

NEPORAZITELNÉ

49.90

-40%

29.90



MAXIMÁLNĚ
6 ks
/den

Máslo

▼ 28,90 Kč (4%)*

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Vyplatíme Vaše dluhy!

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

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Máte nemovitost se kterou si nevíte rady? Mohu vykoupit dům - byt - pozemek. Mělník, Kralupy, Neratovice. Solidnost zajištěna. Tel: 605477477
Pronájmy - nabídka

• NABÍZÍME 175 - 176,60 Kč/HOD za pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. Směny dle Vašich možností s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

Práce - nabídka

• Firma zaměřená na PO a BOZP přijme na HPP elektrikáře na kontroly a revize. Tel: 602 662 273, více na www.bomespol.cz

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ PLAZMY

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
• Pomůžete zachránit lidské životy
• Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
• Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz
www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!



PRAŽSKÉ SLUŽBY

MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

• PRÍVÝDĚLEK za 165-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Vikendové vybalování a doplňování zboží 202.80 - 214,50 Kč/hod. Online rezervace směn, denní zálohy, Praha + okolí. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží o víkendů za 187 - 198 Kč/hod. Prívýdělek pro všechny, zálohy druhý den, nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• Přijmeme strážné na pozici na Praze 1, 4, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Učitele odborných předmětů se zaměř. na automobily přijme SOU, Praha-Radotín. Info: Ing. Bičovský, tel.: 257810644, e-mail: bicovsky@klapice.cz

• SOŠP Profit, s.r.o., Praha 3 - Žižkov, přijme ihned učitele/ku ekonomických předmětů, CJ, RJ, SJ v kombinaci s jakýmkoliv předmětem. Od školního roku 2024/2025 přijmeme učitele/ku CHE, AJ. Vhodné i pro studenty, důchodce a pracující v komerční sféře. CV zašlete na: kasajova@skola-profit.cz.

• Vychystávání zboží pomocí skeneru, sklad pro domácí mazlíčky Mstětic v Prahy. Pravidelné směny po-pá 06-14/14-22, směny se střídají po týdnu. Mzda 140 Kč čist./hod., výplata po týdnu, svoz zdarma z Čer. Mostu. Praxe na NZV vyhovodí. Volejte paní Hanu 703669535, wellpack.cz

• Stránky sex.cz a další stránky jsou vypnuté. Inzerujte na stránce www.provokaterky.cz. Oznamte tuto informaci dalším kolegyním i klientům.

• Manažer správy nemovitostí. Náplň: správa nemovitostí na Praze 5, komunikace s klienty, příprava smluv, IT systém pro správu nemovitostí. Požadujeme: S5 komunikativní schopnosti, anglický jazyk na střední úrovni, praxe ve správě nebo stavebnictví vítána. Nabízíme: HPP na plný nebo částečný úvazek, 40-45 000Kč. 5týdenní dovolené, sick days, free days jako bonus, stravenky. Žázení silné společnosti. Kontakt: simacek@akcentpraha.cz tel: 724 025272

• SP hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu a Horoměřice, 12hod směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900

• ZŠ Dědina přijme do školní jídelny kuchaře/ku nebo pom. kuchaře/ku, nástup možný ihned. Plat. zařazení, dle tabulek + benefity. Tel. 235357226

• Výplata ihned po směně! Vykádky balíků, svoz z Opatova zdarma. Mzda 110-120 Kč čist./hod. Noční směny Ne-Pá v rozmezí 15-04 (směny jsou dlouhé 9-14 hodin dle operativy provozu). Lze volit směny v týdnu. Práce pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte kateřinu 601391449, wellpack.cz

• Přijmeme ihned zaměstnance na úklid hudební školy, P-3, DPP, úklid od neděle do čtvrtku, 17-21 hodin, plat 8.700 Kč. Info p. Vintrová - 732427432.

• Přijmeme ihned pracovníky do skladů v Praze. Pickery, uklídky, pomocné skladníky, VZV a jiné. Možnost brigádně či dlouhodobě. Zálohy týdně + ubytování. Hartigova 208 (Koněvovala), zvonek náborů, každé Po, St či Čt 10-14h. Tel: 776001640

• Restaurace v centru Prahy přijme pomocnou sílu do kuchyně. Úklid a mytí černého nádobí. Prac doba krátký/dlouhý týden. Nástup možný ihned. 776333877

• Restaurant v centru Prahy přijme číšníky/servírky na HPP nebo brigádu. Nástup možný ihned. Volejte prosím tel. 776330026

Výměny

• Specialista na VÝMĚNY BYTU. Tel. 777060126.

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Dobře zaplatím za BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů. Případné dluhy uhradím, záloha. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

• Hledám obecní byt v Praze. Tel. 603888740

Starožitnosti

VYKUPÍME KNIHY

zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle

VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejodůvodněnější, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrázky a grafika, lampy a lustry, hmoždíky, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, porož, fotoaparáty, staré nářadí, malířské valečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). J. Papírové peníze - v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409
Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů. skayocapital.cz

Vzdělávání - nabídka

ZÁKLADNÍ ŠKOLA VODIČKOVA srdečně zve na oslavy

160. výročí založení VYŠŠÍ DÍVČÍ ŠKOLY ve Vodičkově ulici 635. výročí založení školy U SV. JINDŘICHA v Jindřišské ulici

BUDOVA VODIČKOVA 22

Pondělí 23. 10. 2023 od 13.00 do 17.00 komentovaná prohlídka školy pro veřejnost, každou půlhodinu odchod z vestibulu školy - výstava dobových dokumentů.

Úterý 24. 10. 2023 od 13.00 do 16.00

komentovaná prohlídka školy pro veřejnost. od 16.00 - slavnostní zahájení oslav, výstava prací našich žáků od 17.00 - koncert školní kapely

BUDOVA JINDŘIŠSKÁ 32

Pondělí 23. 10. 2023 od 15.00 slavnostní zahájení, výstava prací a fotografií a vystoupení žáků a ŠD.

Od 16.30 prohlídka školy pro veřejnost.

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88

prodejtojinak.cz

Vybavení domácnosti - nabídka

• HOLLANDSKÝ NÁBYTEK a bytové doplňky, Maršála Koneva 939/33 Nymburk Tel.: 777575854, 777475854 aktuální nabídku najdete na www.annehollandskynabytek.cz

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

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

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



ABAS IPB MANAGEMENT
VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete sřezít hodnoty jako STRÁŽNÝ? Mít pevnou pozici jako REČEPČNÍ? Nebo hlídat zboží v OBCHODECH? A můžete být klidně i VEDOUČÍ!

Dáme Vám služební oblečení. Do práce to můžete mít blízko nebo Vás rovnou ubytujeme. A taky Vám dáme zálohu na mzdu.

FOR KIDS

17. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

PVA
EXPO PRAHA

20.–22. 10. 2023

www.forkids.cz



pátek 20. října 2023 / č. 195

PRAHA denikmetro

metro

„Víc mě zajímá hořká čokoláda“

„Mám rád osmdesátiprocentní čokoládu s kořením se sklenkou rumu Ron Zacapa 23. S hudbou od Mílese Davise jste v ráji,“ říká v rozhovoru deníku Metro Christophe Delattre, který od roku 2012 pořádá po českých městech putovní čokoládový festival.

STRANA 11

Souběžně probíhající veletrhy:

FOR BEAUTY
FOR GAMES
FOR MODEL & CREATIVE

PARTNER
PVA EXPO PRAHA

shopex.cz

OFICIÁLNÍ
VOZY



PARTNEŘI

Sdružení pro
hračky a hru

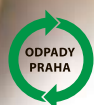
KLOK
ART

TÝDENÍK
5 PLUS 2
UVNITŘ

„Měla jsem abstrák.
Těším se, až budu závodit“

Ester Ledecká je v plné síle, sezonu zahájí v listopadu novým sjezdem v Zermattu. V nadcházející sezoně chce **více** závodit **na lyžích** než na snowboardu.

STRANA 18



Máme lepší místo pro vaše staré pneumatiky

ZDARMA můžete odevzdat
vaše staré pneumatiky
ve sběrném dvoře.

Seznam sběrných dvorů:
odpady.praha.eu

PRA
HA
PRA
GA
PRA
G

Investoři do fotovoltaiky se dělí na šest podskupin

Šetříme vodou, a je pořád dražší. Nebude to stejné s elektřinou, když si ji začneme vyrábět doma?

Kdo jsou lidé, kteří si pořízují nové energetické zdroje a technologie? Na to se pokusili odpovědět na Fačultě elektrotechnické (FEL) ČVUT Praha. Iniciátorem průzkumu mezi lidmi, kteří si fotovoltaiku již pořídili, byla disertační práce Michaely Makešové.

Spolu s kolegyní Michaelou Valentovou a Matoušem Pilnáčkem ze Sociologického ústavu Akademie věd ČR oslovila přes 2500 majitelů fotovoltaických elektráren (FVE). „Zmapování motivací investorů do fotovoltaiky, popis jejich chování a názorů mohou mimo jiné dopomoci k volbě

vhodnějších a efektivnějších opatření na podporu obnovitelných zdrojů energie v českých domácnostech,“ říká Makešová.

Vedou Nevyhranění

Jak průzkum FEL zjistil, motivací k pořízení FVE není sice „padesát odstínů šedi“, ale ti, kteří už doma na elektřinu ze slunce jedou, se dělí do šesti základních skupin. Ty podle rozsáhlého zjišťování rozdělili podle názvů na Ekology, Praktické ekology, Ekonomy, Soběstačné, Techniky a Nevyhranění.

Překvapivě nejpočetnější skupinou nejsou Ekologové a Pragmatičtí ekologové, dokonce ani Ekonomové. Třiatřicet procent těch, kteří si fotovoltaiku pořídili, patří do poslední skupiny Nevyhraněných. Každopádně u většiny fotovoltaiků platí, že se kombinují faktory „zeleného“ uvažování s těmi ekonomickými.

SLUNEČNÍ BOOM

69

O tolik procent stoupla praktická instalace fotovoltaických panelů v první polovině letošního roku v porovnání se stejným obdobím roku 2022.

panelů a dalšího vybavení má více důvodů,“ říká Jiří Bím z katedry ekonomiky FEL a zástupce Solární asociace.

Souhlasí, že důležitými tahouny fotovoltaiky jsou Ekologové i Ekonomové, zvláště ti druhí sice nejsou stoprocentně přesvědčení o smyslu obnovitelných zdrojů energie, ale přesto na sluneční elektřinu jedou. Podobně jako Soběstační, kteří například pečlivě sledují spotřebu elektřiny v domácnosti, navíc chtějí být nezávislí na velkých hráčích v energetice.

„Nebojím se, že by i masivní nástup FVE vedl k tomu, že by velké elektrárny byly nucené vyrábět méně energie, a proto ji zdražit, aby zůstaly na svých ziscích,“ říká Bím. Podíl obnovitelných zdrojů dosáhl v roce 2023 v Česku necelých čtyř procent. Také celosvětově se poptávka po elektrické energii rok od roku zvyšuje. **PAVEL HRABICA**

kými. Průzkum navíc proběhl ještě před začátkem války na Ukrajině. Řešitelky průzkumu předpokládají, že by se názory nebo poměr jednotlivých skupin mohly po tomto datu změnit. I proto se připravují na další zkoumání.

Touha po nezávislosti

„Dá se konstatovat, že počáteční nedůvěra vůči FVE už dávno pominula a pořízení

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Spa Hotel poskytuje léčebné a wellness pobyty a zároveň nabízí nové a moderní konferenční centrum. Navštivte světoznámé lázně uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Vyberte si některý z našich wellness & léčebných balíčků. Vyzkoušejte náš oblíbený program Senior 60+. **Uvedené ceny jsou s 15 % slevou.** Rezervaci pobytu můžete udělat přes naše webová stránky v sekci „Speciální nabídky“, kde si zvolíte vybraný balíček nebo lze objednat telefonicky, kde je potřeba u každého balíčku zadat daný kód balíčku.

SENIOR 60+

7 dní / 6 nocí | **od 9.510 Kč / 1 osoba***
7 dní / 6 nocí | **od 12.490 Kč / 1 osoba****

Program obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, 2x klasickou částečnou masáž, 2x plynovou obálku, 3x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod, Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT KÓD M6

5 dní / 4 nocí | **od 6.630 Kč / 1 osoba***
5 dní / 4 nocí | **od 9.150 Kč / 1 osoba****

Pobyt obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí formou bufetu, lékařskou konzultací, 2x denně proceduru (celkem 8 procedur), 1x 2-hodinové vstupné do městského bazénu (150 m od hotelu), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

KÓD M5

WELLNESS & RELAX PROGRAM (BONUS 20% SLEVA)

3 dny / 2 nocí | **od 3.880 Kč / 1 osoba***
3 dny / 2 nocí | **od 5.930 Kč / 1 osoba****

Pobyt obsahuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípitkem, polopenzí formou bufetu, klasickou částečnou masáž, minerální koupel s přísadou „Linolla Fett Oilbad“, 1x 2-hodinové vstupné do městského bazénu (150 m od hotelu), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ

Chcete udělat radost svým blízkým či přátelům? Věnujte jim pobyt v malebných Mariánských Lázních. Spa Hotel Děvín Vám nabízí poukazy – hodnotové nebo na pobyt dle Vašeho přání. Nabídku poukazu naleznete na www.spahoteldevin.cz/cz/vouchers, nebo nás telefonicky kontaktujte na +420 354 470 400 nebo e-mailem: info@spahoteldevin.cz



*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob) | **v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

Příkrá 618/2a, 353 01 Mariánské Lázně | +420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz

Pro fanoušky famfrpálu

Akce určená nejen pro milovníky pohádkových příběhů Harryho Pottera. Navštivte víkendové netradiční mistrovství republiky.

Město Žďár nad Sázavou bude během tohoto víkendu hostit mistrovství České republiky ve famfrpálu. Klání v netradičním sportu, který pochází z knih J. K. Rowlingové o slavném kouzelníku Harrym Potterovi, se zúčastní pět týmů z celé České republiky. Loňské vítězství bude obhajovat tým z Brna.

Netradiční sport kombinující ragby, vybíjenou a házenou je fyzicky náročný a dynamický. Famfrpál se hraje se čtyřmi míči – jedním camrálem, kterým se skóruje skrz obruče, a třemi potlouky, jež slouží k vybíjení protihráčů.

Do Žďáru nad Sázavou přivedl sportovní svátek jeden z jeho obyvatel a zároveň hráč brněnského týmu. Sa-

motnou hru si budou moct případní zájemci vyzkoušet v neděli o polední přestávce pod vedením zkušených hráčů famfrpálu.

Město Žďár nad Sázavou

spolu se svými příspěvkovými organizacemi připravilo na neděli doprovodný program. Knihovna Matěje Josefa Sychry a Active SVC nabídnou dětem hru s názvem Hle-

dání kamene mudrců. Zájemce čeká také scénické čtení z knih o slavném čaroději. Můžete se těšit na jídlo inspirované světem Harryho Pottera od Chutě pod Lampou. **MET**



Hraje se se čtyřmi míči. ARCHIV

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 20. 10. DO 22. 10.

91% OBSAH MASA

CHLAZENÉ POTRAVINY

Uzené vepřové ramínko
uzené maso
cena za 1 kg

469,90
99,90

-41%

Kešu natur 500 g
(=100 g 23,98)

VŽDY LEVNĚ
pouze **119,90**

BRANÍK JEDENÁCTKA
Pivo světly ležák
Max. 40 kusů na osobu/den
0,5 l vratná láhev
(=1 l 19,80)

VŽDY LEVNĚ
pouze **9,90**

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

VŽDY LEVNĚ
pouze **12,90**

MENU GOLD Rýže loupaná
ve varných sáčcích XXL
8x125 g

VŽDY LEVNĚ
pouze **44,90**

DISHWASHER SALT

Sůl do myčky 2,2 kg
(=1 kg 9,05)

VŽDY LEVNĚ
pouze **19,90**

TENTO Kuchyňská utěrka
3vrstvá
1 role

VŽDY LEVNĚ
pouze **69,90**

Týdeník Téma. Zdravá strava, mýty a fámy

Srdeční onemocnění jsou příčinou smrti téměř třetiny zemřelých obyvatel Česka. Většina z těchto úmrtí je způsobena chronickou ischemickou chorobou srdeční (nedokrvením srdečního svalu), následuje infarkt myokardu (odumření části srdečního svalu způsobené zpravidla krevní sraženinou). Za většinou obou diagnóz stojí ateroskleróza neboli kornatění tepen, kdy se do stěn cév ukládají tukové látky a vápník. Tím se tepny, kterými proudí krev, zužují, případně se úplně ucpou krevní sraženinou. „Ateroskleróza se u většiny pacientů dá jen zpomalit, i když výrazně. Léčba je proto téměř vždy doživotní. Nejlepší prevencí je nekouřit, obecně se vyhýbat sladkým a slaným potravinám, dávat přednost rostlinným tukům, aspoň jednou týdně mít vegetariánský den a nezanedbávat pohyb,“ říká prof. MUDr. Jan Piňha, vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy v pražské nemocnici IKEM a předseda Fóra zdravé výživy. Více čtěte v novém vydání týdeníku Téma.

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:



VŽDY LEVNĚ = 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 velikostí 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

Proč e-Finance, a. s.?



1,6 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

22 let

Koncern e-Finance, a.s. byl založen v roce 2001 a již 22 let investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 9% ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Bližší informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Společnost e-Finance má nově ve svém portfoliu dluhopisů **tříleté dluhopisy s výnosem až 9 %**.

až **9%** roční výnos

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.

Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši **9 % p.a. za první výnosové období, 8 % p.a. za druhé a 5 % p.a. za třetí roční výnosové období**. Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku.

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

Jedná se např. o tyto projekty:

- **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**, jejíž součástí je kromě luxusního hotelu s exkluzivním wellness i vlastní řemeslný EFI Pivovar či EFI Hostinec.
- **eFi Palace Hotel*****, který nabízí jak hotelové, tak dlouhodobé ubytování, parking, kongresové prostory, vlastní klubové fitness centrum, wellness centrum a v létě i SunBar s bazénem.
- **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**, který je tvořen hlavní budovou s nádvořím, předzámčím, podzámčím, okolními pozemky a lesy, které v úhrnu čítají přes 50.000 m². V hlavní budově v sezóně probíhají prohlídky ve dvou poutavých okruzích. Prostory Předzámčí a Podzámčí nabízí luxusní ubytování v apartmánech s terasami a pokojích. Od čer-



Zámek Račice



EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

vence 2023 nabídne Předzámčí nově i moderní sál – Konírnu. Tento sál je vhodný pro pořádání svateb, firemních akcí, konferencí apod.

- **EFI Residence Holzova 28**, která nabízí krátkodobé i dlouhodobé ubytování v lukrativní čtvrti Brno-Líšeň
- **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách**. Tento horský apartmánový hotel disponuje 15 plně vybavenými apartmány vč. parkovacích míst. V současnosti e-Finance díky velké poptávce uvolnila apartmány do prodeje, které se takto stanou skvělou investiční příležitostí. Do budoucna se zde plánuje výstavba druhého apartmánového hotelu včetně kongresových prostor, fitness a wellness centra.

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

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/dluhopisy

info@e-finance.eu

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno

e-Finance
Reality

UVAŽUJETE O PRODEJI NEBO PRONÁJMU NEMOVITOSTI?

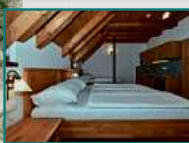
Postaráme se o prodej Vaší nemovitosti nejen v Brně, ale na celé jižní Moravě.
Ivo Škaroupka | 602 523 215 | skaroupka@e-finance.eu



WELLNESS VÍKENDY V ZÁMECKÉM PROSTŘEDÍ



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE



Zveme Vás na

Zámek Račice

Ráčice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

NOVINKA

Nově zrekonstruované Podzámčí od letošní sezony nabízí 11 stylově zařízených apartmánů pro 2-4 osoby, společenskou místnost s krbem a kuchyní. Dále venkovní bazén se slunečními terasami a NOVÉ I WELLNESS.

Prohlídky zámku probíhají celoročně.

📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova

🏠 Příjemné posezení s občerstvením

👥 Společenský sál Konírna

🍷 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru

🎉 Stylové párty stan v předzámčí

👰 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

🚗 Úschovna jízdních kol a koloběžek

🏊 V Podzámčí venkovní vyhrňvaný bazén s terasami

♨️ Wellness, sauna i odpočívárna



EFI Zámek Račice
člen e-Finance Group

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

ZOOALBUM Záchrana kondora

Jestliže na východní polokouli je příkladem úspěšné záchrany živočišného druhu kůň Převalského, pak na západní polokouli je jím kondor kalifornský. V důsledku používání chemikálií v zemědělství, pytláctví a otrav olivem poklesla do roku 1987 jeho početnost na pouhých 27 jedinců. Bylo zřejmé, že k záchraně jednoho z největších dravců světa budou nezbytné razantní kroky. Zbývající ptáci byli odchyceni a umístěni v San Diego Zoo Safari Parku a Los Angeles Zoo. Do současnosti se podařilo počet kondorů kalifornských navýšit na více než pět set, přičemž tři pětiny jich opět žijí ve volnosti.

Snímek mladého jedince s bílou křídelní značkou vznikl v americkém San Diego Zoo Safari Parku.



MIROSLAV BOBEK
Zoo Praha



Prázdniny v akvaparku

KRÁTCE

Pivní festival

Mini Octoberfest aneb Jiříkovo vidění na Jiřáku, to je název akce, která se zítra koná na náměstí Jiřího z Poděbrad. Zájemci zde mohou ochutnat speciální edici piv od šesti různých pivovarů. Výtěžek z jejich prodeje poputuje na transparentní účet projektu, jehož cílem je usnadnit život nevidomému Jiříkovi. **MET**

Dorazte na bublinovou show.

Vymyslíte program na podzimní prázdniny? Baví vás bubliny a máte rádi kouzlení? Máme pro vás tip. V pátek 27. října se v Aquapalace Praha koná Bublinová show s Matějem Kodešem.

Čestlický vodní komplex si připravil animační program na celé podzimní prázdniny (26.–29. října). Malí i velcí návštěvníci si také mohou vyzkoušet například vodní parkour. Na závěr dne je vždy připravena laser show na vodní clonu a letní kino.



Tobogany baví. AQUAPALACE PRAHA

Kromě speciálního programu mají návštěvníci na výběr z několika bazénů, vlnolamů či vířivek a brouzdališť. Adrenalin nabízí i několik tobogánů, vlnobití či divoká řeka. Především dospělí ocení drinky do vody a vodní bary i nový Puzzle Restaurant. **MET**

DESÁTÉ MÍSTO VE SVĚTOVÉM HODNOCENÍ

Aquapalace Praha patří ke světové špičce. Potvrdil to žebříček vydaný odborným časopisem Kirmes & Park Revue International.

- Podle něj je čestlický akvapark ve světovém hodnocení Water Parks Worldwide na desátém místě. V evropském hodnocení Water Parks Europe mu dokonce patří pomyslný bronz. „Získání ocenění a umístění ve světových žebříčcích zvyšují naši prestiž. Současně i překonání těžkého období v souvis-

losti s omezeními v rámci covidu-19 nás vybízí k realizaci dalších novinek pro klienty,“ hodnotí mimořádné uznání Vladana Horáková, generální ředitelka Aquapalace Praha.

- Mimochodem, Aquapalace Praha se každoročně umísťuje v žebříčku TOP 5 nejnavštěvovanějších míst v Česku. Aktuálně má akvapark navíc za sebou rekordní letní sezonu, během níž komplex přivítal více než 300 tisíc návštěvníků.

INZERCE

Hyundai TUCSON.

Pro lepší budoucnost.

Nově zvýhodnění až
165 000 Kč

Pohon všech kol
a automatická převodovka za **1/2**

Hyundai TUCSON Plug-in Hybrid s dojezdem až 62 km čistě na elektřinu disponuje výkonem 265 koní pro opravdové potěšení z jízdy. Přidejte stylový exteriér, prostorný interiér a získáte všestranné a pozitivně nabitě SUV, vyráběné v Česku. Kromě Plug-in hybridu si můžete vybrat také hybrid, benzin nebo diesel. Pro všechny verze je nyní dostupný pohon všech kol jen za 1/2 ceny, pro benzin a diesel navíc automatická převodovka za 1/2 ceny. www.hyundai.cz

AutoPalace®

Cílem Hyundai je dosáhnout uhlíkové neutrality do roku 2045.

HYUNDAI

5 Záruka

5 Hyundai Asistence

8 Záruka

5 Záruka

CZ

Celkové zvýhodnění 165 000 Kč platí pro TUCSON ve výbavě Freedom s motorem 1.6 T-GDI, automatickou převodovkou DCT a pohonem 4x4 zahrnuje přímí 130 000 Kč, 15 000 Kč v rámci zvýhodnění 50 % na vestavěnou navigaci, sadu zimních pneumatik zdarma a povinné ručení na rok zdarma v hodnotě 20 000 Kč. Hyundai TUCSON – kombinovaná spotřeba 1,4–6,6 l / 100 km, emise CO₂ 31,4–149 g/km (Údaje dle WLTP).



pid



Nová tramvajová trať Divoká Šárka – Dědina



Vážení cestující,

od pondělí 23. 10. 2023

dochází k zahájení pravidelného provozu na nově vybudované tramvajové trati v úseku Divoká Šárka – Dědina a k dalším trvalým změnám v provozu linek TRAM a BUS

Dear passengers,
starting from **Monday, 23 October 2023**, regular operation on the newly built tram tracks between Divoká Šárka – Dědina is launched and the following permanent related changes will be made to other tram and bus line routes

Prodloužení linek TRAM:

/ Extension of tram lines:

denní provoz / daytime operation

20 ... Divoká Šárka – Vlastina – Sídliště Na Dědině – Ciolkovského – DĚDINA

26



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Doprava



Ministerstvo dopravy
Státní fond dopravní infrastruktury

Nově zřízené zastávky TRAM:

/ Newly established tram stops:

obousměrně / in both directions

Divoká Šárka – v ul. Evropské, u křižovatky s ul. Libockou
/ in Evropská street, near intersection with Libocká street

Vlastina – v ul. Vlastina, u křižovatky s ul. U Silnice
/ in Vlastina street, near intersection with U Silnice street

Sídliště Na Dědině – v ul. Vlastina, u křižovatky s ul. Žukovského
/ in Vlastina street, near intersection with Žukovského street

Ciolkovského – v ul. Vlastina, u křižovatky s ul. Ciolkovského
/ in Vlastina street, near intersection with Ciolkovského street

Dědina – v ul. Drnovské, u křižovatky s ul. Dědinskou
/ in Drnovská street, near intersection with Dědinská street

Změny v provozu linek BUS:

/ Changes in operation of bus lines:

denní provoz / daytime operation

108

DEJVICKÁ ↔ A – DIVOKÁ ŠÁRKA

225

VELKÁ OHRADA – SÍDLIŠTĚ NA DĚDINĚ

300

vložené spoje v trase
/ inserted connections established on the route
NÁDRAŽÍ VELESLAVÍN ↔ A – NOVÉ VOKOVICE



Pro přehlednost mapy nejsou zakresleny příměstské linky BUS.

Přejmenování zastávek BUS:

/ Renaming of bus stops:

Dlouhá míle → Dědina

Další trvalé změny v provozu TRAM:

/ Other permanent changes in tram operation:

denní provoz / daytime operation

6 **prodloužena do trasy** / extended to the route:

KUBÁNSKÉ NÁMĚSTÍ ... Palmovka ↔ B – Balabenka – Divadlo Gong – Poliklinika Vysočany – Nádraží Vysočany ↔ B – VYSOČANSKÁ ↔ B

14 **zkrácena do trasy** / shortened to the route:

SPORĚLOV – PALMOVKA ↔ B



296 19 18 17

www.dpp.cz



Dopravní podnik hlavního města Prahy

pražská integrovaná doprava

Více informací o trvalých změnách na www.dpp.cz a ve vyhledávacích spojení.
/ More details about the permanent changes are at www.dpp.cz and in public transport connections search engines.

Uzávěrka dat: 10. 10. 2023

V MHD se naučíte třeba i zaplést

Organizátor pražské integrované dopravy letos slaví 30 let. V ulicích se při této příležitosti objevuje vizuální kampaň.

Tramvajová zastávka Palackého náměstí se včera proměnila v květinovou džungli s balonky, bonbony, nekonečnou šálou a dalšími proprietami. Tenhle možná pro někoho trochu bizarně působící výjev se objevil u budovy ministerstva zdravotnictví coby první vlna vizuální kampaně Můj čas. Regionální organizátor pražské integrované dopravy ROPID totiž letos slaví třicet let, takže je podle jeho zástupců ideální chvíle ukázat pomocí příběhů pěti různých modelových cestujících výhody MHD oproti individuální dopravě, důvody, proč cestovat právě veřejnou dopravou a také podpořit vysokou kvalitu, kterou pražská veřejná doprava nabízí.

„Společně jsme připravili vizuální kampaň, která je o fantaziích, zasnění, hravosti, ale i vlastním čase a uvědomění si, jak ho můžeme prožívat. Projekt kampaně Můj čas je něžné zastavení a možná i přenesení do jiné reality, které čas od času potřebujeme všichni,“ říká autorka fotografií Štěpánka Stein a dodává, že jí při zdobení zastávky hned pětice cestujících oznámila, že jim umělecká instalace zpříjemnila den.

Kreativní koncept připravila Sandra Sedlecká z ROPID. Hrdiny kampaně je pět postav reprezentujících různé typy cestujících prostřednictvím vizuálů pro citylighty na zastávkách či letáky v tramvajích. Od malých kluků přes interiérového architekta až po studentku na cestě za tetou na venkov.

„Hlavní myšlenka? Čas. V uspěchané době nejdraží veličina. Čas na práci, na snění, na odpočinek, na konverzaci, čas, který jsme získali ve veřejné dopravě. Čas, kdy jedu z místa na místo. Můj čas na něco skvělého,“ popi-



Zasněná kampaň Můj čas začala na Palačáku. S. SEDLECKÁ, ROPID

suje Sedlecká. ROPID má s kampaní velké plány i do budoucna. V následujících týdnech se tedy klidně může stát, že na „vaší“ tramvajové zastávce nastoupíte do soupravy vyzdobené pokojovkami. Přívoz jedoucí na Podhoří se zase může po pár úpravách proměnit v lodní taxík a la Holandsko. V plánu je také výzdoba celých pražských nádraží. Konkrétně třeba autobusového terminálu ve Zličíně. „Oproti dosavad-



Soubor pěti vizuálů je určen pro citylighty. ŠTĚPÁNKA STEIN

ním kampaním je tahle nová mnohem křehčí, emotivnější a také snová. Samozřejmě nás do budoucna čeká komunikace s jednotlivými správci zastávek, takže nemáme přesný seznam míst, kde se třeba pokojovky objeví. Těšíme se ale například na to, že budou cestující moci v budoucnu nastoupit do tramvaje, kde budou za jízdy probíhat kurzy pletení,“ uzavírá pro deník Metro mluvčí ROPID Filip Drápal.

FILIP JAROŠEVSKÝ

30 LET ROPID

Zástupci organizátora dopravy slaví a chystají pestrý program.

- Turistický vlak Cyklohráček letos jezdí jubilejní desátou sezónou. Dnes vyjede na čtyřech speciálních odpoledních jízdách z Prahy do Dobříčovic, Roztok, Řičan a Měšic.
- V sobotu vznikne v Centru architektury a městského plánování (CAMP) u Palackého náměstí dopravní kino. V průběhu dne zde zdarma poběží pohádky, dokumenty i celovečeračky, jako je Mimořádná událost či Alois Nebel.
- V sobotu se můžete svést historickými vozidly, která budou vyjíždět ze smíchovského nádraží. Propojí ho mimo jiné s dopravním kinem, Muzeem MHD ve Střešovicích a také s Královstvím železnic. **JAR**

INZERCE

Pivovary Staropramen udržitelně: Zodpovědný přístup k planetě i komunitám

Druhá největší pivovarnická společnost českého trhu, Pivovary Staropramen, vydala Zprávu o udržitelném rozvoji 2022. Soustředí se na dva pilíře: Lidé a Planeta. Ten první je zaměřen na péči o zaměstnance a komunity (mimo jiné i na podporu rovnosti, diverzity a inkluze), druhý potom na snižování dopadů na životní prostředí napříč celým dodavatelsko-odběratelským řetězcem.

Planeta

Pivovary Staropramen jdou příkladem také v oblasti odpovědného nakládání



s odpady. Smíchovský pivovar již čtvrtý rok v řadě nevyprodukoval ani gram odpadu, který by putoval na skládku. Více než 70 % veškerého objemu piva, které společnost v loňském roce prodala, putovalo k zákazníkům v populárních vratných obalech, tedy v sudech nebo lahvích.

Lidé

V roce 2013 se Pivovary Staropramen staly také signatářem Evropské charty diverzity a její principy aktivně prosazují v rámci celé své struktury. V roce 2022 pokračovala i dlouholetá partnerství v rámci komunit, kde pivovary působí.

Dlouhodobě tak podporují dobročinné organizace jako například Centrum výcviku asistenčních psů Helleppes či Komunitní centrum Prádelna.

Pivovary Staropramen obnovují dobrovolnické dny

Letos proběhly pražské Dny, kdy pomáháme aneb Community Days od 17. do 19. října, kdy pomáhaly tři desítky zaměstnanců v Komunitním centru Prá-



delna. To představuje funkční komunitní, vzdělávací, ale zároveň i kulturní, společenské a umělecké centrum. Veškeré jeho aktivity slouží především k propojení a podpoře místní komunity, zejména pak aktivních seniorů.

POPCORIN

INZERCE

SPECIÁLNĚ O VLASECH

Můj lékař mi doporučil používat přípravky TH, které by měly vyřešit můj velký problém s vypadáváním a růstem nových vlasů. Jelikož nevím, kde tyto účinné výrobky sehnat, obracím se na Vaši redakci o poskytnutí bližších informací.

pan Pavel V.

Výhradním prodejcem těchto velmi kvalitních zahraničních výrobků TH, které jsou založeny výlučně na přírodní bázi, je firma SENS – Kyjov. Jedna vlasová kúra se skládá ze dvou krémů THERMAL (1 ks 330 Kč) a šamponu THERMAL (330 Kč), dohromady 990 Kč. Uvedené přípravky si můžete i s přesným návodem koupit, případně objednat na adrese:

SENS – 697 01 Kyjov,
Komenského 606, Tel.: 518 615 091
www.thermal-sens.cz



Magické pilule frčí

Samotný doplněk stravy nebo šampon magicky nevyřeší všechny neduhy. Je to ale jeden z moderních dílků skládačky.

Stejně jako je plný extrémů svět kolem nás, i ve světě pánské kosmetiky je to povětšinou spíš „ode zdi ke zdi“. Trendem se stává normální upřímnost, jednoduchost a samozřejmě, více či méně měřitelná, funkčnost. A přesně o to se v českém rybníčku pánské kosmetiky snaží hned několik firem, především pak plzeňská značka Steve's, která se nyní veze na trendu poskytnout kužům kompletní péči skrz naskrz. Takže nejen zveřejní kvalitní kosmetiku, ale i zevnitř zatím celkem sedmi přírodními doplňky stravy.

„Samotný doplněk stravy nebo šampon samozřejmě magicky nevyřeší všechny neduhy, ale je to jeden z dílků skládačky. K polknutí pilulky na lepší náladu tak patří i procházka v lese, výběh v parku nebo aspoň došourání se pro kafe do své oblíbené kavárny. A aby mělo smysl mazání nějakého elixíru mládí na obličej, hodí se zas jít tomu trochu naproti zdravějším stravováním a pitím vody. Aspoň občas,“ komentuje pro deník Metro zástupce značky Daniel Trnka.

Kouzelné pilulky

Bylinné směsi ve formě pilulek jsou sice většinou stejně tak dobře vhodné i pro ženy. Tímto faktem si ale zástupci značky Steve's nenechávají zkazit svou výhradně na chlapy zaměřenou PR propagaci.



Jedno balení pilulek Steve's pořídíte do čtyř stovek. STEVE'S

S účinností magických tobolek je to podle Trnky jednoduché. Záleží totiž hodně i na osobním nastavení.

„Všechno souvisí se vším. I prostá sprcha dokáže zvednout náladu. Ať už do ní vlezte vrcholový sportovec, kavárnský bohém, nebo sedřený táta od rodiny, co má na sebe asi tak pět minut čistého času denně. Všichni mají právo na to, aby jim bylo líp po těle. A přesně na to se zaměřujeme,“ dodává Trnka s upřesněním, že v sortimentu najdete kromě zmínovaných tobolek na lepší náladu také takzvané Stevovuy pilulky na podporu růstu vlasů, jež obsahují šalvěj, lékořici či přesličku, na stimulaci těla a myslí, na podporu libida, na dobrou noc či pilulky omega-3. „Kolik ryb bys musel denně sníst pro ideální hladinu omega-3? Nehleď na to, že ty mořský na Berounce úplně nechytíš, pokud teda zrovna někdo nevy pustil nákup z Makra,“ uvádí fiktivní postava Steva, kterou používá značka jako svého mluvčího.

Nejen pro vousaté chlapy
Magické tobolky nabízí také konkurenční tuzemská, re-



U Beardroidů si připlatíte. Balení vyjde na 649 korun. ANGRY BEARDS

spektive moravská značka Angry beards. V jejím sortimentu najdete například vitaminy, po kterých vám ideálně mají lépe růst vousy.

„Nemysli si, že tohle jsou magické tobolky, který tě promění v Chewbaccu (chlupatá postava z Hvězdných válek – pozn. redakce). Často se ale zapomíná, že kůže si většinu živin bere z těla, kam bys je v ideálním světě dostal vyváženou stravou. V realitu tu jsou naše Beardroids, které v jedné kapsli obsahují nejpřírodnější ingredience jak pro vousy, tak vlasy, kůži, nehty i tvůj fištrón,“ uvádějí zástupci značky Angry beards.

Ani kapsle z dílny této značky nejsou kouzelným klíčem k plnovousu za týden. „Jestli nemáš na vousy genetiku, tak to nepřečhčíš ani zobáním droidů. Vyplatí se je ale zkusit i tak, protože Beardroidsy toho zvládnou mnohem víc. Celkově podporují zdravý růst vlasů i vousů a omezují jejich vypadávání. Pichnou i kůži, nehtům, kloubům a tvý mentální činnosti. Pomáhají snižovat únavu, vyčerpání a nakopávají metabolismus mikroživin,“ píše tým Angry beards na svém webu.



Požízovací cenu tobolek Filipa Vaňka jsme nenalezli. REPRO INSTA

Jako Marešův stylista

Tobolky, které vám mají pomoci s vašim zevnějškem zevnitř, lze pochopitelně koupit i na webech se zdravou výživou. Na webu gymbeam.cz třeba seženete produkt s názvem Bison Beard. Podle jeho výrobce jde o doplněk stravy pro muže, kteří touží po kvalitním a upraveném vousu. Ve složení tak najdete funkční komplex aminokyselin, rostlinných výtažků, vybraných vitaminů a minerálních látek, které vám pomohou s péčí o vaše vousy.

Svou vlastní řadu magických pilulek, které mají pomáhat s potencí či šedivěním, má i stylista tuzemských celebrit Filip Vaněk. Nedávno se s nimi pochlubil prostřednictvím videa na hojně sledovaném instagramovém účtu moderátora a zpěváka Leoše Mareše.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

Magnet na prach

Prachovky z pravých pštrosích per prach nevíří, ale díky elektrostatické přitažlivosti jej přitahují.

Poddajné, měkké pštrosí peří je krásně načechrané, obsahuje miliony jemných vláken a díky tomu zachytí i ty nejmenší prachové částice.

Oprašte svůj nábytek, poličky, obrazy či vaše elektronická zařízení. **Budete se divit.**

Prachovky se snadno čistí, stačí venku vytřepat nebo umýt ve vlažné mýdlové vodě.

Prachovky můžete zakoupit v různých velikostech a barvách na stránkách.

shop.pstrosi.com



ŠIROKÝ SORTIMENT
DEKORAČNÍHO PEŘÍ



NAŠI MILÍ
ČTENÁŘI,
PROSÍME,
DO KOŠE
NEPATRÍME!

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej
rodinného domu, bytu nebo
chaty. **Vyřešíme právní
vady, dluhy nebo exekuce.**
Okamžitá výplata zálohy!
Již 23 let zkušeností.

Volejte
zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

Za pouhých 24 hodin se rozloučíte s akutními bolestmi a revmatickou artritidou, a znovu získat plný rozsah pohybu



Vím, že s tímto pohodlným náramkem se můžete vrátit do kondice už po 1 použití, a proto chci, abyste ho dostali vy!

Profesorka Iveta Nováková se specializuje na magnetoterapii revmatismu, ischiasu a dysplazie páteře.

Profesorka Iveta Nováková je certifikovaná specialistka na magnetoterapii s více než 20letou praxí v boji proti revmatismu, ischiasu a dysplazii páteře. V tomto rozhovoru představuje svůj velký objev - fyzioterapeutický náramek pro samoobnovu kloubů, který zbavil bolesti a navrátil svobodu pohybu již téměř 12 000 lidí. Jen nám paní profesorka vysvětluje, proč chce rozdat 100 balení „magnetického přemožitel artrozy“ ZDARMA.

Účinná kúra revmatických potíží má 3 základní rysy: 1. Působí okamžitě. 2. snadno se aplikuje. 3. nemá žádné vedlejší účinky. Přesně takto funguje terapeutický „magnetický“ emitor pole, který jsem vyvinul. Již za 24 h stimuluje buňky chrupavky k jejich obnově a vyhasíná zánět v kloubech. **Dodává se ve formě lehkého a praktického náramku, takže jej může každý snadno používat doma.** A to bez ohledu na závažnost svého onemocnění! A protože se jedná o metodu, která se aplikuje zevně, nezatěžuje játra, žaludek ani ledviny - na rozdíl od léků proti bolesti.

Tento náramek staví lidi po nehodách zpět na nohy. Proč ho rozdáváte ZDARMA?

Volná chůze, zvedání bez drkotání kolen, ohýbání bez křupání v zádech a obecně život bez bolesti je přirozeným právem každého člověka. Jako vědec denně vidím, jak lidé sklouzávají do invalidity kvůli revmatismu a úrazům... A přitom stačí jeden jednoduchý krok, aby každý žil ještě alespoň 30 let aktivně a ve zdraví! Proto jsem se rozhodl připravit

dávku 100 léčebných antirevmatických náramků ZDARMA. Ať se lidé sami přesvědčí, že získat zpět silný a pružný pohybový aparát jako dvacátník nemusí být drahé ani složité! Nejsem však charitativní instituce. O práva na můj objev se již zajímá řada lékařských korporací. Pokud jim patent přeprodám, bude sice dostupnější, ale také jeho cena prudce vzroste. Takže toto je první a poslední příležitost, jak si s jeho pomocí vyléčit klouby zcela zdarma.

„Vrátila jsem se k běhání.“

Po autonehodě jsem měla úplně zlomenou pravou kyčel. I po četných rehabilitacích se mi vrátila pouze 46% pohyblivost. O to více mě šokovala účinnost fyzioterapeutické ortézy. Již po třech dnech jejího nošení jsem byla schopna nohou volně hýbat nohama!

Diana Z., 34 let

Přitahujte zdraví jako magnet

Terapeutický antirevmatický náramek „vytáhne“ toxiny, těžké kovy a kortizol ze všech 200 kloubů v těle. 198/200 lidí, kteří jej nosili, přestalo během pouhých 24 hodin pociťovat pálení, tahání,

„Bolesti zad a kolen zmizely hned druhý den.“

Každý den jsem se potýkal s bolestí, kterou bylo těžké popsat. Byly dny, kdy jsem nemohl vstát z postele. Tento vynález mě toho všeho zbavil. Bolest zmizela a já se hbitě pohybuji jako dvacetiletý mladík!

Lumír W., 72 let



Mohu vám zdarma poslat náramek, který bojuje proti revmatickým bolestem a obnovuje chrupavky od prvního dne?

Díky domácí „ortopedické litoterapii“:

- ✓ Získáte zpět energii na chůzi, běh, tanec.
- ✓ Zbavíte se ranní ztuhlosti těla
- ✓ Díky tomu si při změně počasí nezlomíte kosti.
- ✓ Zůstanete 100% nezávislí a ve skvělé kondici
- ✓ Rozloučíte se s bolestmi zad a kloubů do 24 hodin

nečitlivost a lámání v kostech. Vy nás však nemusíte chytat za slovo! Stačí, když zareagujete na výzvu Prof. Ivety Novákové a jste ochotni vyzkoušet její originální metodu proti artróze ZDARMA.

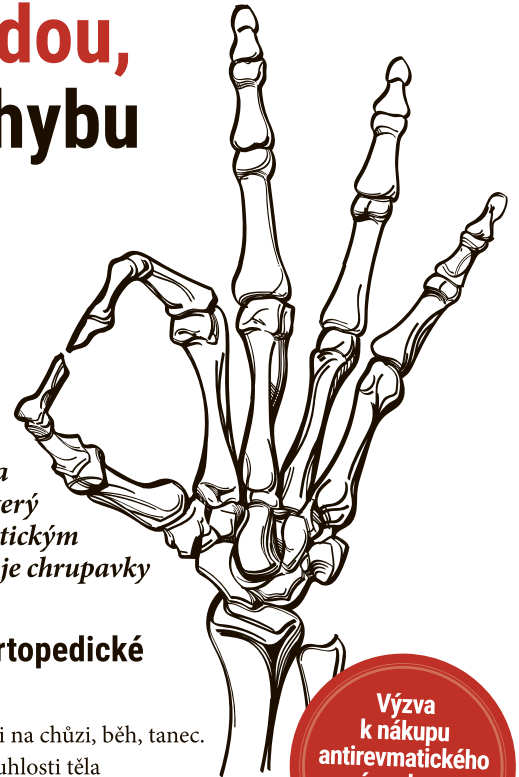
„Zbavila jsem se revmatických nádorů.“

Prsty na nohou už jsem měla tak ohnuté, že jsem v nich neudržela ani skleničku. Dva dny jsem nosila náramek na pravém zápěstí a ošklivý otok zmizel a prsty se začaly samy rovnat.

Anička D., 53 let

Jediná šance vyzvednout si náramek za 0 Kč

Pravidla nabídky jsou jednoduchá: stačí zavolat na uvedené číslo a vyjádřit přání získat zdarma antirevmatický náramek od profesorky Ivety Novákové. Konzultant vám zašle balíček, který obdržíte během několika dní. Neztrácejte už čas s nemožností a bolestí. Tento náramek posiluje a čistí chrupavky v celém pohybovém aparátu. Stačí ho nosit a všechny vaše klouby



Výzva k nákupu antirevmatického náramku za 0 Kč

a vazy se začnou obnovovat. Pomyšlete na to, jak příjemné bude moci opět vyjít z domu bez hole, s lehkostí vyběhnout schody po dvou schodech nebo vzít „na rama“ milované vnuče. V 21. století můžete obnovit svou kondici, aniž byste opustili domov!

Obdržíte ode mě zdarma náramek za společné obnovení. Stačí 1 telefonát!

Prof. Iveta Nováková

Náramek s terapeutickým silovým polem přitáhne kondici k vašim kolenům, lokty a záda

- přihlaste se nyní!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do **04.11.2023** obdrží 100%

NÁHRADU VÝROBCE!

376 944 250

Po-pa 8:00 - 20:00;
sob: 8:00 - 16:00

Běžně místní spojení bez příplatku

UPOZORNĚNÍ: 1 OSOBA MŮŽE OBDRŽET 1 NÁRAMEK



Chcete se zbavit kloubních blokády a otoků bez polykání pilulek nebo injekcí?

FRAJER

„Yrso, jsi fajn, ale zabíjíš v knihách mnoho lidí“

Yrsa Sigurdardóttir je považována za královnu islandského krimi. Její romány patří ke špičce severských thrillerů. Vystudovaná stavební inženýrka má na svém kontě desítky knih. Nyní u nás Grada vydává první titul z její nové série Černý led nazvaný Není úniku. Opět se odehrává na Islandu.

V nové sérii se objevují tři hlavní postavy. Jaké?

Je tu Týr – policista, pak Idunn – forenzní patologka a také policistka jménem Karó, Karólína. První kniha se soustředí na policejního vyšetřovatele Týra, druhá na forenzní patologku Idunn a třetí se točí okolo všech tří dohromady. Ještě si nejsem úplně jistá, jak to bude ve čtvrtém díle a kde se bude odehrávat. Původní záměr byl, že to bude v Raufarhöfnu. První díl Není úniku se odehrává v Hvalfjördu, což je fjord ne

moc daleko od Reykjavíku, ale přesto je to odlehle, velmi izolované místo. Dříve byla tahle lokalita populární, protože se přes ni jezdilo. Pokud jste cestovali z jihu na sever Islandu, vedla právě tudy silnice, ale pak postavili tunel a nikdo už tudy nejezdí. Není úniku je o manželech, kteří podobně jako někteří úspěšní Islandané měli počítačovou firmu v USA a pak ji prodali Twitteru nebo Googlu či podobným korporacím a na Island se vrátili se spoustou peněz.

Proč to udělali?

Muž má nádor na mozku a musí podstoupit náročnou operaci. Rozhodnou se s dětmi odejít někam, kde bude klid, a tak se odstěhují do Hvalfjördu. Vybrala jsem tuhle lokaci, protože jsem chtěla, aby místo bylo blízko Reykjavíku, ale zároveň hodně odlehle.



Yrsa Sigurdardóttir je islandské jméno, v němž Sigurdardóttir je patronymum, nikoli klasické příjmení. Je to proto jen Yrsa. GRADA

Proč série začíná právě tady a s Týrem?

Je to kvůli tomu, že celá série je propojená jedním příběhem, o kterém toho nemohu moc říct, abych nic nevyzradila, ale který začíná právě s Týrem a jeho dětstvím a původem. Není to ale nic složitého, už tak je celkem komplikované vystavět složitou a komplexní záhadu a k tomu v každé knize ještě přidat dobře vymyšlený detektivní příběh. Zastižující příběh se celý vyřeší ve čtvrté knize a v každé knize série k němu přibudou útržky informací. Je to ale vážně jednoduchá zápletka, takže pokud by někdo nečetl předchozí knihu, vůbec nic se nestane. Všechny díly se dají číst samostatně.

Často do svých knih zapojujete současné události z Islandu i odjinud.

Když píšu, snažím se knihy vždy dějově umístit do konkrétní doby, kdy na nich pracuju. Abych si byla jistá, že postavy jsou reálné, musí být reálná i společenská situace v té době. Děláním to tak proto, že vraždy mám často hodně komplikované a do detailu propracované, daleko víc než bývají ty, ke kterým tu opravdu dochází. Takže všechno ostatní se snažím vylíčit velmi realisticky, abych udržela pozornost čtenáře, a tak často nacházím inspiraci v událostech, jež se ve společnosti skutečně staly. Například v době, kdy jsem psala Ticho, probíhala na Islandu velká diskuse o náhradním mateřství a v parlamentu se řešilo, jestli by to mělo být legální, nebo ne. Ráda si při pohledu na společenské problémy říkám: Jak by tohle mohlo dopadnout opravdu hrozně špatně, vlastně jak by tohle mohlo skončit vraždou?

Ve vašich knihách jsou často zmiňovány sociální sítě a většinou to pro ně není dobrá vizitka...

Pro mě jsou trochu v protikladu. Nevím, jak je to u vás, ale u nás máme opravdu velmi striktní pravidla na ochranu soukromí. Všechny firmy mají přesně dané, co s jakými daty mohou dělat. A pak si každý hodí na sociální sítě své naprosto soukromé věci, odhalují tam opravdu úplně všechno. Mluví o svých domech, zveřejňují fotky... Takže je tu na jedné straně jisté soukromí, a na druhé se lidi sami otevírají a ukazují celému světu. Sociální sítě jsou dobré, ale je s nimi spojeno také hodně nebezpečí, a to hlavně pro mladé lidi. Jsem opravdu velmi ráda, že neexistovaly, když jsem já byla náctiletá nebo úplně malá. Že v té době nikdo nechal oko s foťákem a kamerou.

Vaše knihy byly přeloženy do více než třiceti jazyků. Máte hodně fanoušků a komentářů ze světa?

Ano, a skvělá věc je, že si komentáře můžu snadno přeložit, popravdě nevím, jak bych to dělala v minulosti. Island je poměrně malá země a všichni se znají. Mám někdy problém s lidmi, kteří říkají: Yrso, jsi moc fajn, ale ve svých knihách zabíjíš opravdu hodně lidí. Spousta lidí mi říká: Jak můžeš být tak milá, když píšeš o tak příšerných věcech? Říkají, že si myslím, že budu úplně jiná. Ale myslím, že to patří k věci, vědět, co to znamená být zlý a co znamená být dobrý. Myslím, že pokud je někdo špatný člověk, nebude schopen zachytit, co je to být skutečně zlý. A co se týče kolegů spisovatelů, myslím, že autoři krimi a thrillerů jsou většinou super milí lidé. PETR HOLEČEK

INZERCE

Byl odhalen ZÁZRAČNÝ PŘÍPRAVEK, který je doporučován na všechny kožní léze!

5 201 Čechů již obdrželo zcela VÝJIMEČNÝ PŘÍPRAVEK pro všechny kožní změny!

Šance na krásnou a zdravou pleť!

Fenomén kúry je daný směsí vybraných přírodních látek se silným regeneračním a vyživujícím účinkem. Díky svým vlastnostem, přípravek působí na viditelné kožní vady. Kromě toho má baktericidní účinek a regeneruje poškozené kožní buňky, zcela opraví poškozenou tkáň.



Vyzkoušejte sami INOVATIVNÍ KÚRU!

Zapomeňte o zarudnutí, ekzémech a akné, dejte zбоhem zánětům a všem

kožním problémům, bez ohledu na jejich typ a stupeň.

Je to kúra, kterou musí vyzkoušet všichni, kteří bojují s kožními problémy



„Po této kúře je moje pleť hladká jako dětská kůže! Tato metoda mi změnila život o 180 stupňů!“



„Byl jsem v šoku, když jsem se po třech týdnech kúry uviděl v zrcadle - roky trvající akné bylo pryč!“

Lupénka, AD a další formy dermatitidy nejsou rozsudek! Získejte zpět svou sebedůvěru a zářivý vzhled.

PŘÍPRAVEK ZDARMA PRO PRVNÍCH 50 OSOB

Pokud trpíte kožními lézemi a narodili jste se v letech 1938 až 1968 máte nárok na bezplatné balení přípravku.

Objevte průlom terapie kožních onemocnění

555 441 805

Nabídka platí do 23.10.2023 nebo do limit 50 osob

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)
POZOR: pořadí přihlášek je rozhodující!

„Překvapení jsou z kvalitní čokolády. Pust'te si k ní jazz“

„Čím jsem starší, tím víc mě zajímá hořká čokoláda. Mám rád osmdesátiprocentní s kořením se sklenkou rumu Ron Zacapa 23. S hudbou od Milese Davise jste v ráji,“ říká v rozhovoru Christophe Delattre, který od roku 2012 pořádá po českých městech putovní čokoládový festival.

Nás Čechy vždy zajímá, co si o nás a naší zemi myslí cizinci. Vy, rodák z Francie, už takový cizinec nejste. Přesto – jaký vztah k Česku, vašemu druhému domovu, máte?

Miluji tuto zemi, i když se spousta věcí časem změnila. Abych byl upřímný, zmizelo trochu kouzla. Česko je evropštější a standardizovanější než dříve. Můj vztah se tak změnil z milovníka Česka na obyčejného obyvatele. Ačkoli toho kvůli přípravám festivalu po českých městech hodně nacestuju a v Praze jsem asi tři dny v měsíci, i tak stále říkám, že Praha je neobyčejně město. Ve dne v noci.

O ztrátě jistě atmosféry často mluví hodně cizinců, kteří Česko po roce 1989 objevili.

Globalizace změnila spoustu věcí. Jdeme do centra Londýna, Paříže, Amsterdamu nebo Prahy a vidíme stejné obchody. Města ztratila a ztrácí autenticitu. Mě třeba mrzí, že zmizely a mizí klasice



Chris, skromný sympáček, který nemluví o politice ani o tom, že se před osmi lety stal hrdinou.

ká občerstvení nebo hospody. Nahrazují se stánky s trdelníky, které obchodníci prodávají jako tradiční staropražské a staročeské. A plní je nekvalitními surovinami. Naštěstí si některá místa přece jen svou duši zachovala.

Když jste přijel do Prahy poprvé, pracoval jste jako PR manažer. Když jste se rozhodl, že v Česku budete žít, jak velká změna to pro vás byla?

Měl jsem ušetřeno dost peněz, abych mohl žít několik měsíců bez práce. Takže jsem se mohl naučit český jazyk

a objevovat zemi. Pak jsem trochu pracoval, abych se setkal s lidmi, abych si procvičil jazyk. Byl jsem DJ, dával jsem lekce francouzštiny, pak jsem založil svou eventovou agenturu a začal jsem organizovat čokoládový festival.

Jenže vy jste byl z médií. Jak vás napadlo organizování takového festivalu?

Přišlo to samo. Jedním z mých klientů v Paříži byl v té době vznikající Salon du Chocolat. Dnes je to největší odborný veletrh na světě. Staral jsem se jim o public reali-



3x ARCHIV CH. D.

tons. Měl jsem možnost dozvědět se víc o pořádání takového festivalu. Viděl jsem do zákulisí. Těchto znalostí jsem mohl po letech poprvé využít v době, kdy jsem žil v Olomouci. Tenkrát za mnou přišel správce administrativně-obchodní budovy Regionálního centra Olomouc s prosbou o vytvoření akce pro oživení vestibulu věže domu. A tady jsem využil svých znalostí, které jsem získal prací pro Salon du Chocolat – a zrodil se první ročník ČokoFestu.

Takže znáte rozdíl ve vnímání čokolády u Čechů a Francouzů.

Čokoláda je univerzální. Neznám moc lidí, kteří nenávidí čokoládu. Takže jsem si byl jistý, že festival tady bude fungovat, protože lidé milují čokoládu jako všude. Naši prací s festivalem je však také vzdělávat lidi. Francouzi, stejně jako Východoevropané, jsou vzdělanější než Středoevropané. Marketing je ve střední Evropě velmi silný a lidé stále jedí příliš mnoho čokolády od komerčních značek. Lidé si myslí, že jejich výrobky představují skutečnou čokoládu, a na festivalu jim představujeme ty nejlepší výrobce, které se nám podaří přivést.

Holdně kvůli organizaci festivalu, který putuje po českých městech, cestujete. Co na to říká vaše rodina a přátelé?

Jsem svobodný, bez dětí. Osm měsíců po mém usazení

v Česku jsem potkal jednu Češku. Byli jsme spolu 16 let. Úžasná žena. Vše má svůj konec a život jde dál. Moji rodinu tvoří vystavovatelé na čokoládových festivalech. Trávíme spolu více než 15 víkendů v roce. Mám také několik ukrajinských přátel, protože jsem zemi navštívil před válkou. Kvůli invazi do jejich země sem Ukrajincům pomáhá. Několikrát jsem byl také pomáhat ukrajinským uprchlíkům v Polsku. Nedělám politiku a nerad o ní mluvím.

Překvapuje vás něco na čokoládě? O historii, její výrobě?

Na příběhu a produkci ani tolik ne. Překvapení pocházejí z chutí, které si můžeme s čokoládou spojovat. Můj festival umožňuje návštěvníkům objevit neuvěřitelné chutě spojené s čokoládou: gorgonzola, pepř, kmín, levandule, balzamikový ocet. Ochutnat také mohou slaná jídla s čokoládou. Čokoláda se ukáže jako neuvěřitelné koření.

Existují nějaké trendy v čokoládě? Co je teď populární?

Nyní přichází na trh nová čokoláda s názvem Ruby. Ználi jsme hořkou čokoládu, mléčnou čokoládu, bílou čokoládu... a dokonce i sladkou čokoládu s hezkou blond barvou, nově je tu Ruby, nový druh čokolády se 100% přírodní růžovou barvou. Nazývá se podle bobu, ze kterého je vyrobená a který se zjevně vyskytuje na Pobřeží slonoviny, v Brazílii nebo Ekvádoru. Má kromě své charakteristické barvy intenzivně ovocnou chuť a nabízí zcela nový chuťový zážitek. **MARK PEŠKA**

ČOKOLÁDOVÝ SYMPÁČEK Z FRANCIE

Rodák z Paříže Christophe Delattre neměl před pořádáním „nejsladšího festivalu v Česku“ žádnou zkušenost s výrobou čokolád. „Nevím, jak se dělá pralinka. Mým úkolem je zorganizovat festival čokolády a najít ty nejlepší čokoládovny v zemi,“ říká pro deník Metro.

- Sympáček Chris studoval současnou historii v Arrasu na severu Francie. Poté v Paříži na univerzitě na Sorbonně studoval žurnalistiku. V Paříži pracoval jako sportovní novinář, pak také jako mediální manažer ve velké komunikační agentuře. „Můj život v Paříži se skládal z metra, práce, bytu,“ říká.
- Jeho životní etapa v Česku začala v roce 2000, kdy k nám přijel jako turista. Prahou a dalšími městy byl ocarován. „Do Prahy jsem přijel za kamarádem Xavieřem, který pracoval pro Re-

nault. Byl tady na služební cestě. Řekl mi, že město je velmi pěkné. Oba jsme byli svobodní. Vždy si budu pamatovat Staroměstské náměstí neposkrvněné ve sněhové peřině. Jaká krásna,“ přibližuje svoje začátky v Česku.

- Jak sám říká, měl pozitivní šok z místních lidí i Česka. Objevil nejen Prahu, ale také Olomouc, Brno, Ostravu. V červenci 2003 se rozhodl navždy uzavřít svůj pařížský život.
- Dvacet let se Chris cítí také Čechem. A pro Čechy pořádá Čokoládový festival, který pro lidi představuje sladký fenomén v nečekaných podobách.
- Před osmi lety byl Chris vyznamenán cenou Nadace Bezpečná Olomouc. Na konci června 2017 při turnaji Olomouc pétanque open, zahlédl, jak jeden ze stánků začal hořet. Za-

pálil ho žhář. Stánek rychle uhasil a začal pronásledovat muže. Ten na něj ještě zaútočil. Policie ho nakonec díky němu dopadla.

- Chris už 11 let přiváží nejlepší výrobce čokolád do českých měst. Putovní festival začíná dnes v pražském NC Galerie Harfa. Návštěvníci se mohou těšit na workshopy, kulinářské show a další atraktivní doprovodný program. K vidění bude ukázka brazilské capoeiry nebo latinských tanců. Zájemci nahlédnou pod pokličku africké kuchyně.
- Festival bude po celý víkend, Chris se s ním pak vydává do dalších českých měst. Příští víkend přijede do Ostravy, 11.–12. listopadu bude ve Znojmě, následující víkend na brněnském výstavišti. Festival poté bude cestovat po Čechách v následujících víkendech příštího roku. **MAP**

Firmy budou muset hlásit, jak přesně prospěly okolí

Dbát o blaho svých zaměstnanců i celé planety je další úkol, který budou muset české firmy prokázat úředníkům Evropské unie. Poslouží to však i jako dobrá informace pro ty zájemce o místo, jimž jde o udržitelnost života.

Od příštího roku dostanou firmy a podniky novou administrativní povinnost. Každoročně budou muset „reportovat“ úřadům, co dobrého za uplynulý rok udělaly pro své zaměstnance, pro životní prostředí, pro společnost, pro čistší ovzduší či pro bla-

ho planety Země. Tento nový úkol čeká od roku 2024 firmy nad 500 zaměstnanců, za dva roky se připojí ty s 250 a více lidmi, následovat budou střední a menší podniky. Strategie, jejíž součástí tato hlášení budou, se česky nazývá Udržitelné investování (nebo také Investování dle ESG), mezinárodní zkratkou je ESG (z anglického environmental, social and governance), a začne platit v celé Evropské unii.

Každoroční „papír do Bruselu“ bude ve firmě muset vytvořit tým úředníků, přičemž výroční zprávu o tom, jak podnik prospěl svému okolí, budou muset doložit čísly. V Česku takové reporty tvoří už několik společností. Pro lepší představu o jejich obsahu lze uvést několik příkladů. Tak třeba Komerční banka vydala doporučení, že „ESG v praxi znamená, že neinvestujete do výrobců cigaret,



Každoroční „papír do Bruselu“ bude ve firmě muset vytvořit tým úředníků.

PROFIMEDIA

ale například do vodních fondů“. Síť supermarketů Albert zase na 61 stranách zpracovala své vize k lepšímu životnímu a sociálnímu prostředí. Popisuje, jak Albert omezuje množství neprodaných, a tudíž vyhozených potravin, jaký má podíl žen v managementu, a to i v tom nejvyšším, nebo jak zařídit, aby se zaměstnanci Albertu cítili v práci stále šťastnější.

Třetím příkladem může být Letiště Praha, které má přímo zřízenou patnáctičlennou pracovní skupinu „Životního prostředí, udržitelnosti a ESG“, která jen na mzdách a odvodech vyjde ročně na 10 milionů korun. Tým má několik cílů, například do roku 2025 nevyvážet z letiště žádný směsný komunální odpad na skládky, dále se snaží snížit hlukovou zátěž či uhlíkovou stopu.

Pro mladé lidi je chování firem důležité

Faktory, zda firmy pracují kromě zisku také na zlepšení svého okolí, nebo to, jak se staví k udržitelnosti, zajímá čím dál více jejich vlastní nebo budoucí zaměstnance, zejména ty z mladších generací. Nejde tedy už jen o komunikační téma a byrokratickou povinnost, „udržitelné investování“ – čili ESG – je stále častěji nezbytné pro fungování firmy.

Do letoška byly firemní reporty dobrovolné a přístupovale k nim buď státní instituce, nebo podniky, které chtěly například dosáhnout lepšího financování úvěrů od bank, finanční domy totiž na tento ukazatel hledí stále častěji. Jak už bylo uvedeno, už příští rok bude ESG povinnost, tedy pro velké společ-

nosti nad pět set zaměstnanců a subjekty veřejného zájmu.

Pojem ESG vznikl teprve v roce 2006 v OSN, ale už ten rok se k „udržitelnému investování“ připojilo 63 společností s majetkem v hodnotě 6,5 trilionu dolarů. V roce 2019 to bylo již 2450 společností s hodnotou 80 trilionů dolarů.

SPLUS2

FAKTORY PLNĚNÍ

Tři oblasti, kde firmy, společnosti a podniky budou muset reportovat, jak se snaží zlepšit své okolí:

- **Životní prostředí** – V této oblasti se hodnotí vliv společnosti například na ekosystémy, lidské zdraví, ovzduší, půdu a vodu. Hlavními kritérii jsou energetická efektivita, uhlíková stopa nebo schopnost zpracovávat odpad.
- **Sociální faktor** – Sociální indikátory hodnotí vliv společnosti na širší veřejnost, zejména na vlastní zaměstnance, ale i dodavatele a zákazníky. Hlavními kritérii mohou být spokojenost zákazníků, diverzita ve společnosti, angažovanost zaměstnanců či charitativní aktivity.
- **Governance faktor** – Governance indikátory hodnotí standardy při vedení společnosti. Hlavními kritérii mohou být odměny vrcholového managementu, peníze použité na lobbying, míra korupce nebo transparentnost vůči akcionářům. SPLUS2

PENNY JE VŽDY A VŠUDE DOBRÝM SOUSEDEM I ZAMĚSTNAVATELEM

Díky největší prodejní síti s více než 400 prodejny a 5 logistickými centry je diskontní řetězec PENNY doslova po celé naší krásné zemi. S jeho prodejny se setkáváme ve velkých městech i v těch nejmenších městečkách a obcích. Jako dobrý soused se PENNY stará o přírodu, když se podílí na projektu Sážíme budoucnost, jehož cílem je vysadit 10 000 000 stromů, chová v úlech u svých skladů přes 2 000 000 včel, nebo v rámci tradiční akce Uklidíme Česko uklízí okolí našich domovů. Nezapomíná ale ani na lidi. Prostřednictvím potravinových bank dává jídlo potřebným, je tradičním účastníkem Sbírký potravin, finančně podporuje rozvoj logistiky poskytování pomoci potravinových bank, ve spolupráci s Českou obcí sokolskou podporuje pohyb a zdravý životní styl, stará se společně s organizací Život90 o aktivní život seniorů nebo bojuje proti plýtvání potravinami.

Váží si také svých zaměstnanců a je na ně hrdé. Mezi přednosti, které přináší práce v tomto řetězci jsou blízkost od domova, stabilita, férové mzdy i jejich pravidelné navyšování, kariérní postup, zkrácené úvazky nebo osobní přístup ke každému zaměstnanci. Ti mají k dispozici i další výhody, ať už se jedná o nadstandardní příplatky či placené volno, příspěvek na penzijní pojištění, benefiční program Cafeteria, zvýhodněnou kartu Multisport, příspěvek na dětský tábor či dárkové vánoční poukázky. PENNY jim poskytuje i výhodné nákupy v na prodejních, testování kvality našich výrobků. Díky propracovanému systému benefičního programu pak mohou lidé pracující v PENNY čerpat slevy u vybraných partnerů, jako jsou například cestovní kanceláře, kulturní zařízení, sportovní obchody, prodej elektroniky nebo mají k dispozici atraktivní zaměstnanecké mobilní a datové tarify.



Zkrátka vším, co PENNY dělá, naplňuje slogan HRDĚ HEZKY ČESKY!

**Jsem
vedoucí
prodeje
a mám
rád práci
s lidmi.**

**Za poslední rok jsme
povýšili více než 800
zaměstnanců.**

**Jmenuji se Jaroslav
a jsem na svou práci hrdý.**



Staráme se hezky česky

PENNY.

Hlavními tématy firem i společnosti by měly být ESG i udržitelnost

Odpovědnost k životnímu prostředí je aktuální téma, kterým se zabývají nejen jednotlivci, ale také čím dál více firem. Podle odborníků je však důležité o těchto tématech více mluvit a zároveň ukázat konkrétní kroky, jež k udržitelnosti směřují.

Povinnost pravidelně vyhodnocovat dopady podnikání na životní prostředí zasáhne i některé malé a střední firmy. Reportování o takzvaných ESG kritériích bude pro podniky znamenat administrativní záťaž. Průzkum Asociace malých a středních podniků a živnostníků (AMSP) však ukázal, že firmy jsou často už s novými povinnostmi v souladu, aniž by o tom věděly.

„Vždycky v životě i v podnikání škodí fanatismus. Nejsme žádní fanatičtí odpůrci, nejsme ani fanatičtí příznivci. Jsme přesně mezi. Rádi se zapojíme do témat zelené ekonomiky, sociálních vztahů a tak dále. S tímhle my počítáme a neznám nikoho, kdo by chtěl podporovat znečišťování životního prostředí či dětskou práci,“ řekl předseda představenstva AMSP Josef Jaroš.

Tři pilíře ESG

Environment – jak firma řeší svůj dopad na životní prostředí, společnost a kondici planety, patří sem například uhlíková stopa firmy, způsob, jak nakládá s odpady.

Social – jak firma podporuje své pracovníky a přispívá

k rozmanitosti a inkluzivnímu růstu, v rámci společenské odpovědnosti se posuzuje například to, zda podnik využívá, či nevyužívá dětskou práci.

Governance – jak firma zajišťuje transparentnost, komunikuje s regulačními úřady, dodržuje předpisy, nastavuje vnitřní systém kontrol, řídící a rozhodovací praktiky.

Povinnost reportovat budou mít od roku 2025 všechny společnosti, které splňují alespoň dva ze tří požadavků: více než 250 zaměstnanců, čistý obrat vyšší než 40 milionů eur (945 milionů korun), suma aktiv nad 20 milionů eur (472 milionů korun).

Od roku 2026 pak bude povinné vykazovat report pro malé a střední podniky kotované na burze.

Firmy si mohou prověřit své dodavatele

Podle průzkumu, který si dala vypracovat Asociace malých a středních podniků a živnostníků, se téměř 60 procent oslovených firem alespoň částečně zabývá ESG, přičemž větší firmy se problematice věnují častěji. „Jsou totiž často v naší subdodavatel-

ské ekonomice navázány na korporátní dodavatelské řetězce a také více využívají externího financování bankami – oba tyto sektory jsou již problematikou ESG dotčeny a přenášejí tyto nároky dále do firemního světa,“ zmínil Jaroš.

Své dodavatele si prověřuje například společnost Vodafone. Podle ředitelky komunikace Zuzany Holé má firma své vlastní cíle udržitelného podnikání a také několik svých kodexů. Mezi nimi je například kodex týkající se environmentální problematiky. „Kritéria z kodexů jsme zapracovali do dotazníku, který dodavatelská firma vyplňuje. Ptáme se mimo jiné na to, zda daná firma měří svou uhlíkovou stopu, zda má plán, jak ji snížit, zda zaměstnává lidi se zdravotním postižením a podobně,“ uvedla Holá.

Plzeňský Prazdroj se snaží udržet českou pivní kulturu projektem Chytřej výčep. Má několik základních pilířů, jako například uhlíkovou neutralitu, suroviny z udržitelných zdrojů, plně cirkulární obaly nebo také žádné odpady na skládce.

Největším problémem jsou v současnosti ceny energií a surovin. A s těmito problémy má právě nový projekt pomoci díky tomu, že zjistí, kolik výčepy spotřebovávají energie a vody, jak inovují výčepní zařízení, nebo také pomůže hospodám s náklady.

Řetězec Penny ve své kampani upozorňoval své zákazníky na přínos včel pro společnost. Kampaň Penny v mi-

nulém roce demonstrovala, že bez včel by z regálů zmizelo až 60 procent všech potravin.

Firmy se musí naučit být ve své komunikaci na poli udržitelnosti především transparentní, aby nesklouzly i nevědomě ke greenwashingu. Ten je definován jako klamání spotřebitele o ekologické prospěšnosti produktu, služby či celé firmy (viz box).



Každá firma a každý podnikatel se může stát superhrdinou a pomoci svým přístupem k záchraně planety.

PROFIMEDIA

SEDM HŘÍCHŮ GREENWASHINGU SPOJENÝCH S KOMUNIKACÍ UDRŽITELNOSTI

Co je a není pravda, když se mluví o udržitelnosti? Jak zavádějící mohou být tvrzení?

Hřích skryté změny

Firma komunikuje produkt jako udržitelný, ale zdůrazní pouze určitou libivou věc, aniž by se podívala na zbytek produktu.

Hřích menšího zla

Firma prezentuje produkt jako nejzelenější v dané kategorii. Jenže samotná kategorie je již sama o sobě diskutabilní, jako příklad se

dá uvést třeba nízkoemisní nafta.

Hřích nedostatku důkazů

Spotřebitel nemá možnost environmentální pozitivní tvrzení snadno a rychle dohledat a potvrdit si je.

Hřích vágnosti

Obecné a nevystižné zvolání jako „jsme green“, „jsme eko“ bez uvedení dalších detailů.

Hřích bezvýznamnosti

Spotřebiteli je představen

pravdivý fakt, avšak nepodstatný v rámci dané problematiky. Firma například zdůrazňuje, že daný produkt neobsahuje určitý druh látky, který je přítom legislativně dávno zakázan.

Hřích falešné značky

Firma využívá vlastní/samozvané či pochybné certifikáty dokazující, že jde o ekologicky vyrobený produkt.

Hřích lži

Tvrzení něčeho, co není pravda.



WTF?
TMBK
LMTK!

BUDVAR 33
V LIMITOVANÉ
DESIGNOVÉ EDICI
OD **TMBK**

PLAY

Z Matterhornu!

Je krásná. Úchvatná. Špičatá. Nevyzpytatelná. Nebezpečná. Hora zvaná Matterhorn, jejíž vrchol se tyčí ve výšce 4478 metrů nad mořem. Je to strmý kopec, na který zíráte s otázkou: Jak se na to sakra leze? Odpověď zní: Bez spolehlivého partáka a bez perfektní přípravy na to ani nepomýšlejte!

Ale znáte mě, udělám, co si umanu. A na Matterhorn jsem pomýšlel celý rok. Hodně mi v přípravě pomohla horolezecká legenda Radek Jaroš. Trénoval, povzbuzoval, radil. V den útoku na vrchol jsem jako vždy vůbec nespál. Únava ale nebyla zna-

„Bez partáka a bez perfektní přípravy na to ani nepomýšlejte.“

telná, protože ji vytlačilo moje těšení. Dramaticky to však změnilo počasí. Přišla zima a my nevěděli, co nás čeká. Poměrně záhy jsme museli vytáhnout lana a začít se jistit. Funěl jsem jak sentinel, mně vlastně výšky vůbec nedělají dobře. Prostě se mi špatně dýchá. Výstup jsme začali poměrně brzy, abychom se nedostali do tlačenice, přesto jsme po-

tkávali další výpravy. Některé se dokonce vracely, aniž by vylezly na vrchol. Bylo to podle nich hodně namrzlé. My ale statečně pokračovali dál. Pochybnosti o úspěchu naší expedice však narůstaly. Vzdaly to další dvě skupiny Angličanů, podle kterých byl závěrečný úsek Matterhornu kluzký tak, že už nepomáhaly ani mačky. Dýchal se mi čím dál hůř. Nazpět se proti nám vracelo stále víc lidí. Konec expedice se blížil raketovým tempem. Tentokrát zůstal Matterhorn nedobytný. Je konec! I ta slza mi ukápla, ale takový je život. Já se zase oklepu. Protože jak říká Radek: Cílem není vrchol, cílem je návrat.



ZUŘIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RŮŽIČKA

VYSILÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO NA RÁDIU IMPULS

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: OCHRANA

LUŠTĚNKA

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

		1	2	3	4	5	6
1.	trávicí orgán slepice	1					
2.	mořský savec	2					
3.	tajenka	3		R			
4.	kozácký náčelník	4					
5.	země javorového listu	5					
6.	jižní plod	6					

@mojemetro



Všudybyl [@miroslav.kopriva.prague](#) zaostřil objektiv na Staroměstském náměstí. „Prodejci svým barevným světem přinášejí do večerní atmosféry zábavu a radost,“ pochvaluje si autor. [#awesome_phototrip](#) [#prag](#) [#mojemetro](#) [#fotimecesko](#) [#krasnpraha](#) [#praguelife](#) [#streetofprague](#) [#stare mesto](#)

#METROTAG

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

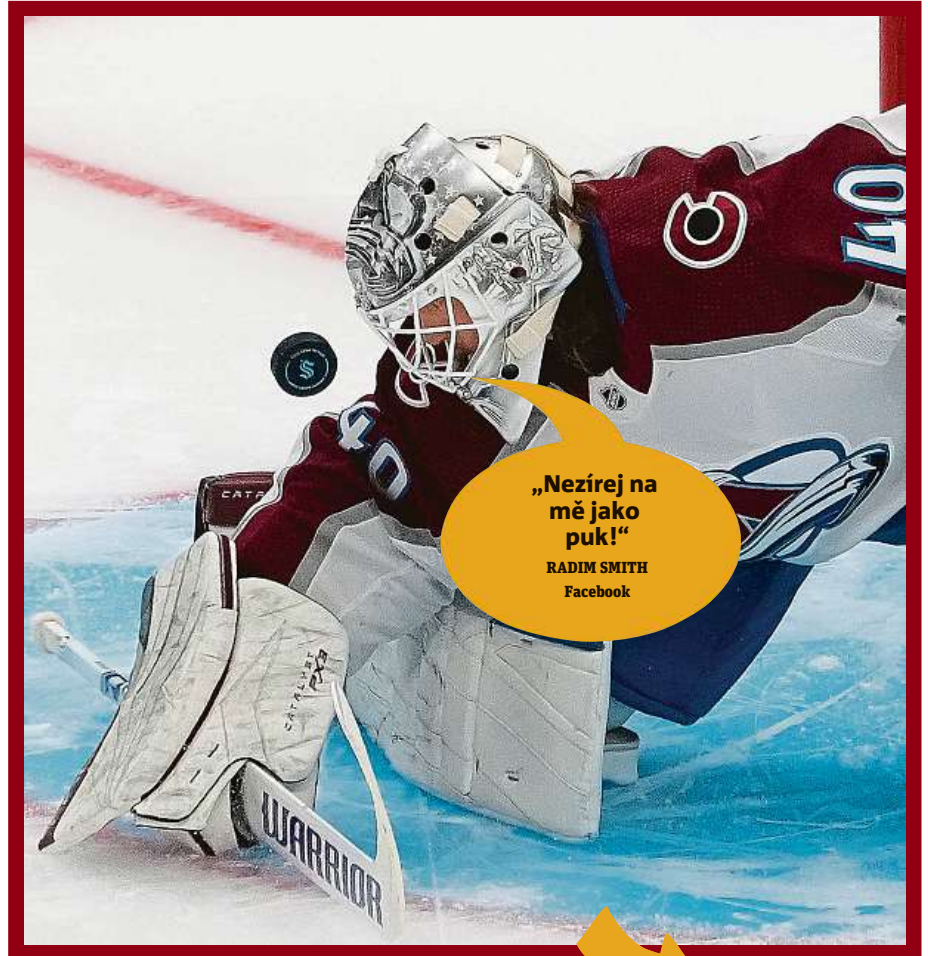
Zítřka a v neděli hrají v Divadle Spejbla a Hurvínka představení Hurvínkův popletený víkend.



SUDOKU

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

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



„Nezirej na
mě jako
puk!“
RADIM SMITH
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
16/20 °C	18/22 °C	13/17 °C	13/17 °C

Teplotní rekordy: ↓ -3,4 °C (1908) ↑ 22,9 °C (2021) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.20 Osada 2 (8/10)
Komedialní seriál (ČR, 2023).
Hrají: M. Myšička, I. Chýlková,
S. Majer, Š. Krausová

21.20 Všechnopárty
Zábavná talk show Karla Šípa

22.15 Hercule Poirot XI
Smrt staré posluhovačky. De-
tektivní film (VB, 2008). Hrají:
D. Suchet, J. Absolom, P. Rhys,
Z. Wanamakerová

23.50 Kriminální V.
Smrt před zrcadlem.
Krimiseriál (N, 2018-2019)

00.50 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Magnum Force
Krimifilm (USA, 1973). Kuplíř-
ství, mafie, drogy a policejní
serióvý vrah? Jen jedna věc po-
může – revolver 44 Magnum.
Hrají: C. Eastwood, H. Hol-
brook, M. Ryan, D. Soul.
Režie T. Post

22.05 Sejmi eso
Akční krimithriller (USA/VB/Fr,
2006). Hrají: R. Reynolds,
J. Piven, R. Liotta, J. Ruskin.
Režie J. Carnahan

23.55 Letecké katastrofy
Dusno v kokpitu

00.40 Popravčí z Katyně

NOVA



20.20 Co ste hasiči II (8)
Porod. Komedialní seriál (ČR,
2023). Petr a Vladimír mají do-
hodu a Havlíček už jich má plně
zubu. Hrají: P. Rychlý, V. Kopta,
J. Bernášková, L. Benešová

21.30 Comeback
Změna je pivo. Sitcom (ČR,
2010). Hrají: M. Dejdar,
T. Matonoň, K. Leichtová

22.10 Comeback
Děvečka z Lidečka

22.45 Bourneovo ultimátum
Thriller (N/USA, 2007)

01.05 Dr. House III (21, 22)

PRIMA



20.15 Máme rádi Česko
Zábavný pořad Máme rádi
Česko opět prověří nejen zná-
losti diváků, ale především vě-
domosti českých celebrit. V roli
kapitánů se opět proti sobě
postaví Jakub Prachař a Vojta
Kotek. Dále účinkují T. Beba-
rová, M. Badínková, L. Ko-
vanda, I. Pazderková,
V. Chaloupková a L. Adam

22.05 Máme rádi Česko

23.50 Ano, šéfe!

01.00 Policie v akci
Čtyři případy,
čtyři lidské osudy

ÓČKO



16.05 Óčko hity

17.00 Novinky

18.00 Top 4 Kítkat Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě
diváků Óčka. Češ je udržet
či změnit? Tak hlasuj na
www.ocko.tv/

18.15 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 O black list party
Hip hop a r&b party

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy
diváků Óčka

„Závody mi chybí, měla jsem abstrák“

Ledecká je v plné síle, víc bude jezdit na lyžích.

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká zahájí sezonu v listopadu novým sjezdem Světového poháru (SP) v Zermattu. Bude to její první závod na lyžích od března 2022. Dvakrát operovaná klíční kost, kvůli níž v minulé sezoně stihla jen pár snowboardových závodů, ji neomezuje. V minulé sezoně měla místo obvyklého nabitého závodního programu kalendářní dny zaplněné rehabilitací operované klíční kosti a kondičním tréninkem toho, co mohla posilovat. Přišla o MS v alpském lyžování i na snowboardu. Jediné závody absolvovala na konci sezony na prkně, v Rogie a Berchtesgadenu skončila druhá a třikrát první. Na lyžích nezávodila vůbec.



Trojnásobná olympijská šampionka Ester Ledecká se ve středu vrací z Itálie, kde byla na snowboardovém kempu. ČTK

Teď se chystá naplno naskočit do lyžařsko-snowboardového kolotoče. „Já se obecně těším na to, že budu zase závodit. Ten rok mi to chybělo, měla jsem abstrák,“ řekla s úsměvem. Přednost budou mít lyže. „Chtěla bych útočit na celkové hodnocení Světového poháru, takže se budu

snažit odjet co nejvíce Světových pohárů na lyžích a v pauzách budu doplňovat snowboard,“ uvedla.

Po sjezdech v Zermattu 18. a 19. 11. by měla do konce roku stihnout rychlostní závody ve Svatém Mořici a Val d'Isere, pak se chystá na snowboardový SP do Davosu. ČTK

ČÍSLA DNE

2

Krasobruslařská Grand Prix dnes začne Americkou bruslí, na níž se představí oba nejlepší české taneční páry. Pozvánku do elitního seriálu dostali osmí tanečníci z posledního mistrovství světa Natálie a Filip Taschlerovi i úřadující junioři mistři světa Kateřina a Daniel Mrázekovi.

1:1

Zápas kvalifikace fotbalového mistrovství Evropy mezi Belgií a Švédskem, který byl v úterý za stavu 1:1 v poločase předčasně ukončen po teroristickém útoku v Bruselu, se dohrávat nebude. Podle UEFA je výsledek považován za konečný. Střelba, při níž zemřeli dva švédští fanoušci, se odehrála pět kilometrů od stadionu. ČTK

Dominantní

„Bývalý místopředseda FAČR Roman Berbr byl vždy znám tím, že tíhl k dominantnímu způsobu řízení ve fotbale a upřednostňoval o věcech příliš nediskutovat v orgánech, ale přicházet s konkrétními řešeními,“ řekl včera u plzeňského soudu současný předseda FAČR Petr Fousek (na snímku). Berbr je s dalšími lidmi obžalován z korupce při ovlivňování několika utkání druhé a třetí ligy v letech 2019 a 2020. ČTK



KRÁTCE

Atakují rekord

První fotbalová liga útočí na překonání letitého rekordu v průměrné návštěvnosti na jedno utkání. V úvodních 11 kolech aktuální sezony přišlo na stadiony v průměru 6780 diváků, rekord drží ročník 1996/1997 se 7155 fanoušky. Návštěvnost táhnou především pražské týmy Slavia a Sparta, velký skok však oproti minulé sezoně udělaly Hradec Králové a Teplice.

Bolí ji zápěstí

Tenistka Karolína Muchová se potýkala před premiérovým startem na Turnaji mistryň s bolavým zápěstím. Věřící, že do Cancúnu odcestuje a bude hrát.

Bez Krejčího

Basketbalista Vít Krejčí v NBA za Minnesotu Timberwolves hrát nebude. Klub 23letého českého rozehrávače umístil na seznam volných hráčů. ČTK

INZERCE

**KUPTÉ NYNÍ!
NOVÉ ČÍSLO
PRÁVĚ V PRODEJI**

AKTUÁLNÍ ČÍSLO NEBO PŘEDPLATNÉ
MŮŽETE ZAKOUPIT NA SLAVIA.CZ/HALFTIME

HALFTIME

