

metro

„Důležité je pomáhat alespoň jednotlivě, v rámci svých možností,“ říká pro deník Metro Vojtaano. **STRANA 2**



Nablýskaná krása i síla



Návštěvníci **13. ročníku Prague Car Festivalu** v pražských Letňanech se o víkendu těšili z toho nejlepšího **z evropského tuningu**, české a zahraniční špičky **auto i moto závodů** nebo **bohaté historie** vývoje automobilů a motocyklů od předválečného období. **STRANA 8**

„Ondra je rekordman v počtu komplikací“

Vojta Závěský, kterého nejspíš znáte pod uměleckým jménem Vojsaano, se nezastává. Aktuálně má díř 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. Už dnes 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 Vojsaano.

Je to vaše první zkušenost s pomáháním/dobročinnou akcí?

Není první ani poslední. Pomoc v rámci svých možností beru jako samozřejmost, a jednoduše mi to dělá radost. Konkrétně s Ondrou už jsme v minulosti také akci u dělali.

Proč by měli lidé přispět právě na Ondru?

Uvědomuji si, že na světě je tolik lidí, kteří by potřebovali pomocnou ruku, a není v silách jednotlivce ji nabídnout všem. Myslím si tedy, že je důležité pomáhat alespoň jednotlivě, ve svém okruhu a v rámci svých možností. On-



Vojtěch Závěský je rodák z Litoměřic. Nejen na internetu, kam svého času hojně vkládal svá videa, vystupuje pod přezdívkou Vojsaano.

ARCHIV V. Z.

droví rodiče jsou mi blízcí, a já tak jeho cestu sleduju z první řady. Je to jeden z nejsilnějších příběhů, které se mě dotkly. Ondra je rekordman v počtu zdravotních komplikací, které musel překonat. Když ho uvidíte v současnosti, jen těžko byste odhadli, čím vším musel projít. Dokáže se radovat a užívat život, ale to jen díky neustálé péči rodiny. Jeho rodiče jsou velmi skromní, a není pro ně lehké si říkat o pomoc, tím víc dává smysl jim pomoci.

Na co se můžeme těšit během večera? Zazní něco neobvyklého?

Krom plnohodnotného koncertu Vojsaano s kytarou proběhne například i dražba, na kterou se vyloženě těším. Vždycky mě bavili dražitelé v amerických filmech, přál jsem si to zkusit, a teď mám konečně příležitost.

Co se bude dražit?

Dražit se budou například ručně vyrobené upomínkové předměty, jednou z hlavních hvězd dražby pak bude impozantní dort vyrobený pro tuto příležitost. Oslavíme taky deset let existence nadačního fondu With Love s jeho zakladatelkou Lucií Šafránkovou, která se zásadně měrou podílí na organizování celé akce.

Jak to vypadá s pokračováním Vyšehradu? Dostal jste volnou ruku při tvorbě, nebo bylo nějaké zadání?

Pokračování Vyšehradu se právě dotáčí. Už jsme se s tvůrci domluvili na umístění několika nových songů, které pro tuto příležitost píšou. Nebudu mít už ale na starosti většinu hudební složky, jako tomu bylo v prvním díle. Film je živý organismus, tak ještě uvidíme, kolik mojí

hudby bude nakonec potřebovat.

Na čem ještě pracujete?

V blízké době budou vycházet dva nové společné singly, možná s nečekanými hosty. První písnička vyjde ve spolupráci s kapelou Elektrick Mann, se kterou už jsem v minulosti spolupracoval, ale v tom druhém singlu si stříhnu premiéru se zpěvačkou Olgou Lounovou.

Na co se z toho těšíte nejvíc?

Na obě věci se moc těším, baví mě i odlišnost světů těchto umělců. S kapelou Elektrick Mann navíc singlem dáváme na vědomí, že spolu jedeme podzimní koncertní tour, kam zveme všechny fanoušky!



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

DRUHÝ FILMOVÝ VYŠEHRADEK VSTOUPÍ DO KIN 17. DUBNA PŘÍŠTÍHO ROKU. CO O NĚM ZATÍM VÍME?

Na počátku byl internetový seriál Vyšehrad, poté celovečerní Vyšehrad: Fyln, který měl premiéru v roce 2022. Nyní probíhá postprodukce pokračování Vyšehrad 2.

- Ve dvojce Vyšehradu budou opět znít nejen písně od Vojsaana, ale znovu se diváci celkem pochopitelně setkají také s Juliem Lavickým alias Lavim

v podání Jakuba Štáfka a jeho manželkou Lucií, kterou hraje Šárka Krausová. Vráť se rovněž agent v podání Jakuba Prachaře.

- Vedle známých tváří se v druhém Vyšehradu objeví i nováčky, například Lukáš Vaculík coby trenér Smrkov, který má milostnými avantýrami předčít i samotného Laviho. Dále

se na place objeví v zatím nespecifikované roli Václav Neuzil. Jeho obsazení má nějak souviset s tím, že si Julius Lavický alias Lavi už v pokračování úspěšného filmu nezahraje ani za Spartu, ani TJ Slavoje Vyšehrad, nýbrž za Smrkov, tým z okresního přeboru.

- Režie filmu se podle scénáře Tomáše Vávry opět spolu

s Martinem Koppem ujal Jakub Štáfek, který je zároveň se Ctiborem Poubou i jedním z producentů filmu. Za kamerou stojí Jan J. Filip.

- Vyšehrad: Fyln měl premiéru v kinech v dubnu 2022, kde jej vidělo přes sedm set tisíc diváků. Neméně úspěšné bylo i uvedení Vyšehradu na streamovacích platformách. **JAR**

INZERCE

JURIS REAL

„Ihned vykoupíme,“

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

Volejte zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

Masožravá Adéla posvítí v Troji

Botanickou zahradu v Praze v zimě rozzáří skleněné rostliny. Roztodivná zeleň i zvířata vyrostly pod rukama skláře Jiřího Pačinka.

Skleněnka zářívá, sasanka ostrá, hadovka lesklá, květnatec opálový. Nechybí ani masožravá Adéla a pestrobarevní plameňáci nebo ještěrky. Řeč je o exponátech právě připravované výstavy v botanické zahradě v Troji, která nese název Křišťálová zahrada.

„Podzimní a zimní expozice rozzáří od 29. listopadu roztodivné květiny, rostliny a zvířata, které vyrostly pod rukama skláře Jiřího Pačinka a jeho kolegů ze sklárny Pačinek Glass. Během dne si návštěvníci užijí kouzlo skla nasvíceného slunečním svitem, při večerních prohlídkách pak budou svědky fantastické hry světla a hudby,“ uvádí tým Botanické zahrady hlav-



Výstava Křišťálová zahrada začíná už za měsíce.

3x BZP

niho města Prahy s tím, že večerní atmosféru je možné si užít vždy od čtvrtka do neděle od 17 do 21 hodin.

„Jelikož se přehlídka koná v čase adventu a Vánoc, nebude chybět nasvícený strom a křišťálový betlém. Výstava Křišťálová zahrada bude otevřena i v době vánočních svátků a potrvá až do 2. února. Doplní ji výstava Sedmý šálek čaje, která začíná již 15. listopadu,“ dodávají zástupci zahrady.



Skleněné květiny si zájemci mohou běžně prohlédnout i v zahradě sklárny Pačinek Glass v Kunraticích u Cvikova.

Výstava Křišťálová zahrada obohatí Ornametální zahradu a přilehlé expozice až do 2. února příštího roku. Z Kunratic u Cvikova dorazí do Prahy skleněné rostliny, z nichž některé vystavovatel obohatí o světelné instalace s interaktivními prvky, do jejichž fungování se zájemci mohou sami zapojit. „Ve vybraných časech je možné sledovat originální audiovizuální show. Specialitou výstavy budou reprodukováné tóny

skleněné harfy v podání Petra Špatiny, které zazní u některých instalací. Skladby použité pro tuto příležitost dodají skleněným dílům jedinečnou atmosféru. Součástí akce bude i ukázka skleněné ikebany – japonského umění aranžování květin,“ doplňuje tým botanické zahrady.

Denní prohlídky se budou konat ve standardní otevírací dobu od pondělí do neděle mezi devátou a šestnáctou odpolední, večerní nasvícenou



Některé exponáty budou nejen osvětlené, ale i interaktivní.

expozici bude možné navštívit od čtvrtka do neděle od sedmnácti do jednadvaceti hodin. Vstupné na večerní prohlídky je ve stejné výši jako běžné vstupné do botanické zahrady, dospělí tedy zaplatí 180 korun, děti od tří do patnácti let mají snížené vstupné 120 korun a senioři nad šedesát let zaplatí 95 korun.

Drobné výtvary a dekorace z dílny Jiřího Pačinka si bude možné na místě také zakoupit.

MET

INZERCE

BRENO

PODLAHA DĚLÁ DOMOV

PVC mánie

Slevy

vás vtáhnou

Koberce • **PVC / Lino** • Vinyl

www.breno.cz

POKUS O FILMOVÝ DARK? T



S přibývajícím časem, který divák na jezeře Caddo stráví, začne děj trochu zrychlovat. V první třetině filmu ale musí divák projevit velkou dávku shovívavosti.

3x MAX

V močálech se ztratí osmiletá holčička. Tahle nepříjemnost spustí řetězec událostí, které vedou k jádru desítky let staré záhady.

V oblasti amerického jezera Caddo, které se i ve skutečném světě nachází na hranici mezi Texasem a Louisianou, žije několik dobře adaptovaných domorodců. Nehostinné podmínky zdejších močálů a nebezpečí, která nabízí, jsou pro členy místní venkovské komunity denním chle-

bem. Když se však ztratí místní osmiletá holčička, spustí tahle už sama o sobě nepříjemná záležitost řetězec událostí, které vedou k jádru desítky let starého tajemství.

Jednohubka od Mistra napětí

Napínavou novinku s Dylanem O'Brienem (série young adult sci-fi snímků Labyrint) v hlavní roli produkoval mimo jiné i režisér a scenárista M. Night Shyamalan, kterému se díky jeho snímkům Šestý smysl, Znamení či Vyvolený přezdívá Mistr napětí. Zda se tento fakt nějakým způsobem propal do výsledného snímku, je pochopitelně otázkou.

Režisérské duo Celine Held a Logan George jsou nicméně srdcaři, což se během natáčení krásně ukázalo mimo jiné na tom, že si během natáčení půjčovali od místních obyvatel auta. Chtěli totiž dotvořit autentickou atmosféru života, která v oblasti pojmenované po původním indiánském kmeni Caddo v současnosti (i v minulosti) panuje.

Nudné drama a pak mindf*ck

Tajemství jezera Caddo nelze doporučit tomu, kdo nemá v oblíbenosti pomalejší způsob vyprávění. Zejména v první části, kdy se tvůrci nejprve snaží představit jednotlivé postavy a sledovat vztahy mezi nimi,



Dylan O'Brien už měl za sebou lepší a zajímavější role. Kromě série Labyrint, která jej proslavila, to byl i mafián v Hrubém střihu (2022).



ba hodinku a půl trvající mysteriózní jednohubku koukat.

Cestovačky časem

Následující text bude obsahovat také mírné spoilery. Proto zvažte, zda si jej nedočíst až po zhlédnutí Tajemství jezera Caddo. Nemohu totiž opomenout zmínku o podobně laděném německém sci-fi seriálu Dark. Tematické weby se totiž, podobně jako loni, když vyšel na Netflixu podobný seriál Těla, jen hemží srovnávkami s prvně jmenovaným seriálem.

INZERCE

Praha má nové špičkové centrum následné péče.

Vzniklo na místě bývalé Rezidence Jasmín v Bohnicích a zahrnuje nemocnici následné péče včetně rehabilitace, ambulanci a domova se zvláštním režimem, poskytující sociální služby.

Unikátní zařízení je určeno pacientům po závažných úrazech, operačních výkonech nebo s některými chronickými onemocněními. Jeho sociální nadstavba slouží zejména nemocným s Alzheimerovou chorobou a jinými formami demence.

Cílem přestavby centra bylo nabídnout pacientům a klientům přátelské a pohodlné prostředí, které se přibližuje hotelovým standardům. Prostředí je zásadním elementem, který přispívá k psychické pohodě a rychlejšímu uzdravení klientů. K léčení pacientů kromě jiného přispívá také četný rehabilitační tým, který se specializuje na různá odvětví léčby a moderní metody.

Nemocnice následné péče Praha disponuje 120 lůžky, 186 lůžky v sekci ALZHEIMER HOME a 21 byty SENIOR HOME. Je tak jedním z nejmodernějších zařízení svého druhu na území města Prahy.



AJEMSTVÍ JEZERA CADDO



Co mají společného zmizelá dívka a tragická nehoda ženy a jejího syna? Eliza Scanlen jako Ellie téhle záhadě přichází na kloub.

I mě jistě podobnosti pochopitelně při sledování mnohokrát napadly. Zejména proto, že se tu v různých časových rovinách nacházejí tytéž postavy. Jsou různé staré (a hlavně je většinou hrají různí herci), takže divákovi může chvíli trvat, než mu dojdou souvislosti. Oproti seriálu Dark (a vlastně i Tělům) je však aktuální filmová novinka o level hloupější. Není to dáno ani tak tím, že se zde některé věci divákovi objasňují poněkud doslovně.

Na vině je spíše fakt, že měli tvůrci Tajemství jezera Caddo mnohem méně prostoru pro to, rozehrát, jak se mezi fandý žánru říká, pořádný mysteriózní mindfuck.

Ve výsledném snímku se tak dočkáme sice sympatického, ale pro znalé diváky poněkud průhledného závěrečného zvratu, který znalci časových smyček dávno předvíдали.

Zamotaný článek

V oblasti amerického jezera Caddo, které se i ve skutečném světě nachází na hranici mezi Texasem a Louisianou, žije několik dobře adaptovaných domorodců. Těmito slovy začínal tento text. Neocitli jste se i vy při čtení tohoto článku v časové smyčce?



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

SERIÁL DARK SE V ROCE 2020 ROZLOUČIL TŘETÍ SÉRIÍ. PROČ JE TAK SKVĚLÝ?

Parta Němců leze neustále do nějaké jeskyně, odkud cestují časem dopředu, nebo naopak zpátky. Tak by se dal shrnout děj mysteriózního seriálu Dark, který se v červnu roku 2020 dočkal třetí, závěrečné sezony. Z toho, co se ještě před lety zdálo jen jako originální sci-fi jednohubka a první původní německý seriál z produkce Netflixu vůbec, je do dnešních dnů kultovka, o jejíž existenci stále nemá řada náročnějších diváků internetových televizí tušení. A to je chyba!

- Německé Stranger Things, jednohubka pro fandý tuzemské minisérie Pustina, komplikované obrazové cvičení pro ty, kteří mají problém s pamatováním obličejů. Tak se hovoří o seriálu Dark, jehož děj stojí na ponuré atmosféře, tajemstvích a především časových paradoxech spojených s ústředním motivem – cestováním v čase.

- Ve Strážci streamu vám často doporučuji seriály a filmy, u kterých můžete půlku mozku vypnout a nic podstatného vám neuteče. To ale není případ seriálu Dark, kde se nepozornost zkrátka nevyplácí. Ve středu děje stojí zhruba čtyři místní rodiny napříč třemi časovými rovinami (2019, 1986 a 1953). Jak pak seriál na začátku říká, ztraceného chlapce Mikela, jehož zmizení podobně jako v případech



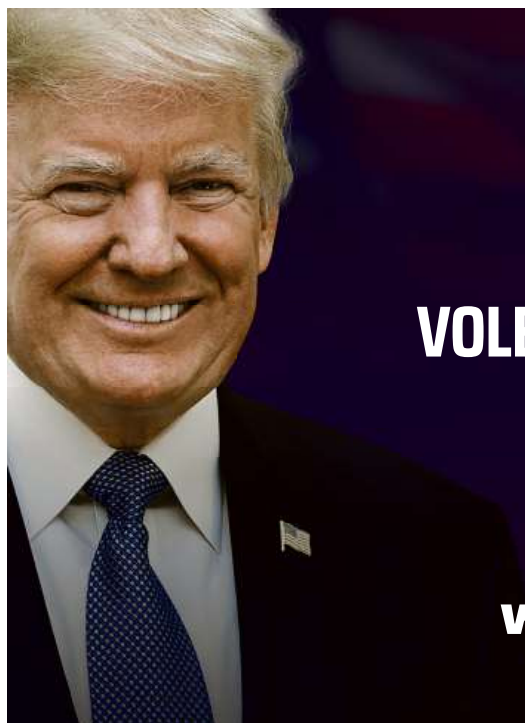
Pohřešování dítěte odhalí tajemství. Seriál Dark má na portálu Česko-Slovenské filmové databáze krásných 84 procent. NETFLIX

aktuálního snímku Tajemství jezera Caddo odstartuje řetězec událostí, je třeba hledat nikoliv kde, ale spíš kdy. Většinu postav pak navíc sledujeme se dvěma či dokonce třemi tvářemi v několika časových rovinách. Divák je občas přirozeně zmaten a je často ryze na něm, jak si seriál užije. Zda se prokouše všemi těmi rodokmeny a vztahovými zákrutky dříve, či si počká

až na doslovné vysvětlení o pár dílů později.

- Samostatnou kapitolou jsou pak koláže a prostřihy jednotlivých obličejů z různých časových rovin, které podbarvuje atmosférická hudba. Máte rádi mnohahodinové depresivní koukání, kde se postavy motají stále v kruhu, neschopné jakkoliv změnit svůj osud? Dark je právě pro vás. JAR

INZERCE





VOLBY, KTERÉ ZMĚNÍ SVĚT!



www.CNNPrima.cz





NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Sdílení elektřiny se hodí pro ty, kteří svítí a topí

Po dvou měsících, kdy lze doma vyrobenou elektřinu posílat v rámci skupiny, mají obchodníci první zkušenosti.

Já mám fotovoltaiku, ty máš fotovoltaiku. Tak si ji budeme vzájemně posílat. Tak jednoduché to ale není. Nejde ani tak o to, že si musíte vyřídit jako dodavatel elektřiny i jako její odběratel EAN kódy pro jednotlivé zdroje. Potřebujete k tomu ještě chytrý elektroměr, který změří výrobu i odběr co čtvrt hodiny. Protože jen tak se dopočítáte, co jste vyrobili a spotřebovali v reálném čase.

Elektroměry budou povinné na všech pěti milionech odběrních míst v Česku, ale nejde to ze dne na den. „Je to

novinka, energetické společnosti, které evidují a zařizují vše kolem sdílení elektřiny, mají každá jiné, byť ne výrazně odlišné postupy,“ říká Michal Kulig, ředitel firmy Yello.

To však není zásadní problém. Jde spíš o to, spočítat si, jak má kdo ve skupině, která si dohodne vzájemné přeposílání přebytků, průběh výroby a spotřeby energie. Protože když se dohodnou dva sousedi, že si namontují panely a navzájem si pošlou vyrobenou elektřinu, moc na tom vydělat nemusejí, mohou dokonce prodělat.

„Spotřeba v domácnosti je obvykle nejvyšší ráno a pak večer. Přes den, kdy svítí slunce a vyrábí elektřinu, nic z toho mít nebudete, pokud v domě či bytě nepojedou nějaké spotřebiče naplno, třeba topení na elektřinu,“ říká Jiří Gavor, výkonný ředitel Asociace nezávislých dodavatelů

energie. Přebytečná elektřina poteče do sítě a může se stát, že za ni budete muset dodavatel, který vám jinak posílá i nasmlouvané dodávky, ještě platit. „Protože on má nasmlouvané energie dlouho dopředu na burze a vaši slušné energii v danou chvíli vlastně nepotřebuje a zatěhuje mu přenosovou soustavu,“ argumentuje Gavor.

Ideální by bylo, kdybyste, řečeno v nadsázce, měli ve sdílejší skupině (může mít až jedenáct členů, energie si mohou sdílet i sousedící obce a firmy) babičku v rodinném domě, která je celý den doma, pere, vaří na elektrické plotně, jede jí myčka, televize a v létě klimatizace. Taková babička spotřebuje to, co se u vás vyrobí v době, kdy vy jste v práci a u vás doma jede maximálně tak lednička.

„Pravidla sdílení umožňují sdílet energii třeba mezi ro-

DO BATEREK

80

Minimálně tolik procent fotovoltaických elektráren si lidé a firmy pořízují současně s bateriovými úložišti, aby přebytečná elektřina byla k dispozici kdykoli. PH

dinným domem a firmou, kde jedou stroje a světla přes den, ale asi byste museli vyrábět dost, aby se to nějaké výrobní firmě vyplatilo sdílet,“ upozorňuje Petr Kusý z Elektroenergetického datového centra.

Budoucnost, jak nemrhat solární nebo větrnou energií, vidí obchodníci s energiemi v dokonalejších bateriových úložištích. PAVEL HRABICA

INZERCE



Nedržíme se při zemi 60 let

Sledujte nás
www.subterra.cz/online



Prezident a čeští politici měli během svátku hodně napilno

Česko oslavilo již stošesté narozeniny. Jako samostatný stát potřidvacáté.

Co by dal Petr Pavel a další představitelé za to, kdybychom vedle umělé inteligence měli taky teleportaci. Stihnout během přibližně půl dne kladení věnců, přehlídku vojáků, předávku vyznamenání i státní recepci, to je úkol hodný minimálně agenta 007, případně Rychlonožky.

Hrad, náměstí, Vítkov. Zeman zůstal opět doma

Program hlavy státu je během nejvýznamnějšího svátku země vždy našlapaný. Včerejšek začínal jen pár kroků od hradního sídla prezidenta na Hradčanském náměstí, kde Petr Pavel položil věnec u sochy zakladatele Československa T. G. Masaryka. Tomuto tradičnímu aktu přihlížely asi tři stovky lidí, hlava státu si tu musela vyslechnout ná-



Kouzelný plášť čaroděje Víga by se nejen prezidentu Petru Pavlovi 28. října hodil. Stíhat musel několikrát kladení věnců, povyšování generálů a další akce, především předávání státních vyznamenání.

MAFRA



SLAVNÝ DEN

28. říjen 1918 se považuje za oficiální datum vzniku Československé republiky.

- Neslavil se v letech 1939 až 1944, tedy během 2. světové války.
- Po rozpadu Československa zůstal státním svátkem v Česku. Na Slovensku byl obnoven jako státní svátek v roce 2020, je ale pracovním dnem. **PH**

zor od ženy, která ho vinila z podpory války na Blízkém východě. V davu zavlála rovněž palestinská vlajka. Program pokračoval pietním aktem u Národního památníku na Vítkově, kde přítomným dokreslila atmosféru letka vojenských letadel a vrtulníků.

Jak je dobrým zvykem, jednotlivé akce absolvovali bok po boku s prezidentem i nejvyšší reprezentanti vlády

a parlamentu, kteří se podělili také o slavnostní projevy. Našlapaný dopolední program dovršilo jmenování generálů z řad vojáků, hasičů, celníků a policistů.

Den byl jako vždy uzavřen předáváním státních vyznamenání ve Vladislavském sále Pražského hradu. Ani letos se ho nezúčastnil Pavlův předchůdce Miloš Zeman, který oslavoval v Lánech v kruhu rodinném.

Václav Klaus a trumpovci

Méně uspěchaný program měl včera exprezident Václav Klaus, který promluvil na vlastní akci k Pražanům před Obecním domem. Setkal se tu i s vyznavači postojů amerického kandidáta na prezidentskou funkci Donalda Trumpa. Klaus vyslovil názor, aby vládní politici 28. říjen neslavili, protože kvůli nim je vývoj tak neblahý. Slavnostní pondělí neby-

lo jen dnem projevů a přehlídek. Dveře otevřely k prohlídkám i významné budovy, lidé se mohli podívat například do sídla českého premiéra ve Strakově akademii, vstup byl možný jak do Senátu, tak do Poslanecké sněmovny. Podobnou možnost měli Pražané i návštěvníci hlavního města i v případě některých ministerstev, například zemědělství, školství nebo průmyslu a obchodu. **ČTK, iDNES, CZ a PH**

Slavnostní dobzučení

Konec sezony v Machově včelíně v Krušlově, který je unikátem ve střední Evropě, přilákal již tradičně nemálo zájemců. Uvítaly je řemeslné stánky, harmoniky, dílničky a divadlo pro děti a samozřejmě prohlídka včelína.

ČTK



INZERCE

MAXI
CENOVÝ OBJEV

29,90 Kč

250 ml

PALMOLIVE
NATURALS

MAXI
CENOVÝ OBJEV

14,90 Kč

200 ks

TIP LINE
200 ks

Platí do 30. 10. 2024.
www.tetadrogerie.cz

AUTA S AI MODERÁTOREM

Nejen tuning

V pražských Letňanech o víkend proběhl 13. ročník tradiční automobilové výstavy Prague Car Festival. Základním pilířem akce byl sice tuning, k vidění však byly i závodní vozy, veteránské perly, nabývané youngtimery či motocykly. Návštěvníci se mohli seznámit s bohatou historií vývoje automobilů a motocyklů od předválečného období až po současnost. Součástí akce byla i výstava BSR Tuning Expo, prezentovalo se více než 750 exponátů. Lidé obdivovali například i americké vozy. Dále bylo k vidění přes 150 exkluzivních exponátů určených fanouškům automobilových a motocyklových závodů. Milovníci historických vozidel si zase užili více než 250 exponátů od předválečného období až do 90. let. Evropskou premiérou bylo nasazení moderátora vytvořeného umělou inteligencí (AI), který program uváděl se svým „živým“ kolegou. Na programu byly i besedy, soutěže, workshopy nebo aukce historických automobilů. **TEXT, FOTO: ŠIMON MERTA**



INZERCE

INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST OD ČESKÉ NÁRODNÍ BANKY

**POSLEDNÍ KUSY SKLADEM****SVATÝ VÁCLAV JEDNODUKÁT
9900 Kč**

Kód produktu: 005816

**NOVINKA****ZAVÁDĚCÍ CENA****MORAVSKÁ TŘEBOVÁ
32 590 Kč**

Kód produktu: 005799

**ZVÝHODNĚNÁ CENA****ZLATÝ SBĚRATELSKÝ BALÍČEK****MORAVSKÁ TŘEBOVÁ + OLOMOUC
66 700 Kč**

Kód produktu: SA0005

ZLAŤÁKY®
...Safe heritage

**www.zlataky.cz**

Zákaznická linka +420 232 003 050

PRAHA | BRNO | OSTRAVA | LIBEREC | KARLOVY VARY | ČESKÉ BUDĚJOVICE | BRATISLAVA | KOŠICE | BANSKÁ BYSTRICA

PYL DÝŇOVÝCH SEMEN

pro pevný měchýř a zdravé močové cesty

Vylepšená lékařská formule proti inkontinenci moči má tuto jednu pozoruhodnou složku, kterou se vědci z celé Evropy snaží vyvinout již po staletí. Pyl dýňových semen – částice vysrážené během specializovaného laboratorního procesu z nejkvalitnějších plodů do 3,5 hodiny po sběru. Bojuje proti inkontinenci moči a utěšňuje močový měchýř za pouhých 12 hodin - bez nutnosti použití dalších opatření. „**Absolutní revoluce v urologii,**“ uvádí WHO.

Dýňová semínka se používají po staletí v medicíně při onemocněních močových cest - jejich účinek na zklidnění močového měchýře byl opakovaně potvrzen klinickými studiemi, ale způsob, jakým se získávají, a forma, v níž se podávají do těla - sušená semena, bylinné tablety - stále nestačí v boji proti nejzávažnějším, pokročilým infekcím močových cest. Chronická inkontinence, opakované záněty močového měchýře, časté močení, ochabnutí močové trubice, bolest a pálení při močení - pro tyto a všechny další nepříjemné potíže je zapotřebí mnohem silnější, lepší a intenzivnější zbraně. A právě o tomto přípravku dnes mluví celá Evropa. „Dosáhli jsme převratného objevu,“ potvrzují odborníci Zdravotnické organizace a dávají k dispozici pro všeobecnou distribuci **revoluční**

„Klinická pozorování potvrzují, že inovativní přípravek proti inkontinenci moči vykazuje bezprecedentní účinnost (99,8%) při přirozeném buněčném utěsnění močové trubice a potlačení hyperaktivity močového měchýře. Jedná se o první takto účinnou ochranu pro osoby trpící inkontinencí moči a infekcemi močových cest - odhaduje se, že v příštím roce sníží počet lidí hospitalizovaných kvůli onemocnění močových cest až o 72%“.



Konrad Novák,
MedicReporters,
odborník na urologii

Urologický koktejl na míru pro 21. století ↓



prostředek s obyčejnou dýně, který potlačuje nekontrolovaný únik moči a bojuje proti jakémukoli typu úniku moči během 12 hodin.

Inovativní formule proti inkontinenci s pylem dýňovým

LÉKAŘSKÝ HIT 2024 proti:

► stresové a urgentní inkontinenci moči ► opakovaným zánětům močového měchýře ► litiázi a potížím s ledvinami ► častému močení a poruchám prostaty.

Složení pro utěsnění močového měchýře 5v1

Kompletní složení je samozřejmě chráněné patentem, ale účinné látky - jak je stanoveno v podmínkách - byly zveřejněny. Na nedávné konferenci BioMedica ve Stockholmu bylo potvrzeno použití specializovaného pylu z dýňových semínek. Toto „**urologické zlato**“ - jak ho nazývají odborníci, posiluje stěny močového měchýře až o 87% již po 1. užití, působí protizánětlivě na ledviny a utěšňuje močovou trubici, čímž brání nekontrolovanému úniku moči a odstraňuje

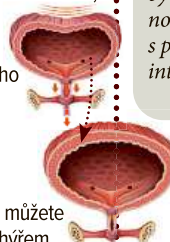
falešný tlak na močový měchýř, spojený s bolestí, štipáním, pálením a nepříjemnými pocity.

Konec inkontinence moči již po 12 hodinách

Za méně než jeden den se zbavíte potíží spojených s únikem moči a nebudete již pociťovat neustálé nutkání na močení. Konec běhání na toaletu každých 10 minut skrz bolestivých pár kapek moči. Konec opakovaných zánětů močového měchýře, pálení a nepohodlí. Přesně tak funguje inovativní blokátor úniku moči, který jen v testovací fázi

Přípravek číslo 1 na inkontinenci moči:

- Zabraňuje samovolnému, nekontrolovatelnému úniku moči již během 12 hodin
- Obnovuje normální napětí svalů a tkání, které tvoří močové cesty
- Bojuje s inkontinencí moči a problémem hyperaktivního močového měchýře
- Obnovuje normální reflex vyprazdňování močového měchýře již po 1 použití
- Prodlužuje dobu, po kterou můžete být s plným močovým měchýřem, až o 1,5 hodiny - bez úniku moči!
- Odstraňuje bolest, pálení, bodání, nepohodlí a časté močení
- Posiluje imunitu a předchází infekcím močového měchýře



Chcete zastavit nepříjemný samovolný únik moči během 12 hodin?

PRODUKT DOSTANETE ZDARMA NA TELEFONNÍM ČÍSLE: 354 978 452

Zázračná formule z dýňových semínek je pouze nyní na zkoušku za 0 Kč!



„Už žádný stud a mokré skvrny na spodním prádle“

Čtyři roky jsem se potýkala s inkontinencí moči, nosila pleny, utrácela astronomické částky za další a další léky, které mi jen dočasně ulevily od zánětu močového měchýře. A zde stačily dvě dávky přípravku a samovolný únik moči zcela zmizel. Znovu jsem získala kontrolu nad močovým měchýřem. Získala jsem zpět NORMÁLNÍ život, děkuji!

Dagmar, 37 let, Brno



„Časté močení ustoupilo po 1. užití“

Je to jediný prostředek, který zmírňuje trapnou inkontinenci - a to jsem jich vyzkoušel spoustu. Ráno jsem ho užil a večer bylo po problému. Zbavil jsem se nočního častého močení, problémů s prostatou a získal zpět fantastický intimní život. Paráda,

Hanuš, 44 let, Hradec Králové

pomohl již více než 8700 lidem v boji proti inkontinenci moči, onemocnění ledvin nebo problémům s prostatou a menstruačním cyklem. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jakého jste pohlaví, jaká je příčina - v každém případě **získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem bez nutnosti operace močové trubice.**

PROBÍHÁ BEZPLATNÉ TESTOVÁNÍ PRODUKTU! Zažádejte si o blokátor inkontinence za 0 Kč, než vás předběhnou jiní.

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 18.11.2024, získá od výrobce **100% UHRAZENÉ ČÁSTKY ZPĚT!**

Těšíme se na rozhovor s vámi: Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžný místní hovor bez dalších poplatků

ZAVOLEJTE: 354 978 452

Vypořádejte se s inkontinencí moči během 12 hodin

Náměstí plné redakcí. Tady se psalo pro celé Československo

Svět médií se mění. Platívalo, že redakce měly desítky členů, desítky dalších profesí s nimi spolupracovaly. Centrem novin byla hlavně Praha.



V předdigitálních časech to vyžadovalo i velké prostory, zvláště u denního tisku. Velkým novinám patřilo nestálo, často zabraly celý dům. Součástí byly postupem času i technické vymoženosti, jako dálnopis a později telefoto (přenos fotografií přes telefonní linky). Teď se leckteré noviny, nebo spíše média, vyrábějí z jedné místnosti, některé tituly tvoří jen jeden jediný člověk a na pultech je nenajdete. Vše je na internetu.



Práce se tiskla na Václavském náměstí.

SBAZAR

Na noviny se ráno stávaly fronty

Kdybyste prošli současnou nejznámější náměstí v České republice a ulice v jeho okolí nyní a pokusili se to najít alespoň jednu redakci novin, asi byste si prošoupali podrážky. V minulosti to bylo jinak. Tahle část Prahy byla cosi jako londýnská Fleet Street, kde kdysi sídlily nejprestižnější britské deníky. Ale i tam byste měli smůlu. I tato ulice je, co se žurnalistů týká, pustá.

Přímo na Václavském náměstí sídlily dvě velké redakce. V sousedství Paláce Rokoko se v sídle nakladatelství Melantrich vyráběly noviny Svobodné slovo. Jejich vydavatelem byla Československá strana socialistická, a protože to byl jeden ze dvou ne-



Z redakcí Mladé fronty, Mladého světa a nakladatelství Mladá fronta v Panské ulici jsou už jenom ruiny. Zmizela i tiskárna, kde se tiskl i deník Práce. Komplexem se dalo projít až na Václavák.

METRO

komunistických celostátních deníků a při vši bídě oné doby se snažil věnovat co nejméně budovatelským zítřkům, nacházel si deník velkou oblibu a každé ráno býval jako jeden z prvních vyprodáný.

Spolu s Lidovou demokracií, která patřila tehdejší Československé straně lidové (dnešnímu lidovcům). Po těchto dvou denících se ještě rychle zaprášilo po Mladé frontě, ta ovšem byla svazácká, ale po obsahové stránce byla přece jen přijatelnější než odborářská Práce a stranický velkoformátový deník Rudé právo. Poslední dva jmenované deníky obvykle vydržely na pultech trafik ještě odpoledne i večer a pak šly do sběru.

Revoluce Svobodné slovo nezachránila

Nezapomene také na Zemědělské noviny, deník směřující spíše na tehdejší potravináře a jezeďáky. O čistě lokální a vždy vyprodané Večerní Praze nemluvě. Dodejme ale, že jak Svobodné slovo, tak Lidová demokracie a další deníky měly stranou a státem omezený příděl papíru, takže s Rudým právem a jeho více než milionovým nákladem, navíc povinně odebíraným, nemohly soupeřit. Což ale jejich přitažlivost do jisté míry zvyšovalo.

Jenže Rudas, Zemědělký a Večerka se vyráběly (novinářsky i tiskově) na Florenci v komplexu Rudého práva. Takže do naší přehlídky novin kolem Václaváku nepatří. Zpět na náměstí.

Svobodné slovo se zapsalo do dějin jako místo, kde dali v listopadu 1989 novináři prostor řečníkům proti režimu. Lidé si tu mohli vyslechnout (a prohlédnout, kdo dohlédl) Václava Havla, Alexandra Dubčeka, Martu Kubišovou,



Redakce Zemědělských novin vznikla v roce 1945 v domech na rohu Opletalovy ulice a Václaváku.

WIKIMEDIA COMMONS

Karla Kryla s Karlem Gottem a další a další. Zdejší balkon psal dějiny prvních dní sametové vzpoury.

Svobodné slovo ale z euforie roku 1989 do budoucnosti nic nevytěžilo. Od politického zápalu listopadových časů se čtenáři přeorientovali spíše na tradiční konzumně zpravodajský obsah, rychlost informací a modernější vzhled. V nových časech byly potřeba i velké peníze, síť poboček po republice i, kdo na to měl, ve světě. Tradiční poklidné tempo vedlo k tomu, že pro nezáměr čtenářů vyklidilo Svobodné slovo v roce 1996 pole. V mediální sféře už svoboda slova byla a mít ji ještě v názvu už bylo jaksi passé...

Deník Práce pohřbil majitel kladenské Poldi

Pokles nákladu a poslední sbohem potkaly i další „václavský“ deník, a to Práci. Také tyto noviny měly relativně vysoký náklad, protože je vydávalo Revoluční odborové hnutí, což byl spolek, který měl více členů než komunistická strana. Práce sídlila v domě, který se už poroučel

k zemi, místo něho je zde velký oděvní obchodní dům a kanceláře. To už ale deník, který si kdysi za korunu koupil od odborářů vlastní kladenské Poldi Vladimír Stehlík, dávno neexistoval.

Ve vnitřním traktu Práce byla ale společná tiskárna i pro deník Mladá fronta, ten sídlil od svého založení v roce 1945 v Panské ulici.

V této budově se na čas usídlila i redakce polistopadového bulváru Expres, ale tyto noviny ani přes přitažlivost svobody slova tržní ekonomice nepřežily.

Světový formát novin pro venkov

Do výtčt médií ze starých časů v centru Prahy nesmíme opomenout již zmiňované Zemědělské noviny. Ty zcela původně sídlily v rámci nového zemědělského „mediálního podniku“ ve dvou domech – na rohu Václavského náměstí a Opletalovy ulice.

Obě budovy v současnosti nahradil skleněný palác, kde najdete i oděvní obchod řetězce Primark. Součástí byla také tiskárna, ani ta už ale neexistuje.



Svobodné slovo z 20. listopadu roku 1989

MAFRA

Zemědělký, jak se jim ve stručnosti říkalo, se později přesunuly na Florenc do komplexu Rudého práva. To, že vznikaly na stejných rotacích jako Rudé právo, znamenalo, že měly i stejný „světový formát“. Ale ani polistopadové napojení na Františka Trnku, bývalého činitele slušovického JZD a také předsedu Zemědělské strany, nepomohlo, pak byly pohlceny německým vydavatelským a zanikly.

Nesmíme zapomenout na „čtčku“, tedy Československou, nyní Českou, tiskovou kancelář. Ta je dodnes v Opletalově ulici, stále ve stejném domě.

Koncentrace deníků a tiskových agentur na Václavské náměstí a okolí měla ještě jeden důležitý moment. Do redakcí byla zavedena potrubiň pošta, což bylo výhodné zvláště pro rychlé zaslání fotografií právě z čtčky. V ČTK vložili papírovou fotku do kapsle, navolili cestu z Opletalovy ulice přes „urychlovač“ v Jindřišské ulici a u potrubky ve Svobodném slově, v Práci nebo v Mladé frontě dostali, co chtěli.

PAVEL HRABICA



V Melantrichu byla redakce Svobodného slova.

GOOGLEMAPS

Mužství imunní vůči následkům? Sex, který trvá 40 minut? Máte to v genech!

VYLEPŠOVACÍ gel prodlouží váš penis o 10 cm a zajistí vám tvrdou erekci každou noc.

Rozlučte se s průměrností v ložnici a odložte modré pilulky. Vědci z amerického Detroitu vyvinuli přípravek, který aktivuje gen pro růst penisu ve vašem těle. Již po 1 kapce získáte ocelovou erekci a prodloužíte svůj penis o 10 cm a svůj pohlavní styk o 30-40 minut. Jen nyní **rozdáváme ZDARMA 100 balení přípravku**, který již zachránil 56 892 mužů před impotencí. Zavolejte nyní - kdo dřív přijde, ten dřív mele!



Probudte v sobě gen pro růst penisu a sexuálního démona.

Váš penis bude až o 75 % delší! Profesori z Andrologického institutu v Detroitu objevili soubor genů, které jsou zodpovědné za růst dutého tělesa penisu. Ukázalo se, že u ¾ mužů tyto geny ukončují svou činnost předčasně a penis nedosahuje plného růstu. A právě odtud pramení problémy s malou velikostí! Naštěstí nyní existuje způsob, jak tyto „lenochy“ probudit a přimět je pracovat 3 x usilovněji. Účinky jsou prostě úžasné: **každý 2. muž**, který použil gel aktivující intimní růst penisu, již nemá žádné problémy



s ochabováním a jeho penis se prodlouží o úctyhodných 10 cm!

Co to pro vás znamená? Bez jakýchkoli **pilulek nebo injekcí** se stanete skutečným sexuálním démonem. Dokonce i když máte nyní problémy s tlakem a impotencí vás trápí už léta. Všechny tyto komplexy zmizí, jakmile sáhnete po volném balení erotického gelu.

Prodlužte si ji RYCHLE, BEZPEČNĚ, PŘÍRODNĚ

„Na rozdíl od umělých chemických posilovačů a pump zvětšuje naše léčba penis 100% přirozeně a bezpečně,“ říká profesor Marshall Edwards - vedoucí výzkumného týmu Andrologického institutu v Detroitu.

„Lokálně aplikovaný gel proniká hluboko do penisu a poté aktivuje příslušné geny. Výsledkem je, že dutá tělesa penisu začnou růst stejně intenzivně jako během puberty.



Penis se prodlouží o 10 cm a stane se zcela imunní vůči erektilní atrofii. Na věku uživatele gelu nezáleží. Nejstaršímu muži, který s ním dosáhl 21 cm, je 98 let“ - ujišťuje profesor.

Shrňme: pouhá 1 kapka gelu → prodlouží penis o 10 cm → „vymaže“ atrofii potence → obnoví vaše **libido 18letého mladíka**. A to vše se děje přirozeně, v souladu s rytmem vašeho těla, bez zatížení vašeho oběhového systému.

Díky výrobci výrobku to můžete zjistit ZDARMA. Teprve nyní byl do naší země zaslán balíček **100 bezplatných balení gelu pro růst penisu** a titanové potence.

**Nyní jsem
místrem sexu se
silným „zájmem“.**

Už mi táhne na šedesát a teprve teď mám nejlepší sex svého života.

Penis narostl z 11 na 20 cm a postaví se „na povel“. Skončily také problémy s poklesem. Tyto výsledky jsou trvalé, protože jsou způsobeny prací mého těla, stimulovanou tímto gelem, a ne externě podávanými látkami.



Ladislav, 64 let, Brno

Zde je váš recept na skvělý úspěch v posteli.

- Penis až o 10 cm delší
- Tvrdší erekce každou noc
- Styk o 30-40 minut delší
- Potěšení pro vás i pro vaši partnerku
- 4 x silnější pocity



Proč dáváme geniální vzorec ZDARMA?

Zde je poselství profesora Marshalla Edwardse: „Jsme vědci, ne obchodníci, a chceme, aby se náš produkt dostal k těm, kteří ho nejvíce potřebují. Rád bych však upozornil, že **nejsme charitativní instituce**. Dobře víme, že tento gelový přípravek na prodloužení

penisu je naprostým vědeckým průlomem. Jakmile se o naši propagační kampani dozví veřejnost, začnou se na nás hrnout objednávky z celé Evropy a cena gelu prudce vzroste. To je poslední tak vhodná doba, abyste se sami přesvědčili, jak účinný tento prostředek je“. Je nejvyšší čas skoncovat s průměrností v posteli. Rozlučte se se špatným sexem, slabou

erekcí a komplexy z velikosti již po **1. kapce**. Pokud chcete každou noc vidět potěšení v očích své partnerky a hrdě vystavovat na odív

PRODUKT ZDARMA - DISKRÉTNÍ DOPRAVA



Balíček, který vám přijde s objednávkou, bude diskretně zabalen a jeho obsah budete znát pouze vy. Předem domluvený kurýr vám ji předá.

své pevné XXL mužství, sáhnete po balení gelu pro aktivaci růstu penisu ZDARMA. Zavolejte na níže uvedené číslo. ↓

**Genetický gel pro
obří penis - pouze
TED za 0 Kč!**

Prvních 100 lidí,
kteří zavolají do 15.11.2024,
obdrží od PRODUCENTA
100% REFUNDACI

ZAVOLEJTE

374 219 454

Po-Pá 08:00-20:00, So 08:00-20:00
Běžné místní volání bez příplatku.

Doporučuji jako vědec i jako člověk.

Růst penisu aktivátor obnovuje sexuální kondici z nejlepších let a dává vám mužství vznešenost jako nikdy předtím. Denně projde mou ordinací čtyřicet mužů a každému z nich doporučuji gel, který aktivuje růst corpora cavernosa. Tento proces je zcela bezbolestný a pro tělo bezpečný. Pacient má čas zvyknout si na své „nové“ mužství a získá nad ním plnou kontrolu. Vím to velmi dobře, protože jsem tento přípravek vyzkoušel především na sobě.



Prof. Pavel Hlava, odborník na andrologii

CESTY

PODZIMNÍ TŘEBÍČ



Svět Franze Kafky

Malebné město Třebíč je krásné v každém ročním období. Na podzim se zde navíc koná celá řada akcí. Přijďte se podívat na jedinečné památky zapsané na seznamu UNESCO, projděte se židovskou čtvrtí nebo se vydejte do elektrotechnického centra. Na příklad 9. listopadu nahlédnete do tajemného světa Franze Kafky v Zadní synagoze v samém středu židovské čtvrti. Užijete si divadelní představení v netradičních kulisách. Autorské kabaretní vyšetřování na motivy románu *Nezvěstný* s židovskými písněmi z přelomu 19. a 20. století, rámované absurdním humorem ze znepokojivého světa Franze Kafky představí v Třebíči kapela Schimmerle Klezmer Kabaret. Vybavení interiéru se nedochovalo, ale na stěnách zůstaly historické malby s ornamentálními a rostlinnými motivy. Zadní synagoga je uváděna jako nejstarší příklad dochované synagogální maliřské výzdoby na Moravě.

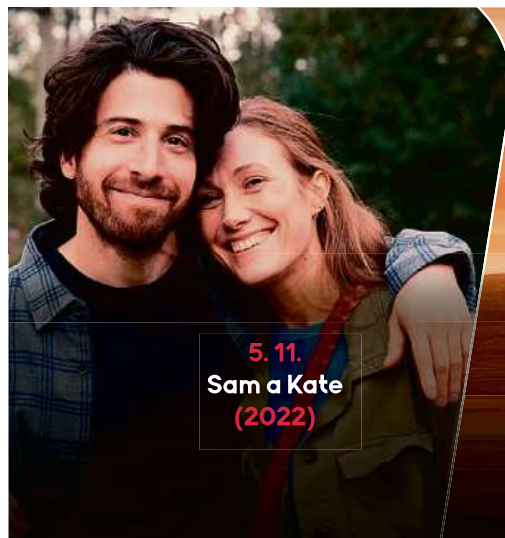
TEXT: MET, FOTO: IVO SVOBODA, JAKUB MERTL, VYSOČINA.EU

Alternátor. Halloween a noční prohlídka

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 Halloween v Alternátoru. Malé i velké nadšence čeká noční prohlídka Alternátoru, zábavné soutěže a pokusy pro děti, otevřený zookoutek a vyřezávání dýní. Více na vysocina.eu.



INZERCE



5. 11.
Sam a Kate
(2022)



19. 11.
Ukradené údolí
(2022)

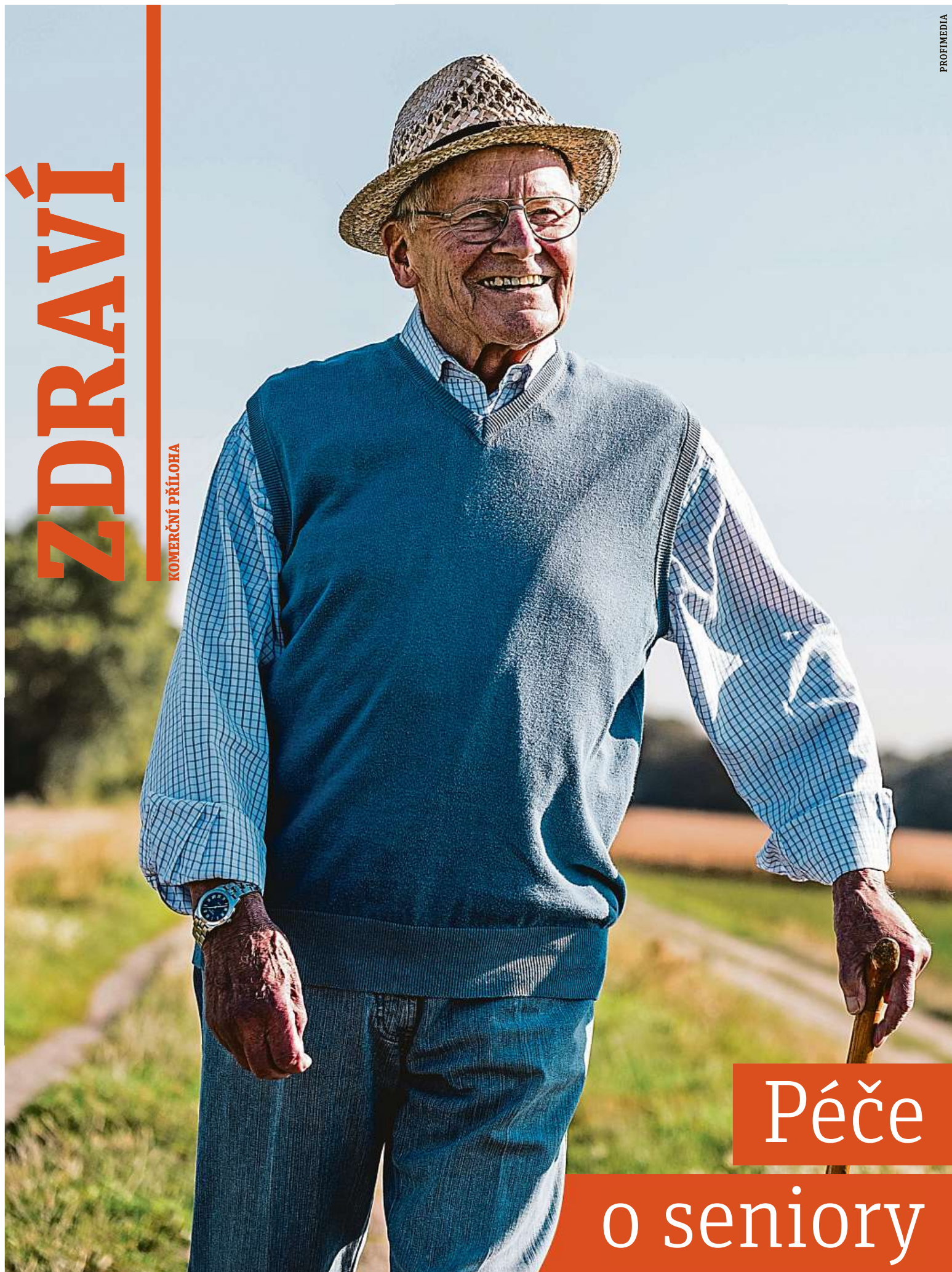
ČESKÉ
PREMIÉRY NA

JOJ CINEMA

každé úterý
ve 20:15

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



Péče
o seniory

Pro komplexní zdraví vašich kloubů a neomezený pohyb

V průběhu života dochází z různých příčin k postupnému opotřebenému kloubů v těle, následkem čehož se pohyb stává omezeným a bolestivým. Naše komplexní řada, cílená na zdraví kloubů, vám může pomoci oddálit a zmírnit tento nežádoucí vývoj.



Kloubní chrupavka

Za náš bezbolestný a bezproblémový pohyb vděčíme především zdravé kloubní chrupavce. Jedná se o tkáň, která pokrývá konce našich kostí a díky své struktuře a pružnosti zaručuje ochranu kostí a kloubů před poškozením. Skládá se především z proteinů (např. kolagen) a mukopolysacharidů (např. chondroitin sulfát, glukosamin sulfát, kys. hyaluronová). Její výživa v těle je však omezena a na rozdíl od jiných tkání nedochází k její obnově, proto je potřeba se o ní správně starat.

Kdy a proč dochází k degradaci chrupavky

K poškození chrupavky dochází často přirozeně s přibývajícím věkem, kdy v těle klesá tvorba látek, které dodávají chrupavce její pružnost a odolnost. K degradaci však může dojít i dříve a to např. po závažném úrazu anebo při nadměrné fyzické kloubní zátěži, která se může týkat především lidí s nadváhou, vrcholových sportovců, či osob vykonávajících fyzicky náročnou práci. Navíc přibývá případů, kde dochází k opotřebením či zánětu v důsledku nepřirozených procesů jako jsou: strava chudá na důležité živiny, sedavý způsob života, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, dlouhodobé vystavení se stresu, nízký příjem vitamínů a minerálů – například vápníku a vitamínu D.

Jak můžeme tělu pomoci k dlouhodobému a bezbolestnému pohybu

Nejúčinnější léčba u většiny případů je často samotná prevence. V tomto případě se doporučuje pravidelný a přirozený pohyb nejlépe na čerstvém vzduchu a slunci, udržení si zdravé váhy, dostatečný pitný režim, různorodá a vyvážená strava a vyhýbání se škodlivým látkám včetně alkoholu a cigaret. Dosáhnutí doporučeného denního příjmu vitamínů a minerálů bývá přes všechny naše snahy složité a některé proměnné jako náš věk, geny nebo povolání neovlivníme, proto doporučujeme k prevenci přiřadit následující doplňky z naší řady.

Cartinorm +D3

Náš účinný komplexní přípravek, který se stará o vaše klouby, kosti a svaly, ještě než dorazí bolest. Doporučuje se především starším osobám a lidem s nadváhou. Jeho celistvé složení vitamínů a minerálů může pomoci v oddálení symptomů. Hlavní aktivní látky, zde zastoupeny v nejvyšším doporučeném denním množství, jsou chondroitin sulfát a glukosamin sulfát, což jsou hlavní stavební složky chrupavky. Dále zde naleznete vápník jakožto hlavní složku kostí, vitamín D3, který umožňuje vstřebávání vápníku, mangan a vitamín C, jež podporují pružnost tkání, a dále také chrom.

Cartinorm +Biocollagen

Vysoce účinný přípravek, který se cíleně zaměřuje na zdraví vašich chrupavek. Doporučuje se především sportovcům, starším osobám, či jako podpůrná léčba artrózy. Poslouží však komukoliv, kdo chce dopřát chrupavkám celistvou výživu nebo pociťuje počáteční stavy bolesti při pohybu. Hlavní aktivní látky jsou zde opět chondroitin a glukosamin v nejvyšším doporučeném množství, a navíc zde najdete i tzv. bio-aktivní kolagen. Kolagen je nejvíce zastoupený protein v chrupavce a zaručuje pohyblivost kloubů. Zde ho najdete v hydrolyzované formě, která zaručuje rychlejší a vyšší vstřebatelnost ve střevěch a chlubí se i vysokou biologickou dostupností. Po vstřebání pomáhá regeneraci chrupavkové tkáně – a jako přidanou hodnotu může dodat pružnost i vaší pleti.

Pro zaručení nejvyšší účinnosti se doporučují oba produkty řady Cartinorm užívat

nepřetržitě po dobu 2-3 měsíců. Nástup účinků může být opožděný, ale má dlouhodobé trvání i po vysazení.

Loxacon

Přírodní a komplexní doplněk, který se více zaměřuje na zánětlivé potíže kloubů. Tento přípravek se doporučuje osobám s chronickým zánětem kloubů jako podpůrná rostlinná pomoc. Obsažené aktivní bylinné látky Kadidlovník pilovitý (*Boswellia serrata*) a Harpagofyt ležatý (*Harpagophytum procumbens*) pomáhají organismu snižovat oxidační stres ochranou před volnými radikály, které jinak urychlují degradaci tkání. Dále zde naleznete minerály (zinek, selen, mangan, chrom) a vitamíny (C, D), které se starají o zdraví vašich kloubů a kostí.

Pro více informací zamiřte na náš web www.anosmed.eu, kde naleznete i seznam doplňujících zdravotnických prostředků z naší Cartinorm řady, která může pomoci i u závažnějších případů artrózy.

PRO VÁŠ NEOMEZENÝ POHYB



CARTInorm® +D3

doplňek stravy, potahované tablety

- komplexní vysoká dávka minerálů a vitamínů na podporu vašich kloubů, kostí a svalů
- vhodné pro osoby vyššího věku či osoby s nadváhou

CARTInorm®

doplňek stravy, rozpustný prášek

+ BIOcollagen

- speciální složení s obsahem bioaktivních kolagenových peptidů
- nejvyšší obsah aktivních látek jež může pomoci při regeneraci chrupavky

www.anosmed.eu

Užívání těchto přípravků nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Výrobce: Goodwill Pharma Plc. 6724 Szeged, Cserzy Mihály u. 32.

Goodwill

Znovu slyšet je úžasný dar!

Vedení zvuku přes kost je revoluční řešení pro nedoslýchavé a špatně slyšící. Naslouchátka s vedením zvuku přes kost jsou pohodlná, mají jednoduché ovládání a tím jsou velmi vhodná především pro seniory.

Jistě to dobře znáte, s přibývajícím věkem dochází k únavě našich tělesných schránek a nastupují různé obtíže. Nedoslýchavost a zhoršování sluchu je jednou z nich.

Nášťestí žijeme v době neustálého technologického

v základě dvou druhů: zvuk je veden vzduchem, přes zvukovod do středního ucha a pak následně přes zvukový nerv do mozku. Nebo je zvuk veden přes kost přímo na zvukový nerv.

Kostní vedení má mnoho nesporných výhod a naslou-



Největší předností kostních naslouchadel je, že se neaplikují do zvukovodu, tedy se laicky řečeno nestrkají do ucha. Tímto jsou mnohem hygieničtější a snáze se udržují.

Dá se říci, že jsou v podstatě bezúdržbová. Postačí vám suchý hadřík na otření styčných ploch, tam, kde dochází ke kontaktu s pokožkou.

Ten, kdo již nějaká naslouchadla, která se aplikují do zvukovodu, používal, dobře ví.

Další výhodou kostních naslouchadel je jejich jednoduchá ovladatelnost.

Jednotlivé komponenty a jejich ovládací prvky nejsou tak miniaturní a tím těžko ovladatelné, jako u drobných naslouchadel

aplikovaných do zvukovodu.

Jednoduše naleznete dostatečně velký spínač zapnout, vypnout. To samé platí pro ovládání hlasitosti.

Další nespornou výhodou je integrovaná baterie, kterou nabijíte dnes běžně dostupnou nabíječkou s usb kabelem. Nekupujete, neskladujete, nerecyklujete neustále nové a nové baterie.

V neposlední řadě, v případě sluchadel Bonein, čelenku neboli záhlavník jednoduše nasadíte či sundáte. Sedí perfektně a hned.

Naslouchadla jsou vodě odolná (ne však vodotěsná), tudíž pokud se zpotíte nebo máte vlhké vlasy, nic se neděje.

Kostním naslouchadlům Bonein zkrátka patří budoucnost.

Umožní Vám zase slyšet své milované. Poslechnout si oblíbenou hudbu v běžné hlasitosti nebo sledovat televizi, aniž by to rušilo okolí.

Snadno budete komunikovat u lékaře, na poště nebo při posezení s přáteli v restauraci.

Přijímací krabička má klip, který pohodlně připevníte na košili či kapsičku trička.

Balení obsahuje vše, co potřebujete: nabíjecí kabel, audio kabel pro spojení s telefonem či počítačem, jističí šňůrku proti nechtěnému pádu, a především pevné elegantní pouzdro pro uložení a přenos Vašeho přístroje.

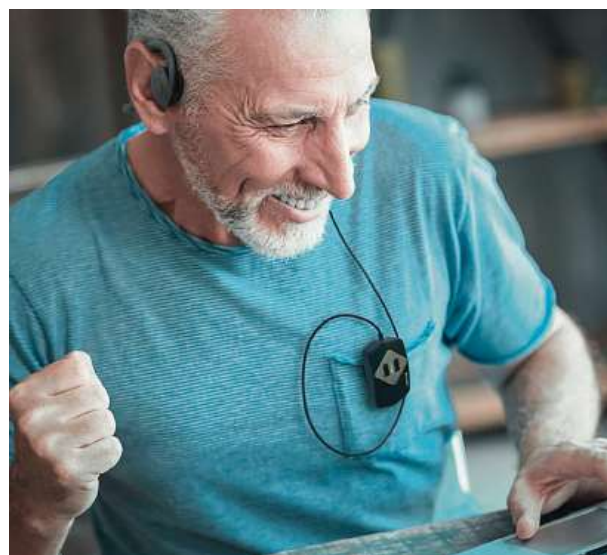
Velkým bonusem je, že při zakoupení naslouchadla Bonein máte možnost zařízení vyzkoušet a pokud Vám nebude vyhovovat nebo Vám zkrátka nebude správně fungovat, můžete ho do 14ti dnů vrátit a firma Bonein Vám zašle obratem Vaše peníze zpět.

Rozšířená záruka okamžité výměny je také velmi oblíbená, ale samozřejmě mají přístroje Bonein standardní záruku 24 měsíců.

Tato naslouchadla již v ČR používají první stovky uživatelů a jejich obliba obzvláště u seniorů neustále stoupá.

A v neposlední řadě, pobočka Bonein v ČR je přímým a výhradním autorizovaným distributorem pro Evropskou unii. Žádné podvodné jednání. Žádná nepřijemná překvapení.

Víme, jak je pro Vás znovu slyšet důležité!



vývoje, a tak pro špatně slyšící je tu možnost vybrat si z poměrně pestré škály kompenzačních pomůcek.

Naslouchací zařízení jsou

chadla s tímto vedením jsou nastupující technologií, jejichž vývoj jde rychle kupředu a popularita u uživatelů stále roste.

bonein.eu

KOSTNÍ NASLOUCHÁTKA

**Česká firma,
jediný oficiální
prodejce v EU.**

+420 773 127 142



www.bonein.eu



GARANCE SPOKOJENOSTI: POŠLETE ZBOŽÍ DO 14 DNŮ ZPĚT A VRÁTÍME VÁM PENÍZE!

Alzheimer. Důležité je včasné odhalení

Jako nejúčinnější forma prevence se jeví pohyb.

Populace stárne a s ní se stále více objevují problémy s vyšším věkem spojené. Jedním z častých je Alzheimerova choroba a jiné formy demence. Největší zdravotní pojišťovna VZP uvádí, že vloni se léčilo více než 67 tisíc jejích klientů (s náklady kolem tří miliard korun), přičemž nemoc dvakrát častěji postihuje ženy.

Podle České Alzheimerovské společnosti trpělo loni některou formou demence, včetně Alzheimerovy choroby, až 171 tisíc občanů Česka. S tím, jak populace stárne, odhady této společnosti naznačují, že v roce 2050 se bude s demencí potýkat až

297 tisíc lidí. Přesný počet nemocných ale znám není, ne u všech pacientů je totiž nemoc diagnostikována.

„Hraniční věk, ve kterém začíná mít problémy s pamětí malé procento populace, obvykle se uvádí, že jsou to asi čtyři procenta, je kolem 65. roku. Postupem času se přidávají i další symptomy – dezorientace v čase a prostoru, změny nálad, nechut se věnovat i dříve oblíbeným aktivitám, obviňování blízkých osob a podobně,“ říká Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Nelze vyléčit, zpomalit ano

Nemoc nelze vyléčit, proto je důležitá včasná diagnostika, a to nejen pro pacienta a pro jeho rodinu, ale i pro průběh léčby, která může zpomalit progresi onemocnění a zlep-

šit kvalitu života. Důležité je chodit na pravidelné preventivní prohlídky k praktickému lékaři, který u lidí od 65 let do 80 let provádí takzvaný Mini-Cog test. Jedná se v podstatě o screeningový výkon, kdy je testována široká riziková populace ve vybrané cílové skupině, aniž by dané osoby měly příznaky „hledané“ choroby. V čem spočívá? „Namalovat ciferník hodin, vepsat do něj určitý čas, zopakovat tři slova a následně si je vybavit po dvaceti minutách,“ říká Dana Steinová, která test u svého praktického lékaře podstoupila, vzhledem k tomu, že již spadá do rizikové věkové skupiny, minulý týden.

V případě nezvládnutí Mini-Cog testu provádí praktický lékař podrobnější test mentálních funkcí MMSE, a pokud ani ten nedopadne

dobře, posílá seniora ke specialistům jako je neurolog, geriatr či psychiatr, kteří diagnózu upřesní.

Prevence? Být aktivní

Za nejúčinnější formu prevence je v současné době považován pohyb, který také výrazně zpomaluje úbytek či oslabení rozumových schopností (mentální deteriorace). Pomoci mohou tréninky paměti, naleznete je například na www.trenovanipameti.cz.

„Certifikované tréninky paměti jsou speciálně školeni i na práci s osobami s touto diagnózou a jsou rovněž schopni výrazně přispět k tomu, aby prostřednictvím trénování paměti mentální deterioraci oddálili. Také vědí, jak posíleným zvednout sebevědomí a zvýšit kvalitu jejich každodenního života,“ vysvětluje je Steinová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

O CO JDE

Alzheimerova choroba je neurodegenerativní onemocnění mozku projevující se ztrátou nervových buněk.

- Nemoc se nedá vyléčit.
- Její průběh je ale možné ovlivnit způsobem života, který člověk vedl před propuknutím nemoci.
- U lidí, kteří měli zdravý a aktivní životní styl, je průběh nemoci pomalejší.
- Mozku také prospívá učení se novým věcem, hraní her náročných na pozornost, četba či luštění křížovek.
- Důležitá je také fyzická aktivita, která zvyšuje kondici, a to i mentální.
- Všeobecná zdravotní pojišťovna nabízí svým klientům starším 65 let příspěvek tisíc korun na kognitivní pomůcky právě na trénink paměti a testování paměti ve vybrané síti lékáren. **HUD**

INZERCE



NÁŠ SLUNOV RAT

**Nová moderní
terénní sociální
služba**



Náš Slunovrat poskytuje služby komplexní podpory asistovaného života. Pomáháme seniorům, dlouhodobě nemocným, osamělým i osobám se zdravotním postižením žít plnohodnotný a důstojný život ve svém domově.

Podporujeme naše klienty v běžném životě, pomáháme jim řešit každodenní starosti. Uživatelé našich služeb se již nemusí obávat samoty, bezmoci, nejsou sami, nemusí se bát o svůj život či zdraví v případě náhlých situací jako je pád, úraz, dezorientace, slabost či nevolnost. Pokud se dostanete do obtíží, můžete stisknutím jediného tlačítka přivolat pomoc – odkudkoli, kdykoli. Naši vyškolení spolupracovníci dohlíží s využitím nejmodernějších technologií na bezpečí našich klientů.

Další informace jsou k dispozici na našich webových stránkách www.nas-slunovrat.cz, kde naleznete i přihlašovací formulář. Při zadání slevového kódu **NS METRO** získáte balíček Standard po dobu 3 měsíců zdarma.

Neváhejte nás kontaktovat na info@nas-slunovrat.cz nebo na telefonním čísle **228 224 923**. Případně poštou na adresu Libušská 60/149, Praha 4 - Libuš, 142 00

Tebokan®

Pro lepší paměť a koncentraci

EGb 761®

*Č. 1 mezi léky na vnímání, učení a paměť (kognitivní)
*Č. 1 mezi přípravky z Ginkgo biloba v lékárnách ČR
*Č. 1 mezi léky na zlepšení metabolismu a prokrvení mozku (nootropika)
Zdroj: IQVIA, 2019 – 9/2024, kusy, hodnota, prodeje do lékáren v ČR

Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. S obsahem extraktu z jinanu dvoulaločného (Ginkgo biloba) EGb 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

Aby senior mohl i s nemocí nebo úrazem zůstat doma. Možností existuje několik

Pomoc od cizí osoby se přijímá lépe.

Ať jde o dlouhodobou nemoc, nebo úraz, jsou situace, kdy je člověk zcela odkázán na pomoc jiných. Tuto zkušenost má až milion Čechů. Zpravidla se jedná o stárnoucí rodiče či prarodiče nebo i partnery, kteří si například způsobí úraz a jsou na týdny či měsíce imobilní, a tedy odkázáni na pomoc jiných nebo jsou vážně nemocní či nepohybliví a pomoc potřebují dlouhodobě. Jak ale kloubit zaměstnání, péči o děti a domácnost s péčí o dalšího člena rodiny, který navíc často bydlí jinde?

Pomoci může domácí péče, tedy pravidelná docházka pečovatele ke klientovi domů. Velkou výhodou je to, že člověk zůstává ve známém prostředí, obklopený svými blízkými.

Tento trend podporuje i ministerstvo práce a sociálních věcí, které uvádí, že umožnění seniorům či osobám se zdravotním postižením žít v jejich domácím prostředí, případně v komunitních zařízeních, říká Jakub Augusta, vedoucí oddělení mediální komunikace ministerstva práce a sociálních věcí.

dochází k transformaci z institucionální péče o osoby se zdravotním postižením k péči komunitní. Prioritou je, aby bylo těmto klientům umožněno žít v jejich domácím prostředí, případně v komunitních zařízeních, říká Jakub Augusta, vedoucí oddělení mediální komunikace ministerstva práce a sociálních věcí.

Jak pomůže pečovatelská služba?

Po celém Česku jsou registrovány stovky pečovatelských služeb. Od loňského roku k nim patří i FYZIOklinika. „Často nás oslovují pečující, se kterými jejich blízký odmítá spolupracovat a může být

vůči nim až agresivní. Hlavním důvodem bývá stud a nepřijetí nastalé situace. Pomoc od cizí osoby pak obvykle dotyčný přijme lépe než od příbuzných. Pečovatelka může za klientem docházet jednou denně, ale i třeba třikrát, příkladem ráno, v poledne a večer, dohlédnout na příjem stravy a tekutin, léků, ranní a večerní hygienu a podobně. Nebo může být se starším blízkým po celý den, dle času poskytovaných služeb od 8.00 do 20.00. Přes noc naše služba zatím nefunguje, ale je jen otázkou času, kdy také tuto možnost našim klientům nabídneme,“ říká pracovnice v sociálních službách FYZIOkliniky Anna Jasná.

Místo a čas si vybere sám klient

Existují i jiné formy péče, například osobní asistence, což je pomoc klientovi na místě a v čase, který si on sám vybere. To znamená, že asistent je na rozdíl od pečovatelské služby k dispozici všude tam, kde je ho potřeba – doma, na chalupě, v nemocnici či na úřadě. Ošetřovatelská služba už je odborného zaměření, poskytují ji kvalifikované zdravotní sestry a indikuje ji lékař. Sestry pak zajišťují ošetřování proleženin, aplikaci inzulínu, podávání léků, ošetřování ran, nácvik chůze s chodítkem či berlemi, cévkování, odběr vzorků pro vyšetření a podobně. **HUD**



Pečovatelka může za klientem docházet jednou denně, ale třeba i třikrát denně, například ráno, v poledne a večer.

PROFIMEDIA

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNKOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** - biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



www.vegall.cz

INZERCE

příchutě banánová a tutti frutti rychle a jednoduše

GEL SEVERO

Vhodné pro děti od 2 let. bez cukru, laktózy, alkoholu a lepků

pro snadné polykání



- Usnadňuje polykání tablet celých i rozdrcených
- Není známa žádná interakce s léky
- Rychlý průchod léků hrdlem
- Maskuje hořkou chuť léků
- Šetří čas a námahu



Účinnost potvrzená více než 236 700 lidmi po celém světě!

Tato metoda vrátí dobrý sluch za 72 hodin!

Pan Ondřej (69) z Pardubic se zasmál své ženě, která mu koupila náplasti s léčivými zrny, aby zlepšily jeho sluch, který ze dne na den oslaboval. Přesvědčil se o nich teprve tehdy, když téměř spadl pod rozjetý autobus...

Pan Ondřej, dezorientovaný pouličním hlukem, neslyšel autobus, který vyjžděl zpoza rohu. Kolemjdoucí ho chytili na poslední chvíli. Když se vrátil domů vystrašený, uvědomil si, že jeho hluchota je skutečný problém. Lékař mu poradil, aby nosil naslouchátko, ale bylo nepohodlné, praskalo a vrzalo – v podstatě spíše překáželo než pomáhalo. Pak si vzpomněl na náplasti, které mu jeho žena koupila před nějakou dobou, a které pohrdavě hodil do šuplíku.

Nikdy jsem nebyl tak vyděšený jako tehdy. **Mohl jsem zemřít!** Byl jsem z toho opravdu v šoku, 3 dny jsem nevycházel z domu – říká pan Ondřej. „V té době jsem nosil ty náplasti, které mi koupila Terča. Nejprve jsem si myslel, že to je odpad, ale dal jsem jim šanci. Neměl jsem co ztratit! K mému překvapení jsem slyšel mnohem lépe už 2-3 hodiny po nalepení. Po 3 dnech byl zvuk jasnější, a co je nejdůležitější, bez jakéhokoli praskání jako při nošení naslouchátka! Dokonce jsem musel ztlumit televizi, protože **byla příliš hluchá**. Po 2 týdnech už nekřičím a neprosím 3krát o zopakování, slyším i ty tišší šepoty. Jen pomyslet na to, že všechno, co jsem musel udělat bylo přilepit si tyto malé náplasti za ucho!”

Přírozené řešení na problémy se sluchem

Specialista ORL, pravidelně doporučuje svým pacientům náplasti Vacca Complex: „Nejprve jsem se setkal s náplastí s léčivými semínky vaccarie na sympoziu v Hongkongu. Zpočátku jsem nevěřil, že něco 100% přirozeného, bez náznaku moderní technologie, by mohlo být tak efektivní. Musel jsem to zkontrolovat, tak jsem si objednal balení pro testování. Po návratu do České republiky jsem provedl výzkum na skupině 150 dobrovolníků ve věku 41–89 let s různým stupněm nedoslýchavosti. Výsledky byly jasné: akupresurní náplasti Vacca Complex snižují tinnitus a zlepšují sluch bez ohledu na věk a stupeň hluchoty. **Už za 3 dny slyšení je lepší o 65%, a po 14 dnech – až o 90%!** Výzkum také ukázal, že 9 z 10 lidí se po kúře nená-

Dobrý sluch v každém věku

Náplasti jsou neinvazivní metoda, kterou může použít kdokoli, bez ohledu na věk, pohlaví nebo druh sluchové poruchy. Výzkum provedený v roce 2019 v Evropském audiologickém centru v Bukurešti ukázal, že i u lidí, kteří mají vážné, dlouhodobé problémy se sluchem, náplasti Vacca Complex:

- ✓ Zlepšují slyšení alespoň o 65% už po 3 dnech používání,
- ✓ Trvale redukuje tinnitus za 2 týdny,
- ✓ Obnovují slyšení celého spektra zvuků – od nejvyšších po nejnižší tóny,
- ✓ Umožní vám 8krát lépe rozlišit hlasy v davu,
- ✓ Účinně a trvale napravi každý typ ztráty sluchu.



Jana, 57 let, Strakonice

ZÍSKALA JSEM ZPÁTKY MLADISTVÝ SLUCH

Přes 30 let práce na základní škole mi doslova zničila sluch. Naslouchadla jsem začala nosit, **když mi bylo 40**, ale můj sluch se každým rokem zhoršoval. Kromě toho se ještě objevil ten otravný tinnitus. Vyzkoušela jsem všechno – oleje, svíčkování a další ošetření, ale nic nezabíralo. Doktor mi navrhl kochleární implantát, ale když jsem se dozvěděla kolik to stojí a jak dlouho musím čekat, tak... to si určitě běžná učitelka dovolit nemůže. Naštěstí jsem v novinách narazila na informaci o těchto náplastech. Zaujalo mě, že jsou 100% přírodní a mají pouze pozitivní recenze. Už po 3 dnech používání jsem slyšela mnohem lépe! Mohla jsem normálně mluvit po telefonu, aniž bych křičela nebo několikrát se na všechno ptála. Po 2 týdnech slyším jako kdyby mi bylo 20-25 let a šumení zcela zmizelo.

vratně zbavilo tinnitu. Rozhodl jsem se spolupracovat s výrobcem a rozšířit distribuci náplastí na český trh. Během své mnohaleté profesní kariéry jsem se nesetkal s ničím účinnějším a zároveň tak pohodlným na používání“.

V čem spočívá fenomén léčby?

Náplasti s semínky vaccarie jsou jedinečnou kombinací přírodní medicíny (akupresury) a moderní technologie. Díky svým unikátním vlastnostem

a inovativní formě trvale obnovují poškozené vláskové buňky v ušním kanálu a stimulují je, aby správně vnímaly zvuky z okolí. Zrna se pod tlakem jemně rozpustí a léčivé látky, které obsahují náplasti, pronikají kůží přímo do vláskových buněk. Náplasti Vacca Complex jsou velmi jednoduše a pohodlně použitelné. Stačí nalepit náplast za ucho a jednou za čas stlačit, aby proces opravy sluchu probíhal nepřetržitě a maximálně intenzivně. Náplasti jsou velmi malé a diskretní – nikdo si ani nevšimne, že máte problém se sluchem. Nemusíte si pamatovat, abyste je v noci svlékli, jako u naslouchátka anebo se obávat, že je ztratíte.

IHNED

Zlepšení pohodlí slyšení

Stimulace procesu obnovy vláskových buněk v ušním kanálu

PO 2-3 DNECH

Zlepšení sluchu i o 65%

Lepší slyšitelnost zvuků

Aktivní regenerace ušního kanálu

PO 14 DNECH

Zlepšení sluchu o 90%

Redukce tinnitu

Slyšení zvukového spektra od nejvyšších po nejnižší tóny

Rozlišování zvuků v davu



Už po 14 dnech používání se sluch zlepšuje přinejmenším o 90% (ve srovnání se stavem před kúrou). Konečně se osvobodíte od hluku, praskání, nestálých výměn baterií či rizika ztráty sluchu, a bolesti hlavy a útlak kolem uší se stanou vzpomínkou. Dokonce se můžete vyhnout komplikovaným operacím! Vacca Complex regeneruje buňky sluchového systému, čímž obnovuje sluchovou účinnost lidem ve všech věkových skupinách. Nezáleží na tom, zda se potýkáte se ztrátou sluchu 2 nebo 20 let – tyto náplasti zcela přirozeně a pohodlně odstraní i dlouhodobou a hlubokou vadu.

V České republice jsou náplasti s léčivými semínky k dispozici pouze v telefonickém prodeji. Neváhejte, zavolejte nám – výrobce připravil speciální akční nabídku pro prvních 10 lidí.

ZAVOLEJTE UŽ DNES!

Prvních 10 lidí, kteří zavolají do 01.11.2024, získá **100% slevu!**

Neváhejte a objednejte náplasti už dnes!

577 444 469

Po-Pá 8-20 hod., So-Ne 9-18 hod.
(cena za 1 minutu volání dle tarifu operátora)

Konec základky a co pak?

Běžným nástrojem českých škol, jak pomoci 14letým žákům ve volbě dalšího vzdělávání, jsou profesní testy nebo rozhovory s výchovnými poradci.

Ukončení základní školy se vždy pojí se zásadní otázkou: Kam dál? Data ukazují, že výuka k profesní orientaci na základních školách v Česku selhává. Své rozhodnutí by po letech změnila až polovina středoškoláků.

Běžným nástrojem českých škol, jak pomoci 14letým žákům ve volbě dalšího vzdělávání, jsou profesní testy nebo rozhovory s výchovnými poradci. Vše se odehrává v teoretické rovině, v rámci jednoho setkání nebo přednášky před celou třídou. „Na mnoha základních školách v Česku se zaměření na kariéru rozhodování stále sou-

středí na tradiční metody poradenství. Ačkoli žáci dostávají rady ohledně svých dalších kroků, chybí jim praktické zkušenosti nebo vzdělávání v takzvané podnikavosti, které by jim umožnilo vědomě vybírat podle svých talentů a potřeb. Kariéru poradenství se navíc často děje příliš pozdě – až těsně předtím, než žáci musí učinit důležité rozhodnutí, místo aby bylo nedílnou součástí učebních osnov od raných ročníků,“ poukázal Martin Smrž, ředitel vzdělávací organizace Junior Achievement (JA Czech).

„Zřízení poradenských kanceláří a přítomnost výchovných poradců na základních školách jsou jistě krok správným směrem, ale k tomu, aby deváťáci udělali plně informované rozhodnutí o své budoucí kariéře, to často nestačí. Současné volby povolání vyžadují nejen informace, ale i zkušenosti, setkání s praxí, které žákům poskytnou reálnější představu o různých profesích. Poradci mohou nabídnout cenná doporučení, ale bez praktického vy-



Volba školy je důležitá.

MAFRA

stavení různým oborům či dovednostem si žáci často nedokáží plně uvědomit možnosti a důsledky svých rozhodnutí,“ uvedl Martin Smrž.

Kariéru rozvoj od první třídy může mít podle odborníků na vzdělávání velmi jednoduchou podobu. Scény z amerických filmů, kde chodí dětem o svých profesích přednášet sami rodiče či příbuzní, jsou všeobecně známé.

Česká republika má jeden z nejvyšších podílů žáků v odborném středním vzdělávání oproti všeobecnému. Tvoří 70 procent, přičemž průměr zemí OECD je 37 procent. Mezi osmáky a deváťáky bývá nejžádanější technické obory – na IT, průmyslovou nebo technickou školu by se chtěli

hlásit více než čtvrtina dětí. O studiu na gymnáziu uvažuje 18 procent žáků. „Rozhodování o své budoucí profesi je dlouhodobý proces v duchu ‚zážitkového učení‘, který by měl prostupovat celým základním vzděláváním. Začíná už na prvním stupni, kdy se děti na reálných příkladech učí finanční gramotnost nebo si povídají s lidmi z různých zaměstnání, co v nich dělají a jak se jim v práci líbí. Na druhém stupni je přínosná projektová výuka, která žákům umožňuje velkou míru seberealizace.“

V programu JA mini firma si například zkusí vést vlastní firmu, zjistí, jaké role jim vyhovují, a nabydou pocitu odpovědnosti za svá rozhodnutí. Zavedením kariéru vzdělávání a podnikatelských programů do výuky základních škol zajišťujeme, že i ti, kteří se v 9. třídě vědomě rozhodnou pro odbornou školu, budou mít nástroje, jak na proměnlivém trhu práce za pár let inovovat a uspět ve svém oboru,“ dodal ředitel JA Czech.

MET

INZERCE

MÁME PRO VÁS PERSPEKTIVNÍ STUDIJNÍ/UČEBNÍ OBORY

zaměřené na

SERVIS DOMÁCÍCH SPOTŘEBIČŮ

Volba střední školy je důležitým milníkem v období každého žáka základní školy. Spolu s rodiči by měl před podáním přihlášky zjistit své možnosti, osobnostní předpoklady a zvážit situaci na trhu práce. Servisních techniků pro spotřebiče v domácnosti je dlouhodobě velký nedostatek. Právě proto vznikl unikátní projekt Naučíme vás to opravit, který je reakcí na dlouhodobou nerovnováhu mezi poptávkou na trhu práce a nabídkou absolventů středních škol.

Na webu www.naucimevastopopravit.cz si mohou žáci vyzkoušet zábavný kvíz, který ukáže, zda se pro daný obor hodí. Rodiče se zde dočtou informace o oboru, partnerských školách i užitečné odkazy, jako například legislativu, která vede výrobce k opravitelnosti elektrospotřebičů a povinnosti zajistit náhradní díly. A právě důraz na opravitelnost elektrospotřebičů na jedné straně a nedostatek těchto pracovníků na straně druhé dovedl ke spolupráci školy a přední výrobce domácích spotřebičů.

Naučíme vás vdechnout spotřebičům nový život

Každá škola zapojená do programu Naučíme vás to opravit má vlastní učební nebo studijní obor, ze kterého vzejdou servisní technici pro domácí spotřebiče. Zde je přehled měst a škol, kam se můžete na daný obor přihlásit:

HLUBOKÁ NAD VLTAVOU

- Elektrikář 26-51-H/01
- Elektrikář - silnoproud 26-51-H/02
- Elektromechanik pro zařízení a přístroje 26-52-H/01

HRADEC KRÁLOVÉ

- Elektrikář 26-51-H/01

CHOMUTOV

- Elektrikář 26-51-H/01 a Elektrikář - silnoproud 26-51-H/02
- Mechanik elektrotechnik 26-41-L/01

KROMĚŘÍŽ

- Elektrikář 26-51-H/01
- Mechanik elektrotechnik 26-41-L/01

OSTRAVA

- Elektrikář 26-51-H/01
- Elektromechanik pro zařízení a přístroje 26-52-H/01

PLZEŇ

- Elektromechanik pro zařízení a přístroje 26-52-H/01

PRAHA

- Elektrikář - silnoproud (26-51-H/02)
- obor bez maturity

TŘEBÍČ

- Mechanik elektrotechnik 26-41-L/01
- Elektrikář pro silnoproud 26-51-H/02
- Mechanik elektronických zařízení 26-52-H/01



www.naucimevastopopravit.cz

PLAY

Oběť je volba

Občas na mě na internetu vyskočí krátké video natáčené návěštníky safari. Tahle amatérská videa ukazují přírodu v její drsné podobě. Často jde o boj predátora a býložravce kdesi v Africe. Vypadá to, jako by tam byli jen oni a kameraman. Ale někdy se kamera pootočí a vy vidíte, že lov sledují posádky třeba tří různých vozů.

Ale proč to píšu. Z většiny videí se zdá, že úlohy jsou rozděleny jasně. Když gepard nebo lvice vystartují na antilopu či pakoně a podaří se jim zvíře dostihnout, nemá napadený moc

„Karty nejsou nikdy předem rozdané.

Nikdo nejsme jasná oběť.

šanci. Šelma má čtyři končetiny s drápy a v tlamě tesáky. Napadený má obvykle rohy, ale většinou na ně nedojde. Šelma oběť strhne svou vahou na zem, rychle najde její krk a toho se už nepustí. Stanou se ale případy, kde se situace nečekaně obrátí. Napadený buvol nebo jiný kopytník se nedá. Otočí proti útočníkovi hlavu a vyrazí proti němu. Často jej tak zažene. Zajímavé je také chování zbytku stáda. Buď uteče, nebo se přijde podívat na napadeného druhu, ale po prvním zařvání šelmy se vzdá. Ale zase jsou výjimky. Stádo dojde nebojácne k predátorovi a vůdce ho nabere na rohy. Někdy tím druhovi zachrání život. Poučení z toho pro nás se přímo nabízí. Karty nejsou nikdy předem rozdané. Nikdo nejsme jasná oběť. I proti zdánlivě přesile je možné se postavit. Oběť někdy může zvolit, že obětí nebude. Útočník nepřekvapí, ten prostě útočí. Je to vlastně napadený, kdo může rozhodnout, že tentokrát to bude jinak.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



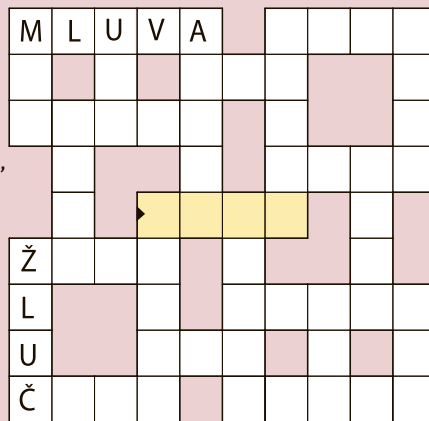
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – LŽI,
MOK, OBA,
PŘE, UFO,
UŠI

4 – AKCE,
BROK, ČLEN,
ITAL, KRÁL,
NEBE, ŽELÉ

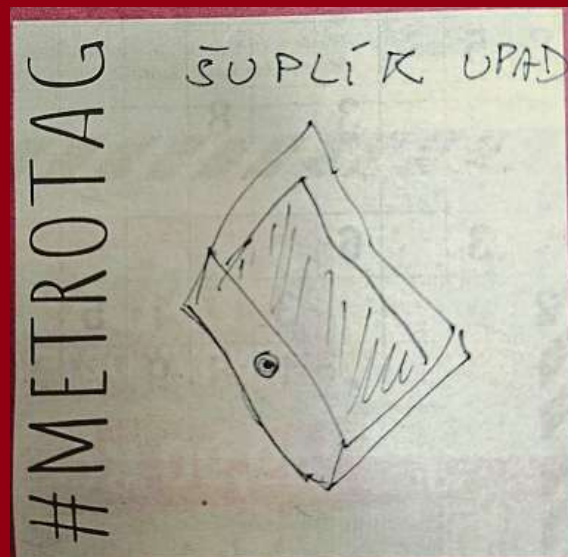
5 – AULIN,
BORIS,
DÉMON,
DOLEP,
EIDAM,
KNIPL,
MŠICE



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: DNEŠ

@mojemetro



„Maloval kamarád Honza v práci. Asi tušíte, co maloval původně, ale přesvědčila jsem jej a na mou výzvu, aby k obrázku napsal příběh, jen ke slovu Šuplík dopsal, že upad. A to je příběh šuplíku,“ vzkazuje do #metrotagu lokie.ladie@seznam.cz. I na vaše nápady do této rubriky se těšíme.

#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!

Stripoff..... AUTOR

Měl jsem pocit, že stagnuju.

Proto jsem se přihlásil do kurzu osobnostního růstu.

Brzy jsem pochopil, že to není cesta pro mě.

Radši jsem zahájil osobnostní půst.

honza-smolik.com

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

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



POČASÍ

DNES

11/15 °C

ZÍTRA

13/16 °C

ČTVRTEK

13/15 °C

PÁTEK

13/16 °C

Teplotní rekordy: ↓ -5,3 °C (1786) ↑ 19,1 °C (2006) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

NAPADÁ VÁS VITIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na
sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Četnické humoresky (33/39) Formule. Krimisériál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, M. Donutil, M. Zounar	20.00 Americké dynastie Du Pontovi	20.20 Jedna rodina (97) Vydřz, Bobe! Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: V. Hybnerová, F. Blažek, P. Zedníček, B. Kohoutová	20.15 Kamarádi (3) Rodinný seriál (ČR, 2024). Oliver skutečně otevřel hospodu a snaží se do ní nalákat lidi, jenže marně. Hrají: A. Chochořatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel	14.00 1Charted
21.40 Rapl (9/13) Amok. Detektivní seriál (ČR, 2016)	21.00 Čeští vědci v Antarktidě Dokument P. Horkého	21.45 Národní házená (4) Hřiště. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: F. Kaňkovský, J. Langmajer, V. Neužil ml., M. Pechlát	21.40 7 padů Honzy Dědka Populární talk show v nové sezoně ze Švandova divadla	15.00 Radio Top 30
22.44 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony	21.55 V domě Komedie (Fr., 2011). Hrají: F. Luchini, K. Scott Thomasová, E. Umhauer. Režie F. Ozon	22.25 Okresní přebor (14) Komedialní seriál (ČR, 2010)	22.50 Honeymoon – líbáanky k nepřezítí Moderuje T. Pergnerová	17.00 Óčko hity
22.45 Komici na jedničku Luděk Sobota	23.40 Elon Musk: Padouch, nebo hrdina? Dokument (Francie)	23.00 FBI (7) Krimisériál (USA, 2018)	23.40 Ano, šéfe!	19.00 YOUTUBE CHART: FRANCIE Co trenduje ve světě?
23.35 Detektiv Endeavour Morse IX Krimisériál (VB, 2022)	00.30 Fauda II (5/12) Seriál (Izr., 2017)	00.00 Mentalista III (19, 20)	00.40 Policie v akci	19.30 Óčko hity
	01.10 Televizní klub neslyšících			21.00 Hot hity
				22.00 Naked Attraction Finland
				22.30 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

Slavia vede, Plzeň se už dostala za ni

Výsledky 13. kola fotbalové ligy vyústily hned ve dvě odvolání trenérů.

Fotbalisté vedoucí Slavie zvítězili ve 13. kole první ligy nad Duklou 3:0 a zůstali jako jediní v sezoně nejvyšší soutěže neporažení. Vršovští vedou tabulku o sedm bodů před Plzní, která zdolala Spartu 1:0 a vystřídala ji na druhém místě. Obhájce titulu ztrácí na Slavii devět bodů.

V prvním poločase skóroval za Slavii proti Dukle Tomáš Chorý z penalty, po přestávce získal tři bodů pojistili Matěj Jurásek a svou druhou trefou znovu Chorý. Dukla zůstala na třináctém místě. Tým z Julisky tak v české lize Slavii ještě ani jednou neporazil, ačkoli na to měl již devatenáctý pokus.



Aby Slavia podpořila dárce krve, nastoupila netradičně v bílých dresech. Na snímku je střelec dvou gólů Dukle Tomáš Chorý. ČTK

Zápas Plzně se Spartou ve vyprodaných Štruncových sadech rozhodl ve 30. minutě jedinou brankou Prince Adu.

Pardubice zůstávají na předposledním místě a zlepšit své postavení už zkusí s jiným trenérem. Vedení odvolalo Jiřího Saňáka. Tatáž situace, tedy změna na lavičce, následovala i ve Slovácku. To už nepovede Roman West. MET

VÝSLEDKY 13. KOLA

Liberec–Slovácko	4:0
Pardubice–Ostrava	2:3
Č. Budějovice–Hradec	0:2
Olomouc–Jablonec	0:0
Teplíce–Bohemians	1:2
Slavia–Dukla Praha	3:0
ML. Boleslav–Karviná	1:1
Plzeň–Sparta	1:0

Basketbal. Loga mají společný prvek – orloje



Hned tři roky po sobě bude Česko hostit mládežnické mistrovství světa v basketbale. V roce 2025 uspořádá Brno šampionát dívek do 19 let, o rok později taktéž jihomoravská metropole přivítá MS dívek do 17 let a v roce 2027 se v Praze uskuteční MS chlapců do 19 let. Všechny tři šampionáty oficiálně představily svá loga. IDNES.cz



Nizozemec za Nizozemce

U fotbalistů Manchesteru United po takřka dvou a půl letech skončil trenér Erik ten Hag (na snímku). Čtyřiapadesátiletý Nizozemec doplatil na dlouhodobou výsledkovou krizi, tradičnímu velkoklubu patří v aktuální sezoně anglické ligy až 14. místo. Tým dočasně povede dosavadní asistent Ruud van Nistelrooij. Rudí ďáblové jsou s 20 ligovými tituly nejúspěšnějším anglickým týmem. ČTK

Opět zraněn

Pro Tomáše Macháče skončil turnaj Masters v Paříži dalším zraněním. Nedlouho po ošetření pravé nohy vzdal zápas s domácím tenistou Arthurem Rinderknechem za stavu 7:6 a 3:5. Čtyřadvacetiletý Macháč, olympijský vítěz ze smíšené čtyřhry, nedohrál už zářijové duely Davis Cupu a skrečoval také na turnaji ATP v Almaty. Macháč zřejmě doplácí na náročný program v závěru tenisové sezony. ČTK



KRÁTCE

Zkusí „oplatku“

Basketbalistky USK Praha vítávají v dnešním 4. kole Evropské ligy Valencii a pokusí se jí oplatit porážku z úvodu sezony. V případě vítězství by se ujaly vedení ve skupině D a zajistily by si s velkou pravděpodobností postup do další fáze. Duel začne v hale Královka v 19 hodin. Svěřenkyně trenérky Natálie Hejkové, které obhájí v prestižní soutěži třetí místo, mají zatím bilanci dvou výher a jedné porážky. ČTK

Japonec by měl pokračovat

Hvězdný baseballista Šohei Ohtani by měl po částečném vykloubení ramena pokračovat ve Světové sérii a dovést Los Angeles Dodgers k titulu. Třicetiletý Japonec se zranil v sobotním druhém zápase. Podle trenéra Davea Robertse se cítí dobře. Série o titul šampionů MLB pokračovala v noci na dnešek na stadionu Yankees v New Yorku, Dodgers vedli 2:0. ČTK

INZERCE

Nemovitosti - poptávka

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



BAUHAUS[®]



**Nečekejte na výročí,
pusťte se do toho hned**

Váš specialista pro dílnu, dům a zahradu.

 /bauhauscz

www.bauhaus.cz