

Nemůžete usnout?

POMŮŽE NOVINKA S MELATONINEM!



Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je v lékárnách k dostání novinka s naprosto unikátním složením, která vám dopřeje klidnou noc plnou kvalitního spánku.

NEOSPAN melatonin plus s pečlivě vybraným složením pro:

- ★ rychlejší usínání¹
- ★ psychická pohoda a zklidnění před spánkem^{2,3}
- ★ snížení únavy a vyčerpání^{2,3}

www.neospan.cz



doplnek stravy

NOVINKA
s melatoninem
a L-tryptofanem

Melatonin, ¹Meduňka, L-tryptofan, ²Hořčík, ³Vitamin B6

Žádejte ve svých lékárnách.

Konopné řešení atopické pokožky

KONOPKA VŠE NAPRAVÍ!

Suchou pokožku poznáte na první pohled – nevypadá zdravě, je začervenalá a svědivá. Atopická pokožka vyžaduje rychlou úlevu, regeneraci a hlavně dlouhodobé řešení. Svěřte se do rukou lékárničky ověřeného přípravku.

Cannaderm®



Mast **Konopka** obsahuje pouze přírodní látky. Složení s 50 % konopného oleje a vysokým podílem bambuckého másla zajišťuje pokožce:

- hloubkovou hydrataci a regeneraci,
- prodyšnou ochrannou vrstvu,
- výživu rostlinnými triglyceridy,
- obnovu přirozené kožní bariéry.

Konopné přípravky Cannaderm jsou dostupné v lékárnách a zdravých výživách.

metro



Lyžování leckde zlevní

Provozovatelé skiareálů investovali letos rekordních 1,75 miliardy korun. **Peníze** šly jak do sněžných děl, tak do ubytování či gastronomie. **Zasněžování** usnadňují satelity. **STRANA 4**

INZERCE



-50%
NA ŘASENKY

Akce platí na vybrané řasenky při koupi 2 ks.



-50%
NA VÁNOČNÍ BALÍČKY

Akce platí na vybrané vánoční balíčky.



Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 3. 12. 2024 nebo do vyprodání zásob.



„Rok 2025 rozhodne“

Nečekejte od Trumpa na zázrak, říká Zelenskij. Už chybu neuděláme, zní z Německa.

Vývoj války na Ukrajině se nyní zdá dynamičtější, než tomu bylo v uplynulých měsících. Ukrajina použila americké rakety ATACMS k útoku na arzenál na západě Ruska. Ukrajinci tak reagují na ruského prezidenta Vladimira Putina, který svým podpisem dokumentu rozšířil možnosti, kdy Moskva může použít jaderné zbraně. Putin svůj výnos podepsal v den, kdy válka pokračuje tisíci dny. Rok 2025 rozhodne, zda válku rozpoutanou Kremlem vyhraje Rusko, nebo Ukrajina, prohlásil ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij. „Rusko chce zničit náš stát, naše lidi.

Zničit naši odolnost. Ukrajinská odolnost v této válce, od Kupjanska přes Pokrovsk až po Záporoží, může zajistit základní předpoklady pro spravedlivé ukončení této války,“ zdůraznil Zelenskij a vyzval, aby Ukrajinci nečekali na zázrak od amerického prezidenta Donalda Trumpa.

Podle německé ministryně zahraničí Annaleny Baerbockové její země neudělá stejnou chybu jako v roce 2014, kdy Rusko anektovalo ukrajinský Krym. „Německo se nenechá novou ruskou jadernou doktrínou zastrašit,“ řekla po jednání se svými kolegy z Polska, Francie a Itálie šéfka německé diplomacie. Přiznala také, že Berlín dostatečně nenaslouchal partnerům ve východní Evropě, kteří již tehdy dali jasně najevo, že nelze spoléhat na sliby z Kremlu. Rusové invazi na Krym maskovali za povstání domobrany.

ČTK a MET

KRÁTCE



Mininádrazí na zahrádce

PROFIMEDIA

Čekají na vlak, který nikdy nepřijede

Manželé Richard Cantrell a Katherine Siggins vytvořili na zahradě u svého domu na jihu Anglie model železniční stanice. Richard, jehož dědeček a pradědeček pracovali jako železniční pracovníci, původně jen koupil manželce model vlaku k narozeninám. Pak ale dostal nápad postavit celé nádraží a začal shánět historické předmě-

ty a repliky věcí, které bývaly součástí každé stanice vlaků v 50. a 60. letech 20. století.

PROFIMEDIA

I za 1300. Vary dražily vraky

Jednadvacet aut, která ještě přednedávnem dlouhodobě hyzdila ulice Karlových Varů, bylo předmětem veřejné dražby. Jedno vyšlo v průměru na 1300 korun. Podle většiny zájemců se jednalo o auta, která nešla opravit. IDNES.cz

INZERCE

StarDance pomáhá Centru Paraple už posedmé.



Sledujte 23. listopadu speciální benefiční díl a zašlete dárcovskou SMS ve tvaru DMS PARAPLE 190 na číslo 87 777.

Cena DMS je 190 Kč, více na www.darcovskasms.cz

Další možnosti podpory Centra Paraple



Děkujeme, že pomáháte.

Česká televize

Stop kouři v Miláně

Italové přitvrzují proti cigaretám.

Od 1. ledna bude v italském Miláně platit zákaz kouření na veřejných prostranstvích. Podle deníku La Repubblica výjimku budou mít odlehlá místa, kde je možné udržovat alespoň deset metrů odstupu od jiných osob. Takových míst je však v hustě zabydleném Miláně jen velmi málo. Za porušení městské vyhlášky hrozí pokuta od 40 do 240 eur (od 1000 do 6000 korun). Nařízení ale neřeší elektronické cigarety, takže se podle tisku chystá novela, která by elektrické cigarety výslovně povolovala. Milánské nařízení již od roku 2021 počítalo s řadou zákazů kouření pod širým nebem. Týká se to zastávek, sportovišť, parků, pokud nebylo možné dodržet odstup nejméně deseti met-

rů, či hřbitovů. Uložených sankcí za porušení těchto zákazů je však velmi málo. **ČTK**

ZÁKAZ KOUŘENÍ

Zlomovým okamžikem pro regulaci kouření na veřejnosti byl v Itálii leden roku 2005, kdy vstoupil v platnost zákaz kouření v uzavřených veřejných prostorách, na pracovištích či úřadech.

- Kouření na veřejných prostranstvích pod širým nebem si italská města upravují samostatně. Turín schválil zákaz kouření na veřejnosti, pokud není zaručen odstup nejméně pěti metrů, v Římě je zákaz kouření v parcích. V Itálii podle údajů tamního ministerstva zdravotnictví kouří zhruba 22 procent populace starší 15 let. **ČTK**

Král se snaží uklidnit lidi

Španělský král Filip VI. a královna Letizia se vrátili do oblasti Valencie, která byla postižena velkými záplavami, jež si vyžádaly smrt 227 lidí. Další jsou dál pohřešováni. Královská rodina se snaží uklidnit hněv obyvatel regionu, kteří se domnívají, že od tamních politiků nedostali včas zprávy o blížící se katastrofě. **ČTK**



Součástí lepšího světa

V aplikaci Moje dm, na on-line shopu dm.cz nebo v obchodech drogerie se můžete zapojit do letošní Sbírký potravin. Ta podporuje lidi v nelehké životní situaci. Akce v podzimním kole se koná do soboty. „Ve spolupráci s Českou federací potravinových bank přeměníme virtuální balíčky

v reálné produkty, které lidé v nouzi aktuálně nejvíce potřebují. Virtuální balíčky nabízejí jednoduchý a efektivní způsob, jak se zapojit a udělat dobrý skutek. Každý příspěvek, ať už malý, nebo velký, má význam a pomáhá nám společně vytvářet lepší svět,“ říká Jiří Peroutka, ma-

nažer komunikace dm drogerie markt. Stačí, aby zákazníci přidali ke svému nákupu libovolné množství virtuálních balíčků. Lze je různé kombinovat. Pomoc pomáhá snížit uhlíkovou stopu, protože díky ní odpadá nutnost přepravy produktů. Více na webu Sbirkapotravin.cz.

KRÁTCE Z KRAJŮ

Největší v Česku

Pardubice mají novou nepřehlédnutelnou dominantu. Stal se jí šedesát metrů vysoký pylon budovaného lanového mostu, který bude součástí severovýchodního obchvatu města. Stejně výšky dosahuje památkově chráněná Zelená brána. Stavba největšího zavěšeného lanového mostu v Česku je jednou z nejsledovanějších částí budoucího severovýchodního obchvatu.

Jedle se kývala, bude vánočním stromem

Strom, který bude dominantou letošních karlovarských vánočních trhů, vyrostl v městské části Doubí. Tentokrát padla volba na jedenáct metrů vysokou jedli obrovskou. „Roste na návětrné straně, a když hodně fouká, má rozkvy i tři metry,“ říká majitel Jiří Klasna důvod, proč musel

přibližně půlstoletí starý strom k zemi.

Klouzací zebry

S blížící se zimou bude Praha opět čelit problému s kluzkými přechody pro chodce. Ty podle starosty Prahy 7 Jana Čížinského budou klouzat více než v minulých letech. „Barva, kterou byly přechody obnoveny, je kluzčí než dřív,“ upozorňuje. Město s tím podle něj nic nedělá. Technická správa ko-

munikací uvedla, že testuje nové materiály, plošné řešení je však v nedohlednu.

Konec jídla v koši

Platforma na záchranu jídla Nesněženo získává na oblíbenosti a v Libereckém kraji se do projektu brzy zapojí další podniky. Lidé jejím prostřednictvím ušetří a zkoušejí jídla, která by si jinak sami od sebe možná ani nekoupili. Někdy se spálí, jindy si pochutnají. Především

ale potraviny nebo hotové pokrmy nekončí v koši.

Most pro turisty

Vedení města Most chce u stejnojmenného jezera vybudovat kemp. Možnost ubytování na turisticky oblíbeném místě totiž chybí. Před rozvojem infrastruktury je však potřeba vyřešit majetkové vztahy. Než se tak stane, chce mít magistrát hotovou architektonickou studii kempu. **IDNES.cz**



Vánoční rekordy

Od 1. prosince bude v expozici Muzea rekordů v Pelhřimově fungovat zábavní stezka s adventními a vánočními rekordy. Návštěvníci se dozvědí, kolik čertů vytvořilo nejdelší živý řetěz, kolik andělů se vejde na jeden metr čtvereční nebo kolik vážil největší český Mikuláš. Návštěvníci si mohou prohlédnout také desítky vánočních exponátů – například největší českou formičku na cukroví nebo miniaturní betlém ukrytý ve vlašském oříšku. **MET**



Dobrá zpráva od klimatologů. Sníh bude mizet, ale pomaleji

Vypněte vleky, přestaňte zasněžovat a jděte dělat něco jiného. Po loňské nechlazené zimě slyšeli provozovatelé malých vleků i velkých areálů podobné věty často.

Začneme informace o letošní zimní lyžařské sezoně reportem z léta. Na české (míněno v Česku) hory dorazilo o něco méně domácích turistů. Slabší byl především červenec, kdy jsme se vydali na mořské pláže. I tak se ale mohly některé, hlavně velké areály těšit ze slušných letních příjmů.

Někde už může léto vydělat víc než zima

„Pro menší provozovatele je zima rozhodujícím obdobím, většinu příjmů si vydělají během zimy i velké areály,“ říká Libor Knot, ředitel Asociace horských středisek ČR (AHS). Ale například areál na Dolní Moravě, který letos investoval vyšší stamiliony korun (viz box), může být podle Knota příjmově vyrovnaný v obou částech roku.

„Velcí provozovatelé, kteří nabízejí i v létě opravdu pestré nabídky aktivit, a tam to už roky obecně směřuje, jako jsou bike parky, wellness, půjčovny kol a vůbec dobré podmínky pro cyklisty i turisty, tam může být období jaro až podzim i významnější než zimní,“ tvrdí Knot.

V minulé zimě se vlekáři modlili každý večer, aby rtuť teploměru klesla alespoň



Naprostá většina domácích lyžařů od nejútlejšího do vysokého věku, kteří jezdí na hory, se naučila lyžovat na domácích sjezdových tratích. Nemálo z nich i na školních lyžařských kurzech. MAFRA

v noci pod nulu, aby mohli zasněžít. Protože s přírodním sněhem to bylo bídné a lecko opravdu uvažoval o konci podnikání v této branži. Pro letošek vládne mírný optimismus.

Pokud vyjde počasí, neměli by naši lyžaři na domácí tratě všeho druhu zanevřít. „Turistů bylo loni v zimě i letos v létě o něco méně,“ vytahuje cifry ze statistik letošního roku ředitel České centrály cestovního ruchu CzechTourism František Reismüller. „Ale podle toho, jak lidé kupovali v letošním roce letní dovolené, věřím, že v zimě nezanevrou na horské areály,“ dodává Reismüller.

Školní lyžáky nerušte

Letos si nechala asociace vypracovat průzkum mezi více než tisícovkou aktivních lyžařů, jak moc svou zálibou žijí, kolik jí věnují času a jak vidí svou budoucnost na lyžích či na snowboardu. „Každý jsme

asi na školním lyžařském kurzu prožili něco zajímavého a vzpomínáme na to,“ přiznává olympijská vítězka v běhu na lyžích Kateřina Neumannová.

Pravdou je, že školy argumentují, že kvůli stoupajícím cenám ubytování i lanovek a vleků zvláště sociálně slabší rodiny děti na hory se školou neposílají. „Průzkum ale ukázal, že více než devadesát procent dotazovaných by rozhodně nebo spíše ano školní výuku na lyžích zachovalo,“ připomíná Neumannová.

Klimatologové to vidí mírně optimisticky

Skiareály i letos investovaly převážně do stále modernějších technologií, hlavně na umělé zasněžování. „Současná děla jsou o dvacet procent účinnější než ta před deseti a více lety. A čím je teplota níž pod nulou, tím klesá i spotřeba elektřiny a vody,“ upozorňuje Libor Knot. Majitelé

areálů budují i další nové akumulční nádrže, brzdi je především zdoluhavá povolení. Dosud je v Česku na čtyřicet takových nádrží. Pokud by vzniklo asi třicet až padesát dalších, takový počet by pokrýval až polovinu spotřeby „zasněžovací“ vody. „V běžné sezoně se zasněžuje asi dvacet dní,“ dodává Knot.

Podle klimatologů, kteří s majiteli areálů jednali budoucí vývoj podnebí, v příštích třiceti až čtyřiceti letech by se měla přirozená sněhová příkrývka snížit asi o pětadvacet procent. Tam, kde je letos sto centimetrů sněhu, by mělo za čtyřicet let nasněžit asi 75 centimetrů. Mrazivých dní vhodných pro umělé zasněžování by ale mělo ubývat mnohem mírněji.

Se zasněžováním stále častěji pomáhá satelitní snímkování. To změří výšku sněhu na sjezdovky a umožní úpravu pouze konkrétních míst na tratích. PAVEL HRABICA

REKORDNÍ INVESTICE

1,75

Tolik miliard korun investovali provozovatelé českých a moravských lyžařských středisek do vleků, ubytování, sjezdovek, roleb, sněžných děl a dalšího vybavení od minulé zimní sezony. Jedná se o dosud nejvyšší částku.

950

Tolik milionů korun z výše uvedené částky letošních investic spolykal pro dobudování a další modernizaci areál na Dolní Moravě. Převážně za nové ubytovací kapacity hotelového typu.

6

Jen tolik procent lyžařů v Česku odstartovalo svoji lyžařskou kariéru někde v Alpách či na dalších zahraničních sjezdovkách. Devadesát čtyři procent se učilo ovládat lyže či snowboardy na našich svazích. PH

UŠETŘÍME

Provozovatelé domácích sjezdovek z AHS odmítají tradiční mýtus, že v Alpách se lyžuje za stejné peníze jako v České republice.

- Pokud se letos bude zdržovat jízdné na lanovkách a vlecích, bude to od jednoho do tří procent.

- Podle ředitele AHS Libora Knoty asi 15 procent provozovatelů dokonce letos o něco zlevní.

- V alpských areálech letos zdráždilo lyžování o pět až deset procent. Český denní skipas vyjde v průměru na 750 až 1000 korun (30 až 40 eur). V průměrném alpském středisku to je asi 60 eur, v prémiovém se cena blíží 80 eurům. PH

Hororová bouda

Horský hotel na Klínovci chytá už desítky let. Jako objekt pro filmaře ideální prostředí pro ponuru atmosféru thrilleru, klidně by se tu dal točit další příběh neškatulkového policajta z cyklu Rapl. Bouda na jedné z nejvyšších českých hor patří městu Boží Dar, které naopak investičně kvete. Provozovatel Skiareálu Klínovec Petr Zeman vysvětluje, že na jeho



návrhy a podněty k radnici Božího Daru obec údajně moc nereaguje. „Máme sami představu o tom, co a jak by tam mělo být. Určitě bychom byli rádi, kdyby se to místo zase oživilo, prospělo by to nám i turistům,“ říká Zeman. V roce 2023 získala objekt na 25 let do pronájmu Sokolovská uhelná. Rekonstrukce by měla vyjít na 420 milionů korun. Boží Dar požádal o krajskou dotaci, ta by měla pokrýt uvedenou sumu z asi 85 procent. Původní hotel začal vznikat v roce 1900. PH

PLANTHÉ
LABORATORIES®

Vrásky stranou! S RETINOLEM



Bud'te náročná a dopřejte své pleti intenzivní,
a přesto jemnou protivráskovou péči.

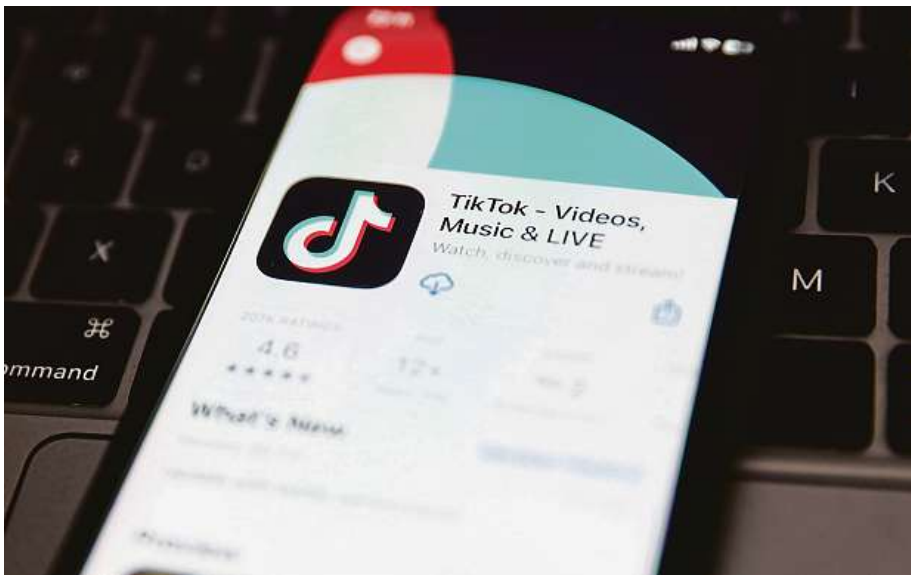
PLANTHÉ RETINOL SÉRUM lékárenské kvality s unikátním obsahem přírodních
účinných látek pro **vyhlazení vrásek, redukci projevů stárnutí,
revitalizaci, zpevnění a posílení pleti.**

K dostání v lékárnách a na **www.planthe.cz**

Volba č. 1
MISS CZECH REPUBLIC



Tetování pih. Trendy, které stojí mladé lidi život



TikTok čelí v USA novým žalobám. Viní ho z poškozování duševního zdraví mladých.

PROFIMEDIA

MODRÁ VELRYBA?

Není to nástupem sociální sítě Tik Tok – už dříve se objevovaly výzvy, které nabádaly k hecu a zároveň byly velmi nebezpečné.

- Blackout challenge – jde o takzvanou výzvu „zatemnění“. Trend povzbuzuje jednotlivce, aby se přidusili až do ztráty vědomí. V několika případech už někteří jedinci při výzvě zemřeli.
- Modrá velryba – fenomén nebezpečné on-line hry, která spočívá v bezvýhradném plnění 50 úkolů, jež zadává takzvaný kurátor.

TES

Není nutné všechno shazovat na sociální sítě. Často trendy určujeme my sami tím, že jim věnujeme pozornost.

Nedávná tragédie, při níž zemřeli dva mladíci, kteří v partě jezdili na střeše vlaku v sousední Vídni, zasáhla nejen blízké oběti, ale i širokou veřejnost. Podle mnohých spekulací chlapci měli podlehnout trendu, který už týdně předtím visel na sociální síti TikTok.

Tam se měla objevit videa mladých lidí po celém světě, kteří napodobují velmi populární mobilní hru Subway Surfers, v níž postavy jezdí na střeše vlaku či metra. Zakladatelé trendu si tak pravděpodobně chtěli hru vyzkoušet na vlastní kůži. Stejně jako mladíci v Rakousku, které to ale stálo reálný život.

Sociální sítě za to nemohou Spousta lidí z tragédie viní sociální sítě. Podle odborníka Víta Jandy ze společnosti ShortPro, je možná potřeba se na situaci podívat i z druhé strany. „O situaci z Rakouska jsem slyšel a rozhodně mě znepokojila. Více mě však rozhořčila inteligence daných mladých lidí, kteří to udělali, než že bych byl naštvaný na sociální sítě jako takové. Tyto věci totiž vždy počne někdo, kdo to natočí – ten ‚trend‘ neudělá sociální síť jako taková. A to, že ně-

kdo nemá všech pět pohromadě a snaží se takovou věc napodobit, není vina sociální sítě, ale těch lidí,“ vyjádřil se k situaci Janda a pokračoval s tím, že skutečných případů lidí, kterým se něco stane na základě trendu ze sociálních sítí, jsou v Česku pouze jednotky.

„Nedávno jsem byl na akci od Úřadu vlády, kde odborníci na téma bezpečnosti na internetu zmiňovali, že tyto trendy na sociálních sítích nejsou zdaleka takovou hrozbou, za jakou se považují a za jakou jsou vyobrazovány médii. Nutno podotknout, že sociální sítě tyto trendy dost často rychle zachytávají a mažou – TikTok je v tomto ze všech platform dokonce nejrychlejší. Oproti těmto trendům představují mnohem vyšší riziko v on-line prostředí například kybergrooming a jiné aktivity, kterých se často dopouštějí dokonce samotní mladí a příliš se o nich neví a nemluví,“ popisuje Vít Janda.

Kybergrooming je variantou sexuálního zneužívání, při kterém sexuální agresor navazuje kontakty s obětí pod smyšlenou identitou na sociálních sítích. To se děje za účelem jejího následného vylákání na místo skutečného setkání, kde dochází nejčastěji ke znásilnění, pohlavnímu zneužití nebo nucení k výrobě pornografie. Kybergroomeré cílí nejčastěji na dětské oběti, které jsou zranitelnější, mohou jimi však být i dospělí, zejména ženy. Součástí kybergroomingu může být také kybershikana.

Na vině jsou i média

Podle Jandy navíc mnohem větší paseku nadělají média.

„Ta tyto trendy zveličí, do titulků napíší věci typu ‚Tik Tok opět zabíjí‘ a ve většině nové populaci, která nemá přístup k reálným datům a nezná ty platformy tak detailně, vyvolá pocit paniky a odporu vůči sociálním sítím. Určitě mají sociální sítě na čem pracovat a bude to nikdy nekončící proces, ale za mě je potřeba vinit hlavně ty lidi, a nikoli sociální sítě,“ dodává Janda.

Kampaň proti výzvám

Trend Subway Surfers už tu byl před několika měsíci, poté zeslábl a v posledních týdnech zase nabral na popularitě. Jen v americkém New Yorku stál život letos už šest jeho vyznavačů, naposledy dvanáctiletá a třináctiletá dívka. Tamní policie dokonce spustila kampaň, která v překladu zní „Surfování v metru zabíjí – projed se uvnitř, zůstaň naživu“ a žádá mladé lidi, aby zbytečně neriskovali svůj život.

Podle šéfa newyorské policie Michaela Kempera přišlo loni o život pět dospívajících. Zatčeno bylo zároveň za surfování v metru 88 lidí, což je téměř o 200 procent více než v roce 2022. Tik Tok momentálně kvůli šíření nebezpečných výzev čelí žalobám čtrnácti prokurátorů celých Spojených států.

Další nepochopitelné trendy

Nejen tento, ale i další Tik Tok trendy mohou být velmi nebezpečné. Od vynechání

šamponu, což může vést k infekci pokožky hlavy, až po vdechování toxických výparů, které může mít fatální následky. Jako první stojí za zmínku nový pohled například na zvonkohru. Místo zvonků ale mladí bouchají a kopou na dveře uprostřed noci.

Dalším trendem je takzvané chromování. Tato nebezpečná výzva si vyžádala životy dětí. V jejím rámci se tiktokeři natáčejí a přitom vdechují toxické výpary.

Velmi populární se stala také výzva nemytí si vlasů. Místo šamponu mladí používají alternativní metody nebo jen hlavu oplachují vodou. Podle odborníků může tento trend, zejména na vzestupu mezi dospívajícími chlapci nebo mladými muži, způsobovat lupy, zakrnělý růst vlasů nebo podráždění pokožky hlavy.

Vzestup bosého životního stylu čelí varováním lékařů. Scéna nohou z úspěšného filmu Margot Robbie Barbie inspirovala tento trend a přiměla lidi, aby chodili bosí. Odborníci varují, že při chůzi bez bot je velká pravděpodobnost vážného zranění. To může následně způsobit závažné infekce.

Dalším trendem jsou pihy, které jsou v současnosti velmi moderní. Mladí si nechají tetovat pihy – někteří od profesionálů v kosmetických salonech, jiní, aby ušetřili, to začali zkoušet doma. Což zejména ve Spojených státech způsobilo, že spousta jedinců skončila v nemocnici s komplikacemi. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

KDE JDE O ŽIVOT KVŮLI HŘE?



Nerve: Hra o život je americký thriller.



Hra na oliheň je jihokorejský thriller-sériál.



Běžící muž je film inspirovaný knihou Běh o život od S. Kinga. ČSFD, PROFIMEDIA

Důchod v bezpečí na účtu, a přitom k dispozici kdykoliv na každé poště

Senioři objevují výhody a pohodlí Poštovního účtu od ČSOB.

Asi každý se při rozhodování, co si koupit a které služby využít, rozhoduje i podle zkušeností jiných. Obzvláště to platí v oblasti peněz, která může být pro řadu lidí citlivá. Když ale změna přináší zjednodušení života, větší pohodlí a bezpečí, a zároveň je **prověřená více než půl milionem seniorů a seniorek (klientů ČSOB)**, rozhodování je najednou jednodušší.

Poštovní účet od ČSOB může být přesně takovou změnou. Důchod na něj přichází pra-

videlně a bez nutnosti každý měsíc chodit na poštu nebo čekat na doručovatele, až důchod přinese. Své peníze mají přitom senioři kdykoliv k dispozici a můžou si je zdarma vybrat prakticky kdekoli: 1x měsíčně na jakékoliv poště nebo bez omezení v bankomatu ČSOB. To je téměř 4 000 míst v Česku!

„Poštovní účet od ČSOB je jediným účtem v České republice, který je možné během pár minut založit a také ovládat na kterémkoliv pobočce České pošty. Je speciálně navržen tak, aby vyhovoval i starším občanům, a ti měli své finance přehledně pod kontrolou. Navíc si mohou vyzkoušet pohodlné placení kartou v obchodech,“ říká **Přemysl Hanzelka, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.**

ZÍSKEJTE AŽ 1 500 Kč S POŠTOVNÍM ÚČTEM!

Založte si Poštovní účet od 1. 11. do 30. 11. 2024 a získáte odměnu až 1 500 Kč!

- 1 000 Kč dostanete, když vám na účet začne chodit důchod (do konce února musí přijít alespoň ve dvou měsících po sobě).
- 500 Kč získáte, pokud do konce roku 2024 zaplatíte alespoň 5x kartou v obchodech nebo na internetu.

Platí pro nové klienty, kteří u nás neměli účet v předchozích 12 měsících. Více informací o akci najdete na www.csob.cz/podzim. Rádi vám vše také vysvětlíme na každé poště.

Placení kartou je v současné době nejrozšířenějším a zároveň nejbezpečnějším způsobem placení. Tím, že není potřeba mít u sebe hotovost, odpadá riziko krádeže a také riziko, že jí bude při nákupu nedostatek. ČSOB i tak nabízí klientům pojištění, díky kterým se při placení kartou

můžou cítit ještě jistěji. Jedná se o Pojištění ztráty nebo krádeže platební karty, jehož poskytovatelem je ČSOB Pojišťovna.

„Naše průzkumy ukazují, že bezhotovostní placení už je naprosto běžné i mezi starší generací, která platební karty

nebo platbu mobilem upřednostňuje kvůli pohodlnosti a bezpečnosti. Hotovost si v peněžence lidé nechávají spíš jen jako rezervu pro případ, že někde karty nepřijímají,“ říká **Martin Dolejš, ředitel rozvoje prodeje společnosti Mastercard pro Českou republiku a Slovensko.**

„Ve spolupráci s ČSOB právě proskolujeme první speciální poradce pro seniory. Na poštách si na ně vyhradí svůj čas a se vším jim poradí, třeba s tím, jak používat platební kartu, ale i bankovníctví v počítači nebo mobilu, aby se nemuseli ničeho obávat. Také jim poradí, jak nenaletět ‚šmejdlům‘ v různých oblastech, jako jsou například podvodné telefonáty,“ říká **Martin Vránek, ředitel sekce Finanční služby České pošty.**

Účet ušitý na míru pro seniory

„ČSOB letos slaví narozeniny, na trhu je 60 let, takže s trochou nadsázky už je také trochu seniorkou. Stavíme na tradici a desetiletých zkušenostech, abychom přinášeli ty nejlepší služby pro kohokoliv. Víme, že starší lidé často mají k moderním technologiím respekt, proto v našich službách vždy kombinujeme ten největší přínos pro klienta s lidským přístupem,“ vysvětluje **Přemysl Hanzelka, ředitel segmentu ČSOB Poštovní spořitelna.**

Založení nového Poštovního účtu je otázka chvilky, včetně nastavení zvýhodnění pro se-

niory a pomoci se zasláním důchodu na účet. Protože se pro některé seniory může jednat o první účet v životě, zkušení pracovníci pošty nebo poboček ČSOB novým klientům vždy vše vysvětlí.

Senioři nad 65 let mají v ČSOB platební příkazy zdarma. Mohou tak ušetřit peníze za běžné složenky, které zaplatí jednoduše ze svého účtu. Na poště nebo pobočce si mohou nastavit také tzv. trvalé příkazy k úhradě za pravidelné měsíční výdaje a ušetřit si tak kromě peněz zároveň

i cesty na poštu. Klienti starší 65 let mají také levnější výpis z účtu zasílané poštou.

Poštovní účet od ČSOB má i další výhody, připravené speciálně pro seniory. Díky spolupráci s Českou poštou mají starší klienti k dispozici unikátní službu, kdy klientům jednou měsíčně zdarma přivezeme na jejich žádost až 20 tisíc korun tam, kam zrovna potřebují – ať už domů v případě nemoci, nebo na chatu, když je třeba potřeba zaplatit v hotovosti za dřevo na zimu.

RADY S ÚSMĚVEM ZA POŠTOVNÍ PŘEPÁŽKOU

Ivana Mudráková, expertka ČSOB Poštovní spořitelny, pošta Slavičín



Jak dlouho pracujete pro ČSOB Poštovní spořitelnu?

U České pošty jsem 28 let, z toho 18 let jako vedoucí menší pošty na vesnici a 10 let na poště ve Slavičíně na bankovní přepážce.

Co vás na práci baví?

Nejvíce mě baví, když mohu klientům poradit a oni pak mají radost,

jak vše jednoduše funguje. Potěší mě, když mi pak sami volají o radu a doporučí mě třeba svým známým.

Obrací se na vás také senioři?

Samozřejmě. Seniorů obsluhujeme velké množství, a proto už víme, jak jim poradit. Zřizujeme společně nové účty, navrhneme třeba jak uspořít nějakou tu korunu. Také si společně řekneme, jak používat platební kartu nebo banku v mobilu. Když potřebují poradit, jsem tu pro ně i mimo pracovní dobu.

Jak dlouho trvá založení nového účtu?

Pár minut, pokud se při tom nezapovídáme (usmívá se). Chodí ke mně dost seniorů, kterým jsem dříve vyplácela důchod v hotovosti. Tak jim vysvětlím, že se pro ně nic nezmění, jen si u mě vyberou peníze přes platební kartu.

Jaké máte koníčky?

Ráda cestuji a poznávám jiné země. Relaxuji na naší chatě, chodím ráda do kina a na koncerty. Největší radost mi dělá dcera, která studuje svoji vysněnou vysokou školu. Jinak i práce je mým koníčkem.



ÚČET
S VÝHODAMI
PRO SENIORY

POŠTOVNÍ ÚČET

**DŮCHOD NA ÚČTU
JE VŽDY PO RUCE
A V BEZPEČÍ**

Se vším vám pomůžeme.
I s přesměrováním důchodu na účet.

S Poštovním účtem se ke svým penězům dostanete na kterékoli poště, bankomatu nebo pobočce ČSOB.

www.csob.cz

ČSOB Poštovní
spořitelna
jdeme vám naproti

UMĚLÉ STROMKY

nerozoznateelné od živých

A také přes **1 300 DRUHŮ VÁNOČNÍCH OZDOB A DEKORACÍ.** Všechny za **pohádkově nízké AKČNÍ CENY.**

10 druhů s výškou až 210 cm

- JEDLE NORDICKÁ • BOROVICE KRÁLOVSKÁ
- JEDLE SKANDINÁVSKÁ • JEDLE DELUXE

- **NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE VÝROBY** – laserové řezání, vstříkování PE a PVC materiálů a přísné testování odolnosti
- **REALISTICKÉ VĚTVY A JEHLIČÍ** – 3D technologie napodobuje každou jehličku i větev, takže stromek vypadá jako živý. Kombinace měkkého PVC a realisticky tvarovaných PE větví dodává stromku autentický vzhled.
- **RYCHLÉ SLOŽENÍ** – chytrý konstrukční systém „cvak-cvak“ umožňuje snadné sestavení i rozložení
- **REVOLUČNÍ SYSTÉM QUICK SET™** – stačí jednoduše spojit jednotlivé části stromku a předem nainstalovaná světýlka se po připojení okamžitě rozzáří. Zapojení je snadné a rychlé – bez nepřehledných kabelů a zbytečného nepořádku (vybrané modely).
- **STABILITA** – pevné kovové stojany zajišťují dokonalou stabilitu stromku a jsou součástí každého balení

Malá ukázka z nabídky 10 DRUHŮ:	Velikost (cm)	Prodejní cena (Kč)	Akční cena (Kč)
BOROVICE KRÁLOVSKÁ včetně stojanu	150	3 980	1 990
JEDLE SKANDINÁVSKÁ včetně stojanu	167	3 980	1 990
BOROVICE KRÁLOVSKÁ včetně stojanu	180	5 780	2 890
JEDLE NORDICKÁ včetně stojanu	180	8 980	4 490
JEDLE DELUXE včetně stojanu	210	9 380	4 690
BOROVICE KRÁLOVSKÁ s LED osvětlením včetně stojanu	180	10 760	5 380

REALISTICKÉ
VĚTVY A JEHLIČÍ



DÁLKOVÉ
OVLÁDÁNÍ
NA OSVĚTLENÍ



INTEGROVANE OSVETLENÍ
Předinstalované LED diody
s více funkcemi eliminují
nutnost rozmotávání
a instalace kabelů
(vybrané modely)



Ukázka ozdobeného stromku

JEDLE DELUXE
výška 210 cm,
1 949 větví, včetně
kovového stojanu

stojan součástí balení

LED ŘETĚZY NA STROMKU SE VÁM UŽ NEZAMOTAJÍ.

Naše nová nabídka umělých vánočních stromků s integrovaným LED osvětlením Vám ušetří čas i starosti. Stačí stromek postavit a okamžitě si užítvat jeho nádherně rovnoměrné osvětlení – snadno, rychle a bez práce. Stromek postavíte i s osvětlením během chvilky – ovak, ovak a máte hotovo!



Přesvědčte se sami na videu:

Unikátní koncept stylových Vánoc, který zahrnuje **více než 1 300 druhů ORIGINALNÍCH A DESIGNOVÝCH** ozdob a dekorací v moderních i klasických vánočních stylech: **TRADIČNÍ / SEVERSKÝ / SAMETOVÝ / BÍLÝ**. U nás pořídíte nejen všechny oblíbené vánoční ozdoby, ale i takové, které jinde nenajdete a které dodají Vaším svátkům jedinečný nádech.



**ZLATÁ
KVĚTINA**

výška 27 cm

~~158 Kč~~
79 Kč

~~4 680 Kč~~
1 990 Kč

SADA VÁNOČNÍCH TALÍŘŮ THUN 8 ks
4 mělké ø 27 cm, 4 hluboké ø 22 cm
design exkluzivně pro Mountfield

VĚNEC

ø 28 cm

~~660 Kč~~
330 Kč

KOULE RUSTIC

4 ks, ø 10 cm

~~320 Kč~~
160 Kč

**VÁNOČNÍ
VĚTVIČKA**

výška 64 cm

~~138 Kč~~
69 Kč

VÁNOČNÍ SKŘÍTEK

výška 60 cm

cena za 1 ks

~~680 Kč~~
340 Kč

Nakupovat můžete i na www.mountfield.cz

otevřeno i v neděli

Mountfield

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

Jaké inovativní novinky přinesl startupový svět?

Nové start-upy nabízejí mnohdy řešení pro budoucnost v oblasti energetiky i umělé inteligence.

Nedávná byznysová konference The Business Booster, pořádaná společností EIT InnoEnergy v Barceloně, představila mimo jiné nové startupové novinky v oblasti energetiky i třeba umělé inteligence. Deník Metro představuje nejzajímavější z nich.

Repono

Pro snížení emisí skleníkových plynů o 55 procent do roku 2030 stanovila evropská komise minimální národní cíle ve výši 42,5 procenta podílu elektřiny z obnovitelných zdrojů. Větší elektrifikace ekonomiky v kombinaci s rostoucím podílem obnovitelných zdrojů bude vyžadovat rychlé zavedení rozsáhlých systémů skladování energie (ESS). Tomu se věnuje startupová firma Repono, která slibuje vlastnictví a provoz velkých systémů skladování energie prostřednictvím různých modelů.

Prime

Zmiňované ESS hrají klíčovou roli při přechodu od fosilních paliv k obnovitelným



Tématem konference bylo mimo jiné skladování energie.



PRIME, MET

zdrojům energie tím, že řeší problémy s přerušováním a vyrovnáváním sítě a zlepšují flexibilitu, spolehlivost a udržitelnost energetického systému. Takové skladování pak snižuje emise skleníkových plynů právě tím, že umožňuje zapojení většího množství obnovitelných zdrojů energie do sítě, aby nahradily fosilní paliva v obdobích špičkové poptávky. Další startupový nováček, společnost Prime, se tak považuje za předního evropského výrobce ESS a soustřeďuje se na řešení toho, co se děje v elektroměru i za ním.

ElevenEs

Zatímco celosvětová poptávka po bateriových článcích prudce roste, klíčovou výzvou zůstává, jak úspěšně rozšířit výrobu bateriových článků v nové éře. O to se snaží společnost ElevenEs, která se

mimo jiné považuje za lídra elektrifikace Evropy s prizmatickými články z lithiumpřezofosfátu (LFP). Články jsou nákladově efektivní, neobsahují nikl a kobalt, jsou bezpečnější – při tepelném vyčerpání uvolňují třikrát méně tepla – a mají až třikrát delší životnost. Společnost se tak snaží zpřístupňovat čistou energii a rozšiřovat výhody elektrifikace pro širší okruh spotřebitelů.

Beholder

Když se trochu vzdálíme od oblasti energetiky, také v odvětví umělé inteligence (AI) vznikají nové strat-upy. Například společnost Beholder vyvinula AI pro rychlý, přesný a udržitelný průzkum kritických ložisek nerostných surovin, která umožňuje rozšířit geologický výzkum. Tato nejmodernější neuronová síť kombinuje

přesně 49 datových vstupů, přes 200 modelů a umožňuje efektivní předpovědi ložisek nerostných surovin s přesností až 96 procent. Společnost tak reaguje na předpovědi, kdy údajně do roku 2050 budou přibližně tři miliardy elektromobilů vyžadovat baterie s kritickými nerosty bude mít hodnotu přibližně 12 bilionů dolarů. Průzkum nerostných surovin však vyžaduje 20krát více úsilí než před 30 lety.

Elaphe

Současná architektura elektrických vozidel nevyužívá technologie s potenciálem snížit náklady ani nevyužívá chování vozidla definovaného softwarem k dosažení lepšího výkonu, bezpečnosti a pohodlí. Výrobci obvykle přidávají více hardwaru místo toho, aby redefinovali architekturu. Proto přišla startupová společnost Elaphe s řešením. Její distribuovaná pohonná architektura nabízí revoluční změnu v návrhu vozidel pomocí automobilových elektrických motorů umístěných uvnitř každého ráfku. To umožňuje úplnou kontrolu nad jediným kontaktním bodem vozidla se zemí a masivní redukci prostoru využívaného pro pohonný systém, což vytváří příležitosti k optimalizaci vozidla z hlediska nákladů, funkce a mise.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

VELKÉ ČÍSLO

200

Více než dvě stě startupových společností se objevilo na konferenci The Business Booster. TES

INZERCE

iDNES Premium

Max
Standard
v ceně
iDNES
Premium



max

NEOMEZENÝ OBSAH NEOMEZENÁ ZÁBAVA

ZAČNĚTE SLEDOVAT S **iDNES.cz**

Uplatněte do 28. února 2025. 3 měsíční přístup k předplatnému Max Standard jako součásti předplatného iDNES Premium, poté se předplatné automaticky obnoví za v danou dobu aktuální cenu (219 Kč/měsíc), nebude-li zrušeno před jeho obnovením. Nabídka není dostupná po dobu trvání předplatného Max. Nemůže být kombinována s jakoukoliv jinou nabídkou. Platí podmínky pro užití voucherů. Jen pro starší 18 let. Nemusí být dostupné všechny tituly. Platí podmínky.

©2024 HBO Europe s.r.o. Max is property of Home Box Office, Inc. All Rights Reserved

KULTURA



OneRepublic se po dvou letech vrátí do pražské O2 areny

Skupina OneRepublic, nominovaná na cenu Grammy, oznámila turné Escape to Europe 2025 Tour. Ke kapele se připojí speciální host Ella Henderson, jejíž debutový singl Ghost se ve Velké Británii umístil na prvním místě. Letos v létě vydali OneRepublic své šesté studiové album Artificial Paradise, které obsahovalo obrovské hity Runaway a I Ain't Worried, jenž se objevil v kasovním trháku Top Gun: Maverick a má více než tři miliardy přehrání. Album obsahovalo také jejich nejnovější spolupráci s Davidem Guettou, I Don't Wanna Wait, která od svého vydání nasbírala téměř miliardu streamů. Cena vstupenek bude od 1490 korun a do prodeje půjdou v několika vlnách tento týden.

MET

INZERCE

Tady rostla **KOSTŘAVA**

pomozte ji
**VRÁTIT
ZPĚT!**

KUPTE DÁREK, KTERÝ MÁ SMYSL.
Ahmad Tea z každého prodaného dárkového setu čajů přispěje 10 Kč na projekt Botanické zahrady Praha, která vrací ohrožené rostliny do české krajiny. Kriticky ohroženo je víc jak čtyři sta

druhů. Patří k nim i **kostřava písčná** a **silenka lepkavá**, na jejichž záchranu zamíří vybrané prostředky. Spojme síly a vraťme je do přírody. Bez této akce hrozí, že o ně nenávratně přijdeme. Více na Vracimedoprirody.cz.



Naskenujte tento QR a kupte si dárkové balení Ahmad Tea přímo na eshopu Botanické zahrady Praha.



Zakoupením čaje na tomto místě se zařadíte do slosování o exkluzivní vstup do veřejnosti nepřístupných prostor botanické zahrady, kde vás odborníci seznámí s podrobnostmi o projektu záchraně ohrožených rostlin v ČR.



Botanická
zahrada
Praha



**UJÍDEJTE
BEZ OBAV**

**ZASE ZNOVU PO ROCE
MÁME VŠE
NA VÁNOCE**



**SUPER
STŘEDA A ČTVRTEK
20. 11. – 21. 11. 2024**



**Hera
Classic**
250 g
100 g = 6,36 Kč

**NAŠE
CENA**
15⁹⁰



Merci
od 210 g
více druhů
100 g = od 31,96 Kč

**NAŠE
CENA**
79⁹⁰

BILLA

TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

Jiří Dvořák jako nerudný kastelán hradu



Jiří Dvořák jako kastelán Evžen ve filmu *Léto s Evženem*

2x JAKUB R. ŠPŮR

**V prosinci vstoupí do kin
nová česká komedie
Léto s Evženem.**

Režiséri Miloslav Šmídmajer a Pavel Krumpál v nové komedii *Léto s Evženem* posílají partu kamarádů a dětí na letní tábor, kde podle autorů zažijí dobrodružství, legraci a pátrají po záhadě hradu Tramberk, ale také po tajemství kastelána Evžena. Film vstoupí do kin 12. prosince.

Ústřední trojici kamarádů tvoří Martin Myšička, Marek Němec a Jaroslav Plesl, kteří se rozhodnou zachránit letní tábor za každou cenu. Musí se tedy spojit s místním svérázným kastelánem, Jiřím Dvořákem, který shodou náhod potřebuje jejich pomoc. Ve filmu dále hrají Jana Pidrmanová, Kateřina Brožová, Miroslav Táborský, Oldřich Navrátil, Dana Batulková či Lenka Krobotová.

„Evžen je kastelán, který nemá moc rád lidi. Dělá totiž na svém hradě nějaké bádání, tak nechce být rušen... Ale všechno se v dobré obrátí,“ popisuje s úsměvem Dvořák svou roli. Na herce navíc čekal úkol hrát s partou dvaceti dětí. „Byly skvělé. Samozřejmě někdy to bylo trochu náročnější, protože uhlídat dvacet dětí, aby byly v klidu a soustředily se několik hodin, je obtížné, ale zvládli jsme to,“ vzpomíná Dvořák. „Já musím říct, že děti byly bezvadné. I v ty náročné dny, kdy jsme byli na hradě a bylo vedro a vše bylo rozpálené, tak to zvládaly pěkně. Bavilo je to, a jestli je to nebavilo, tak to dobře maskovaly a snažily se být pozitivní a konstruktivní, takže je musím opravdu hodně pochválit,“ doplňuje ho Martin Myšička.

A co jeho filmoví přátelé, herci Jaroslav Plesl a Marek Němec? „Vždycky, když se točí s dětmi, tak z toho mívají herci obavy, protože to třeba je delší, ale já musím naše děti pochválit, že jsou talentované, je s nimi

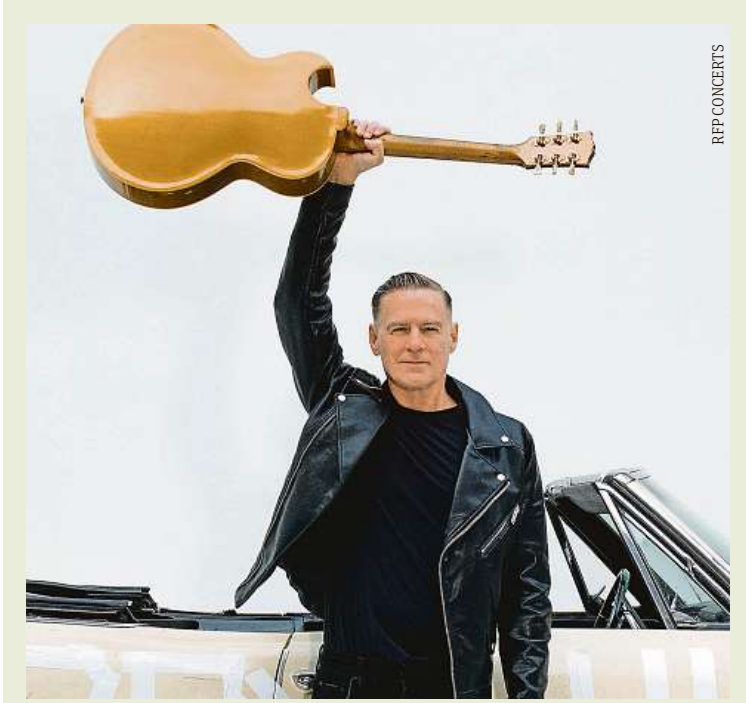


Ve snímku hraje i Martin Myšička.

legrace a mají i perfektní disciplínu, takže to natáčení s nimi odsýpalo. Navíc jsou to trochu učitelé... Když člověk hraje s kolegy dospělými, tak už víte, co máte čekat, a vlastně dospělí herci včetně mě už máme takové svoje finty a manýry, a ty děti to nemají. Takže oni vás vlastně inspiřují nějakou přirozeností a hravostí, kterou mají, a musíte se jim přizpůsobit. A ten váš herecký výkon je vlastně o to živější a lepší,“ říká Jaroslav Plesl. „Atmosféra byla hodně volná a příjemná, protože právě ty děti byly ve výborné kondici a náladě,“ doplňuje ho Marek Němec.

Film tak trochu navazuje na tradiční snímky, kdy otcové vyrážejí na dovolenou se svými dětmi. „Když jedou děti jenom s muži, tak to může být hrozně hezký. Koneckonců film S tebou mě baví svět je toho naprosto dokonalým důkazem, takže proč ne. Myslím si, že *Léto s Evženem* je také z kategorie právě těchto rodinných filmů, které jsou takovým laskavým pohlažením, což v této poměrně hektické a náročné době potřebuje snad každý. Mimochodem S tebou mě baví svět, Ať žijí duchové a tyhle typy filmů řadím mezi své oblíbené, takže je dobře, že právě *Léto s Evženem* k nim bude patřit,“ dodává Jiří Dvořák.

IVETA BENÁKOVÁ



RPP CONCERTS

Bryan Adams dorazí do Parku 360

Kanadský rockový zpěvák Bryan Adams se vrací do Česka. Na svém kontě má 17 studiových desek. Své aktuálně připravované album Roll With The Punches přijede představit 1. srpna 2025 do hradeckého Parku 360. Vstupenky v cenovém rozmezí 1690–2490 korun budou v prodeji od zítřka od 10 hodin na webu park360.cz.

MET

Freestylisti míří do Prahy

Závod u nás bývá tradičně jednou z posledních FMX akcí roku.

Už 14. prosince začne v pražské O2 areně 22. ročník nejstarší freestyle motokrosové akce v Evropě. Adrenalinová událost roku bude opět mít dvě dějství, odpolední od 13.30 a večerní od 19 hodin. Odpolední je zaměřena pro rodiče s menšími dětmi, ale program obou show bude stejný. Vstupenky jsou v prodeji na webu ticketportal.cz.



Gladiator Games opět v O2 areně ARCHIV

Praha bývá jednou z posledních FMX akcí roku a letos tomu nebude jinak. Mezi účastníky budou například Julien Vanstippen, Petr Pilát, Edgar Torronteras, Matěj Česák nebo Jason Cesco na sněžném skútru.

Pořadatelé letos pozvali také několik nových tváří, které je zaujaly během letošního roku. Je mezi nimi José Mincha ze Španělska, jenž skáče několik variací front flipu, tedy salta s rotací vpřed. Dalším nováčkem na FMX Gladiator Games bude Švéd Marcus Ohlsson, pro něhož není 300kilogramový sněžný skútr žádnou překážkou a v náročnosti triků si nezádá s kolegy na kroskách. Šanci ukázat se náročnému pražskému publiku bude mít také dravý Polák Mikolaj Tempka. Podruhé se divákům představí Matyáš Novotný, kterému je teprve dvanáct let.

Nedávno se při akci v Ostravě oškřivil František Máca, jenž proto pravděpodobně bude v O2 areně pouze v roli diváka. Podle pořadatelů k freestyle motokrosu zranění patří. „Zvláště když se triky neustále vyvíjí a jezdci se nechají vyhecovat. O tom by mohli vyprávět všichni naši zástupci v čele s Petrem Pilátem, který loni v O2 areně skákal se zlomenými žebry,“ připomínají a doplňují, že Pilát si pro diváky chystá speciální show.

MET

-52%
104⁹⁰
219⁹⁰

Vepřová krkovice bez kosti
cena za 1 kg

Tatra Máslo
250 g
100 g = 23,96 Kč s Klubem/
27,96 Kč bez Klubu

-14%
59⁹⁰
běžná cena 69⁹⁰

BILLA klub

Slevu lze uplatnit pouze po max. 5 ks na 1 osobu a den

Zátkova Pšeničná mouka
1 kg
3 druhy

-50%
9⁹⁰
běžná cena 19⁹⁰

BILLA klub

Slevu lze uplatnit pouze po max. 11 ks na 1 osobu a den

Clever Slunečnicový olej
1 l

-48%
24⁹⁰
běžná cena 47⁹⁰

BILLA klub

Slevu lze uplatnit pouze po max. 6 ks na 1 osobu a den

Nabídka platí od 20. 11. do 26. 11. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

Jak se dělá novinařina? Studenti radí studentům

Na půdě Vyšší odborné školy publicistiky vznikla unikátní příručka. Mluví jazykem mladé generace.

Vyznat se v mediálních vodách není často snadné ani pro dospělé, natož pro mladší generaci. Občas není jasné, kde končí zpravodajství a kde redaktor pro změnu využil například glosu. Také proto vznikla na Vyšší odborné škole publicistiky (VOŠP) Příručka novinářských žánrů s Arnoštem Lustigem. Jejím úkolem je seznámit žáky a studenty základních a středních škol s žurnalistikou ne tradiční formou.

Novinka je vytvořena zábavnou formou, která má oslovit potenciální mladé novináře a zájemce o psaní. Příručku připravovala skupina studentů VOŠP pod vedením novináře a odborného lektora Pavla Urbana. Součástí díla



V tomto školním roce vzniká k příručce také interaktivní web. VOŠP

je osm žánrů. Vše zahajuje dialog fiktivních sourozenců Šimona a Lenky o daném žánru. Následuje text s historickými souvislostmi a citátem, opakování formou on-line diskuse, ukázka a test. Na závěr lekce je úkol, aby si studenti mohli žánr sami napsat.

„Příručka je hravá, aby mladým zájemcům o žurnalistiku bylo příjemné se z ní něco dozvědět. Nebojíme se tedy ani v určitých částech kapitol, kde se baví studenti, nechat nespisovné výrazy, protože tak oni skutečně mluví. Z workshopů, které jsme s na-

šími studenty absolvovali v různých koutech naší republiky, máme vyzkoušeno, že námi zvolená forma je současné mladé generaci blízká,“ uvádí autor příručky Pavel Urban.

Nevšední dílo, které bude školám k dispozici primárně v elektronické podobě, by se brzy mělo stát pomocníkem při mediální výchově napříč Českem. Podle autora příručky je jejím cílem seznámit žáky a studenty s novinářskými žánry, aby poté v médiích na základě jasných rysů a detailů i mladá generace pozna-

la, o jaký žánr se jedná a proč ho daný autor zvolil.

„Celý projekt vzniká ve spolupráci s Nadačním fondem Arnošta Lustiga. Světoznámý spisovatel byl také novinářem a později pedagogem. Vše se tedy propojuje jak přes jeho činnost, ale i odkaz, díla a myšlenky. V některých textech se tak studenti a žáci setkají s hrůzami druhé světové války,“ říká Urban a dodává: „Mladé generaci bychom měli tyto situace připomínat, nejen proto, že příští rok uplyne od konce nejhorší války v dějinách 80 let.“

O tom, že i Arnošt Lustig začal psát jako mladý a původně se učil právě novinářskému řemeslu, se zmiňuje v úvodu příručky jeho dcera a zakladatelka Nadačního fondu Arnošta Lustiga. „Psal pro mladé a do svých příběhů obsazoval především mladé protagonisty, často i děti. Říkal, že člověk může psát jen o tom, co má v krvi, mozku a srdci. Tak pište i vy. A kultivujte lidství,“ vzkazuje čtenářům příručky Eva Lustigová. **MET**

Mistři saunování míří do Čestlic

Kdo něco v saunování znamená, objeví se ve dnech 21. až 24. listopadu v Aquapalace Praha v Čestlicích. V tyto dny se totiž uskuteční velké finále mistrovství světa a devátý ročník festivalu Sauna Herbal Cup 2024.

Na akci přitom může každý, protože exkluzivní mezinárodní událost pro milovníky zdravého saunování, relaxačních ceremoniálů a originálních peelingů je otevřená i široké veřejnosti.

Ve finále se zde setká absolutní špička – 28 saunamistrů ze 14 zemí z celého světa. Po celé čtyři dny návštěvníky čeká bohatý doprovodný program, zažijí freestyle vystoupení v panoramatické sauně či šamanské rituály. Nebudou chybět silné přírodní výluhy, očistné metličky, voňavé čaje a aromaterapie.

Pořadatelé lákají na dny plné pohody. Program a také vstupenky jsou k dostání na www.aquapalace.cz. **MET**



Klání těch nejlepších bude trvat čtyři dny.

AQUAPALACE PRAHA

INZERCE

Finance - nabídka

- VÝKUP ZLATA, zlatých šperků, zubního zlata. Nejlepší výkupní ceny, profes. přístup. Hotovost do 20 min. AURUM Brno, Slovákova 4, Brno. Tel. 737427295



V Lapidáriu zazní smyčce

Spolek studentů Akademie múzických umění v Praze Hudba mezi obrazy, jehož zakládajícími členy jsou klavírista Pavol Praženica a houslista Terézia Hledíková, pořádá koncerty klasické hudby, kde dává prostor představit se mladým umělcům. Na podzimní část sezony připravil čtyři koncerty, které se konají v prostorách Galerie Lapidárium v centru Prahy.

Ve čtvrtek 21. listopadu od půl osmé večer se představí Siebeneichener Quartett, slo-

žený z mladých umělců studujících v Praze i v zahraničí. Kvartet byl založen teprve minulý rok na půdě Pražské konzervatoře pod uměleckým vedením profesora Radima Sedmidubského a působí ve složení David Hernych a Marek Pavlica (housle), Jan Čermák (viola), David Pěruška (violoncello).

Kvartet je složený převážně ze stipendistů Akademie komorní hudby, kteří mají za sebou úspěchy jako jednotlivci, ale také jako soubor. Je-

nom před měsícem pracovali pod vedením houslistky Arety Zhully, primistky slavného Juilliard String Quarteta a připravovali díla, ze kterých si některá budete moci poslechnout.

Při příležitosti Roku české hudby zazní Čtvrtý smyčcový kvartet Ad honorem J. S. B. od Viktora Kalabise, Sedmý smyčcový kvartet Concerto da camera od Bohuslava Martinů a na závěr První smyčcový kvartet Z mého života Bedřicha Smetany. **MET**

Smrdící maso

Vyhodil jsem do naší popelnice za posledních pár měsíců docela dost masa, a to ještě než jsem je začal připravovat k jídlu. Po rozbalení páchlo, odporně zavánělo, no prostě se mi udělalo zle, když jsem k němu čichl. Doposud jsem si myslel, že umím dobře nakupovat, že nejsem hloupý, ale opak je pravdou. Už několikrát jsem naletěl. Nejdříve jsem si v jednom řeznictví koupil zachlazenou kachničku v přiléhavém igelitu, prý farmářskou. Měl jsem ji v chladničce pouze jeden den a pak, když jsem ji rozbalil, tak jsem ani nemusel dýchat a už

„Dorazilo mne řeznictví, kde čas od času něco úspěšně nakupuji.“

letěla do koše. Za pár týdnů jsem v jiném obchodu maso-uzeniny koupil pár kuřecích křídel a stehýnko, že uvaříme silný kuřecí vývar. Tahle drůbež nás omámila svým zkaženým oděrem hned, jak jsem přinesl nákup domů a rozbalil. Nakonec mne dorazilo řeznictví, kde čas od času něco úspěšně nakupuji. Požádal jsem o nejlepší maso na bifteky pro syna, řezník mi s úsměvem ukrojil ze svíčkové čtyři kousky a ještě, když jsem řekl, že je budu připravovat až druhý den, mi je přičinlivě zavakuoval. Až doma jsem zjistil, proč byl tak aktivní. Docela drahé steaky letěly do popelnice. Nebyl jsem si s jejich „aromatem“ stoprocentně jist, a tak jsem je zkoušel omývat vlažnou vodou, že jde třeba jen o pach z igelitu. Bohužel. Poučení? Teď už se nebudu při žádném nákupu masa stydět a vše při nákupu očichám. Nevím, co hygiena, ale jinak to nekoupím. Nepovažuji to už za náhodu, ale za vědomý šlendrián a podvod.

PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA



@mojemetro



„Čiča Mája začala mít dost ochlazení,“ usmívá se **Barbora Koukalová**, autorka již šestého pokračování našeho metrotagového seriálu... Milí čtenáři, a hlavně čtenářky (všechny kočičí epizody vzešly z pera žen!), jsme z vašich kreslených příspěvků upřímně nadšeni. A těšíme se na další!

#METROTAG

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA: SAMOVZNÍCENÍ

LUŠTĚNKA

- skelet
- příslušník téhož kraje
- nebeské těleso
- prodejný stánek
- vyrobený z kovu
- věsti kázání
- země javorového listu
- menší klíč
- samec kočky
- nakreslený obraz
- vyšivací tkanina
- orgán ptáků k létání

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

F POHODĚ
:-)

Exotická
vtěnka

A. Židková



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

POČASÍ

DNES

2/6 °C

ZÍTRA

-1/3 °C

PÁTEK

-1/3 °C

SOBOTA

0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -7,7 °C (1859) ↑ 16,5 °C (1926) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Lovec (4/8) Gama. Mysteriózní krimiseriál (ČR/SR, 2024). Hrají: P. Kříž, J. Kolesárová, J. Dvořák, I. Gogál 21.15 Vlastně se nic nestalo (3/6) Side Hustle. Dramatický seriál (ČR, 2024). Hrají: D. Barešová, E. Maximová, J. Chadraha 21.40 13. komnata Jaroslava Suchánka 22.10 Růžový panter znovu zasahuje 23.50 Případy detektiva Murdocha XVII	20.00 Evropa z výšky Portugalsko 20.55 Manu a Matěj na cestě podél Apenin (7/10) Podél Národního parku Maiella 21.25 Bedekr X Glasgow 21.55 Přejezd Cassandra Thriller (VB/It., 1976) 00.00 Fauna II (12/12) Seriál (Izr., 2017) 00.40 Vlaky ve válce Operace Overlord	20.20 Hell's Kitchen Česko (13) Finále se kvapem blíží a poslední šestice stojí na prahu klíčového zlomu 21.40 Bachelor Česko (3) Boj o srdce Bachelora rozděluje sídlo lásky na dva tábory, které mezi sebou začínají otevřené válčit 23.00 FBI (14) Odhalení. Krimiseriál (USA, 2018). Hrají: M. Peregrymová, Z. Zák, E. Noelová, J. Sísťo 00.00 Mentalista V (3, 4) Krimiseriál (USA, 2012). Hrají: S. Baker, R. Tunneyová, T. Kang	20.15 Hrdina (5) Horké zboží. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: J. Nedbal, K. Borková, O. Malý, J. Šťastný 21.40 Show Jana Krause Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show! 22.40 Honeymoon – líbáanky k nepřezítí 23.30 Ano, šéfe! Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy! 00.30 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy	19.30 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 O Black List Hip hop a r'n'b 21.00 Hot hity Žhavé klipy 22.00 Naked Attraction Italy Italská verze nahé seznamky. Stelle je 24 let a žije poblíž Pavie 22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků

SPORT



„Budou to klíčové zápasy“

Čeští basketbalisté mohou tento týden dovést postup na mistrovství Evropy, pokud uspějí v dvojzápase s Nizozemskem zítra doma v Pardubicích a v neděli v Haagu. Podle kapitána Vojtěcha Hrubana (na snímku) by bylo velice příjemné mít jistotu už před únorovými duely s Řeckem a ve Velké Británii. „Budou to zápasy, které nám mohou zajistit postup na EuroBasket, takže budou hrozně moc důležité. Uvidíme, jak se to bude vyvíjet mezi Británií a Řeckem. Já bych se nedivil, kdyby tam bylo nějaké překvapení, Británie aspoň jeden zápas vyhrála a tu skupinu hodně zamotala,“ uvedl Hruban.

ČTK

KRÁTCE

V Monaku se pojede v červnu

Tradiční Velká cena Monaka formule 1 se od roku 2026 bude konat až na začátku června namísto dosud tradičního konce května. Důvodem je plánované přesunutí kanadské Grand Prix z červnového termínu na květnový. Vedení F1 oznámilo, že závod v Montrealu se bude v budoucnu konat o třetím nebo čtvrtém květnovém víkendu. Důvodem je „racionalizace“ kalendáře. Závod v Kanadě totiž nově bude navazovat na Velkou cenu Miami, takže účastníci budou ušetřeni náročného cestování přes oceán a zpět.

Debakl a konec. Přišel Veselý

Po pátečním domácím debaklu 38:103 s brněnským Žabínami skončil na lavičce trutnovských basketbalistek trenér Ján Hricko.

Klub se slovenským koučem ukončil spolupráci už po osmi prvoligových zápasech od jeho letního příchodu, místo něj se k týmu vrací Tomáš Veselý. Poprvé družstvo povede v pátečním domácím utkání s Levharticemi Chomutov.

Slavia dostala Skopje, Kynžvart Madeiru

Házenkářky Slavie se v osmifinále Evropského poháru utkají se severomakedonským celkem Čair Skopje. Kynžvart o další postup zabouje proti týmu z Madeiry. Pražanky rozehrají lednový dvojzápas před domácími fanoušky, vicemistrovský Kynžvart naopak na hřišti portugalského soupeře. Rozhodl o tom včerejší los ve Vídni. Úvodní zápasy osmifinále jsou na programu o víkendu 11., nebo 12. ledna. Odvety se budou hrát o týden později 18., či 19. ledna.

ČTK

ČÍSLO DNE

2

Hokejisté Trnava a Sparty se dnes utkají v odvjetném utkání osmifinále play-off Ligy mistrů. V lepší výchozí situaci jsou Pražané, kteří před týdnem doma vyhráli 4:1. K postupu mezi osmičkou nejlepších mohou i prohrát o dvě branky. V případě, že by Oceláři vyhráli bez ohledu na konkrétní podobu výsledku o tři góly, zápas by se prodlužoval. Vyšší výhra by znamenala postup úřadujícího českého šampióna. Zápas začne ve Werk areně v 18 hodin.

36

Argentinský útočník Ángel de María zvažuje, že po skončení kariéry zůstane u fotbalu jako trenér. Šestatřicetiletý mistr světa z roku 2022, jenž působí v Benfice Lisabon, proto začal studovat, aby mohl získat trenérskou licenci. ČTK

Mladí sportovci zažívají psychické násilí a nátlak

Terčem posměšků jsou často váha nebo oblečení. Trenéři nutí děti k zanedbávání školy.

Každý třetí sportovec v mládežnickém věku zažil psychické násilí nebo nátlak. Vyplývá to z průzkumu agentury Ipsos mezi lidmi ve věku od 18 do 35 let, kteří v dětství a dospívání alespoň rok organizovaně sportovali. Průzkum prezentovala organizace Trénujeme s respektem, která se snaží přispět k bezpečnému prostředí ve sportu.

Sedmdesát procent respondentů uvedlo, že má se sportem pozitivní zkušenost. Cení si přátel, týmovosti, fyzické kondice nebo disciplíny, kterou jim do budoucího života přinesl. Mezi negativními jevy upozorňovali na fyzickou bolest, nedůvěru vůči kolektivu nebo časovou náročnost kvůli vzdělávání.

Při dotazu na konkrétní negativní jevy třetina lidí odpověděla, že se ocitla pod psy-

chickým tlakem. Nejčastěji se jednalo o ponižování nebo kritizování vzhledu, hmotnosti či oblečení.

Každý pátý sportovec má zkušenost se zanedbáváním. Více než 60 procent z nich bylo nejméně jednou nuceno k výkonu bez dostatečného tréninku. Problémy se týkají také sportovní aktivity s nemocí či se zraněním. Více než dvě pětiny mladých sportovců čelilo nátlaku, aby kvůli sportovní kariéře zanedbávali školu.

S fyzickým násilím, jako je bití, fackování, hrubé zacházení nebo i omezení stravy a tekutin, má zkušenost zhruba desetina bývalých sportovců. U bití a podobných projevů bývá původcem nejčastěji jiné dítě, častěji než trenér.

Problémy jsou i poruchy příjmu potravy

Lékařka Marie Skalská, která má na starosti i elitní české sportovce, upozornila, že zejména v estetických sportech a dalších odvětvích s důrazem na nízkou hmotnost jsou rozšířené poruchy příjmu potravy. „Jedna trenérka



Sport má spoustu benefitů, ale často i negativa. PROFIMEDIA

mi řekla, že poruchy příjmu potravy k jejímu sportu patří. Máme v některých sportech až 40 procent dívek, které trpí poruchou příjmu potravy,“ řekla. Upozornila, že s tím souvisí i zvýšené riziko sebevražd mladých lidí, kteří trpí tímto onemocněním.

Přetěžování zase může vést ke zraněním. „Nejrizikovější je období mezi jedenáctým

a třináctým rokem. Chlapci už vypadají vyspěle, ale ještě se jim dotvoří třetina kostní hmoty. Když je přetížím, je to rizikový terén pro vznik únavové zlomeniny. Ta se dá léčit jen klidovým režimem. Někdy musíme dát nohu do sádky, aby třeba i rodiče viděli, že to opravdu nejde,“ popisovala svou zkušenost Skalská.

O obtěžování nikomu neřekli

Necelá čtyři procenta respondentů také uvedla, že zažila kontaktní sexuální násilí. „Velmi alarmující je, že z těch, kteří to zažili, hned devatenáct procent situaci nikomu neoznámilo,“ upozornil Michal Kormaňák z agentury Ipsos.

Obecně mladí sportovci těžko hledají, na koho se obrátit, pokud čelí nátlaku, obtěžování nebo zneužívání. „V současnosti neexistuje v českém sportovním prostředí nezávislá a důvěryhodná instituce, kam by se oběti negativních jevů ve sportu mohly obrátit a najít podporu a ochranu,“ uvedli zadavatelé průzkumu. ČTK



Since 1924

Již od
5 999 Kč
měsíčně

Nové ZS Hybrid+



Vyzkoušejte si nové ZS Hybrid+ i vy.

Větší, lepší a úspornější, se spotřebou jen 5,1l, prostorným interiérem pro celou rodinu a špičkovou hybridní technologií Hybrid+.



150 000 km

Pro vozidlo s pořizovací cenou 569 900 Kč vč. DPH a podílem zákazníka 43,93 % z ceny (250 357 Kč) činí celková výše spotřebitelského úvěru 319 543 Kč. Při době trvání 60 měsíců je pevná zápučční úroková sazba 4,79 % p. a., poplatek za uzavření smlouvy 0 Kč a RPSN 14,85 %. Měsíční splátka úvěru 5 999,47 Kč, měsíční náklady na pojištění 1 423 Kč (havarijní a povinné ručení), tj. celková měsíční splátka vč. pojištění odpovědnosti za újmu způsobenou provozem vozidla (povinné ručení) a havarijní pojištění 7 422,47 Kč a celková částka splatná spotřebitelem * 445 348,20 Kč. Odpovědnostní a havarijní pojištění jsou povinnou doplňkovou službou. Nejedná se o návrh na uzavření smlouvy. Poskytovatelem vázaného spotřebitelského úvěru je ČSOB Leasing, a. s.* Celková částka splatná spotřebitelem obsahuje pojištění odpovědnosti za újmu způsobenou provozem vozidla a havarijní pojištění. Kombinovaná spotřeba 5,0 – 5,1 l/100 km, emise CO₂ 113 – 115 g/km (dle normy WLTP). Údaje dle směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK. Obrázky jsou ilustrativní.

