

metro



Cyklisté vs. motoristé



INZERCE

od tvůrců komedie Ostrov

POKLAD
režie Rudolf Havlík
V KINECH OD 24. ŘÍJNA

Divadlo **Husa na provázku** se pustilo do adaptace pamfletu Petra Šestáka Vyhoření. Hra s názvem **Jednou nám za to děcka poděkuju** bude mít premiéru v pátek.

USA a inovace

Ústav organické chemie a biochemie Akademie věd ČR otevřel svou pobočku v americkém Bostonu, v přímém sousedství Harvardovy univerzity, MIT nebo Boston Medical Center. Bostonská pobočka je první z ústavů české Akademie věd, který expanzoval za oceán.

STRANA 4

Poklad z Bali

V nové dobrodružné komedii režiséra Rudolfa Havlíka, která jde do kin už zítra, budou herci Jiří Langmajer a Veronika Khek Kubářová hledat bájný poklad i cestu ke ztracenému vztahu. Štáb si kvůli natáčení udělal výlet na tropický ostrov Bali, kde vznikaly i náročné podvodní scény. Naváže režisér na loňský úspěch snímku Ostrov? **STRANA 11**

AI je nový bagr

Kniha ekonomického novináře Stanislava Šulce nabízí odpovědi na všechny otázky kolem AI. Umělou inteligenci v rozhovoru pro deník Metro přirovnává například k vynálezci bagru. „AI pozvolna urychluje nejběžnější rutinní práce, které najdeme v každé profesi,“ říká Šulc, ale také kritizuje Čechy, že jsou k AI laxní. **STRANA 14**

Sparta s obrem

Historický zápas v Lize mistrů dnes od 21 hodin čeká fotbalisty Sparty. V souboji tříadujících šampionů svých zemí se představí na hřišti hlavního favorita soutěže Manchesteru City, s nímž se utkají poprvé. Pokud svěřenci španělského trenéra Pepa Guardiola neprohrají, vytvoří nový rekord v neporazitelnosti. **STRANA 23**

INZERCE

**200%
VLK**



**KDYŽ 100 %
NENÍ DOST**
**V KINECH
OD 24. ŘÍJNA**

SVĚT PSŮ

Alík.cz

Matěřídouška

Sluníčko

BLESK pro ženy.cz

NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ - VYFOŘTE QR KÓD



Mrakodrap v obří kostce

V Saúdské Arábii se toho nebojí, a hlavně na to mají peníze. V hlavním městě Rijádu vzniká mrakodrap. Bude to kvádr, v jehož vnitřku bude další mrakodrap. Bude tam hotel, restaurace i obchody. Dům bude stát v roce 2030.

PROFIMEDIA



PROFIMEDIA

V Česku se vraždilo méně

Za prvních devět měsíců tohoto roku se stalo 97 smrtelných případů.

Je to o 18 méně oproti stejnemu období, tvrdí česká policie v souvislosti s počtem vražd. Těch se za devět měsíců tohoto roku stalo 97. Meziročně poklesl počet těchto trestných činů již druhým rokem, v roce 2022 zaznamenali kriminalisté od ledna do září

122 vražd. Údaje zahrnují nejen dokonané skutky, ale i přípravy a pokusy o vraždu. Stejně jako v předchozích letech převažovaly vraždy motivované osobními vztahy, policisté jich evidovali 59. Zaregistrovali také dvě loupežné vraždy nebo dvě vraždy na objednávku. Objasnit se kriminalistům podařilo 84 vražd – obě loupežné, obě na objednávku a přes 90 procent motivovaných osobními vztahy. Tři z vražd podle policie spáchaly děti ve věku pod 15 let. ČTK

NEJVÍCE MORDŮ SE ZATÍM STALO V LEDNU

Nejvíce vražd se podle statistik stalo v Praze, kde jich policie zaznamenala 15. Následoval Ústecký kraj s 13 vraždami. Nejméně vražd bylo spácháno v Karlovarském kraji, kriminalisté zaregistrovali dvě.

• Měsícem s nejvyšším počtem vražd je zatím letošní leden, kdy se jich podle policejních statistik stalo 16. Všechn trest-

ných činů zjistili policisté od ledna do konce září přes 134 tisíc, zhruba o 7400 méně než ve stejném období loni.

- Za celý loňský rok policie evidovala 159 vražd, více než polovina z nich ale zůstala ve stadiu pokusu. Dokonaných vražd zaznamenali policisté loni 68, zavražděno při nich bylo 81 lidí. ČTK

INZERCE



Spa Hotel poskytuje léčebné a wellness pobytu a zároveň nabízí nové a moderní konferenční centrum. Navštívte 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+. Rezervaci pobytu můžete udělat přes naše webové stránky v sekci „Speciální nabídky“, kde si zvolíte vybraný balíček nebo lze objednat telefonicky, kde je potřeba u každého balíčku zadat daný kód balíčku. **Pobytu jsou s 15% slevou.**

SENIOR 60+

– BONUS SUPERIOR POKOJ ZA CENU STD

7 dní / 6 nocí | od 9.520 Kč / osoba**

7 dní / 6 nocí | od 12.495 Kč / osoba***

Program obsahuje: ubytování komfortním pokoji s přípritkem, polopenzi, perličkovou koupel, parafínový zábal, 2x klasickou částečnou masáž, 2x plynovou obálku, 3x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapužení Nordic Walking holi na 2 hod., Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT KÓD M10 – BONUS LEHKÝ OBĚD PO DOBU POBYTU

5 dní / 4 noci | od 6.630 Kč / osoba**

5 dní / 4 noci | od 9.150 Kč / osoba***

Pobyt obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípritkem, polopenzou formou bufetu, lékařskou konzultací, 2x denně (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 M9

WELLNESS & RELAX PROGRAM

– 1x DENNĚ KÁVA* ZDARMA DLE VÝBĚRU (KÁVOVAR RECEPCE)

3 dny / 2 noci | od 4.120 Kč / osoba**

3 dny / 2 noci | od 6.300 Kč / osoba***

Pobyt obsahuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípritkem, polopenzí formou bufetu, klasickou částečnou masáž, minerální koupel s přísladou „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 najdete na www.spahoteldevin.cz/cz/vouchers/, nebo nás telefonicky kontaktujte +420 354 470 400 nebo e-mailem: info@spahoteldevin.cz

*káva z kávovaru na recepci

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

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

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



KRÁTCE

Auto řídil chlapec

Kladenští strážníci v neděli zastavili řidiče sdíleného auta, bylo mu 15 let, neměl tedy příslušné řidičské oprávnění. Auto si půjčil po-

mocí aplikace, zadal do ní řidičský průkaz jiného člověka, uvedla mluvčí kladenské městské policie Zuzana Hokrová. Podle policie se mladík dopustil přestupku, kterým se bude zabývat od-

delení přestupkového řízení kladenského magistrátu.

Válka ničí přírodu

S válkou je spojeno velké chemické znečištění. Zapo-

míná se na to, že válka je špinavá a jedovatá, řekl na semináři Komise pro životní prostředí Akademie věd ČR s názvem Environmentální dopady války na Ukrajině Tomáš Cajthaml z Ústa-

vu pro životní prostředí Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy. Mezi hlavní chemická rizika války patří bojové aktivity, provoz a oprava techniky a poškozování infrastruktury. ČTK

INZERCE



PROH MEDIA

Odešla ikona erotiky

Herečka Christine Boissonová, která často nahá hrála ve filmu Emma-nuelle, zemřela. Bylo jí 68 let. Slavný film se stal symbolem erotiky 70. a 80. let. Traduje se, že ho měli rádi sovětí vůdci, ve Francii byl zakázán. Americká filmová asociace mu udělila rating X, takže mohl jen do nezávislých kin. Rating, tedy klasifikace, vyjadřuje stupeň společenské závadnosti. MAP

Oblíbená pizza. Byla s kokainem

Pizzerie v Düsseldorfu nabízela jako jednu z příloh kokain. Stačilo si objednat položku číslo 40 z menu. Policie, která podnik v centru města sledovala na základě podezření potravinové inspekce, brzy přišla na to, proč byla tak oblíbená. „Byla to jedna z nejprodávanějších pizz,“ řekl šéf kriminální policie Michael von Moltke. Policie při razii zabavila velké množství drog, dvacet lidí zadřela a v dalších městech našla konopné plantáže. ČTK

NEPORAZITELNÉ

Albert Rajčata červená oválná

- 250 g • 100 g = 7,96 Kč
- bez Aplikace / 6,76 Kč
- Aplikace

329.- **-39%**
199.-

Tržnice cherry

35,- **-51%**
16 90

BEZ APLIKACE 19 90

Hovězí zadní bez kosti - kýta

- chlazené • 1 kg

35,- **-47%**
9 90

ACTIVIA

Bílá/Bílá

Jahoda

18,90 **-47%**
9 90

ACTIVIA

Bílá/Bílá

Jahoda

18,90 **-47%**
9 90

Hovězí zadní bez kosti - kýta

- chlazené • 1 kg

35,- **-39%**
199.-

Božkov Tradiční

179.- **BĚŽNÁ CENA**
109 90

BEZ APLIKACE 119 90

Nestlé Dětské cereálie

119,90 **-20%**
94 90

BEZ APLIKACE 119 90

625 g

Nesquik MAXI PACK 625 g

119,90 **-20%**
94 90

BEZ APLIKACE 119 90

625 g

Božkov Tradiční

- 35% • 0,5 l
- 1l = 239,80 Kč
- bez Aplikace / 219,80 Kč
- Aplikace ▼ 119,90 Kč

albert
HYPERMARKET

*▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNÉ – produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letácích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 16.10.2024. Netze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. Ceny platí v prodejnách hypermarket Albert od 23.10. do 27.10.2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Čeští chemici zakotvili v bostonském ráji inovací

Na východním pobřeží USA se podařil krok, který může povznést celou českou vědu.

Ústav organické chemie a biochemie (ÚOCHB) Akademie věd ČR otevřel svou pobočku v americkém Bostonu. Možky z Česka se tak dostaly do těsné blízkosti nejlepších vědeckých institucí světa, Harvardovy univerzity, MIT nebo Boston Medical Center. „Jako první z ústavů české Akademie věd expanduje za oceán, aby využil možnosti sledovat nejnovější trendy v oblasti biomedicínského výzkumu přímo v centru světového dění,“ uvádí Marek Ženíšek, ministr pro vědu, výzkum a inovace. Zdůrazňuje, že tento počin je unikátní i v rámci celé Evropy.

Přiletěla i rektorka Univerzity Karlovky

„Bostonská pobočka má ambici stát se předsunutou hlídkou české vědy v zahraničí, a také proto v ní bude působit zástupce dceriné společnosti ústavu IOCB Tech. Za úkol má mimo jiné hledat americké investory pro české výzkumné projekty,“ doplňuje ministr Ženíšek, který se zúčastnil i samotného otevření pobočky minulý pátek. Události se zúčastnila řada osobností akademického světa včetně zástupců Harvardovy univerzity nebo rektorky Univerzity Karlovy Mileny Králickové.



Jan Konvalinka, ředitel Ústavu organické chemie a biochemie

Miliony životů

Bostonské pracoviště navazuje na silnou tradici české medicinální chemie, v níž ÚOCHB dosáhl významných úspěchů. Nejznámějším je objev dosud nejúspěšnější látky účinné proti HIV, tenofoviru. Do lékové podoby ji vyuvinula a na trh uvedla americká společnost Gilead Sciences. Tenofovir změnil směr léčby HIV a zachránil miliony lidských životů po celém světě.

Z vazeb na významné zahraniční ústavy těží ÚOCHB dlouhodobě, ať už se jedná o německý Max Planck, Weizmannův vědecký institut v Izraeli, nebo americkou Standfordovu univerzitu.

Z Kalifornie do Massachusetts

„O zřízení pobočky v USA jsme přemýšleli dlouhodo-

bě,“ poznamenává ředitel ÚOCHB Jan Konvalinka. „Z původně zvažované Kalifornie jsme se přesunuli na východ USA, protože našim zájmem je být tam, kde je co možná největší koncentrace lidí ochotných podporovat vědu,“ dodává Konvalinka s tím, že přímý kontakt na potenciální investory je pro aplikovaný výzkum k nezaplacení.

„V biomedicínském výzkumu dnes není jedničkou Kalifornie, ale jednoznačně Boston a celá oblast kolem Massachusetts. ÚOCHB se chce stát silným hráčem, jasně rozpoznatelným na vědecké mapě světa,“ uvádí ministr Ženíšek.

Pomůže i strojové učení

První laboratoř nového pracoviště vede významný ameri-



Letecký záběr na bostonský Kendall Square

PROFIMEDIA

Kousek od Kendall Square

Již zmíněná dceriná společnost IOCB Boston sídlí v Cambridge-Riverside, pouhých pět minut chůze od slavného bostonského náměstí Kendall Square, kterému se kvůli koncentrované přítomnosti biotechnologických firem přezdívá „nejinovativnější čtvereční míle na světě“. Provoz zajišťuje velkorysý dar nadace Pershing Square Foundation.

Ústav organické chemie a biochemie přispívá z peněz zajištěných aplikovaným výzkumem, ovšem ne z veřejných prostředků, které získává jako součást české Akademie věd. Do budoucna plánuje vedení ÚOCHB rozšíření bostonské pobočky o jednu nebo dvě další výzkumné laboratoře.

DAVID HALATKA



V této budově na bostonském Cambridge-Riverside sídlí zámořská pobočka ÚOCHB.

3x ÚOCHB



Biolog David M. Sabatini působil na MIT.

99 Dnes ušetřím... a zítra zrovna tak⁶⁶

Značka



BIO

VEGAN



dmBio
uzené tofu
200 g

42,90
Kč
21,45 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.08.2024 42,90 Kč
04.01.2024 43,90 Kč
31.01.2022 44,90 Kč



dmBio
kousky rajčat
ve vlastní šťávě
400 g / 240 g

24,90
Kč

6,23 Kč za 100 g / 10,38 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.02.2024 24,90 Kč



dmBio
pomazánka toskana
180 g

44,90
Kč
24,94 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.08.2024 44,90 Kč
04.01.2024 46,90 Kč
07.11.2023 47,90 Kč



dmBio
Caffé Crema
zrnková káva
1 kg

279
Kč
27,90 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.08.2024 279 Kč
10.11.2023 299 Kč

dmBio
uzené tofu
200 g

42,90
Kč
21,45 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.08.2024 42,90 Kč
04.01.2024 43,90 Kč
31.01.2022 44,90 Kč



dmBio
celozrnné farfalle
500 g

27,90
Kč
5,58 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.08.2024 27,90 Kč
04.01.2024 28,90 Kč
29.09.2023 29,90 Kč

K 7 z 10 úmrtí na covid došlo ve střední a východní Evropě

Jasper Kunow, generální ředitel farmaceutické společnosti MSD pro střední Evropu a Portugalsko, se nedávno zúčastnil velké mezinárodní konference na téma bezpečnosti Globsec. Ta se zaměřila na bezpečnost z nejrůznějších hledisek. Zazněla zde i varování na adresu úrovně českého zdravotnictví a zdravotního stavu naší populace. V Česku se zvyšuje průměrný věk, ale dožítí ve zdraví se nelepší.

Není přijemnější dožít se vysokého věku spíše co nejvíce zdravý než stárnout a být udržovaný při životě superléky a superpřístroji?

Ke svému zdraví přistupuje každý z nás individuálně, „prostárnout“ se k vysokému věku ve zdraví a dobré fyzické, duševní a sociální pohodě chtějí ale určitě všichni. Jestli přirozenoucestou, nebo pomocí zdravotní péče, to už záleží na osobních preferencích, společenských hodnotách, dostupnosti péče i prioritách zdravotního systému. Ideální je, když se oba přístupy vzájemně doplňují.

Co byste doporučil?

Pokud chceme stárnout ve zdraví, je třeba klást celý ži-



Jasper Kunow upozorňuje na souvislosti mezi zdravotním stavem a také bohatstvím každé společnosti. GLOBSEC

vot důraz zejména na preventivní zdravotní péči. V případě potřeby pak dokázou kvalitnější stárnutí zajistit moderní léky a pokročilé lékařské technologie. Nové léky na kardiovaskulární onemocnění, rakovinu i jiné nemoci dnes zachraňují životy i vážně nemocných pacientů. Na příklad ve Francii se díky moderní léčbě vráci dost pacientek s rakovinou prsu k normálnímu životu a k práci už do jednoho roku od stanovení diagnózy.

Schází mi větší preventivní tah na pacienta – za své zdraví si zodpovídáš sám a nespolehlíš se, že při tvém životním stylu tě ze všeho vytáhnou doktoři!

Každý moderní zdravotní systém by měl usilovat o to, aby se lidé aktivně starali o své zdraví a o prevenci. Měl by je podporovat v tom, aby byli proaktivní, což bývá často kritický moment. Aby osvěta fungovala správně a lidé si uvědomili, jak důležitá je odpovědnost za vlastní zdraví,

musí vzájemně spolupracovat vláda, poskytovatelé zdravotní péče, média, pacienti i soukromý sektor. Lidé by měli například vědět, že vakcíny dokazují zabránit více než 25 infekčním chorobám. Zvýšit by se mělo i povědomí o očkování proti HPV – pokud by se totiž proočkovost u chlapců a dívek navýšila na devadesát procent, rakovinu děložního čípku by se postupně podařilo vymýtit.

Jak si v tomto srovnávání vůbec vede Česko, alespoň v evropském porovnání?

Ve srovnání s evropským průměrem investuje Česká republika do zdravotnictví méně. Na zdravotnictví ale vydává více než devět procent, takže se průměru EU přibližuje. Je třeba se zaměřit především na zlepšení kvality a dostupnosti zdravotní péče. Do statu by se k ní měli nejenom lidé ve velkých městech, ale i na venkově. Důležitou roli tady hraje také digitalizace, využívání nových technologií a efektivní cesta pacientů zdravotním systémem. Co bych rád zdůraznil, je to, že klíčové jsou v tomto případě i výdaje na prevenci, které významně pomáhají prodloužit život ve zdraví.

Na konferenci se hovoří o covidové pandemii, o tom, co bychom si z toho měli odnést za poučení. Údaje o následcích covidu ve střední a východní Evropě jsou varující. Poučili jsme se v něčem?

Pandemie covidu přinesla střední a východní Evropě řadu zásadních ponaučení. Sedm z deseti úmrtí na covid-19 se stalo ve střední a východní Evropě. Pandemie ukázala, jak důležitá je fungující zdravotnická infrastruktura, včasné intervence týkající se ochrany veřejného zdraví a efektivní komunikace. A také to, že se vyplatí investovat do zdravotní péče. Jen tak mohou země podobným pandemím čelit lépe.

Můžete být konkrétní?

Pandemie zdůraznila důležitost očkování a léčebných kampaní. Přinesla jeden jasný vzkaz: bez zdraví není bohatství. Výdaje na prevenci a léčbu nemocí jsou tak nezbytné nejen pro zdraví jednotlivců, ale i stát. Investice do zdravotnictví by měly být, i s ohledem na stárnutí obyvatel, pro státy, jako je Česko, prioritou – vedou k lepšímu zdraví, výšší produktivitě i celkovému bohatství ve společnosti.

PAVEL HRABICA



Průzkum upozorňuje na vysokou „prokouřenosť“ České. MAFRA

Ministři zdravotnictví rychle „umírají“

Pouze 55,7 bodu ze 100 získala Česká republika v indexu Healthcare Readiness Index (HRI) 2023, který každý rok zpracovává organizace Globsec.

Ta porovnává připravenost systémů zdravotní péče ve všech evropských zemích. Česko si meziročně pohoršilo o dva body, a očit se tak na 10. pozici od konce z 27 států. „Pokud se zaměříme na oblast střední a východní Evropy, nevede si Česká republika zas tak špatně, naopak společně se Slovenskem a Chorvatiskem jsou na tom tyto státy nejlépe. Ani jedna země ale nedosahuje průměru EU. Bulharsko, Polsko a Lotyšsko se umístily na nejnižších příčkách, což zde ukazuje na přetrávající problémy,“ komen tuje Martin Smatana, autor indexu HRI.

Studie vychází z 38 ukazatelů, jako jsou například výdaje zemí na prevenci, dostupnost zdravotní péče nebo užívání návykových látek.

Právě to je v Česku jedním z největších problémů, což se promítlo i do samotného skóre.

Hulíme a nejíme zeleninu

Češi patří mezi deset nejsilnějších evropských kufáků a v konzumaci ovoce a zeleniny jsou na devátém nejhorším místě. V meziročním srovnání se ale Česká republika polepšila, když se z pozice největších konzumentů alkoholu v Evropě přesunula za Lotyše a Španěly na třetí příčku, o kterou se dělí s Rakouskem a Rumunskem. Zlepšení zaznamenala Česká republika i v oblasti obezity – nyní je 11. nejvíce obézní z 27 evropských zemí, což je oproti předchozímu roku o jednu příčku lepší.

Komplexní hodnocení HRI 2023 odhaluje značné rozdíly napříč Evropou. Srovnání má pomoci rozhodovacím orgánům a politikům v přesnějším začlenění pro zvyšování úrovně zdravotní péče v je-



Průzkum upozorňuje na vysokou „prokouřenosť“ České. MAFRA

jich zemích. První místo v žebříčku HRI obsadilo – stejně jako loni – Norsko se 73,1 bodu ze 100, premianty jsou také Nizozemsko a Švédsko. Na nejnižší pozici skončilo se 42,5 bodu Bulharsko.

Stabilita šéfů zdravotnického resortu je mizerná

Výsledky studie ukazují, že nejlépe jsou připraveny čelit výzvám v oblasti zdravotnictví státy s pozitivním přístupem k inovacím, které inves-

tují do zdravotní péče a prevence a vyznačují se stabilitním vedením. V tom je tuzemsko značně podprůměrné. Český ministr zdravotnictví ve své funkci vydrží (v průměru od roku 2000) jen 1,4 roku, což z České republiky dělá 4. nejhorší zemi v Evropě.

Podle odborníků by se státy měly více soustředit na prevenci a změnit postoj k výdajům na zdravotní péči. „Data ukazují, že ty země, které se nebojí investovat, jsou mnohem lépe připravené na budoucí výzvy. Musíme si uvědomit, že péče o zdraví není něco, co jen stojí peníze – je to investice, která se ve zdravé populaci mnohonásobně vyplatí. Čím jsou lidé zdravější, tím jsou i produktivnější, a podporují tak ekonomiku. Právě investice do zdravotnictví přinesou v budoucnu Evropě značné úspory,“ vysvětluje Jasper Kunow, generální ředitel pro střední Evropu a Portugalsko společnosti MSD.

Podceňované očkování

„Jak vyplývá z HRI, většina zemí střední a východní Evropy vynakládá na prevenci pouze tři procenta svého rozpočtu na zdravotní péče. Na očkování dokonce jen půl procenta. Přitom očkování je efektivním nástrojem prevence více než třicet onemocnění,“ dodává Kunow.

Posílit preventivní opatření v jednotlivých zemích má například Evropský plán boje proti rakovině, který se mimo jiné soustředí na očkování proti HPV. V tomto ohledu si Česká republika vede dobře, závazek zvýšit proočkovost proti HPV převzala i do svého Národního onkologického plánu a drží se v první polovině evropského žebříčku, konkrétně na 11. místě. „České strategie a plány tvoříme ve shodě s kolegy v Evropě tak, abychom maximálně těžili ze vzájemných synergii,“ říká Jakub Dvořáček, náměstek ministra zdravotnictví.

PH

VIRY ÚTOČÍ? BRAŇTE SE!



STIMULACE IMUNITY již po 5 minutách!

Potřebujete v tomto chladném počasí nutně posílit svou oslabenou imunitu?

Vyzkoušejte doplněk stravy **Imunit® 5PreveMax** obsahující nukleotidy získané ze sladkovodní řasy chlorella a betaglukany z hlívy ústřičné. Jeho složení je navíc obohaceno o vitamin C a selen pro přirozenou funkci imunitního systému. Kyselina listová pak pomáhá snižovat míru únavy a vyčerpání. Výborné cucavé tablety s jahodovou příchutí působí díky své nové formě přímo na sliznici v dutině ústní. Tím zajistí rychlé působení přítomných látek **již po 5 minutách od užití!** Žádejte v lékárnách.

5



Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Maminky dbejte na své zdraví! Nepříjemné škrábání a náročné polykání značí, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Rychlou úlevu vám poskytne zdravotnický prostředek **StopKašeL ANGIN-EX sprej na bolest v krku**. Jedinečná kombinace přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Spojení panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**.

Svým přirodním složením je upzůšben potřebám těhotných a kojících žen. Žádejte v lékárnách.

Snadná a efektivní aplikace přímo k ložisku infekce.



Čteče pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Opar? Vyřešený!

Řešíte nekonečné problémy s opary, jejich nepříjemným svěděním, pálením a nevábným vzhledem? Zatočte s nimi konopím!

Za nevhledné opary na rtech může vysoko infekční virus herpes simplex, který se obvykle projeví při oslabení imunity při nachlazení nebo kvůli stresu. **Cannaderm regenerační sérum** s konopným olejem, jedlý sibiřskou, hřebíčkem, arnikou a Tea tree urychluje regeneraci postižené tkáně, omezuje její mokvání a svědění, pálení a pnutí. Účinně také omezuje šíření viru a tím i výskyt dalšího oparu. Kompletní portfolio konopné péče Cannaderm je k dostání v lékárnách, zdravých výživách a na www.cannaderm.cz.



Svoboda pro ucpaný nos a dutiny

Zahalené dutiny, ucpaný nos a celková vyčerpanost organizmu... Příznaky, že rýma a nachlazení přicházejí! Vsdalte proto na osvědčenou pomoc z lékárny, díky které budete moci opět volně dýchat!

Vyzkoušejte **SINUPO Forte sirup** s ověřenou kombinací 5 bylinných extraktů, obohacených o bazalku pravou. Má vynikající chuť a je skvělou podporou při rýmě a nachlazení. Prvosenka jarní spolu s bazalkou přispívají ke zdraví horních cest dýchacích a zmírňují příznaky nachlazení. Černý bez podporuje přirozenou obranyschopnost organizmu. Doplněk stravy je určen pro děti od 3 let, těhotné a kojící ženy.



Rozchody

Klicperovo divadlo Hradec Králové nově uvádí originální hru 50 způsobů, jak se rozejít. Tu napsalo šest anglicky pišících dramatiků, kteří zkoumají rozchod jako společenský fenomén. Jde o zábavný koktejl postav a skutečností inspirovaných příběhů, zachycujících jedny z nejzásadnějších životních momentů. Hodinu půl trvající představení řeší otázku: Už jste někdy přemýšleli nad tím, zda svatbou to končí, nebo začíná...? Autory jsou Leah Chillery, Ben Ellis, Stacy Gregg, Lucy Kirkwood, Ben Schiffer a Morgan Lloyd Malcolm.

MET



Z Brna odletělo letos ještě více lidí

Brněnské letiště odbavilo od ledna do konce září přes 682 tisíc cestujících, což je o 10 procent více proti loňskému rekordnímu roku.

Nejvíce v historii brněnského letiště. Řeč je o nabídce letních destinací, které letos vzrostly. Z jihočeské metropole se letos v létě také více létalo, a to především charterovými lety na dovolenou. Většina letů směřuje do středomořských letovisek. Letošní rok bude rekordní, protože loni odbavilo letiště za celý rok necelých 687 tisíc cestujících.

OD 6. LISTOPADU NA MAURICIU

Mezi destinace s největším počtem odbavených cestujících patří turecká Antalya, egyptské Marsa Alam a Hurghada a bulharský Burgas.

- Jediná pravidelná celoroční linka do Londýna, kterou zajišťuje společnost Ryanair, z tří čtvrtletí přepravila 74 tisíc lidí. Na Mauricius se začne létat od 6. listopadu a stejně

jako do Thajska, kam se začalo létat z Brna poprvé loni, tam bude létat jedenkrát týdně Boeing 787-9 Dreamliner.

- V únoru začnou znova létat letadla do Egypta a v letním letovém řádu se vrátí pravidelná linka do italského Bergama. Brněnské letiště je nejvýznamnějším regionální letištěm v Česku.

ČTK

cích. Jen za červenec, který byl v Brně rekordní, brněnské letiště odbavilo přes 170 tisíc cestujících. V zimní sezóně navíc nabídne kromě pravidelné linky do Londýna i dvě charterové linky do Thajska a nově

na Mauricius. „Těší nás, že lidé létají na dovolené z Brna více než kdykoliv předtím a stále rostoucí počet destinací dokáže jít této poptávce naproti,“ uvedl předseda představenstva Milan Kratina. ČTK

Vrbenského kasárna. Bude tam český unikát

Ze zchátralých Vrbenského kasáren v centru Hradce Králové vznikne největší přírodo-vědecké muzeum v republice. Stavbaři vnitřní dispozice zcela promění. Přestavba čeká i okolní areál, z nějž bude nová kulturní čtvrt města. Kasárna byla desítky let obří ruinou, před kterou do konce museli postavit dřevěné podloubí, aby kolemjdoucím na hlavu nepadala omítka. Přitom stojí v samém centru nedaleko kulturního domu Adalbertinum.

Centrum zabere tři patra. Dole budou dva výstavní sály, další patra budou určena pro vzdělávání muzejníků z celého kraje. To nyní beží v provizorních podmírkách a účastní se ho kolejové z celé republiky. Do Vrbenského kasáren se má přestěhovat také krajské centrum pro digitalizaci v muzejnictví a tradiční lidové kultury, které také taktéž spadá pod muzeum.

IDNES.cz

Vrbenského kasárna by měla získat podobnou tvář jako na druhé straně někdejšího vojenského areálu před dvěma lety opravená Gayerova kasárna, kde sídlí muzejní depozitáře a badatelny. „Do rekonstrukce kasáren jsme se mohli pustit jen díky synergii financování ze čtyř různých dotačních projektů na pří ministerstvy, takže podíl na nákladech z rozpočtu kraje bude odhadem jen 190 milionů korun,“ uvádí končík hejtman Martin Červíček.

Náplň expozic připravili pracovníci muzea, kteří se budou podílet i na samotné realizaci. „Díky spolupráci města a kraje tak nakonec vznikne moderní unikátní veřejný prostor, který bude sloužit k řadě kulturních, společenských i vzdělávacích účelů,“ míní primátorka Pavlína Springerová. Z vojenského areálu se tak stane kulturní čtvrt Hradce Králové.



Obr je „zelenější“ než jeho kolega

V areálu elektrárny Prunéřov usadili pracovníci s pomocí jeřábu plynový horkovodní kotel o výkonu 26 megawattů. Plynová kotelná bude alternativním zdrojem ke stávajícímu uhlíkovému bloku. Zásobovat bude teplem nejprve pouze v létě a později celoročně Chomutov, Jirkov a Klášterec nad Ohří. Provoz kotle z Německa o váze 71 tun je v porovnání se stávajícím uhlíkovým blokem, který vyprodukuje 3,8 milionu tun oxidu uhličitého, ekologičtější. Ročně bude kotelná vypouštět 44 tisíc tun CO₂. **čtk**

Nová videohra Velvet 89

Sametová revoluce očima obyčejných lidí.

Člověk v tísni a studio Charles Games uveřejnily videohru Velvet 89. Hra odhaluje příběhy obyčejných lidí, kteří přispěli k pádu komunistického režimu. Na základě historického výzkumu hráče provází pěti demonstracemi: od ekologických protestů v Teplicích přes Národní třídu až po ostravskou generální stávku. Titul je zdarma dostupný na vzdělávacím portálu JSNS.CZ a ke stažení na dalších platformách.

Velvet 89 je další z řady výukových her, které vzdělávací program Jeden svět na školách. Titul vznikl pod hlavou projektu Přiběhy bezpráví. „V rámci Přiběhů bezpráví již téměř dvacet let představujeme žákům a studentům moderní československé dějiny, a to s důrazem na období komunistického diktatury. Využíváme přitom předešlým audiovizuální materiály zpracované formou, která je pro mladé lidi atraktivní. Vyučující

mají na portálu JSNS.CZ k dispozici více než 100 lekcí vhodných přímo do výuky. Věřím, že hra Velvet 89 mladé publikum zajme a pomůže jim lépe pochopit zásadní i některé méně známé okamžiky sametové revoluce,“ uvádí Karel Strachota, ředitel Jednoho světa na školách a dodává: „Velmi si ceníme pokračující spolupráce se studiem Charles Games, která se opakovaně ukazuje jako inspirativní a přínosná.“

„Naším cílem bylo nabídnout novou perspektivu na důležitou etapu našich dějin. Zdůrazňujeme roli běžných občanů, kteří se rozholili ozvat proti nespravedlivému režimu, jejich motivace, sny a přání,“ vysvětluje vývojář Ondřej Trhoň ze studia Charles Games, které už dříve pro Člověka v tísni vytvořilo úspěšné hry Beecarbonize, Digistories: Nela, Digistories: Alex a další.

Pětice herních kapitol vychází ze skutečných svědectví a zaznamenává klíčové události sametové revoluce. Celkem budou hráči a hráčky hledat na 50 postav. **MET**

RUČNĚ KRESLENÉ POSTAVY

Videohra je zdarma dostupná na vzdělávacím portálu Člověka v tísni JSNS.CZ, herní platformě Steam, v mobilních obchodech Google Play a Apple App Store.

- Velvet 89 patří k žánru takzvaných hledacích (hidden object) her. Hráči a hráčky v ní na zaplněných náměstích hledají účastníky tehdejších demonstrací: mezi dělníky, úředníky či policisty najeznete také disidenty, studenty nebo herce.

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
24. 10. – 30. 10. 2024
28. 10. ZAVŘENO

Obří měkouši a deky se slevou až 63%

více na www.penny.cz

KUŘECÍ PRSNÍ RÍZKY chlazené cena za 1 kg

109,- **216,-** **49,-**

SUNKA ŘEZNÍKŮV TALÍŘ nejvyšší jakostí 100 g

18,- **31,-** **40%**

SLUNEČNICOVÝ OLEJ PENNY 1 l

26,- **47,-** **43%**

ODOŘUDA SATSUMAS

26,- **49,-** **46%**

KVĚTÁK cena za 1 ks

34,- **59,-** **41%**

Ilustrační foto

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

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změnit. Další podmínky nabídky na www.penny.cz.

***Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce.**

****Dopracovaná prodejní cena výrobce.**

Sleva je poškozována za body na kápu v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat od 26. 10. 2024 do 8. 1. 2025. Získané body lze uplatnit do 15. 1. 2025. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na www.penny.cz



Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



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

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

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

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

Investorské benefity

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



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

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

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

www.e-finance.eu

info@e-finance.eu

BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555

PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

EFI
Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

Račice 1, Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

Zveme Vás na **Zámek Račice**

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- ↳ Ubytování ve stylových apartmánech
- ↳ V Podzámcí vyhřívaný venkovní bazén s terasami
- ↳ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou
- 📍 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 📍 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- ↳ Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- ↳ Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

POPCORN

V ZAHRANIČÍ

Nápad na loňskou romantickou komedii Ostrov, jež novinku Poklad v lečcems připomíná, vznikl údajně během dovolené v Thajsku, kterou Jiří Langmajer trávil nejen se svou ženou Adélou Gondikovou, ale i s Rudolfem Havlíkem.

• Režiséra údajně škorpení páru v kulisách tropického ráje zaujalo tak, že se rozhodl téma zfilmovat. JAR

Režisér Havlík zůstává v novince za oceánem

V nové dobrodružné komedii budou Jiří Langmajer a Veronika Khek Kubařová hledat bájný poklad.

Režisérský sympaťák Rudolf Havlík si dál veselé jede, alespoň co se jeho filmografie týče, v zajetém režimu. Už zítra posílá do kin snímek Poklad, v němž se dvojice Jiří Langmajer a Veronika Khek Kubařová vydává, aby otec s dcerou, na tropický ostrov, aby zde nezalátili třicetimilionový dluh ničím menším než nálezem obřího pokladu. Že to doposud z upoutávek vypadalo, že si štáb v čele s Havlíkem znova odjel, stejně jako v případě loňského snímku Ostrov, na exotickou dovolenou a mimo děk u toho natočili celovečerní film? Máte pravdu. Čeští diváci ale dejmemné tuzemské filmy natáčené v zahraničí, soudě dle tržeb podobných dřívějších počinů, prostě milují.

Zlato, drahokamy a hádky

Film Poklad tedy vypráví příběh nejen o hledání legendárního a dávno ztraceného zlatého pokladu, ale také o lásce a společné cestě, kterou oba hlavní hrdinové již zdánlivě ztratili. Temperamentní Julie (Veronika Khek Kubařová) se vydává na druhý konec světa za svým otcem Karlem (Jiří Langmajer), aby si s ním jednou provždy vyříkala jejich minulost. A také aby zjistila, proč se jí najednou z ničeho nic ozval s tím, že od ní potřebuje půjčit větší částku pe-



Jiří Langmajer a Veronika Khek Kubařová pátrají. 2x CINEMART

něž. Cesta ji zavede až na indonéský ostrov Bali, kde se nejen setká se svým otcem, ale navíc se díky němu stane účastníkem výpravy za legendárním pokladem, o kterém se traduje, že je navždycky ztracen.

Podle naznamenaných pověsti a zápisů se jedná o truhly plné zlata a drahokamů, které v šestnáctém století převážela portugalská loď do Evropy a ztrioskala v Malackém průlivu. Julie tak má díky své bojovnosti a tvrdohlavosti jedinečnou příležitost nalézt nejen znovu ztracený vztah s komplikovaným otcem, ale možná i tento bájný poklad.

Pod hladinou jako nikdo dřív

Režisér Havlík k filmu prozradil, že chce vyprávět atraktiv-



Bohatství může být dle tvůrce potopené v truhle na dně moře, zakopané v džungli, ale možná je jen zapomenuté hluboko v srdcích.

ní příběh o ztrácích a nálezech. „O ženě, která ztratila skoro všechno a dostala možnost svůj osud otočit. My všichni v našich životech pátráme po pokladech, které nemůžeme najít, a často nám unikne, že leží přímo před námi. Jen nám byly ukryty, protože my se honili za přeludem,“ láká Havlík na film a k vlastnímu natáčení doplňuje:

„Z velké části jsme natáčeli pod mořskou hladinou a rozhodli jsme se, že se pokusíme natočit vše skutečně naživo pod vodou, s herci a kaskadéry. U nás tohle nikdo nezkusil, takže jsme byli postaveni před celou řadou výzev a díky tomu všemu jsme prožili opravdu dobrodružné natáčení. O tom ostatně poklady jsou, musí se najít, a to není snadné.“

A ty lokace, vid?

Ve snímku se, jak již velí samotný žánr, bezesporu dočkáme dojemných scén, v nichž si bude ústřední duo prosekávat cestu nejen skrze indonéskou džungli, ale také ztracenou cestu k usmíření. Průměrný český divák bude moci patrně z kina odcházet z úsměvem. Případně si pochvalovat hezké lokace, které tvůrčí tým zvolil. Havlík svým podobně laděným loňským snímkem Ostrov ukázal, že v rámci žánru umí diváky nalákat na populární herce v příjemném prostředí a naservírovat jim milou neurážející romantiku. Povede se mu to i tentokrát?



FILIP
JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

**MAXI
CENOVÝ OBJEV**

79,90 Kč



**MAXI
CENOVÝ OBJEV**

79,90 Kč



400 ml



Platí do 23. 10. 2024.

www.tetadrogerie.cz

NA VYSOČINU

KAMARÁDI, CO TI ZVĚDNOU NÁLADU

Plná cena (bez samolepek) 399,90 Kč
8 samolepek +149,90 Kč
15 samolepek +79,90 Kč

Již od **79,90 Kč**

FRANTÍK LADY JACKI SIJAMKA
DŽOU KOKR AMINA KORGİ

Nasbírej celou smečku a psina může začít

Akce trvá od 4. 9. do 3. 12. 2024. Více na [bill.cz](#)

PACÍČKY



Třebíč se může pochlubit tím, že některé její památky jsou zapsány na seznamu UNESCO. Na něm se objevily v roce 2003.

Třebíč je krásná v každém ročním období. Navíc se nyní ve městě koná celá řada akcí.

Perla Vysočiny láká návštěvníky na jedinečné památky, které jsou zapsány na seznamu UNESCO. Okouzlující je židovská čtvrť, ale je možné vyrazit i do Elektrotechnického centra. Pro návštěvníky je připravena rozšířená prohlídka baziliky sv. Prokopa, Halloween v Alternátoru nebo také kafkovské představení v Zadní synagoze.

„Vzhledem ke stísněnosti prostoru a množství schodů nejsou chystané prohlídky vhodné pro děti a špatně se pohybující osoby,“ uzavírá pozvánku na prohlídky Lenka Vlachová z místního turistického centra. Rozšířenou prohlídku je možné absolvovat 28. října od 10, 13 a 16 hodin. Na běžnou prohlídku baziliky je možné se vydat ve všední den i o víkendu. Více na [visittrebic.eu](#).

„Počátky města jsou spjaty s významným benediktinským klášterem, založeným moravskými přemyslovskými knížaty roku 1101. V první polovině 13. století byl přestavěn dřevěný areál da podoby kamenného kostela, který se od poloviny 18. století nazývá bazilika sv. Prokopa.“

Dnes patří trojlodní románsko-gotická bazilika mezi skvosty středově-

SUPER
STŘEDA A ČTVRTEK
23. 10. – 24. 10. 2024

Banán volný, 1 kg

BILLA klub
-50%
18,90
běžná cena 37,90

MADETA
JIHOČESKÉ MÁSLO
250 g
Český výrobek GARANTOVÁNO Potravinářskou komisi ČR

Madeta
JIHOČESKÉ MÁSLO
250 g
100 g = 23,96 Kč

-14%
59,90
69,90

Seplatné pouze pro max. 5 ks na osobu a den

BILLA

TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS



V třebíčském Alternátoru si na své přijde opravdu každý. Tentokrát si ovšem jeho návštěvníci budou moci 31. října užít Halloween.

NA PODZIM



Jednou z památek zapsaných na seznam světového kulturního dědictví je i třebíčská židovská čtvrť. V místní synagoze se pořádá řada kulturních akcí.

Autorské kabaretní vyšetřování na motivy románu „Nezvěstný“ s židovskými písničkami z přelomu minulého století a rámované absurdním humorém ze světa Franze Kafky představí v Třebíči skupina Schimmerle KlezmerKabaret. Představení se uskuteční v Zadní synagoze, která se nachází v samém středu židovské čtvrti. Vybavení interiéru se nedochovalo, ale na stěnách zůstaly historické malby s ornamentálními a rostlinnými motivy. Zadní synagoga je uváděna jako nejstarší příklad dochované synagogální malířské výzdoby na Moravě.

Halloween a noční prohlídka v Alternátoru, 31. října

V areálu bývalé Batovy továrny najdete jediné science centrum na Vysočině. Ekotechnické centrum Alternátor má několik expozic, které zabaví rodiče i děti. Pokud si chcete užít prohlídku centra netradičně, přijďte 31. října. Od 15 do 21 hodin zde bude probíhat Halloween v Alternátoru, malé i velké nadšence čeká noční prohlídka Alternátoru, zábavné soutěže a pokusy pro děti, otevřený zookoutek a vyřezávání dýní.



Zadní synagoga v Třebíči byla postavena kolem roku 1669 a většina stavby pochází z pozdně renesančního období.

4x KORUNA VYSOČINY



High protein Pudding
200 g
více druhů
100 g = 19,95 Kč

-28%
39,90
55,-



Heinz Kečup
700 ml
100 ml = 9,99 Kč

-30%
69,90
99,-



Emco Mysli na zdraví
750 g, více druhů
100 g = 9,32 Kč s Klubem/
15,32 Kč bez Klubu

BILLA klub
-39%
69,90
běžná cena 114,-



Domestos WC blok
5x 55 g
2 druhy
100 g = 39,93 Kč

-45%
109,90
193,-

Nabídka platí od 23. 10. do 29. 10. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

ERAVIER

NOVÁ LIDSKÁ ÉRA

Kniha zkušeného ekonomického novináře Stanislava Šulce nabízí odpovědi na všechny otázky kolem AI.

• Stručně, jasně a přehledně zachycuje vývoj umělé inteligence, který v posledních letech značně zrychlil, a od nereálného konceptu několika technických snímků jsme se dostali do momentu, že budeme mít v mobilním telefonu každý svého osobního asistenta poháněného právě umělou inteligencí. Co to přinese společnosti, lidstvu a jednotlivým profesím? Vydává nakladatelství Práh.

UMĚLÁ INTELIGENCE:
VÍTEJTE V NOVÉ REALITĚ

VÝZVA PRO CELÉ LIDSTVO



STANISLAV ŠULC

„Česko AI ignoruje“

Nafouknutá bublina, nebo hudba budoucnosti? Umělá inteligence. Tolik skloňované souloví tu dlouho nebylo. Pomáhá lidem, nebo spíše škodi? Nejen o tom je nová kniha ekonomického novináře Stanislava Šulce Umělá inteligence: Vítejte v nové realitě, kterou vydal Práh.

Stále píšeme i pro takové čtenáře, kteří fenoménu AI nerozumí. Jak byste jim pojmem a fungování AI vysvětlí?

Sice to je klišé, ale nejlépe se AI vysvětluje analogií. Je to třeba jako bagr. Kde dříve člověk musel rukou, později krumpláčem a lopatou, ale pořád vlastní silou rýt a hrabat, tam si vymyslel bagr, který to vlastně dělá za něj. A člověk už jenom dává bagru povely, co má dělat. AI je tedy nástroj, který lze využívat pro celou řadu úkolů. Jednoduchým příkladem může být třeba tisícistránkový dokument, který člověk přečetl celý a udělal z něj nějaký výtažek. AI to udělá za vás. Nebo za vás udělá nabídkový list pro obchodního partnера. A jasné, umí napsat poměrně hloupou básničku a vytvořit obrázek, který je o fous méně povedený než od vašeho potomka.

Takže není tak šikovná jako lidi? Jaké jsou její největší výhody a záporý?

Hlavní výhodou je časová úspora. Vše, co AI umí, umí strašně rychle. Mnohem rychleji než člověk nebo celé týmy lidí. A hlavním záporém bylo, že a ještě nejjakou dobu bude ohromná chybovost. To je však výhoda pro nás lidí, že ještě nejjakou dobu budeme moci dělat více méně totéž, co jsme dosud dělali. Kdyby AI už teď byla ve fázi, kterou si vědci vysnili, představovalo by to moc velkou a rychlou revoluci. Takhle bude ten nástup pozvolný, postupný a jednotlivci i celé společnosti se na to budou moci připravovat. Což se jen tak mimochodem minimálně v Česku zatím moc aktivně neděje.

Nyní jste vydal knihu o AI, nemáte strach, že za rok bude už zastaralá?

Mám i nemám. Samozřejmě některé věci, o nichž v knize píšu, budou za rok překonané. Ale to je nevýmaha z historie vývoje této technologie. Až společnost OpenAI vydá další model ChatuGPT, mnohé starší věci v něm zůstanou, jen přibudou nové. Principy, na kterých tato technologie funguje, ale vydrží ještě



„Oblast AI je fascinující v mnoha ohledech,“ říká Stanislav Šulc. PRÁH

docela dlouho. A ta moje kniha je vedle praktických ukázků hlavně o těch principech. V tomhle jsem stará škola a pořád si myslím, že pochopení základů a principů je důležitější než samotné novinky, které možná někdy nabídne GPT5. Mimochodem v pracovní verzi jsem si nechával půl roku otevřenou možnost, že nový ChatGPT bude, nako nec sice skutečně byl zveřejněný model GPT4o, ale já jsem kapitolu měnit nemusel téměř vůbec. OpenAI chystá virtuálního asistenta, se kterým budeme komunikovat běžným jazykem. Zatím jsme mu ale ještě hodně daleko.

V čem skutečně nyní lidstvu AI pomáhá?

Zatím to je takové osahávání potenciálu. Ale pomineme-li nějaké úplné extrémy, tedy psaní básniček a pohádek na straně první a závadní strojového učení do průmyslu, což je věc spíš pro odborníky, na straně druhé, AI pozvolně urychluje nejběžnější rutinní práce, které najdeme v každé profesi. Samozřejmě to je dánou zejména tím, že se AI nástroje stávají součástí kanclářských softwarů a aplikací a také mobilních telefonů. Za chvíli tedy pravděpodobně budou AI používat úplně všichni a možná to ani nebudou vědět.

Kde například?

Na té nejběžnější uživatelské úrovni bude klíčový právě přesun do neviditelná, tedy do Wordu, Excelu, programů na úpravu fotek, do Windows, iOSu... Ono se o té ak-

ten model snad i dělá to, co slibuje, výsledek je velmi trapný. Ale zase tu je velký prostor pro zlepšování.

Al a novinářka, mluví se o tom, že je pro nás nepoužitelná, jaký je názor vás?

Dřížel bych se poučky, že AI není vyhledávač. Používat to jako náhradu za staré dobré rešerše, může být sebevražda. Nicméně to platí teď a v češtině. Čeští uživatelé mají obecně smůlu, že v našem mateřském jazyce není dostatek dat na to, aby vznikl kvalitní model vhodný pro komplikovanější úkoly. Mimochodem, Dánové mají stejný problém, tak investují miliony na vývoj vlastního modelu. Délá to vláda. V Česku to dělá přinejmenším jedna společnost, ta to však dělá pro vlastní účely a výsledek jistě nebudou open source. Ale zpět k novinářině. Pro clickbaitové texty, kterých je plný internet, AI úplně v pořadu stačí, na složitější úkoly z české reality vhodná zatím není. Když to přefotím na perspektivu čtenáře, když si do Gemini zadá, ať mu udělá něco jako zpravidla svodku, zvládne to už dneska docela dobré. Pro určitý typ médií to může být velký problém.

Jaké jsou nyní nejlepší nástroje a vysvětlíte nám jejich mapu na trhu?

Těch různých dělení a typologií může být víc. Já bych asi výčlenil pět velkých modelů a pak ty menší, specializované. Velké, univerzální modely, které zvládají celou řadu úkolů a zpracovávají čí i vytvářejí vedle textů i další formáty, jsou GPT od OpenAI, Copilot od Microsoftu, Gemini od Googlu, Claude od Anthropicu a asi sem můžeme zařadit i Llamu od Meta Platforms nebo od Facebooku. Pro mě jsou z různých důvodů zajímavé modely vytvářející obrázky, kde je jasným hegemonem Midjourney, jehož zakladatel sní o tom, že jeho model bude schopen vytvářet virtuální sny v reálném čase. Tedy vlastně byste si mohli vytvářet plnohodnotnou virtuální realitu na základě přání. Mnohem blíž pak je moment, kdy OpenAI a Meta konečně zveřejní pro širokou veřejnost své modely na tvorbu videí, na což se těší. Pak tu jsou spíš takové kuriozity, jako třeba Sono.ai, které vytváří písničky na základě textového zadání, existuje například už kultovní operní verze slavného audia Ani očko ne-nasadíš.

PETR HOLEČEK



PROVOZOVATEL SÍTĚ LÉKÁREN U HYGIE

Hledáme nové vhodné prostory
k pronájmu po celé ČR

Hledáme nové partnerské lékárny

Zabýváme se pronájmem obchodních prostor a provozem lékárenských zařízení. Jste-li provozovatelem lékárny a hledáte stabilní zázemí lékárenské sítě nebo jste-li vlastníkem nemovitosti vhodné pro provoz lékárny, napište nám. Rádi probereme možnosti spolupráce na osobní schůzce.

⊕ www.arvisimax.cz / 📩 info@arvisimax.cz



ARVISIMAX s.r.o.

KULTURA



Vojtaano na koncertě v Malostranské besedě

„S dítětem vše utíká strašně moc rychle“

Vojta Záveský, kterého nejspíš znáte pod uměleckým jménem Vojtaano, se nezastavuje. Aktuálně má díláť natřískaný koncerty, stand-upy, společným turné s kapelou Elektrick Mann, tvorbou hudby pro filmové pokračování Vyšehradu. K tomu všemu začíná pracovat na novém albu, které by mohlo vyjít v příštím roce. Příští úterý pak můžete tohoto umělce spatřit a poslouchat v pražské Malostranské besedě. Zde se odehraje benefiční koncert, jehož cílem je nasbírat peníze na speciální dodávku pro transport invalidního vozíku pro mladíka jménem Ondra.

„Je to syn mých kamarádů, a tak mám možnost jeho nelehkou cestu sledovat od začátku. Ondra se narodil s vrozenými vadami srdce, mozku, s chybějící ledvinou. A aby toho nebylo málo, časem se přidaly epilepsie, svalová hypotonie a centrální zraková vada. Přes to všechno se rodina Ondrovi snaží zajistit plnohodnotný život a s obrovským výpětím sil se jí to daří,“ říká pro deník Metro Vojtaano.

Letos jste oslavil čtyřicetiny. Jak se vyvíjí vaše skladání postupem let, čím jste starší?

Už pár let tvrdím, že měknou a dělám čím dál méně kontroverzní věci. Když si svoji starší tvorbu ale v klidu porovnám s tou současnou, moc rozdílů tam vlastně nevidím. Pořád píšu o tom, co v konkrétní době prozívám. Sice se mění téma, ale forma upřímné zpovědi zůstává.

Kde berete inspiraci, múzu při skladání? Necítí se vaše blízké okolí dotčeno, pokud nechodíte pro náměty daleko?

Myslím, že jsem se zatím svou tvorbou nestihl nikoho z blízkých dotknout. Jestli narážíte na song *Zas* pitchuje, kde se opírám do partnerského soužití, tak myslím, že se to manželky nijak nedotýká. Sama přizná, že občas piše, a ví že ji stejně miluju.

Na přelomu září a října vychází vaše album *Do trojky*. V čem byl jiný vznik v rámci příprav oproti předchozím deskám? Třeba v písni *Velký pán* je slyšet foukací harmonika, což není typický nástroj pro vaši tvorbu...

Technicky se vývoj poslední



V Malostranské besedě se uskuteční benefiční koncert na podporu Ondry a jeho rodiny. Více na vojtaano.cz a Facebooku. 2x ARCHIV V. Z.

deský moc nelišil od mé předchozí práce. Postup byl podobný jako vždy. Složím písničku jen tak doma na gauči s kytarou v ruce, udělávám základní nástrěl produkce na tabletu nebo na počítači a následně stopy donešu do Rooftop studia. Ondra Žatkuliak pak produkci doladí, potom ještě nabereme kytky a vokály a přemýslíme, co tomu chybí. Ve dvou písničkách jsme cítili prostor pro další nástroj a shodou okolnosti zrovna ve vedlejším studiu nahrával mistr Matěj Ptásek harmoniku. Byl tak hodný, že mi nahrál stopy do obou songů. Těším se, že si spolu někdy zahrajeme naživo.

Název odkazuje na pořadí nahrávky ve vaší diskografii, ale možná i na osobní fakt, že už ve vaší rodině nejste dva, ale tři. Co z argumentů převažovalo v rámci rozhodování názvu?

Přesně tak. Jsme tři, je to třetí deska a zní to dvojsmyslně. Jestli je tam významů ještě víc, tak jsme to tak ani nezamýšleli.

že je to ukolébavka, a dokonce se i chytla. Když jsem mu ji pak zpíval já a on začal doríkat verše za mě, tak mě to dojalo. A to je to, co jsem se o sobě díky otcovství dozvěděl, že se snadno dojímám. Taky jsem se naučil užívat si každého okamžiku, protože s dítětem jde všechno strašně rychle.

Obal desky stvořila umělá inteligence. Co bylo důvodem?

Výtvarné umění moc neovládám, ale mívám dost jasné představy. Ale není zcela možné, abych ty představy vštěpoval grafikovi a ten jen plní, co diktuo. Je to taky umělec, má svoje představy. Počítací – umělá inteligence ale nemá představy ani ambice. Jen plní, co se jí řekne, na základě něčeho, co už někdy stvořil člověk. Tentokrát jsem tedy využil možnost diktovat si, co přesně chci, a umělá inteligence mi to stvořila.

Máte rád nastupující trend moderních technologií?

Používám jen to, co funguje, dává mi smysl a co mi nic nebene. Každou takovou technologii vítám.

Podílel jste se na vzniku hudby k trháku Vyšehrad: Fylym. Jednalo se o vaši první takovou zkušenosť. Jak na to vzpomínáte? Šel byste do toho znovu?

Vzpomínám na to jako na cennou zkušenosť, ze které budu dlouho čerpat. Bylo nutné upozadit autorské ego a vycházet vstříc potřebám filmu, názorům několika dalších lidí. Na to jsem si musel zvykat, ale je to jen jedna z věcí, které už budu příště vědět a budu umět s nimi pracovat. Takže ano, do skladání hudby k filmu bych šel znovu a těším se na takovou příležitost.

Jste i herec. Rýsuje se něco v této oblasti?

Poprvé se soustředím už hlavně na hudbu. Dává mi všechno, co mi dávalo herectví a ještě mnohem více. Herectvý comeback bych zvažoval opravdu jen kvůli nějaké neodolatelné nabídce. Nevím, jak by měla vypadat, jen vím, že zatím nepřišla.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

NOVINKA!

VÝKONNÝ KOMPAKTNÍ VOJENSKÝ DALEKOHLED

Díky němu uvidíte každý detail jasně a při maximálním zvětšení i na kilometr daleko!



Miniaturizovaný vojenský dalekohled fenomenálně zaostří obraz a zvětší jej 14krát. Nejvýkonnější kompakt na trhu!

Díky pokročilé technologii střešních hranolů bylo možné vojenský dalekohled **změnit do kapesní velikosti** při zachování jeho vysokých parametrů. Za malou konstrukci vděčíme systému hranolů v systému Roof (převrácení), vyznačující se uspořádáním okuláru a čoček objektivu v jedné ose.

Dalekohled byl vytvořen pro potřeby elitních vojáků armády a námořnictva i tajných agentů americké rozvědky, podnikajících akce v extrémních podmínkách. Umožňuje jasně vidět objekty až do vzdálenosti 1000 m bez ohledu na povětrnostní podmínky. **Den a noc!**

- **Lehký a šikovný** – vejde se do batohu, tašky, kapsy.
- **Protiskluzové pouzdro potažené zesílenou pryží** – bezpečně padne do ruky a chrání před poškozením.
- **Pevný hliníkový rám** – odolný proti dešti, sněhu a měnícím se teplotám.
- **Systém proti chvění GShock** – žádný třes obrazu ani v mořských podmínkách.
- **Hydrofobní ochranný povlak s nejvyšší odolností proti nárazu a poškrábání** – zabraňuje usazování vodních kapek

Dosah až 1000 m

ZOOM 14x30 HD

nebo prachu, díky čemuž je obraz ještě jasnější.

Jsou to perfektní dalekohledy na výlet, zápas, divadelní představení, výlet do hor, rybaření, pozorování hvězd a ptactva. Co se děje v sousedství můžete kontrolovat i z okna, aniž byste opustili dům, na dvoře, poli, zahradě nebo u souseda. Jasné uvidíte každý detail – **jako byste stáli přímo u něj!**

Dalekohled má na boku zabudovaný **knoflík pro korekci zrakových vad**, proto je ideální pro lidi, kteří nosí brýle nebo kontaktní čočky. Můžete jej používat bez brýlí i s brýlemi – jak chcete!

Ergonomické, adaptivní očnice jsou vyrobeny z materiálu šetrného k pokožce a zaručují vysoký komfort používání.

Uprostřed dalekohledu se nachází ostřící knoflík se systémem automatického ostření SharpVison. Díky tomu je obraz čistý i za horšího osvětlení a špatného počasí. A brýle potažené **antireflexní vrstvou** fluoridu hořčnatého účinně eliminují nepříjemné odrazy světla, které omezují vidění a dráždí oči. Dalekohled lze pohodlně složit.

Včetně:

- ✓ pěkná, odolná krabice,
- ✓ praktické pouzdro,
- ✓ hadík na ošetřování skla,
- ✓ popruh pro zavěšení dalekohledu na krk.



14X
výkonné zvětšení
a vejde se do dlaně!

Perfektní tip na dárek!

Průměr objektivů: 30 mm
Lineární zorné pole: 100m/1000m
Systém hranolů: převrácení
Optické sklo: BK-7
Antireflexní vrstvy: MC
Posun výstupní zornice: 15 mm
Dioptrické nastavení: v pravém okularu
Nastavení ostrosti: centralní
Hmotnost a rozměry: 168 g
11,3 cm x 10,3 cm.



VELKÁ PROMOAKCE!

Pouze do 11.11. -100%

Nejvýkonnější kapesní vojenský dalekohled dostanete pouze v telefonickém prodeji.

Pouze nyní ZDARMA!

Jen pro 60 lidí.

Tel. 277 277 360

Objednávky přijímáme 7 dní v týdnu.
Od pondělí do pátku od 8:00 do 20:00. V sobotu a neděli 9:00-18:00.
Volání na pevnou linku (bez příplatku).

Muzikál Fantom opery dorazí do Prahy přímo z Broadwaye



Nadim Naaman

ARCHIV

V Kongresovém centru se dohromady uskuteční 23 představení světového díla.

Slavný muzikál skladatele Andrewa Llyoda Webera Fantom opery zamíří v příštím roce do Prahy v podobě, v jaké jej mohou znát diváci z newyorské Broadwaye. Představení bude v původním anglickém znění s českými titulkami. V Kongresovém centru se v rozmezí od 19. března do 6. dubna uskuteční celkem 23 představení. Každý všední den, výjma pondělí, se uskuteční jedno představení začínající ve 20 hodin, o víkendu jsou pak v plánu dvě představení

během každého dne, a to odpoledne a večer.

Do Prahy dorazí muzikál v broadwayské produkci, včetně originálního obsazení. Čeští diváci se tak mohou těšit v hlavních rolí na Fantoma v podání Nadima Naama, populárního britského herce, zpěváka, skladatele a dramatika. „Mám obrovskou radost, že s naším muzikálem Fantom opery můžeme navštívit i Prahu a představit jej českému publiku. Už se moc těším nejen na představení, ale i na samotnou Prahu, její památky a jedinečnou atmosféru. Kde jinde by se navíc měl jeden z nejpůsobivějších muzikálů historie hrát než právě v Praze, v zemi, která je rodištěm světově uznávaných skladatelů, jako jsou Dvořák, Smetana, Janáček nebo Martinů,“ říká

Naaman, který odehráje všechna představení.

V roli Christine se budou alternovat Georgia Wilkinson, australská sopranistka, která studovala operu v Itálii, Ně-

mecku, Velké Británii či USA, a Bridget Costello, novozélandská sopranistka žijící v Londýně, která je od dob studií součástí elitní londýnské divadelní scény. **MET**

DATA, ČÍSLA A FAKTA

Muzikál Fantom opery je jedním z nejúspěšnějších muzikálů v historii. Představení vidělo 160 milionů diváků ve 21 jazyčích ve 193 městech 46 zemí světa. Muzikál získal 70 hlavních divadelních cen, včetně sedmi cen Tony a čtyř cen Olivier, mezi kterými je i cena za nejlepší muzikál.

- Dílo bylo napsáno podle klasického románu Le Fantôme de l'Opéra od Gastona Leroux, který se odehrává

v Paříži 30. let 20. století. Příběh vypráví osud hudebního génia známého jako Fantom, který žije v hublinách Pařížské opery. Fantom, uchvácen talentem a krásou mladé sopranistky Christine, již dává hodiny hudby a zpěvu, se blázivě zamiluje a svou posedlostí zapříčiní sled dramatických událostí, plných žárlivosti, vašně a šílenství, aniž si je vědom Christininy lásky k Raoulovi. **MET**

KRÁTCΕ

Dávka audioknih
Pro milovníky poslechu knih připravilo vydavatelství OneHotBook šest novinek: Sedm metrů čtverečních – finále krimi série o případech oddělení Q, hororovou klasiku Já, legenda, kultovní sondu do života narkomanů Trainspotting, paměti šéfa pražské mordparty Markovič: Lovec přizraků, nový roman Jaroslava Rudiše Vánoce v Praze a dětský bestseller Dobrodružství kocoura Fiškuse a dědy Pettsona. **MET**

Dagmar Pecková jako Milena

První premiérou sezony na velké scéně městského divadla v Mladé Boleslavě bude v pátek inscenace Milena. Hru o české novinářce a spisovatelce Mileně Jezenské a její dceri, básniřce a výtvarnice Janě Krejcarové, napsal pro divadlo scenárista a dramatik Marek Epstein. V roli Mileny, která svými názory předběhla dobu, v níž žila, se představí operní pěvkyně Dagmar Pecková. **ČTK**



Springsteen a Deník z turné

V Los Angeles měl premiéru dokument Deník z turné: Bruce Springsteen and The E Street Band. Snímek Thoma Zimmyho nabízí dosud nejpodrobnější pohled na vznik legendárních živých vystoupení, včetně záběrů ze zkoušek kapely, základních momentů, vzácných archivních klipů a osobních úvah samotného Springsteena (na snímku). **MET**

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

MANAŽER OBCHODNÍ SKUPINY/OBCHODNÍ ZÁSTUPCE-celá ČR Vašim denním chlebem bude hledání nových klientů, zjištění potřeb klienta pro volbu té nejvhodnější služby, péče o stávající klienty. Vaším výsledkem práce bude uzavřená smlouva. E-mail: brinkova@das.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/G964ZN



Administrativní asistentka - Praha.
Uživatelskou znalost práce s PC, zkušenosti s administrativou, spolehlivost, týmového ducha, psaní 10 prsty výhodou. Kontakt: Jan Jarma, E-mail: aaaauto@datacruit.net

Více na www.jobdnes.cz/detail/H2CS0K



Úklid Autocentra (DPP)-Pardubice. Úklid kanceláří, chodeb, sociálních zařízení.
Pedlivost, spolehlivost, ochotu pracovat PO-PA 4 hod. denně dopoledne, Nabízíme: 120 Kč/h, dlouhodobou spolupráci na DPP, vhodné pro seniory. Jan Jarma, Email: aaaauto@datacruit.net
Více na www.jobdnes.cz/detail/E8F428



AUTOMECHANIK Hledáme odborníka, který umí zkušenosti přetavit do kvalitní práce. Pokud máte touhu po dalším profesním růstu a rádi se učíte nové věci, připojte se k nám! Pošlete nám CV na e-mail: fakturace@autootto.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/LOUUPF



Referent/ka oddělení dopravy Odboru dopravy a životního prostředí, SŠ technický směr, týmová práce, samostatnost, PC, komunikativnost, vysoké nasazení, loajalnost, flexibilita, pečlivost, přesnost, zvládání stresu.
Tel: 466046007, E-mail: posta@umo1.mnp.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/QZMZV2



Referent/ka oddělení ekonomického Kanceláře úřadu, SŠ, schopnost týmové práce, samostatnost, PC, komunikativnost, samostatnost, vysoké nasazení, loajalnost, flexibilita, pečlivost, přesnost, odolnost proti stresu. Tel: 466 046 007, E-mail: posta@umo1.mnp.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/XDV1KT





MOST MEZI ENERGETIKOU DNEŠKA A ZÍTŘKA

Cesta k bezuhlíkové budoucnosti vede přes most,
kterým je tradiční domácí energie.
Spolehlivá, bezpečná a dostupná
kdykoli je jí potřeba **24/7**.

 **SEVEN**
ČESKÁ ENERGIE

PŘÁVY

Jíme špatně?

Je to fakt pravda, nebo jen statistika, která je pouze správný součet nesprávných čísel (jak říkal jeden exprezident)? Minulý týden se v mnoha médiích objevily čerstvé celoevropské výzkumy, z nichž vyplývá, že na naši zemi děláme spoustu stravovacích chyb a že na tom se zdravým jídlem nejsme dobře. Málo zeleniny, moc masa, smažená jídla, minimálně ryb, polovina z nás obědová jen 20 minut, telefonuje přitom, někam spěchá nebo prostě zaměstnavatel nevytváří vhodné podmínky anebo šetříme na kvalitě. No a pak je tu pochopitelně naše

„Pochybují, že Poláci, Bavoráci či Slováci jedí o tolik zdravěji než my.“

obliba težších a tučnějších pokrmů, řízek, vepřko knedlo, svíčková, smažák, gulášek... Tohle všechno mne vede k zamýšlení – jsme opravdu takoví gastronomičtí cynikové, či to prostě vyčází z naší přirozené podstaty? My se přece nemůžeme srovnávat například se zeměmi středomořskými, kde základ kuchyně tvoří vše kolem nich: olivy, ovoce, zelenina a ryby. Jejich lokality a klima nelze srovnávat s naší „středoevropskou“ kuchyní. Švestky, sádlo, mouka. Já pochybuji, že Poláci, Bavoráci či Slováci jedí o tolik zdravěji než my. Teritorium a počasí zásadně ovlivňuje to, co naše tělo potřebuje. Těstoviny v italských Alpách jsou přirozeně hutné a mastné, zatímco v teplé Neapoli jsou bezvaječné a s lehkými omáčkami. I naše stravovací návyky se zlepšují. Je třeba vnímat nejen prostředí, ale i to, kolik potřebujeme energie. Za stolem v kanceláři určitě míří než v dolech či při sportovním zatížení. Často stačí jen poslouchat naše tělo.

PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA



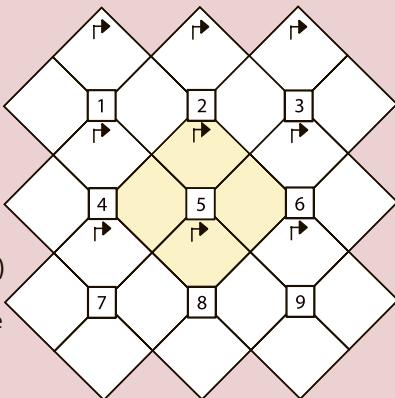
1	4	9	8	2	5	3	7	6
7	2	8	3	4	6	5	9	1
3	6	5	9	7	1	8	2	4
5	3	4	7	1	8	9	6	2
8	9	2	4	6	3	1	5	7
6	7	1	5	9	2	4	3	8
2	8	7	1	3	9	6	4	5
9	1	6	2	5	4	7	8	3
4	5	3	6	8	7	2	1	9
5	6	9	4	1	2	3	7	8
8	4	7	9	3	5	6	1	2
1	3	2	7	6	8	9	4	5
4	2	1	5	8	3	7	9	6
6	7	3	2	4	9	8	5	1
9	8	5	1	7	6	4	2	3
7	1	8	6	3	9	7	1	8
2	5	6	4	8	2	1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

RÉSERNÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: MRAZ

LUŠTĚNKA

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- zmatek
- vznešená žena
- opak „velká“
- podzimní setba
- tajenka
- jednotka objemu (zn. l)
- elektr. nabité částice
- písmeno á
- cíl střelce



F POHODĚ
:::
Škoda



A. Židkova

@mojemetro



Nechává si říkat @pestej a svým příspěvkem otevřel novou éru naší metrotagové rubriky – konečně do ní nakoukli Simpsonovi, jmenovitě modrovlásá Marjorie Jaqueline „Marge“ Simpsonová. Milý autore, díky za Homerovu krásnou polovičku a těšíme se na další kresbičku.

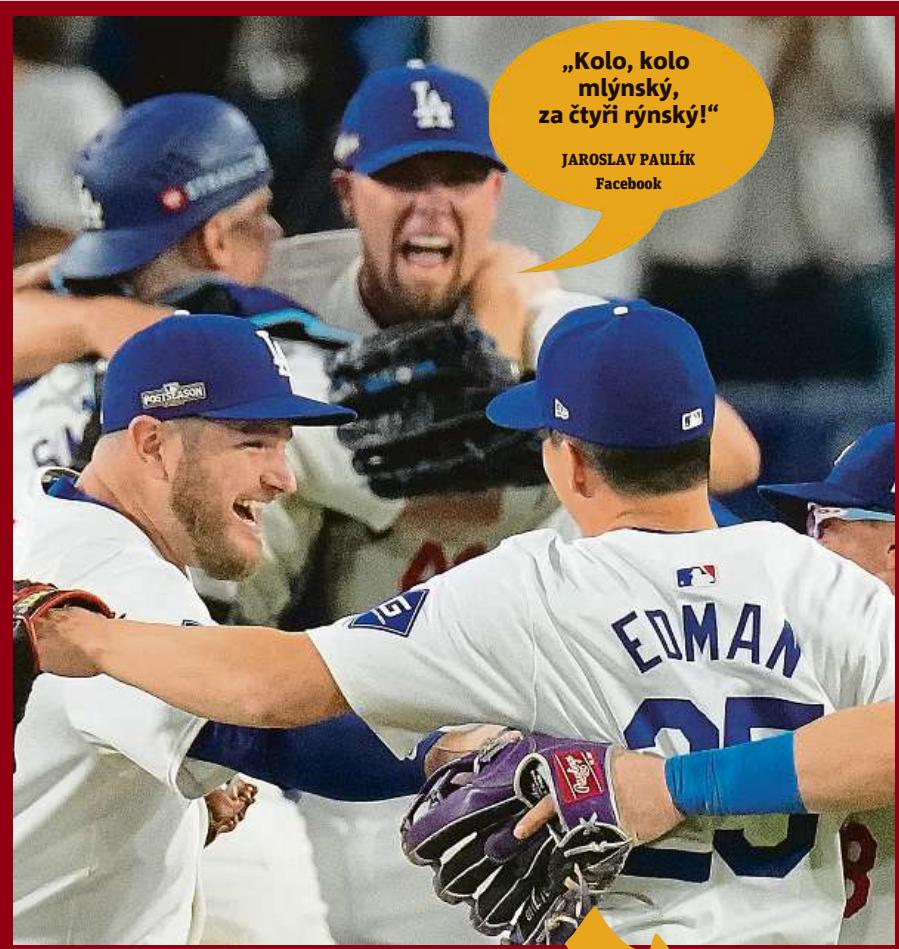
#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Vytvor vyfoté 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 dámé do novin!

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASI



DNESEN

11/15 °C



ZÍTRA

12/16 °C



PÁTEK

12/16 °C



SOBOTA

12/16 °C



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

FOTO: 2x AP

Teplotní rekordy: ↓ -6,0 °C (1777) ↑ 19,6 °C (1998) Bio: ❤️❤️❤️



ČT1

20.15 Pustina (8/8)
Seriál (ČR, 2016). Je to místo, kde můžete přijít o vše... Hrají: Z. Štívínová, J. Dušek, E. Křenková, L. Noha

21.15 13. komnata Jindřicha Šídla

Jednoho z nejvýraznějších českých novinářů dvakrát postihla plísní embolie

21.40 Detektiv Endeavour Morse IX

Krimiseriál (VB, 2022)

23.20 Případy detektiva Murdochia XVII

Krimiseriál (VB/Kan., 2023)



21.00 Manu a Matěj na cestě podél Apenin (3/10)

Na cestě po regionu Molise
21.30 Bedekr X
Jižní Wales

22.00 Středověké srdce Evropy (8/10)

Návštěva v regionu Molise
22.30 Pozor, bandité!
Krimifilm (Fr., 1986)

00.15 Fauda II (4/12)



20.20 Hell's Kitchen Česko (9)

Šestnáct profesionálních kuchařů se nechávají zavřít za zdí Pekelné kuchyně

21.45 Výměna manželek XIII (11)

Jak si poradí Miša se dvěma temperamentními dětmi a dokáže submisivnímu Pavlovi ukázat, že se dá žít i jinak?

23.05 FBI (6)

Únos. Krimiseriál (USA, 2018). Hrají: M. Peregrinová, Z. Záki, E. Noelová, J. Sisto

00.05 Mentalista III (13, 14)

Krimiseriál (USA, 2010)



20.15 Hrdina (1)

Nový začátek. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: J. Nedbal, K. Boková, O. Malý, R. Slovák

21.40 Show Jana Krause

Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.40 Honeymoon – líbánky k nepřežití

Minuta vzájemných sympatií, obřad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži!

23.30 Ano, šéfe!

Ctyři případy, čtyři lidské osudy

00.35 Policie v akci



19.00 YouTube Chart

19.30 Óčko hity

20.00 O Black List

Hip hop a r'n'b

21.00 Hot hity

Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Finland

Premiérové díly finské nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV

Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt

ADVENTNÍ FOOD FEST

TALK SHOW

VÁNOČNÍ TRHY

Pečení s JOSEFEM MARŠÁLKEM A TEREZOU BEBAROVOU

SOBOTA
23. 11. 2024

HOLEŠOVICKÁ TRŽNICE
HALA 11, PRAHA 7



VSTUPENKY ZDE



SENCOR®



Lino
Lázeň

HOLEŠOVICKÁ
TRŽNICE

MEDIAONE.events

SPORT

Rudí mistři v Manchesteru

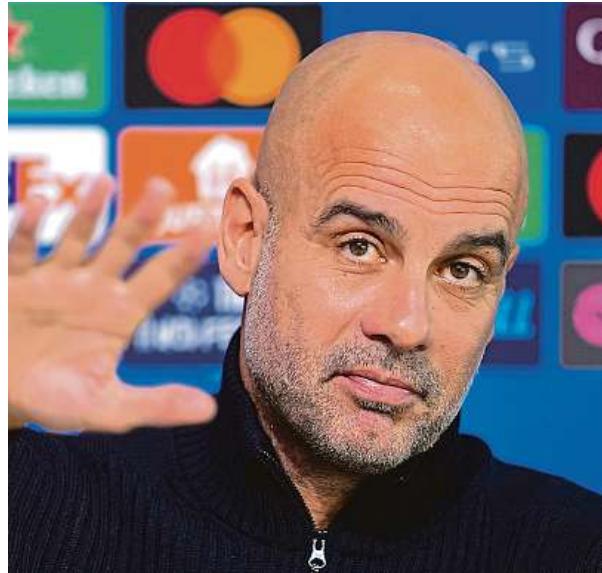
Fotbalisty AC Sparta Praha dnes čeká historický zápas v Lize mistrů.

V souboru úřadujících šampionů svých zemí se Sparta Praha představí na hřišti hlavního favorita soutěže Manchesteru City, s nímž se utká poprvé. Pokud svěřenci španělského trenéra Pepa Guardiola neprohrají, vytvoří nový rekord v neporazitelnosti. Utkání na Etihad Stadium má výkop ve 21 hodin.

Rekordní série

Fotbalisté Manchesteru City se pyšní řadou působivých sérií. V „milionářské“ soutěži ne-našli přemožitele už v 25 zápasech a ve středu mohou překonat rekord městského rivala United. Doma navíc v Lize mistrů od září 2018 neprohráli ve 32 utkání po sobě, což je anglický rekord. Od předloňského prosince drží na Etihad Stadium sérii 50 soutěžních duelů bez prohry. Napříč vše-mi soutěžemi prohráli jediný z minulých 48 zápasů.

V evropských pohárech Manchester City z českých týmů narazil jen na Plzeň ve skupině Ligy mistrů v sezóně



Pep Guardiola, trenér Manchesteru City

ČTK

2013/14, na hřišti Viktorie zvítězil 3:0 a doma 4:2. „Na City se hodně těší. Plán na ně nemám. Doufajme, že přivezeme dobrý výsledek. Budeme pro to dělat maximum. Strašně se na ten zápas těší, na stadion, prostředí. To bude fakt bomba,“ řekl spartánský záložník Tomáš Wiesner.

V suchém triku na Slovanu

Guardiolovo mužstvo vstoupilo do nového formátu sou-

těž domácí remízou 0:0 s Interem Milán (s nímž se Sparta utká v lednu) a poté vyhrálo na stadionu Slovanu Bratislava 4:0. Letenští první působení v Lize mistrů po 19 letech začali triumfem 3:0 nad Salcburkem, následně nečekaně remizovali 1:1 na hřišti favorizovaného Stuttgartu. „Když jsem viděl, jak jsme byli zalezli už proti Stuttgартu, tak se bojím, abychom proti City neskončili všichni v bráně.“

Myslím si, že tam to bude v určitých fázích zápas se Stuttgartem dost připomínat, protože kvalita je u City o iks úrovni jinde,“ prohlásil obránci či záložník Sparty Jaroslav Zelený.

Generálky se povedly

Spartě se proti anglickým mužstvům dlouhodobě výrazně nedáří. Vyhrála nad nimi jediný z posledních 18 po-hárových duelů. V březnu v osmifinále Evropské ligy podlehla doma Liverpoolu 1:5 a venku 1:6. Na hřišti anglických týmů od listopadu 1983 nezvítězila devětkrát za sebou. Manchester i Sparta uspěly ve víkendových generálkách 2:1 a v domácích soutěžích jim patří druhé místo.

Citizens vyhráli ve Wolverhamptonu, Pražané si doma poradili s Libercem. Celek ze severu Anglie, který ovládl Premier League čtyřikrát za sebou, bude kvůli zranění nejspíše postrádat obránci a kapitána Kylea Walkera a záložníka Kevina De Bruyneho. „Nemyslím si, že budou ve středu připraveni,“ uvedl Guardiola, který jako hráč Barcelony nastoupil proti Spartě v Poháru mistrů evropských zemí/Lize mistrů čtyřikrát. ČTK

KRÁTCE

Šampionka pokračuje

Stolní tenistka Hana Matelová si po vítězství ve čtyřhře na mistrovství Evropy prodlouží kariéru. Bude hrát minimálně ještě příští rok a usilovat o medaili z mistrovství světa. Čtyřiatřicetiletá hráčka svůj triumf po-

boku Slovenky Barbory Balážové označila za největší úspěch v kariéře. Stihla ho i v Linci lehce oslavit.

Ženy s pukem

Předprodej vstupenek na dubnové mistrovství světa hokejistek v Českých Budějovicích začne ve čtvrtk 7. listopadu ve 12.00. Lístky

stojí 100 až 550 korun. Vice-prezident svazu Petr Bříza, který je zároveň prvním místopředsedou Mezinárodní hokejové federace, věří, že turnaj v Budvar aréně uvídí rekordní počet diváků.

Úspěchy v Číně

Kateřina Siniaková a Marie Bouzková potvrdily v prv-

ním kole v Kuang-čou roli favoritek a bez problémů postoupily. Turnajová jednička Siniaková porazila 6:2 a 6:1 Petru Martičovou z Chorvatska, dvojka Bouzková zvítězila 6:3 a 6:1 nad Suzan Lamensovou z Nizozemska, která v neděli v Ósace získala premiérový titul na okruhu WTA. ČTK

Z pažitu na antuku

Pět let po konci kariéry se bývalý uruguayský kanonýr Diego Forlán vrátí na hřiště, ale nepůjde o fotbalový trávník. Pětačtyřiceti-letý hráč se v polovině listopadu představí mezi tenisovými profesionály na challengeru ATP v Montevideu. Jeho partnerem bude Argentinec Federico Coria, oznámili pořadatelé turnaje Uruguay Open. ČTK



Kancelář rádiové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Práce - nabídka

mec
+ Kariéra
STRÁŽNÝ
PRŮMYSLOVÉHO
OBJEKTU BLUČINA
Mzda 160 Kč/h
+ příplatky na HPP.
Práce ve směnném
provozu.
800 111 112

Finance - nabídka

- VÝKUP ZLATA, zlatých šperků, zubního zlata. Férové ceny, profesionální přístup. Hotovost do 20 minut. AU-RUM Brno, Slováková 4, Brno. tel.: 737427295

Oznámení

- Srdečně zveme na přednášku Nejnovější archeologické nálezy ke Starému zákonu 11.11. v 18.00 ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Přednese historik W. Bynum. Zvou krestane-brno-vin.cz. Vstup zdarma.

Nemovitosti - poptávka

Koupí spolužařský podíl na jakékoliv nemovitost. Rychle vyplatit nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativní zářidla. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11

Nový seriál od tvůrců Poldy



HRDINA

dnes 20¹⁵

Prima