

metro



Divadlo **Husa na provázku** se pustilo do adaptace pamfletu Petra Šestáka Vyhoření. Hra s názvem **Jednou nám za to děcka poděkují** 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 expandoval 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 Kheř Kubařová 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 vynálezu 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 úřadujících šampionů svých zemí se představí na hřišti hlavního favorita soutěže Manchesteru City, s nímž se utkají poprvé. Pokud svěřenci španělského trenéra Pepa Guardioly neprohrají, vytvoří nový rekord v neporazitelnosti.

STRANA 23

INZERCE

200% VLK

KDYŽ 100% NENÍ DOST

V KINECH OD 24. ŘÍJNA

SVĚT PSŮ

Alik.cz

Matěřídoubka

Sluníček

BLESK proženy.cz



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE 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**



V Česku se vraždilo méně

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

Je to o 18 méně oproti stejnému 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. Všechny 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 pobyty a zároveň nabízí nové a moderní konferenční centrum. Navštivte světoznámé lázně uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Vyberte si některý z našich wellness & léčebných balíčků. Vyzkoušejte náš oblíbený program Senior 60+. 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. **Pobyty jsou s 15% slevou.**

**spa
hotelděvín**
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

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 v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, 2x klasickou částečnou masáž, 2x plynovou obálku, 3x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazény, 2x zapůjčení Nordic Walking holí 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 nocí | **od 6.630 Kč / osoba****
5 dní / 4 nocí | **od 9.150 Kč / osoba*****

Pobyt obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí formou bufetu, lékařskou konzultaci, 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 nocí | **od 4.120 Kč / osoba****
3 dny / 2 nocí | **od 6.300 Kč / osoba*****

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

DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ

Chcete udělat radost svým blízkým či přátelům? Věnujte jim pobyt v malebných Mariánských Lázních. Spa Hotel Děvín Vám nabízí poukazy hodnotové nebo na pobyt dle Vašeho přání. Nabídku poukazu naleznete na www.spahoteldevin.cz/cz/vouchers/, nebo nás telefonicky kontaktujte +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 NAJDETE 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-

dělení 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



Odešla ikona erotiky

Herečka Christine Boissonová, která často nahá hrála ve filmu Emmanuelle, zemřela. Bylo jí 68 let. Slavný film se stal symbolem erotiky 70. a 80. let. Traduje se, že ho měli rádi sovětští 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 nabízel 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, dvanáct lidí zadržela 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



-51%

35,-

16⁹⁰

BEZ APLIKACE 19⁹⁰

Activia
• 120 g
• 100 g = 8,25 Kč



-39%

329,-

199,-

Hovězí zadní bez kosti - kýta
• chlazené • 1 kg



BĚŽNÁ CENA 179,-

109⁹⁰

BEZ APLIKACE 119⁹⁰

-20%

119.90

94⁹⁰

BEZ APLIKACE 119⁹⁰

Nestlé

MAXI PACK 625 g

Nesquik



625 g

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





*** 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. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. Ceny platí v prodejních hypermarket Albert od 23. 10. do 27. 10. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejních. 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. Mozky 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 počín je unikátní i v rámci celé Evropy.

Přiletěla i rektorka Univerzity Karlovy

„Bostonská pobočka má ambici stát se předsunutou hlídkou české vědy v zahraničí, a také proto v ní bude působit zástupce dceřiné 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 Králíkové.



Jan Konvalinka, ředitel Ústavu organické chemie a biochemie

Miliony životů

Bostonské pracoviště navazuje na silnou tradici české medicínské chemie, v níž ÚOCHB dosáhl významných úspěchů. Nejznámějším je objev dosud nejúspěšnější látky účinné proti HIV, tenofoviru. Do lékové podoby ji vyvinula 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 dlouho-

bě,“ poznamenává ředitel ÚOCHB Jan Konvalinka. „Z původně zvažované Kalifornie jsme se přesunuli na východ USA, protože naším 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

ký biolog David M. Sabatini, kterého ÚOCHB zaměstnal v říjnu loňského roku.

Sabatini rozvíjí vedle infrastruktury nového zázemí ve Spojených státech zároveň výzkumnou skupinu v Praze. Lidé z obou laboratoří budou mít šanci sdílet výsledky své práce a navzájem se navštěvovat. Sabatini se zaměřuje na vědecké otázky související s růstem, metabolismem a stárnutím, tedy na problematiku, které se věnuje dlouhodobě. Do svého výzkumu plánuje zapojit i kolegy, kteří se zabývají strojovým učním. „Tento segment se rozvíjí raketovou rychlostí, od letoška má na kontě Nobelovu cenu a také potenciál změnit podobu vědeckého zkoumání,“ podotýká Jan Konvalinka.

Kousek od Kendall Square

Již zmíněná dceřiná 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 čtvrtě 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.

99Dnes ušetřím... a zítra zrovna tak66

Značka



BIO

VEGAN



dmBio
uzené tofu
200 g

42⁹⁰
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
pomazánka toskana
180 g

44⁹⁰
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
kousky rajčat
ve vlastní šťávě
400 g / 240 g

24⁹⁰
Kč

6,23 Kč za 100 g / 10,38 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 12.02.2024 24,90 Kč



dmBio
celozrnné farfalle
500 g

27⁹⁰
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



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Moje dm-app
dm.cz

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 dožití ve zdraví se nelepí.

Není příjemnější 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 přirozenou cestou, 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 dokážou kvalitnější státní zdravotní služby zajistit moderní léky a pokročilé lékařské technologie. Nové léky na kardiovaskulární onemocnění, rakovinu i jiné nemoci dnes zachraňují životy i vážně nemocných pacientů. Například ve Francii se díky moderní léčbě vrací 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 nespoleheš 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 dokážou zabránit více než 25 infekčním chorobám. Zvýšit by se mělo i povědomí o očkování proti HPV – pokud by se totiž proočkovanost 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 stat 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 hovořilo 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 pandemiím 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, vyšší produktivitě i celkovému bohatství ve společnosti.

PAVEL HRABICA

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 ocitlo 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 Slovinskem a Chorvatskem 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 přetrvávající problémy,“ komentuje Martin Smatana, autor indexu HRI.

Studie vychází z 38 ukazatelů, jako jsou například výdaje země 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 kuřáků 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 Lotyšsko a Španělsko 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 zacílení pro zvyšování úrovně zdravotní péče v je-



Průzkum upozorňuje na vysokou „prokouřenost“ Česka.

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 stabilním vedením. V tom je tuzecko 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 péči. Na očkování dokonce jen půl procenta. Přitom očkování je efektivním nástrojem prevence více než třicet nemocných,“ 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 proočkovanost 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 synergií,“ 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 chlorelly a betaglukany z hlívy ústříčné. 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 zajišťují rychlé působení přítomných látek **již po 5 minutách od užití!** Žádejte v lékárnách.



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 přírodním složením je uzpůsoben potřebám těhotných a kojících žen. Žádejte v lékárnách.

**Snadná a efektivní aplikace přímo
k ložisku infekce.**



Čtěte 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 nevábým vzhledem? Zatočte
s nimi konopím!**

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



Svoboda pro ucpaný nos a dutiny

**Zahleněné dutiny, ucpaný nos a celková
vyčerpanost organismu... Příznaky,
že rýma a nachlazení přicházejí! Vsaďte
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. Prvosienka jarní spolu s bazalkou přispívají ke zdraví horních cest dýchacích a zmírňují příznaky nachlazení. Černý bez podporuje přirozenou obranyschopnost organismu. Doplněk stravy je určen pro děti od 3 let, těhotné a kojící ženy.



A close-up photograph of a hand holding a traditional Budvar beer mug. The mug is made of clear glass with a textured, vertical-ribbed pattern. It is filled with a golden beer topped with a thick, white head of foam. The word "Budvar" is embossed on the glass. The background is blurred, showing a person in a blue shirt and a brown leather apron.

SLAVNÝ PO CELÉM
SVĚTĚ, DOMA
V BUDĚJCÍCH

BUDWEISER
Budvar



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 uhelnému 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 uhelným 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 tísní 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 stávkou. 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 hlavičkou projektu Příběhy bezpráví. „V rámci Příběhů bezpráví již téměř dvacet let představujeme žákům a studentům moderní československé dějiny, a to s důrazem na období komunistické diktatury. Využíváme přitom především 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 zaujme 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 rozhodli ozvat proti nespravedlivému režimu, jejich motivace, sny a přání,“ vysvětluje vývojář Ondřej Trhoň ze studia Charles Games, které už dříve pro Člověka v tísní 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 Člověk v tísní 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 náměstech hledají účastníky tehdejších demonstrací: mezi dělníky, úředníky či policisty naleznete také disidenty, studenty nebo herce.

- V Teplicích, Praze, Českých Budějovicích a Ostravě se dobová nálada odráží také prostřednictvím transparentů, vlajek a dalších audiovizuálních detailů. „Snažili jsme se docílit podobného efektu, jaký mají výstřižky ze starého papíru. Vycházeli jsme přitom z dobových materiálů. Ručně kreslené postavy i prostředí pak doplňují archivní videa, která videohru usazují v historické realitě,“ doplňuje Ondřej Javora, který stojí za grafickým zpracováním hry. **MET**

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



Česká
Chaloupka
95%
masa

18,90
31,90

ŠUNKA
ŘEZNÍKŮV TALÍŘ
nejvyšší jakosti
100 g



KUŘECÍ
PRSNÍ
ŘÍZKY
chlazené
cena za 1 kg

109,90
216,90

49%



5 ks
SLUNEČNICOVÝ
OLEJ
PENNY
1 l
24,90 Kč

26,90
47,90

43%



OVOCE
SUŠENÉ
MRAZEM
různé druhy
30 g
100 g 116,33 Kč
57,90 Kč

34,90
57,90

39%



ODRŮDA
SATSUMAS

MANDARINKY
volné
cena za 1 kg

26,90
49,90

46%



KVĚTÁK
cena
za 1 ks

34,90
59,90

41%

ilustrační foto

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

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. Během akce je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat od 24. 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 akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

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

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

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

Investorské benefity

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

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

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

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

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

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



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



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



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



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



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



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

POPCORN

Režisér Havlík zůstává v novince za oceánem

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

Režisérský sympáček Rudolf Havlík si dál vesele jede, alespoň co se jeho filmografie týče, v zajetém režimu. Už zítřka posílá do kin snímek Poklad, v němž se dvojice Jiří Langmajer a Veronika Khek Kubařová vydává, coby otec s dcerou, na tropický ostrov, aby zde nezalátali třicetimilionový dluh ničím menším než nálezem obřího pokladu. Že to doposud z upoutávek vypadalo, že si štáb v čele s Havlíkem znovu odjel, stejně jako v případě loňského snímku Ostrov, na exotickou dovolenou a mimoděk u toho natočili celovečerní film? Máte pravdu. Čeští diváci ale dojemné tuzemské filmy natáčené v zahraničí, soudě dle tržeb podobných dřívějších počínů, 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 pátřejí. 2x CINEMART

ně. 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 zaznamenaných pověstí a zápisů se jedná o truhly plné zlata a drahokamů, které v šestnáctém století převážela portugalská loď do Evropy a ztroskotala v Malacském průlivu. Julie tak má i 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 tvůrců potopené v truhle na dně moře, zakopané v džungli, ale možná je jen zapomenuté hluboko v srdcích.

ní příběh o ztrátách 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 na živo pod vodou, s herci a kaskadéry. U nás tohle nikdo nezkusil, takže jsme byli postaveni před celou řadu 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 snímek 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.jaroševsky@metro.cz

V ZAHRANIČÍ

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

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

INZERCE

MAXI

CENOVÝ OBJEV

79,90 Kč

MAXI

CENOVÝ OBJEV

79,90 Kč

Platí do 23. 10. 2024.

www.tetadrogerie.cz

NA VYSOČINU



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. Okouzující 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.

Trpasličí galerie v bazilice svatého Prokopa, 28. října

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

Dnes patří trojlodní románsko-gotická bazilika mezi skvosty středově-

kého stavitelství a pro svou jedinečnou architekturu se dostala až na prestižní seznam UNESCO. Navštivte baziliku při rozšířené komentované prohlídce, při které navštívíte i Trpasličí galerie. Ta je jedinou dochovanou románskou galerií na území Česka, podobné mají kostely v západní a jižní Evropě. Zájemci se dozvědí, k čemu galerie sloužila, proč se nazývá trpasličí a další zajímavosti tohoto výjimečného prostoru.

„Vzhledem ke stísněnosti prostor 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.

Kafkovské představení v Zadní synagoze, 9. listopadu

Do tajemného světa Franze Kafky nahlédnete 9. listopadu v Zadní synagoze v Třebíči. Užijte si tam divadelní představení v netradičních kulisách.



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

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

KAMARÁDI, CO TI ZVEDNOU NÁLADU

Již od 79,90 Kč

FRANTÍK LADY JACKI SJAMKA
DŽOU KOKR AMINA KORGI

Nasbírej celou smečku a psina může začít

Akce trvá od 4. 9. do 3. 12. 2024. Více na billa.cz

PACÍČKY

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
100 g = 23,96 Kč

-14%
59,90
69,90

MADETA
JIHOČESKÉ MÁSLO
250 g

Český výrobek
GARANTOVANO
Potravinnou kontrolou ČR

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

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

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 písněmi z přelomu minulého století a rámované absurdním humorem 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.

Haloween a noční prohlídka v Alternátoru, 31. října

V areálu bývalé Baťovy 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 Haloween v Alternátoru, malé i velké nadšence čeká noční prohlídka Alternátoru, zábavné soutěže a pokusy pro děti, otevřený zookoutek a vyřezávání dýní.

Na samotnou návštěvu centra si vyčleňte dost času. Přízemí je věnované energii minulosti. Seznámíte se tu s historií areálu, s výrobou obuvi v Třebíči za Baťovy éry i za socialismu, ale také s historií energií. Těšte se na unikátní sbírku stabilních motorů nebo parní stroj, který můžete tlačítkem spustit a vidět ho tak v provozu. Výstava Energie a náš svět v prvním patře budovy se zabývá především obnovitelnými zdroji energie.

Nejzajímavějším exponátem je část lopatky z větrné elektrárny, která zároveň slouží jako prolézačka. Děti zaujme také funkční turbína, která ještě nedávno sloužila v papírnách v Příbyslavicích nebo energodomek ve skutečné velikosti 1+kk, kde je veškerá kabeláž vedena po stěnách. Skutečný unikát se ale nachází v posledním, třetím patře. Čeká vás tu totiž projekční koule, na kterou se promítají v reálném čase data z NASA a další zajímavosti z naší planety i z vesmíru. Nezapomeňte si pak projít výstavu Vesmír a kosmonautika, zahrajte si hry na herním automatu a vyfoťte se v zrcadlové místnosti.



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%
39⁹⁰
55⁹⁰



Heinz Kečup
700 ml
100 ml = 9,99 Kč

-30%
69⁹⁰
99⁹⁰



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

BILLA klub -39%
69⁹⁰
běžná cena 114⁹⁰



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

-45%
109⁹⁰
199⁹⁰

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

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

FRAJER

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 snů 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



PRÁH
STANISLAV ŠULC

„Česko AI ignoruje“

Nafouknutá bublina, nebo hudba budoucnosti? Umělá inteligence. Tolik skloňované sousloví tu dlouho nebylo. Pomáhá lidem, nebo spíše škodí? 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 pojem a fungování AI vysvětlil?

Sice to je klisé, ale nejlépe se AI vysvětluje analogií. Je to třeba jako bagr. Kde dříve člověk musel rukou, později krumpáčem 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 výtah. AI to udělá za vás. Nebo za vás udělá nabídkový list pro obchodního partnera. A jasně, umí napsat poměrně hloupou básničku a vytvořit obrázek, který je o fous méně povedený než od vašeho potomka.

Takže není tak šikovná jako lidé? Jaké jsou její největší výhody a zápory?

Hlavní výhodou je časová úspora. Vše, co AI umí, umí strašně rychle. Mnohem rychleji než člověk nebo celé týmy lidí. A hlavním záporrem bylo, je a ještě nějakou dobu bude ohromná chybovost. To je však výhoda pro nás lidi, že ještě nějakou dobu budeme moci dělat více méně totéž, co jsme doposud 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 nevymaže 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 ukázek 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, a dokonce sice skutečně byl zveřejněn 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 zavádění strojového učení do průmyslu, což je věc spíš pro odborníky, na straně druhé, AI pozvolna urychluje nejběžnější rutinní práce, které najdeme v každé profesi. Samozřejmě to je dáno zejména tím, že se AI nástroje stávají součástí kancelářských 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 neviditelné, tedy do Wordu, Excelu, programu na úpravu fotek, do Windows, iOSu... Ono se o té ak-

tuální vlně AI dá totiž mluvit i tak, že jde o první fázi IT technologií, kde se uživatelé nemusejí učit kódy počítačů, tedy programovací jazyky, ale budou je moci komandovat přirozeným jazykem. Kdybych šel do historie, o které v knize také píšu, už na přelomu padesátých a šedesátých let tuto fázi předjímal jeden hodně chytrý gentleman. Jmenoval se Joseph Carl Robnett Licklider. Popsal skoro všechno, co dneska od počítačů a AI chceme. A prohlásil, že pro počítače bude strašně těžké pochopit normální lidský jazyk. Ale až se to naučí, bude to velké.

Jak používáte AI v životě i vy?

Moje obcování s AI začalo jako u většiny někdy začátkem roku 2023, kdy jsem od ChatuGPT chtěl nějaké věci. A udělal jsem ze sebe idiota před celým českým internetem, protože jsem nevěděl, že ChatGPT měl tehdy znalosti limitované rokem 2021 a já po něm chtěl nějaké věci po této době. Napsal jsem o tom komentář ve smyslu, že to je k ničemu, a všichni se mi vysmáli. Tím to začalo. Ano, chybami se člověk učí. Od té doby i pro jiné než výzkumné účely používám ChatGPT, Midjourney pro tvorbu ilustrací, Gemini od Googlu. Pro účely knihy jsem vyzkoušel desítky aplikací a modelů, včetně těch bizarních, třeba pro účely tvorby virtuální milenky. Rovnou bych natěšené čtenáře upozornil, že jednak jde velmi často o podvodné stránky, které z vás tahají údaje z kreditky. A když už

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

AI a novinářina, mluví se o tom, že je pro nás nepoužitelná, jaký je názor vás?

Držel 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. Dělá 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 pohodě stačí, na složitější úkoly z české reality vhodná zatím není. Když to přetočím na perspektivu čtenáře, když si do Gemini zadá, ať mu udělá něco jako zpravodajskou svodku, zvládne to už dneska docela dobře. 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 vyčlenil pět velkých modelů a pak ty menší, specializované. Velké, univerzální modely, které zvládají celou řadu úkolů a zpracovávají či 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 neboli 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 blíže pak je moment, kdy OpenAI a Meta konečně zveřejní pro širokou veřejnost své modely na tvorbu videí, na což se těším. Pak tu jsou spíš takové kuriozity, jako třeba Sono.ai, které vytváří písničky na základě textového zadání, existuje například už kulturní operní verze slavného audia Ani očko 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

„S dítětem vše utíká strašně moc rychle“

Vojta Závěský, kterého nejspíš znáte pod uměleckým jménem Vojtaano, se nezastavuje. Aktuálně má diář 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 vypětím sil se jí to daří,“ říká pro deník Metro Vojtaano.

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

Už pár let tvrdím, že měknu 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 prožívám. Sice se mění témata, ale forma upřímné zpovědi zůstává.

Kde berete inspiraci, múzu při skládání? 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 přiznává, že občas pišuje, 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 harmoniku, 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.

desky moc nelišil od mé předchozí práce. Postup byl podobný jako vždy. Složím písničku jen tak doma na gauči s kytarou v ruce, udělám základní nástřel produkce na tabletu nebo na počítači a následně stopy donesu do Rooftop studia. Ondra Žatkuliak pak produkci doladí, potom ještě nabere kytary a vokály a přemýšlíme, co tomu chybí. Ve dvou písničkách jsme cítili prostor pro další nástroj a shodou okolností zrovna ve vedlejším studiu nahrával mistr Matěj Ptáček 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.

Desce předcházela singl Zas pitchuje, v klipovém zpracování ztvárnili hlavní role vaši kolegové ze stand-upu Iva Pazdřeková a Arnošt Frauenberg. Proč právě oni dva?

Iva se na tu roli hrozně hodila. Arnošt se na tu roli taky prostě vyloženě hodil. Navíc se oba hodí k sobě. A fakt, že jsme všichni tři kamarádi a kolegové, to celé ještě zjednodušil. Vlastně to ani nemohlo dopadnout jinak.

V klipu účinkuje i vaše žena a syn. O vás je známo, že jste se rozhodli pro adopci. Jak se na tento proces s odstupem času díváte?

Jako na nejlepší rozhodnutí, které jsme mohli udělat. Proces to není jednoduchý, ale odměna je neměřitelná. Jsme šťastní.

Synovi jste složil závěrečný song na albu Chlapíčku, dá se to brát jako jistá forma ukolébavky. Jak vás ovlivnilo otcovství v rámci tvorby a žití? Co jste se díky tomu dozvěděl nového o sobě?

Refrén mu pravidelně zpívá manželka před spaním, tak-

že je to ukolébavka, a dokonce se i chytla. Když jsem mu jí pak zpíval já a on začal doříkávat 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 užít 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 plnil, co diktuju. Je to taky umělec, má svoje představy. Počítač – 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 nebere. Každou takovou technologii vítám.

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

Vzpomínám na to jako na cennou zkušenost, 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 skládání hudby k filmu bych šel znovu a těším se na takovou příležitost.

Jste i herec. Rýsuje se něco v této oblasti?

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



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

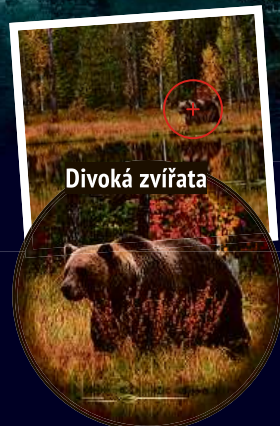


Vojtaano na koncertě v Malostranské besedě

NOVINKA!

VÝKONNÝ KOMPAKTNÍ VOJENSKÝ DALEKOHLED

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



Divoká zvířata



Horská turistika

Sportovní akce,
koncerty, divadlo

30mm čočky
s antireflexní vrstvou

Boční štíty na ochranu
před slunečními paprsky

Knoflik pro nastavení
zaostření

Knoflik pro korekci
zrakových vad

Antireflexní čočky

Nerozbitné
prizmatické sklo

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

Dosah až
1000 m

ZOOM
14x30 HD

Díky pokročilé technologii
střešních hranolů bylo mož-
né vojenský dalekohled zmenšit do kapes-
ní velikosti při zachování jeho vysokých
parametrů. Za malou konstrukci vděčíme
systému hranolů v systému Roof (převra-
cecí), 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 šikvný** – 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

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. Jasně uvidíte každý detail – **jako byste stáli přímo u něj!**

Dalekohled má na boku zabudovaný **knoflik 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 očníce jsou vyrobeny z materiálu šetrného k pokožce a zaručují vysoký komfort používání.

Uprostřed dalekohledu se nachází ostřicí 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,
- ✓ hadřík na ošetřování skla,
- ✓ popruh pro zavěšení dalekohledu na krk.



Výkonné zvětšení
14x
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 okuláru
Nastavení ostrosti: centrálna
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 titulky. V Kongresovém centru se v rozmezí od 19. března do 6. dubna uskuteční celkem 23 představení. Každý všední den, vyjma 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 rolích na Fantoma v podání Nadima Naamana, 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 nejpusobivějších 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 odehraje 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, ČISLA A FAKTA

Muzikál Fantom opery je jedním z nejúspěšnějších muzikálů v historii. Představení vidělo 160 milionů diváků ve 21 jazycích 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 hlubinách Pařížské opery. Fantom, uchválen talentem a krásou mladé sopranistky Christine, již dává hodiny hudby a zpěvu, se bláznivě zamiluje a svou posedlostí zapříčiní sled dramatických událostí, plných žárlivosti, vášně a šílenství, aniž si je vědom Christiny lásky k Raoulvi. **MET**

KRÁTCE

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 přízraků, nový román 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 Boleslavi bude v pátek inscenace Milena. Hru o české novinářce a spisovatelce Mileně Jesenské a její dceři, básničce a výtvarnici 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, zákulisních 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 Vaším 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



D.A.S. právní ochrana, pobočka ERGO Versicherung...

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



AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/H2CS0K

Úklid Autocentra (DPP)-Pardubice. Úklid kanceláří, chodeb, sociálních zařízení.

Pečlivost, 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



AURES Holdings a.s.

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



Auto-Otto s.r.o.

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



Statutární město Pardubice – městský obvod...

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



Statutární město Pardubice – městský obvod...

www.7.cz



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

PLAY

Jíme špatně?

Je to fakt pravda, nebo jen statistika, která je pouze správný součet nesprávných čísel (jak říkával jeden exprezident)? Minulý týden se v mnoha médiích objevily čerstvé celoevropské výzkumy, z nichž vyplývá, že v naší 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 obědvá jen 20 minut, telefonuje přitom, někdy spěchá nebo prostě zaměstnavatel nevytváří vhodné podmínky anebo šetříme na kvalitě. No a pak je tu pochopitelně naše

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

obliba těžších a tučnějších pokrmů, řízek, vepřo knedlo, svíčková, smažák, gulášek... Tohle všechno mne vede k zamyšlení – jsme opravdu takoví gastronomičtí cynikové, či to prostě vychází 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 lokalitu 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 bezvadné 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 mihně než v dolech či při sportovním zatížení. Často stačí jen poslouchat naše tělo.

PAVEL MAURER
MILOVNÍK JÍDLA



@mojemetro



Nechává si říkat @pestej a svým příspěvkem otevřel novou éru naší metrotagové rubriky – konečně do ní nakoukli Simpsonovi, jmenovitě modrovlasá 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. 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!

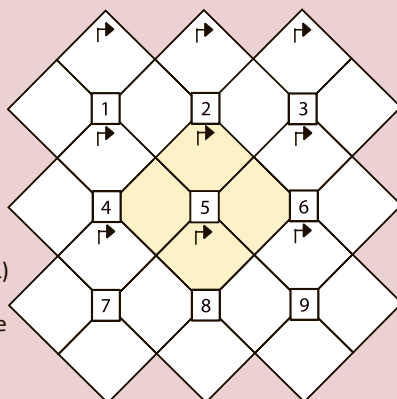
1	4	9	8	2	5	3	7	6
7	2	8	3	4	6	5	9	1
3	6	5	9	7	1	8	2	4
5	3	4	7	1	8	9	6	2
8	9	2	4	6	3	1	5	7
6	7	1	5	9	2	4	3	8
2	8	7	1	3	9	6	4	5
9	1	6	2	5	4	7	8	3
4	5	3	6	8	7	2	1	9
5	6	9	4	1	2	3	7	8
8	4	7	9	3	5	6	1	2
1	3	2	7	6	8	9	4	5
4	2	1	5	8	3	7	9	6
6	7	3	2	4	9	8	5	1
9	8	5	1	7	6	4	2	3
7	1	8	6	5	4	2	3	9
2	5	6	3	9	7	1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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: MRÁZ

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. nabitá částice
- písmeno á
- cíl střelce



F POHODĚ
:-D

škoda

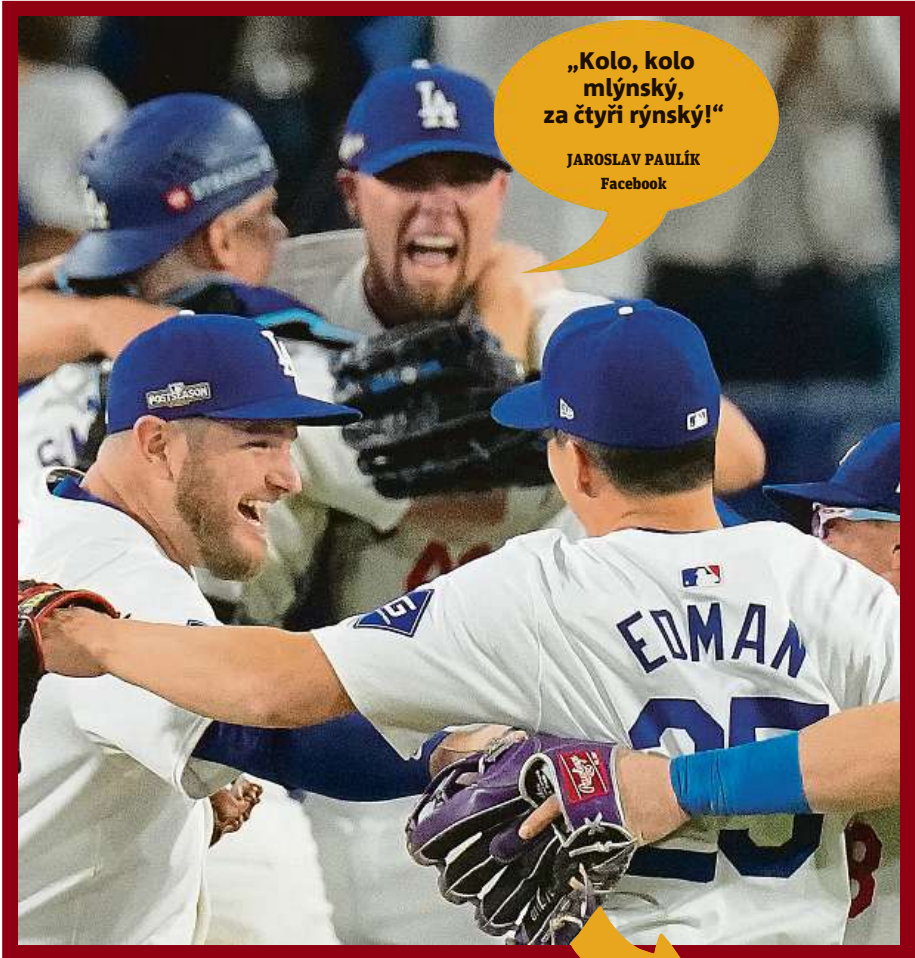
A. Židková



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		



POČASÍ

DNES

11/15 °C

ZÍTRA

12/16 °C

PÁTEK

12/16 °C

SOBOTA

12/16 °C

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

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

FOTO: 2x AP

ČT1

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

21.15 **13. komnata Jindřicha Šidla**
Jednoho z nejvýraznějších českých novinářů dvakrát postihla plicní embolie

21.40 **Detektiv Endeavour Morse IX**
Krimiseriál (VB, 2022)

23.20 **Případy detektiva Murdocha XVII**
Krimiseriál (VB/Kan., 2023)

ČT2

20.00 **Polosvět olejů smrti**
Obchody s lehkými topnými oleji nás všechny připravily o stovky miliard na daňových únicích

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)**

22.30 **Pozor, bandité!**
Krimifilm (Fr., 1986)

00.15 **Fausta II (4/12)**

NOVA

20.20 **Hell's Kitchen Česko (9)**
Šestnáct profesionálních kuchařů se nechalo zavřít za zdi Pekelné kuchyně

21.45 **Výměna manželů 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. Peregrymová, Z. Zakí, E. Noelová, J. Sisto

00.05 **Mentalista III (13, 14)**
Krimiseriál (USA, 2010)

PRIMA

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 – líbáanky k nepřežití**
Minuta vzájemných sympatií, obřad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži!

23.30 **Ano, šéfe!**

00.35 **Policie v akci**
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO

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
Lada

HOLEŠOVICKÁ
TRŽNICE

MEDIAONE.events

Rudí mistři v Manchesteru

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

V souboji úřadujících šampiónů svých zemí se Sparta Praha představí na hřišti hlavního favorita soutěže Manchesteru City, s nímž se utká poprvé. Pokud španělského trenéra Pepa Guardioly 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 nenašli přemohitele už v 25 zápasech a ve středu mohou překonat rekord městského rivala United. Doma navíc v Lize mistrů od září 2018 neprohráli ve 32 utkáních po sobě, což je anglický rekord. Od předloňského prosince drží na Etihad Stadium sérii 50 soutěžních duelů bez prohry. Napříč všemi soutěžemi prohráli jediný z minulých 48 zápasů.

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



Pep Guardiola, trenér Manchesteru City

ČTK

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

V suchém triku na Slovanu

Guardiolovo mužstvo vstoupilo do nového formátu sou-

těže 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 zalezlí už proti Stuttgartu, tak se bojím, abychom proti City neskončili všichni v bráně.

Myslím si, že tam to bude v určitých fázích zápas se Stuttgartem dlouhodobě výrazně nedaří. Vyhrála nad nimi jediný z posledních 18 pohárových duelů. V březnu v osmifinále Evropské ligy podlehl doma Liverpoolu 1:5 a venku 1:6. Na hřišti anglických týmů od listopadu 1983 nezvítězil devětkrát za sebou. Manchester i Sparta uspěly ve víkendových generálkách 2:1 a v domácích soutěžích jim patří druhé místo.

Generálky se povedly

Spartě se proti anglickým mužstvům dlouhodobě výrazně nedaří. Vyhrála nad nimi jediný z posledních 18 pohárových duelů. V březnu v osmifinále Evropské ligy podlehl doma Liverpoolu 1:5 a venku 1:6. Na hřišti anglických týmů od listopadu 1983 nezvítězil 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. Celex ze severu Anglie, který ovládl Premier League čtyřikrát za sebou, bude kvůli zranění nejspíše postrádat obránce 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 čtvrtek 7. listopadu ve 12.00. Lístky

stojí 100 až 550 korun. Viceprezident 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 favoritky 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

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

Nemovitosti - poptávka

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

Z pažitů na antuku

Pět let po konci kariéry se bývalý uruguayský kanonýr Diego Forlán vrátí na hřiště, ale nepůjde o fotbalový trávník. Pětačtyřicetiletý 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



PROFIMEDIA



Nový seriál od tvůrců Poldy



HRZINA

dnes 20¹⁵

Prima