svazu Christiana Scherera letos přálo oblasi počasí a sněhová pokrývka je bohatá „jako už dlouho

ne“. „Sjezdovka se jeví ve vynikajícím stavu. A důkazem toho je, že domácí i zahraniční elita tu v minulých dnech trénovala a do soboty ještě bude. Podmínky pro napínavé závody na úvod sezony jsou ideální,“ doplnil Isidor Grüner, který je zodpovědný za stav söldenských sjezdovek. **ČTK**

Lvíčata vyzvou favorita

Česká fotbalová reprezentace do 21 let se v listopadovém play-off o postup na mistrovství Evropy 2025 na Slovensku utká s Belgií.



Kapitán Václav Sejk v akrobatické pozici

ČTK

Včerejší los ve švýcarském Nyonu rozhodl o tom, že tým trenéra Jana Suchopárka narazí na papírově nejsilnějšího možného soupeře. Zbývající dvě dvojice baráže tvoří Finsko – Norsko a Gruzie – Chorvatsko.

Při losu neplatilo žádné nasazení, Češi sehraji první zápas venku a odvetu doma. „Belgie je velmi silný soupeř. V osudí byli snažší protivníci, ale naším cílem samozřejmě je udělat vše pro postup. Lvíčatům vytvoříme maximální podmínky, za určitou výhodu lze považovat, že druhý zápas baráže hrajeme v domácním prostředí,“ uvedl předseda FAČR Petr Fousek.

Mladí Belgičané, které si za soupeře nepřál kapitán týmu Václav Sejk, za sebou ve skupině B nechali Skotsko a Maďarsko shodně o tři body. V deseti zápasech šest-

krát vyhráli, jednou remizovali a třikrát prohráli. Na vítězně Španělsko ztratili devět bodů. Střelecky je se čtyřmi góly táhl útočník Olaigbe Kazeem z Cercle Brugge. Sejkovi se hlavní přání nesplnilo. „Los nám přidělil možná nejtěžšího soupeře, ale pokud chceme na Euro, musíme porazit každý tým, který bychom v baráži dostali. Belgie nicméně není tým, který by nešel porazit. Menší výhodou může být první zápas na hřišti soupeře, odvetu

máme doma, kde jsme silní,“ uvedl se čtyřmi třetmi nejlepší český střelec kvalifikace. „Papírově je Belgie asi nejtěžší možný soupeř, kterého jsme mohli dostat, ale těšíme se. Bude to pro nás zatím asi nejnáročnější dvojzápas, ale věřím, že ho zvládneme a postoupíme na mistrovství Evropy. Je to náš velký cíl a motivace,“ doplnil záložník Patrik Vydra.

Český tým do 21 let se zatím utkal s Belgií sedmkrát a má s ní příznivou bilanci

EURO JEDNADVACÍTEK

Šampionát bude v příštím roce hostit od 11. do 28. června Slovensko.

- Vedle pořadatelské země mají účast jistou také další vítězové „české“ kvalifikační skupiny, obhájce trofeje Anglie, Francie, Německo, Itálie, Nizozemsko, Polsko, Portugalsko, Rumunsko, Slovensko, Španělsko a Ukrajina. Francie, Ukrajina a Polsko postoupily jako tři týmy s nejlepšími bilancemi z druhých míst kvalifikačních skupin. Poslední tři účastníci turnaje vzejdou z baráže. **ČTK**

čtyři výhry, jednu remízu a dvě porážky s aktivním skóre 13:5. Trenérem belgického celku je dvačtyřicetiletý Gil Swerts, který během hráčské kariéry nastupoval za Feyenoord, Alkmaar či Notts County. Dvojzápas play-off je vyhrazen na reprezentativní okno od 11. do 19. listopadu letošního roku, přesné termíny i místa konání utkání budou potvrzeny později. Dá se očekávat, že Suchopárkův tým doma opět nastoupí v Hradci Králové. **ČTK**