

metro

INZERCE

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET
tel.: 728 863 201
ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz



Bronzových mužíčků najdete více než sedm set

Polská **Vratislav láká turisty** na svou významnou architekturu, zábavu a také trpaslíky. Malé **sošky dodávají městu hravou atmosféru**. S jejich „bydlišti“ dokonce vytvořili také **mapu**, kterou **lze zakoupit** v turistických informačních centrech.

INZERCE

Program Čistá energie Praha 2024–2025

Dotační program hl. m. Prahy k podpoře instalací
nízkoemisních zdrojů tepla v rodinných i bytových domech



portalzp.praha.eu/cistaenergiepraha



PRA
PRA
PRA
HA
GA
G

NEWS



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD



ZOO TÁBOR

Vzácné duo

Táborská zoologická zahrada získala do svého chovu dvě vzácná plemena. Jedná se o kozu walliskou (na snímku) a ovci valašskou. „Obě plemena byla v minulosti ve volné přírodě téměř vyhubena,“ řekl mluvčí táborské zoologické zahrady Filip Sušanka. Rozlohou největší zoologická zahrada jižních Čech vznikla v květnu 2015 poté, co ji od insolvenčního správce koupil pražský developer a biolog Evžen Korec. Tím ji zachránil před likvidací. „Jsme velmi rádi, že se nám podařilo rozšířit skupinu našich ovcí a koz o nová vzácná plemena. Kozu walliská pocházející z jižního Švýcarska patří k nejstarším plemenům vůbec. V 70. letech minulého století žilo jen 440 zvířat. Díky úsilí jednotlivých chovatelů, zoologických zahrad a dalších organizací se podařilo jejich počet zvýšit do konce 20. století na 1570 kusů,“ uvedl včera Korec.

ČTK

INZERCE



PŘEDPRODEJ
VSTUPENEK



AUTOSALON
MOTOR SHOW
US CARS SHOW A VETERÁNI

PIVNÍ A VINNÉ SLAVNOSTI
ARGEMA KONCERT 2. 11.

1. – 3. 11. 2024

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Borohrádek se
hackerů nelekl

Úřad dvoutisícového
městečka napadli hackeři.
Zašifrovali systém
a chtěli výkupné.

„Neměli jsme podklady k jednáním rady a zastupitelstva, nešla pokladna. Lidé například nemohli zaplatit poplatků za psa,“ říká starosta Borohrádku na Rychnovsku Martin Moravec. Mluví o hackerském útoku na městský systém, kde jsou vedeny všechny dokumenty důležité pro

chod města. Po měsíci se systém díky specializované firmě podařilo opravit a data postupně obnovit. Tamní politici se nezalekli vydírání od hackerů. Ti zašifrovali hesla do systému a požadovali výkupné. To město nezaplatilo. Hackerský útok na data města vyšetřuje policie. Neznámý pachatel podle kriminalistů napadl počítačový systém města, když na jeho vnitřním serveru zašifroval veškerá elektronická data. Za jejich opětovné zprovoznění měl požadovat výkupné v nespecifikované výši, uvedla policie. Výši škody policie předběžně odhadla na 800 tisíc korun.

ČTK

„MĚSTA, INVESTUJTE DO LEPŠÍ OCHRANY DAT“

Po hackerském útoku se radnice nemohla dostat k datům na serverech. Nefungovala například spisová služba, agendy Czech point, placení poplatků.

- Radnice po útoku pořídila nový systém víceúrovňového zálohování dat, provedla školení úředníků. Svým kolegům ve vedení měst a obcí borohrádecký starosta doporučil investice do ještě lepší ochrany dat. „Vyplatí se to,“ uvedl. Borohrádek není jedinou institucí, která v poslední době čelila útoku hackerů.

- V září rozsáhlý kybernetický útok paralyzoval chod městského úřadu v Ostrově na Karlovarsku. Bezpečnostní firma Check Point v srpnu uvedla, že české firmy čelily v letošním druhém čtvrtletí 2024 kyberútokům týdně, což bylo mezitím o 34 procent více. Při útoku ransomwarem škodlivý software zablokuje přístup k datům uživatele nebo celého počítačového systému. Za opětovné zpřístupnění požadují hackeři výkupné. Hackeři také hrozí, že data zveřejní.

ČTK

Krkonoše chtějí zpět své švestky

Ovocných stromů v krajině ubývá. Proto Správa KRNP vyvíjí úsilí, které má tento trend zvrátit. Do krajiny Krkonoše vysazuje původní ovocné odrůdy, dříve rostoucí u každé chalupy. Díky projektu Návrat starých ovocných odrůd do Krkonoš přibude 100 nových ovocných stromů. Padesát stromků bylo loni vysazeno nad Vrchlabím, další padesátka se bude sázet podél Naučné stezky svaté Barbory v Černém Dole. „Vysazujeme slivoně, hrušně, třešně a jabloně. Budou to oblíbená Podzvičinská jablka či Holovouské malinové,“ říká ředitel Správy KRNP Robin Bohnisch. Staré odrůdy ovocných stromů v Krkonoších jsou historicky pěstované druhy, které se vyznačují vysokou odolností vůči místním drsným podmínkám. Tyto odrůdy, často švestky, jabloně nebo hrušně, se adaptovaly na chladné klima hor a byly součástí tradičních krkonošských zahrad a sadů. Mají specifickou chuť, jsou často odolnější vůči chorobám a vyžadují méně intenzivní péči než moderní komerční odrůdy. **MET**



Pohřeb

V pražském Krematoriu Strašnice se konal pohřeb Jiřího Hromady. Přišli se s ním rozloučit stovky lidí. Hromada byl vynikající dabér, ztvárnil devět tisíc rolí. Svůj hlas propůjčil třeba Kirku Douglasovi, Robertu de Nirovi či Morganu Freemanovi. Byl šéfem Hebrecké asociace a aktivistou za práva LGBT+. Zemřel 14. října ve věku 66 let. **MET**

Plzeňský pivovar je pro

Podpora petek a plechovek.

V Česku se prodá kolem 800 milionů plechovek ročně. Podle manažera udržitelnosti plzeňského pivovaru Ivana Tučnicka přes 500 milionů kusů skončí na skládce nebo ve spalovně, což je 10 tisíc až 12 tisíc tun hliníku, materiálu, který je recyklovatelný bez dopadu na jeho kvalitu. „A my to tady zahrabáváme do země,“ říká Tučnick. Plzeňský pivovar proto aktivně podporuje zálohování plechovek ale i PET lahví. Dokument začátkem října schválila vláda, návrhem zákona o obalech se bude brzy zabývat Sněmovna.

Podle Svazu obchodu a cestovního ruchu se náklady na zálohování promítnou do cen nápojů. Podle Tučnicka je to jediná cesta, jak vyřešit odpad z obalů, v němž se prodávají nápoje, protože současný systém nefunguje. „Z plechovek, které se vysbírají v ČR, nejde do nově vyráběných obalů ani gram. U nás je neumíme vytřídit a většinou skončí ve směsi s jinými kovy,“ dodává Tučnick. Podle něj pokulhává řada regionů, které nemají žádnou infrastrukturu na sběr plechovek. V zemích, kde funguje zálo-

hový systém, dosahují průměrně míru sběru plechovek i PET lahví kolem 90 procent. Navrhovaná cena čtyři koruny za PET lahev i plechovku, o korunu vyšší než u vratných lahví, je podle pivovaru rozumná. Zálohování podporují kromě Prazdroje také třeba společnosti Coca-Cola Česko a Slovensko, Heineken ČR, Kofola ČeskoSlovensko, Mattoni 1873, které založily Iniciativu pro zálohování. **ČTK**

INZERCE

AŽ JSOU VÁNOCE

Excellent

EVERYDAY SPECIAL

99.90 -25% 74.90

Excellent Losos uzený - plátky

- chlazený • balený
- cena za 100 g

SE ZODPOVĚDNÉHO CHOVU CERTIFIKÁT asc ASC-AQUA.ORG

249.- -20% 199.-

Excellent Pražská šunka nejvyšší jakosti

- 1 kg • 100 g = 24,90 Kč bez Aplikace / 19,90 Kč Aplikace • platí od 29. 10. do 12. 11. 2024

albert

STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Ceny platí v prodejnách Albert od 29. 10. do 19. 11. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.

Topím, topíš, topíme. Pořád je hodně domů, kde utíkají peníze

Jsou to paradoxy. Pro leckoho nemilované paneláky jsou na tom s energetickou úsporností lépe než „hezké“ bydlení.

České domácnosti propálí ročně kolem 190 miliard korun. Dobrý byznys pro výrobce a distributory tepla a otopu všeho druhu, špatná zpráva pro ty, kteří účty platí. „Spočítali jsme si, že přibližně necelou polovinu by mohli lidé ušetřit,“ říká Libor Vošický, předseda představenstva Stávební spořitelny České spořitelny.

Nemilované, ale zateplené

Průzkum, v jakém stavu jsou po energetické stránce české nemovitosti, totiž není tak radostný, jak by se například z barevných zateplených panelových sídlišť mohlo zdát.

Byť panelové domy, svého času označené Václavem Havlem za „králíkářny“, které prošly od 90. let minulého století ve většině měst rozsáhlým zateplováním, jsou na tom paradoxně lépe než jinak stavebně kvalitní zástavba převážně cihlových byto-



Většina panelových domů v Česku už prošla zateplením. I tak se ale jen výjimečně dostanou do energetické kategorie C. MAFRA

vých domů vybudovaných první roky po druhé světové válce a před ní. Právě takové objekty, i kvůli nejruznější památkové ochraně a členitosti fasády, většinou zateplením neprošli.

S novější výstavbou z posledních dvaceti, spíše však z posledního desetiletí, se i zateplené paneláky ale srovnávat nemohou. Polystyrenem či jinou izolační vrstvou obložené domy z betonu se pohybují v energetické třídě D, ty lépe ošetřené se mohou výjimečně dostat na D. Naopak nové bytové domy se označují v rámci průkazu energetické náročnosti domu (PENB) jako B nebo A.

Na Králověhradecku leží na ulici skoro šest miliard

V průměru nejzastaralejší bytový fond má Královéhradecký kraj. Oproti celostátnímu průměru v kategorii nezateplené stěny dosahují v tomto regionu 66 procent, průměr Česka je o 13 procent níž. Co se týká izolačních oken, převyšuje kraj republikový průměr 25 procent o závratných patnáct procent. Možnost úspor je v tomto východočeském kraji veliká. „Až šedesát procent obyvatel kraje žije v bytech, které byly postavené před rokem 1980 a neprošly od té doby rekonstrukcí,“ vypočítává Anna Fořtová z poradenské společnosti KPMG.

TEPELNÝ BALÍK PENĚZ

Oprava všech domů v Česku do nízkoeenergetického stupně by vyšla na 90 miliard korun ročně.

- Celkové náklady na zateplení a další energetické úpravy rodinných a bytových domů by stály 2,5 bilionu korun.
- V současnosti se na tyto úpravy vynakládá ročně 45 miliard korun. PH

CHLADNÉ BYDLENÍ

2

Tolik milionů bytů v České republice nemá dosud zateplené stěny.

1

Tolik milionů bytů nemá zateplená okna.

700

Tolik tisíc bytů nemá vůbec žádné zateplení.

31

Tolik procent veškeré spotřeby energií za rok připadá na všechny české domácnosti. Je to dokonce víc, než si odebere celý průmyslový sektor. PH

Možná výše úspor se tady pohybuje podle KPMG okolo šesti miliard korun, kdyby zastaralý bytový fond prošel například zateplením jak stěn, tak i střech a výměnou starých oken za nová, termoizolační.

Vedlejším, ale ne zanedbatelným efektem vylepšení PENB, a to nejen ve východních Čechách, by bylo i snížení emisí skleníkových plynů. „Vytápění budov představuje v rámci Česka deset procent těchto emisí, když snížíte množství energie potřebné na vytápění, klesnou i emise,“ upozorňuje na spojitosti v rámci tepelných úspor Vít Kutnar, majitel koncernu DEK. PAVEL HRABICA

KRÁTCE

Nepravomocně volný

Obvodní soud pro Prahu 1 zprostil obžaloby bývalého zástupce náčelníka pohraniční stráže Jana Muzikáře. Státní zástupkyně ho vinila, že pod jeho vedením pohraničníci zranili a usmrtili několik lidí snažících se za komunismu o přechod hranice. Podle ní se dopustil trestného činu zneužití pravomoci úřední osoby. Rozsudek není pravomocný, žalobkyně se odvolala. Trestní senát dospěl k závěru, že muž nepřekročil žádnou pravomoc. „Musel ze své pozice respektovat režim a pokyny režimu,“ prohlásila předsedkyně Senátu Šárka Šantorová. Devadesátiletému Muzikáři hrozilo až desetileté vězení. ČTK

Václav Klaus má nového sponzora

Před několika dny podnikatel Pavel Tykač oznámil, že bude nově sponzorovat Institut Václava Klause (IVK). Ten dosud podporovala skupina PPF, konkrétně pak společnost Cetin. „Rozhodl jsem se okamžitě,“ uvedl na svých webových stránkách Tykač. Diskuze, které se vedou na půdě exprezidentova institutu, jsou podle něj otevřené a racionální. Současně uvedl, že se mu to spojilo v mysli s blížícím se výročí 17. listopadu 1989. „Měli jsme na Hradě tři výrazné osobnosti, z nichž každá se zapsala do průběhu politické, ekonomické a společenské transformace naší země ve třech polistopadových desetiletích,“ komentoval dále své rozhodnutí jeden z nejbohatších Čechů. Role Klause, stejně jako role Václava Havla a Miloše Zemana, byly podle Tykače

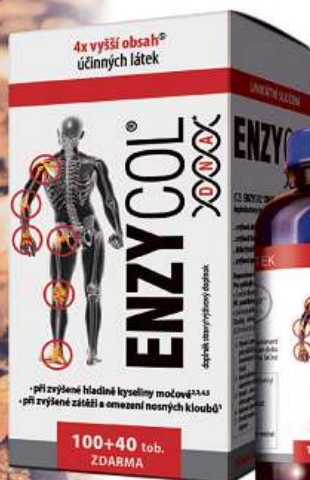
nejen v 90. letech, ale i v letech následujících významné, výrazné a veskrze pozitivní. „Lidé z IVK, Václav Klaus, Jiří Weigl a další, reprezentují svým hlasem důležitý názorový proud v mnoha soudobých debatách, ať již jde o klimatickou agendu, konsolidaci veřejných financí, či Evropskou unii,“ pokračoval Tykač. Diskuze, které se vedou na půdě IVK, jsou podle jeho slov otevřené a racionální. „Nemusíte s názory a závěry Václava Klause vždy souhlasit, ale nemůžete popřít, že diskutovat s ním je podnětné a že jeho texty a vystoupení nabízejí pečlivě vyargumentované postoje,“ dodal podnikatel. Podle poslední výroční zprávy Klausova institutu za rok 2023 společnost Cetin přispívala ročně bývalému prezidentovi na činnost částkou deseti milionů korun. IDNES.cz



Tak ráda vás zase vidím

Klientka Hana Dvořáková (vpravo) se ve výtahu Domova Iris v Ostravě – Mariánských Horách vítá se zaměstnankyní. Do domova se vrací po letošních zářijových povodních jako první. V Ostravě museli kvůli velké vodě vedle Irisu opustit svá obydlí i senioři z domova Slunovrat. ČTK

4 KROKY DO POHODY



Odrazte se od DNA a žijte naplno

Nezdravý životní styl je běžným projevem dnešní doby. Bohužel právě on stále častěji ústí ve zdravotní komplikace. Jednou z nich může být nepřírozené vylučování kyseliny močové. Poté se vytvoří jehličkovité krystalky, které se postupně usazují v kloubech.

Řešení představuje posílený doplněk stravy z lékárny Enzycol® DNA*. Jeho unikátní složení **napomáhá k omezení kyseliny močové**^{1,2} a podporuje její lepší vylučování z těla. Přípravek obsahuje komplex přírodních látek Multi CleanUP™, kde původní trojkombinace extraktu z 'kyselé višně', 'celeru' a vitamínu C je nyní obohacena o extrakt z pistácie a kurkuminu. Díky přidání *zinku je **DNA pod kontrolou**.



Pálí, svědí, bodají? STOP hemoroidům!

Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?

Trefou do černého je nejprodávánější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků **HemoStop® Gel Max**. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších 9 rostlinných extraktů působí již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečníku). Obsažená Aloe vera má zklidňující účinek při podráždění a svědění a boswellie působí protizánětlivě. Tento přípravek z lékárny je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

Přímý zásah proti hemoroidům!

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



Konec smutku, strachům a starostem

**Therapill L-Tryptofan,
váš recept na dobrou náladu!**

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Vyzkoušejte tradici ověřený, originální přípravek **Therapill® L-Tryptofan**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu), a vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpaní. Therapill L-Tryptofan vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

Konec bolesti zad, svalů a kloubů

Bolesti pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení. Konopné mazání **Thermolka** je totiž dostupné i ve formě náplastí. Hřejivé náplasti intenzivně prohřejí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.



Čtěte pečlivě informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.

Zdravotnický prostředek **Cannaderm thermolka HŘEJIVÁ NÁPLAST NEW** vyniká vysokou účinností při řešení bolesti a ztuhlosti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Náplasti jsou ideální pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Silný hřejivý efekt náplasti intenzivně prohřívá a omezuje bolestivost postiženého místa. Díky inovované hydrogelové formě náplasti lépe přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.

Konopné náplasti značky Thermolka jsou k dostání také ve formě hřejivého mazání.

Nejdřív ji okopíroval, přehrál a poznal, že je od Chopina

Robinson McClellan, konzervátor Morganovy knihovny a muzea v New Yorku objevil v archívech dosud neznámou kompozici polského skladatele Fryderyka Chopina.

Partitura s nadpisem valse, valčík ve francouzštině, je podle analýzy papíru i stylu notového zápisu opravdu dílem tohoto skladatele, který ji vlastnoručně psal. Vznikla pravděpodobně mezi lety 1830 a 1835. Konzervátor objevil partituru letos na jaře. Navzdory Chopinovu podpi-

su mu hudba přišla neznámá, a tak si ji vyfotil a doma si ji přehrál na piano. Poté vše konzultoval s odborníky na Chopinovo dílo z Pensylvánské univerzity.

Knihovna analyzovala také papír a inkoust. Styl zápisu je shodný s Chopinovými známými skladbami, typický je například basový klíč nebo naškrábané poznámky. „Jsme si našimi závěry naprosto jisti,“ řekl McClellan deníku The New York Times. „Nejjistější je, že je to napsá-

no Chopinovou rukou, na papír psal on. Není úplně jisté, že hudbu složil on. Jsem si ale na 98 procent jist a mnoho lidí, kteří to slyšeli, už vnitřně cítí, že to zní jako Chopin,“ dodal konzervátor s tím, že skladba má chopinovskou kvalitu.

Je zřejmě z doby, kdy bylo Chopinovi asi 20 let. „Začíná pochmurně, je dramaticky temná a pak se promění v něco pozitivního,“ říká pianista Lang Lang, který ji nahrál. **ČTK**



Kroužit, ale nepřistávat

Neobvyklé pohledy se naskytly návštěvníkům pyramid na předměstí Káhiry. I kolem té nejslavnější, Cheopsovy, kroužili parašutisté na festivalu Skákat jako faraon. **AP**

KRÁTCE

Z Korejců budou „Ukrajinci“

Skupina severokorejských bývalých vojáků, kteří přeběhli do Jižní Koreje, požádala o nasazení na Ukrajině. Jejich cíl je demoralizovat vojáky KLDK, kteří se zapojili do války na straně Ruska, a inspirovat je k přechodu na druhou stranu. Má jít o psychologickou válečnou kampaň. „Všichni jsme vo-

jenští veteráni, kteří rozumí severokorejské vojenské kultuře a psychologickému stavu lépe než kdokoli jiný,“ uvedl v rozhovoru pro This Week in Asia Ahn Chan-il, bývalý voják KLDK a člen zmíněné skupiny. Ta čítá téměř 200 přeběhlých vojáků z KLDK, kteří chtějí především využít svých důvěrných znalostí severokorejské armády. Každý z nich sloužil alespoň sedm až deset let. **IDNES.cz**

Vybučený Orbán

Gruzínská ústřední volební komise nechá přepočítat po parlamentních volbách hlasy z asi 14 procent místností. V hlasování zvítězila strana Gruzínský sen, prezidentka Salome Zurbabidiová a opoziční strany výsledky zpochybnily. Maďarský premiér Viktor Orbán na oficiální návštěvě v Tbilisi označil volby za svobodné, protestující na něj bučeli.

Bílý dům zaplatí eko přístavy

Administrativa amerického prezidenta Joea Bidena přislíbila investice za tři miliardy dolarů (70,5 miliardy korun) do zlepšení infrastruktury přístavů. Prostředky mají umožnit pořízení bezemisního vybavení přístavů a infrastruktury pro nabíjení a celkově tak přispět k ekologičtějšímu chodu

přístavů. Peníze prostřednictvím grantů dostane 55 subjektů v 27 státech, uvádí Bílý dům s tím, že v přístavech pracuje sto tisíc zaměstnanců sdružených v odborech. Součástí oznámených investic je 147 milionů dolarů (3,5 miliardy korun) pro úřad Maryland Port Administration. Investice by měla zajistit dvě tisícovky pracovních míst v modernizovaném bezemisním přístavu. **ČTK**

Putin neříká Rusům všechno. Data z ekonomiky se „redukují“

Máte v paměti naši inflaci? Nic příjemného. Ta v Rusku je oficiálně na osmi až devíti procentech, pravda je ale zřejmě mnohem horší.

Rosstat, ruský statistický úřad, pouští na veřejnost jen to, co Kreml dovolí. Běžný občan nemá přehled o tom, kolik se v Rusku skutečně vytěží a prodá ropy a zemního plynu, ačkoli tyto údaje patřivaly v minulosti k běžně zveřejňovaným. Tato čísla se dostala po nařízení z Kremlu do kategorie „přísně tajné“.

Statistický úřad se zřejmě „zapomněl“?

Když začaly v roce 2023 útočit ukrajinské drony i na rafinerie a další ropný zpracova-



Vladimir Putin připouští problémy. Za všechno ale může Západ a jeho sankce. Některé statistiky se teď v Rusku nesmějí publikovat. **AP**

telský průmysl, dostala zákaz i čísla udávající, kolik se v Rusku vyrobí benzínu a motorové nafty.

Není ani jasné, jak si doopravdy stojí zahraniční obchod. Přestala se současně publikovat také čísla výdajů státního rozpočtu na mnoho oblastí. Například lidé netuší, kolik financí spolkně válečné

úsilí z celého ruského hrubého domácího produktu.

Nyní poprvé neuvedl Rosstat všechny podrobné údaje, za kolik se prodávaly jednotlivé položky spotřebního zboží a potravin, kolik bylo nutné vynaložit peněz v oblasti služeb. A především – jak tohle všechno podražilo v porovnání s předchozím

měsícem a o kolik lidé platí víc než ve stejném čase loni. „Celkový údaj k inflaci za září vyšel 11. září, ale i když uběhly již dva týdny, detailní rozbor se neobjevil ani na webových stránkách Rosstatu, ani v Jednotném mezinárodním informačním a statistickém systému,“ všimají si Moscow Times ve své ruské i anglické verzi. Oficiálně se nyní ruská inflace pohybuje kolem 8,5 procenta, v předcházejících měsících byla od devíti do deseti procent.

Přítom údaje, které lze vysledovat na ekonomickém webu Romir, dokazují, že zboží každodenní spotřeby vzráželo od začátku války na Ukrajině o 86 procent. Oficiální inflace za stejné období je však podle vlády 27 procent.

Utajování invalidé

Termín „válečný invalida“ měl v sovětských časech hluboký význam, zvláště po druhé světové válce. Fyzicky po-

stižení vojáci sice neměli na různých ustláno, žili většinou z núzných penzí, ale sovětský režim dával jejich počty jako memento rád na odiv, aby si svět uvědomoval utrpení vítězů nad Hitlerem.

Kategorie postižených válečnými zraněními přestala být veřejným statkem během sovětské intervence v Afghánistánu, čísla mrtvých a mrtevých se provalila až v průběhu etapy glasnosti na přelomu 80. a 90. let minulého století. Kolik je v Rusku lidí bez nohou, bez rukou a s dalším tělesným omezením, to se už také nedozvíte.

„Podle západních údajů má válka 600 tisíc obětí, mrtvých i raněných. Z veřejně přístupných údajů vypadly údaje o invalidech a také demografický vývoj, protože z úbytku by se daly dovodit skutečné oběti války na Ukrajině,“ upozorňuje zpravodajský a ekonomický server Moscow Times. **PAVEL HRABICA**

Ranní únava, špatný spánek a nulová nálada? Aneb roztoči kolem nás.

Pokud po 5 letech vypere-me polštář nad 60 stupňů, dojde k masové vraždě asi 50.000 roztočů. Na prvním místě jakékoliv diety či očisty organismu musí být redukce všech parazitů, kteří nám brání v jakékoliv zásadní změně životního rytmu. Když prospívají, hostitel sice přibývá na váze, ale celkově chřadne. Nevůle, únava, nechut k pohybu, pokašlávání. Přitom půst nebo očista výrazně pomáhá.

Nepochopitelná únava a bolest celého těla? Běžné problémy i v zimě.

Pokud se však detoxikace neprovádí komplexně, nemá žádný smysl. Akorát se více projeví alergie, bolesti celého těla a únava se většinou ještě zhorší. Navíc přibereme. Jste tak několik dnů či týdnů nepochopitelně vyčerpaní? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem. Tu

člověk nabírá zpět zvýšeným příjmem potravy. Energie jakoby však neexistovala. Koloběh únavy, nekvalitního spánku, alergií a žádné nálady tak většinou nikdy nekončí. Během 5 let tak přibereme 10 kilo. Nenálada, nevůle a věčné pokašlávání v rodině už nám přijdou normální. Bohužel. Více na www.antiparazitikum.cz

Polštáře vyprat, vyházet šatníka zbavit se parazitů.

S parazity je složité bojovat právě proto, že se miliony let umí schovávat, maskovat a hlavně vyčerpávat svého hostitele. Umí ovlivňovat jeho chování, nutí ho přijímat víc potravy a jinak nic nedělat. Máme je všichni, to je prokázáný fakt. Bohužel preventivní odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé nakládané bylinky a mělo to svůj zásadní smysl. My už můžeme najít přírodní extrakty, které změní naši

vnitřní homeostázu a maximalizují naši obranyschopnost. Odčervení vyhledává čím dál více lidí právě na podzim, kdy se parazité většinou přemnoží a naše energie se tak blíží nule.

Redukci parazitů si výrazně pomůžeme na jaře i na podzim.

„Detoxikace bez redukce parazitů nemá smysl. Jde o cestování v létě, přehnaný kontakt s mazlíčky nebo požívání neumyté zeleniny,“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz, který se na testování látek specializuje. Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní odčervení čím dál tím více preventivně. Většinou hned po létě, kdy je detox velmi účinný. Podzim si tak užijí bez ztráty nálady a energie, ale aktivně, na kole a s úsměvem. Zjišťovali jsme jak to. Najdeme léky na předpis nebo v lékárnách také směs přírodních extraktů řady Wurm-Ex. Využívá kombinace silných extraktů, které se k odčervení používají již přes 50 let. Ve spojení s ekstrak-

ty ořešáku a kurkuminu tak působí nebývale komplexně a šetrně.

Nepropáskněte omezenou akci a maximalizujte imunitu!

Snížená imunita stojí za mnoha vleklymi zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. Tělo je náchylné k jakékoliv nákaze. Wurm-Ex imunitu maximalizuje a kromě možného nežádoucího úbytku tělesné hmotnosti nemá nežádoucí účinky. Získáte ho v každé lékárně nebo na stránkách výrobce www.wurm-ex.cz. Tam lze také aktuálně do vyprodání získat velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu. Obsahuje 2x sirup pro děti zdarma a 2x velké balení pro rodiče. Ideálně kúru spojit s odčervěním mazlíčků a desinfekcí lůžkovin. Redukujte parazity, únavu a maximalizujte imunitu. Nepropáskněte příležitost výhodného balení a načasování.



Wurm-Ex®
by **clineX**

HELIBACTER



DEMODEX



**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

- ✓ **Ořešák královský**
- ✓ **Kurkumin**
- ✓ **Piperin**
- ✓ **Selen**
- ✓ **Jód**



Doplňek stravy **Wurm-Ex** přispívá k přirozené obraně těla před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: Wurm-Ex - 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky. **Wurm-ex Plasma pro děti** - 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně. **Nepřekračujte doporučené denní dávkování.**
Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně, nebo získajte slevu 100 Kč při zadání slevového kódu **METRO100** na www.wurm-ex.cz

Neznámá živá pochodeň

Jan Palach nebyl jediný. Dnes si připomínáme 55. výročí od úmrtí Bohumila Peroutky.

Jednou z opomíjených obětí nastupující normalizace byl vsetínský muzejní pracovník Bohumil Peroutka. Někdejší ředitel místního vlastivědného muzea se „nevhodně“ vyjadřoval k invazi „spřátelených armád“ a navíc publikoval články o prezidentu T. G. Masarykovi. Peroutkova životní pouť nezadržitelně směřovala k dramatickému rozuzlení. Odehrálo se na nádvoří vsetínského zámku dne 28. října 1969.

„Návrat k feudalismu“

„Vedl tichý, osamělý život, hodně studoval, publikoval články o historii Vsetínska a věnoval se cestování,“ uvádí o Peroutkovi historik Ladislav Baletka. Dodává, že vsetínský hrdina se po oku-



Bohumil Peroutka se narodil v roce 1926 v Bratislavě. V pěti letech se s rodiči přestěhoval do Vsetína. MRV

paci v srpnu 1968 vůči nastalé situaci kriticky vyhranil. K 51. výročí vzniku republiky pak uveřejnil v okresních novinách Nové Valašsko článek s názvem Jedenapadesátileté Československo – 28. říjen v historii našich národů, ve kterém se vyjadřoval bez polopravd a lži komunistické propagandy.

V analytickém textu autor popsal vznik Československa, připomenul zásluhy Tomáše Garrigua Masaryka i politické procesy v 50. letech a vyjádřil zklamání z politického vývoje. „Socialismus, který měl znamenat především osvobození člověka, se stával jakýmsi návratem k feudalismu,“ napsal třeba.

Už jen dva dny života

Článek, který vyšel 22. října, vyvolal zuřivou reakci komunistických funkcionářů.

Okresní národní výbor ve Vsetíně, Peroutkův zaměstnavatel, s ním zahájil disciplinární řízení a rozvázal s ním pracovní poměr. Peroutka byl tlačěn, aby svůj text demontoval, což odmítl. Pohla-

váři mu navrch pohrozili, že kvůli jeho článku přijde o místa celá redakce okresních novin.

V den 51. výročí vzniku republiky vyšel Peroutka na zámecké nádvoří, polil se hořlavinou a podpálil.

S těžkými popáleninami byl převezen do vsetínské nemocnice, kde dva dny poté, 30. října 1969, zemřel. Zanechal po sobě dopis na rozloučenou, ve kterém mimo jiné napsal: „Bylo to mé svědomí i pocit odpovědnosti a snad i víra v ideje, které mě přiměly k tomuto činu.“

Přes snahu režimu zakázat poslední rozloučení s Peroutkou se v den pohřbu 5. listopadu 1969 na místě jeho tragického činu sešla řada lidí. Pohřeb a kremace se ale musely konat až ve vzdálené Olomouci.

Pracovnice Okresního kulturního střediska, která recitovala na pohřbu, byla propuštěna. Peroutkův čin dnes připomíná pouze nenápadná deska na zámeckém nádvoří a hrob. **DAVID HALATKA**

Charitativní projekt Kde srdce pomáhá drogerie Rossmann myslí na potřebné

Rozbitá duše není vidět, ale bolí často víc než zlomená kost. Tohoto faktu si je vědoma i drogerie Rossmann, která spustila další vlnu charitativního projektu Kde srdce pomáhá. Členové věrnostního programu Rossmann Club tak mohou až do 19. listopadu opět proměnit své nevyčerpané věrnostní body z nákupů v dobrý skutek a pomoci přerozdělit částku jeden milion korun mezi tři příběhy, ve kterých vedle fyzického handicapu strádají i lidské duše. Ať už je to pomoc pětiletému Vojtíškovu trpícímu mentální retardací a autismem ve spolupráci s Nadačním fondem AutTalk, malíčkatému Lukáškovu s nemocí motýlích křídel prostřednictvím patientské organizace Debra ČR, nebo podpora Linky bezpečí, která poskytuje rychlou a bezplatnou pomoc dětem a dospívajícím.

Pro lepší život

Vojtíšek je skoro pětiletý chlapeček, o kterého jeho maminka pečuje sama. U maminky v bříšku byl zcela bez obtíží a až na lehkou těhotenskou cukrovku měl nejlepší



Pětiletý Vojtíšek nemá snadný život. Pomoci mu může každý.

výsledky. Při vyvolávání porodu, který nakonec po více než devíti marných hodinách skončil císařským řezem, se zjistilo, že Vojta je nejen mnohem větší, než lékaři předpokládali, ale má také omotaný pupečník kolem krku. Na svět tak přišel úplně modrý, silně přidušený a plný plodové vody. Časem se ukázalo, že Vojta trpí mentální retardací v oblasti řeči a lehké motoriky, hypotonii kloubů a svalstva, ve dvou a půl letech se navíc potvrdil i dětský autismus. Pro Vojtíška můžete hlasovat svými body z věrnostního programu Rossmann Clubu.

Ošetřovací materiál pro hochy
Lukášek se narodil s nemocí motýlích křídel. Po narození mu chyběla na obou nožičkách kůže od lýtek dolů a další puchýřky přibývaly. Období, které má být spojené s láskou a radostí z nového života, tak pro rodiče znamenalo nepředstavitelný stres, bolest a slzy. Ve specializovaném EB Centru v Brně se setkali s patientskou organizací Debra ČR, která se stala pro rodiče velkou oporou. Pomohla najít cestu postupného smířování se s realitou a pomáhá i prakticky, třeba s nákupem potřebného množství ošetřovacího materiálu, který je to

nejdůležitější pro Lukáškovu zdraví. Svými body z věrnostního programu přispějte na dezinfekce, masti a další ošetřovací materiály pro Lukáška a jeho kamarády.

Bezplatná duševní podpora

Každý měsíc se na Lince bezpečí sejde 10 tisíc dětských příběhů. Konzultanti řeší s dětmi třeba ta trápení, se kterými se bojí svěřit svým rodičům, protože mají strach z jejich reakce. „Děkuji, že jste mne brali vážně... brečela jsem, že někoho zajímá, jak mi skutečně je...“ I taková zpětná vazba se schází na Lince bezpečí. V posledních letech skokově přibý-

vá dětí, které se sebezpoškozuji nebo myslí na sebevraždu. V těch nejzávažnějších případech Linka spolupracuje s Toxikologicko-informačním střediskem a záchrannou službou. Pomozte zajistit fungování Linky bezpečí, na kterou se děti a dospívající mohou obrátit 24 hodin a 7 dní v týdnu zcela zdarma. Využít ji mohou i při čekání na objednání k dalším specialistům péče o duševní zdraví. Hlasujte svými body z věrnostního programu Rossmann Clubu a přispějte na provoz Linky bezpečí, aby mohla poskytovat rychlou a bezplatnou pomoc dětem a dospívajícím. **MET**



AUTITALK

Exkluzivní střední Čechy



Na zámku Bezno se točil film Amerikánka.

BIOSCOPE

Filmovým štábům se líbí krajina, památky a to, že Praha je kousek.

Tuzemské i zahraniční produkce ve středních Čechách nacházejí jakékoliv kulisy pro filmový či seriálový příběh. Do kraje přijíždějí také filmoví nadšenci, kteří míří po stopách svých hrdinů z pláten. Obdivují tak na vlastní oči místa, kde se odehrávaly jejich oblíbené filmy nebo seriály.

Úspěšná filmová kancelář

Točník, Křivoklát, Kačina, Žleby, to je jen malý výčet středočeských hradů a zámků, které se objevily v pohádkách, filmech i dalších audiovizuálních dílech. Český kras, Kokořínsko, Berounsko a další oblasti regionu zase nabízejí přírodní kulisy s vápencovými útvary, jeskyněmi i hustými lesy. Vhodné kulisy pro autentické či historické filmy nabízejí třeba středočeské skanzeny. Pod Středočeskou centrálou cestovního ruchu (SCCR) funguje už pátým rokem firma Střední Čechy filmová kancelář, která pomáhá filmovým štábům například s komunikací se samosprávou nebo s vyhledáváním vhodných filmových lokalit. Během let spolupracovala na desítkách projektů. Jen letos se tam natáčí 17 zejména seriálových projektů.

Studna, Buldok, Oktopus 2

Letos filmová kancelář spolupracuje například na přípravě kriminálního seriálu Buldok, jehož natáčení probíhá v Poděbradech nebo seriálu Specialisté, který se natáčel na řadě míst, mimo jiné i na zámku Smečno. Dalším zajímavým projektem byl seriál Studna pro platformu Voyo nebo seriál Oktopus 2 pro Českou televizi. Mezi nově připravované tituly patří také seriál Pád domu Kollerů nebo zahraniční projekt Rebelky, který se natáčí i v Mělníku nebo ve Vraném. „Jednou z důležitých filmových událostí letošního roku je bezesporu premiéra filmu Amerikánka. Je radost,



Tvrz Malešov. Tady se konají unikátní hry ve stylu hry Kingdom Come.



Filmaři a filmoví fanoušci si oblíbili také skanzen v Kouřimí. 2x ARCHIV SCCR

když se můžeme jako filmová kancelář podílet na ojedinělém uměleckém počínu české kinematografie, ale i filmu s velkým obsahovým přesahem,“ uvedla Martina Kuncová ze společnosti Střední Čechy filmová kancelář, jež disponuje i rozsáhlým archivem míst po celém regionu.

Po filmařích fanoušci

Do míst, kde se odehrávaly zajímavé příběhy, pak míří také fanoušci. Příkladem může být uvedení příběhové počítačové hry Kingdom Come: Deliverance před šesti lety, která hráčům nabízí herní zážitek v prostředí středočeského Posázaví v době středověku. Do okolí řeky Sázavy, hlavního dějiště příběhu, se už několik let příznivci hry vydávají prozkoumat, jak se krajina a architektura proměnily v čase. Příští rok plánuje herní studio vydat pokračování hry, kde bude hlavním dějištěm Kutná Hora. Město se už nyní připravuje na příjezd fanoušků hry.

MET

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
31. 10. – 6. 11. 2024

Obří měkouši a deky se slevou až 63%
více na www.penny.cz



PLATÍ OD STŘEDY

Produkty ve žlutém banneru platí již od středy 30.10.2024



OKURKA SALÁTOVÁ
1 ks

8,90
19,90

55%



EIDAM BONI plátky, 30 % tuku v s.
100 g

12,90
20,90

38%



VEPŘOVÁ KÝTA*
bez kosti, ve vakuu | cena za 1 kg

79,90

JEDINEČNÁ NABÍDKA!



ŠUNKOVÝ SALÁM REZNÍKŮV TALÍŘ
100 g

11,90
19,90

40%



TĚSTOVINY BEZVAJEČNÉ PENNY
různé druhy
500 g
100 g 2,58 Kč
12,90 Kč

12,90
18,90

31%



RAJČATA CHERRY
balená | 250 g
100 g 5,96 Kč

14,90
34,90

57%



JABLKA ČERVENÁ
volná
cena za 1 kg

19,90
29,90

33%

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. Sleva 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

FRAJER

Po penisu bez uší sepsal chorobopis

Milostný chorobopis nekončného dospívání. Tak se jmenuje zbrusu nová druhotina Marka Dobrého, rodáka z pražského Jižního Města, který se před pár lety po vystudování bohemistiky na FF UK s diplomem tak červným, že by mohl dle svých slov z fleku darovat krev, rozhodl vydat na dráhu marketáka. V roce 2019 vydal svou prvotinu, povídkovou knihu Penis nemá uší, za kterou si vysloužil ocenění Zakázaná kniha od reklamních systémů Mety i Googlu. Román Milostný chorobopis nekonečného dospívání to má zatím při propagaci jednodušší. Dokonce už se stihl umístit na druhém místě v literární soutěži Bookla.cz.

Jak se to přihodí, že marketingový specialista začne psát knihy?

Ony ve skutečnosti ty profese nejsou až tak vzdálené. Marketáči často vymýšlí příběhy. Ať už značek, nebo produktů. Rozdíl je v tom, že spisovatel má mnohem větší svobodu vyprávět to, co právě on chce. Já na vysoké škole studoval literaturu a psaní bylo vždy součástí mého života, takže je to vlastně takové logické vyústění celoživotní potřeby vyprávět.

Od vydání vaší prvotiny uběhlo už pět let. Knihu Milostný chorobopis nekonečného dospívání jste psal celých pět let, nebo jste si dával od psaní delší dobu pauzu?

Přijde mi, že jsem s Milostným chorobopisem strávil celých pět let. Nejprve to mělo trochu jinou podobu, takže první verzi jsem výrazně přepisoval. Následně jsem věnoval spoustu času vyladění do výsledné podoby. Samotné psaní mi většinou moc dlouho netrvá, horší je najít čas. Potřebuji alespoň tři čtyři hodiny soustředěné práce, a to je těžké najít. Třeba takový pes tuhle moji potřebu vůbec nerespektuje.

Děj knihy se odehrává na pražském sídlišti v divokých devadesátkách, jak vy sám vzpomínáte na tuto dobu?

Měl jsem opravdu krásné dětství ve fungující rodině, takže na tu dobu vzpomínám samozřejmě s nostalgií. Stromy byly rozkvetlejší, tráva voňavější, nebolela mě kolena po fotbale. V porovnání s dneš-

kem navíc děti tehdy rostly jako dříví v lese – rodiče neměli ani možnosti, ani potřebu tak intenzivní kontroly, takže já si dětství pamatuju jako zocelování v samostatnosti. A vlastně i jako zocelování ve schopnosti nést zodpovědnost za svou svobodu. Pokud máte štěstí na rodinu jako já, tak jako dítě tolik nevnímáte společenské změny a problémy. Pravda je ale taková, že ta doba přinášela do života lidí mnoho změn, na které nebyli, a ani nemohli být, vůbec připraveni. Mnohým to dost zamotalo šišku. A játra.

Čím si vysvětlujete, že jsou devadesátky takovým fenoménem? Vzniká spousta seriálů na toto téma, oblíbený je například i instagramový profil puredevadesátky.

Bude to nejspíš tím, že lidé, kteří v té době vyrůstali, jsou dnes dospělí jedinci ve středním věku. A jakmile se poprvé pozdravíte s vlastním šedým vlásem na hlavě, tak nějak přirozeně tíhnete k nostalgii. Všechny ty šušátky, bravíčka, hvězda Orion v okně a gumotextilky jsou prostě hezkou vzpomínkou na časy, kdy nás ještě ani nenapadlo, že brzy umřeme. No a samozřejmě v tom hraje roli fakt, že celá ta popkultura devadesátek byla směšná. A směšnost lidí spojuje napříč generacemi.

V knize píšete, že určitá skupina lidí s příchodem kapitalismu nezvládla změnu společenského systému. Soudíte z dostupných zdrojů, nebo z vlastní zkušenosti? Přece jenom jste na kraji devadesátek byl ještě malé dítě.

Vyrůstal jsem v rodině doktorů v paneláku, kde všichni ostatní obyvatelé pocházeli z dělnické třídy. Byty přiděloval tehdejší Stavoservis, takže vedle sebe bydlela uklízečka, zámečnický, policajt i doktor. Jako dítě sice spoustu věcí nevnímáte, ale zároveň jste součástí komunity. Moji rodinou byl do určité míry celý panelák. Sousedům jsem říkal tuto a strejdo. Jejich problémy jsem viděl tehdy a vím o nich i dnes. V mé knize navíc o devadesátkách letech vyprávím formou snahy o vzpomínky dospělého muže. Vzpomínky nám vždy lžou a snaží se nám vnutit, že jsme už tehdy věděli víc, než



Marek Dobrý se narodil na Jižním Městě v roce 1986.

tomu opravdu bylo. Další věc je, že mít za mámu praktickou lékařku znamená, že víte o problémech všech lidí na celém sídlišti mnohem víc než kdo jiný.

Sám jste vyrůstal na pražském Jižním Městě, tedy na sídlišti. Je kniha autobiografická?

Objevují se tam různé poskládané příběhy, které jsem viděl, zažil nebo o nich slyšel. Ale příběh, který se v knize odehrává, je naprosto fiktivní. Jak se říká, veškerá podobnost je čistě náhodná, a pokud se někdo v nějaké postavě pozná, pak jsem za to rád, ale je to opravdu jen náhoda.

Kde čerpáte inspiraci ke psaní?

Na dně pivní sklenice, v tichu nedělního rána, v tramvajových monologích... Já nevím. Prostě některé mozky mají tendenci každodenní život přetvářet do ucelených příběhů a ten můj tak funguje. Jsou dny, kdy si zapisuji pět nápadů, jsou měsíce, kdy nepřijde ani dobré přirovnání.

Můžou se vaši fanoušci těšit na další knihu? Jsou nějaká témata, která vás lákají ke zpracování?

Nebudu nic slibovat, ale psal bych rád i nadále. Je to bohužel nejhůř placená práce, protože i když se hodně zadaří a knihu si koupí třeba tisíc lidí, tak to vychází na mzdou padesát haléřů na hodinu. Blbý ale je, že mě to baví. Co se týká témat, tak mě teď hodně zajímají dvě – jedno je dekadence naruby. Dneska lidé neustále šokují prasárnami

všelijakého druhu. Všichni všechno můžou, a proto by mi přišlo pěkné napsat příběh člověka, který se rozhodne, že to nechce. Dobrovolně se zřekne všech možností a bude žít jako člověk tvrdého rádu a omezení. Druhé téma je roztržitost. Doba tiktoková trpí neschopností soustředit se víc jak několik vteřin. Chtěl bych napsat pár povídek, kde ani vypravěč nedokáže udržet nit a celý svět se pro něj mění v tekutou sekvenci nepřehledných okamžiků, které se odehrávají v jeden moment. Bylo by to takové tiktokové vyprávění.

Dozvěděl jsem se o vás, že jste se nedávno po dvanácti letech rozhodl opustit jisté místo zaměstnance a vrhnout se na volnou nohu. Co vás přimělo k tomuto rozhodnutí?

Jako zaměstnanec věnujete třetinu svého života tomu, abyste jiné lidi činil bohatšími. Já mám svůj život rád, a tak si s ním chci nakládat po svém. Netoužím po tom, aby mi kalendář plnili ostatní manažeři. Volná noha mi umožňuje pomáhat lidem, kterým chci, v čase, který si na to já sám vyhradím. A proto když je venku hezky, můžu jít v deset dopoledne na procházku a nepípat si kvůli tomu kartičkou u turnketu. Zatím se mi na volné noze daří skvěle, takže musím říct, že to rozhodnutí být sám sobě vlastním pánem bylo sice trochu bláznivé, ale rozhodně to nejlepší, co jsem udělal.

Co byste doporučil lidem, kteří se rozmyslí, zda se vydat podobným směrem jako vy?

Rada pro začínající spisovatele by zněla asi takhle: Pokud ta kniha, kterou jsi napsal, není tvá nejoblíbenější, tak ji radši nevydávaj. Protože jakmile bude venku, neustále ti o ní bude někdo povídat, ptát se tě na ni, kritizovat ji. A když víš, že tobě se ta kniha líbí, tak se ti to bude všechno lépe snášet. Nu a rada pro lidi, kteří se chtějí vydat na volnou nohu? Nejdřív se dlouho uče, makejte, zkoušejte. A pak teprve chťete prodávat svoje schopnosti. Neprodávejte, co nemáte.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz



Obálka Milostného chorobopisu 3x ARCHIV AUTORA



Povídkový román pojednává o mužích – hajzlech.

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

PRAHA

Chtěl ho Arsenal,
zůstal věrný Slavii

František Plánička
byl oceněn za
sportovní úspěchy
i pevné zásady.

Čestným občanem Prahy 10 se stal bývalý fotbalový brankář František Plánička. Ten byl známý svou věrností jednomu klubu a příkladným přístupem k životu.

Čestné občanství převzala Pláničkova dcera Dana Lukešová spolu s vnukem Martinem Lukešem. Na jeho počest byla v den české státnosti v parku u Sasankové ulice také symbolicky vysazena lípa srdčitá.

„František Plánička byl nejen skvělý brankář, ale také výjimečný člověk. Jeho skromnost, pevné zásady a oddanost hodnotám jsou



Věděli jste, že František Plánička do pražské Slavie přestoupil z SK Bubeneč za 800 korun.

ČTK

pro nás inspirací. Jeho odkaz zůstává živý a připomíná, že skutečná velikost nespočívá jen ve sportovních úspěších, ale i v charakteru, který člověk přináší do svého okolí. Udělením čestného občan-

ství oceňujeme nejen jeho sportovní úspěchy, ale i jeho morální odkaz,“ uvedl starosta Martin Valovič.

Plánička je dodnes považován za jednoho z nejlepších brankářů dvacátého století.

Během své kariéry odchytal za Slavii téměř 1000 zápasů, z nichž 742 skončilo vítězstvím. Slavii zůstal věrný celou kariéru, ačkoliv dostal nabídku například i z londýnského Arsenalu. Za národní tým odchytal 73 mezinárodních utkání a jako kapitán dovedl Československo až do finále mistrovství světa v roce 1934.

Udělení čestného občanství bylo sice vrcholem tematického roku Františka Pláničky, ale s jeho jménem se budou pojít další akce. „Na konci listopadu se chystá promítání krátkých dokumentárních filmů o tomto legendárním brankáři v kině Pilotů a zájemci mohou také stále zhlédnout divadelní představení o životě Františka Pláničky ve Strašnickém divadle,“ zve mluvčí radnice Ján Tropp.

ČTK

INZERCE

Využijte akční sezónní nabídky a nechte si **zkontrolovat vše od podvozku přes autobaterii až po stěrače.**

Kompletní zimní servisu pro vás máme až do 30. listopadu 2024 **jen za 449 Kč.**

S heslem „**Zima mě nezaskočí**“ získáte **100 Kč SLEVU** na zimní prohlídku!

Heslo řekněte servisnímu poradci při příjmu vozu.

Součástí této **sezónní akce je i zvýhodněná nabídka** na vybraný sortiment příslušenství se slevou až 40 %.

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

Auto - Poly spol. s r.o.

Pod Harfou 904/1

190 00 Praha 9

Tel.: 266 311 610

www.auto-poly.cz

AUTO-POLY

SKODA
Service

**Ať vás zima
nezaskočí**

Připravte svůj vůz na zimní sezónu jen za **449 Kč**

Akce platí od 1. 10. do 30. 11. 2024.



KRÁTCE

Průvod i buřty

Ani letos nebudou chybět v botanické zahradě v Troji halloweenské oslavy. Akce se koná zítra a je součástí výstavy dýní. Návštěvníky čeká strašidelná výzdoba, zábavný program

a opékání špekáčků. Děti si mohou nechat strašidelně pomalovat obličej a až do setmění mohou řešit záluďné úkoly a zúčastnit se soutěží. Program začíná ve 14 hodin a v 18 hodin jej završí tradiční lampionový průvod. **MET**

Pražské trubky projel PipeDiver

Zaměstnanci Pražských vodovodů a kanalizací (PVK) poprvé použili novou metodu na kontrolu vodovodní sítě,



PipeDiver v akci

PVK

takzvaný PipeDiver. Zařízení volně plave potrubím na velké vzdálenosti a měří tloušťku stěn potrubí pomocí ultrazvukové technologie. „Při pražské premiéře jsme zkontrolovali shybky vedoucí pod Vltavou od Podolské vodárny přes Císařský ostrov až k šachtě u Tatry Smíchov,“ uvedl mluvčí PVK Tomáš Mrázek.

Zařízení je schopno projít většinou ventilů, ostrých ohybů a odboček. Skládá se ze senzorů a modulu pro sběr a ukládání dat. **ČTK**

Milujete Prahu? Vyfoťte podzim

Nejlepší snímky vystaví v muzeu u Karlova mostu.

Mezi fotografy koluje tvrzení, že nejkrásnějším obdobím roku je jednoznačně podzim. My souhlasíme, a proto jsme ve spolupráci s Miluju Prahu přichystali podzimní fotovýzvu. Zapojit se můžete jednoduše. Pošlete podzimní snímky Prahy na fotky@milujuprahu.cz nebo je přidejte do komentářů pod Velké podzimní album na Facebooku Miluju Prahu.

Nejlepší snímky budou vystaveny na předvánoční výstavě v muzeu Story of Prague u Karlova mostu. V redakci zároveň vybereme pět favoritů deníku Metro a každý týden zveřejníme jeden snímek, který zároveň odměníme. Jako první nás zaujal snímek od Tomáše Podaného. **MET**

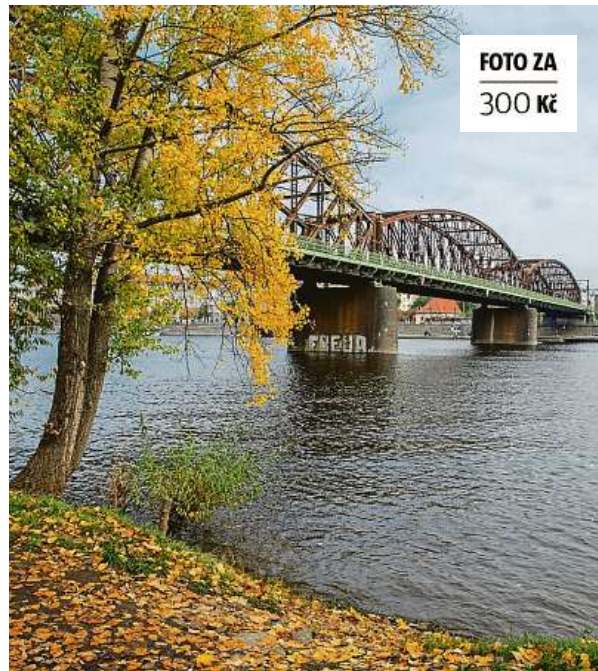


FOTO ZA 300 Kč

Fotka železničního mostu od nás získává 300 korun.

TOMÁŠ PODANÝ

INZERCE

KDY pondělí 4. 11., úterý 5. 11. a středa 6. 11. od 10 do 17 h.

KDE

Národní dům na Vinohradech,
(bývalý dům železničářů - 1. mezipatro),
Náměstí Míru 820/9,
P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné)
šperky mince a zlomkové



až 1800 Kč za gr

STŘÍBRO:

příbory, tabatěrky
a technické stříbro



ŠPERKY:

granátové a brilantové šperky



HODINKY:

náramkové, kapesní
až do roku 1990



200 Kč

z vykoupeného předmětu
při předložení vydání.

firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686



KASKÁDY BARRANDOV

NOVÉ BYTY V OBLÍBENÉ MODERNÍ LOKALITĚ PRÁVĚ V PRODEJI

finep.cz

FINEP

PRÉMIOVÉ ČESKÉ MATRACE

za snově NÍZKÉ CENY!



- **48 různých typů v tradičních i netradičních velikostech**

80 x 195 cm až 180 x 200 cm

- **Různé výšky**

14–28 cm

- **Různé tuhosti**

tvrdá, středně tvrdá, měkká

Zdravotní certifikace pro skvělý spánek

Certifikace Oeko-Tex Standard 100 pro zdravotní nezávadnost. Až 7 anatomických zón pro správnou oporu těla zaručuje pohodlný a klidný spánek. Všechny matrace v nabídce jsou hypoalergenní a vhodné i pro děti.

Kvalita bez kompromisů

- Dvojitý pratelný potah s extrakty ALOE VERA, prošívaný dutým vláknem
- Funkce THERMO AIR CONTROL udržuje lůžko vzdušné a suché

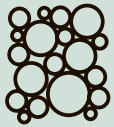
- Měkká paměťová pěna VISCO
- 7zónová masážní profilace
- 3D RAINBOW technologie optimalizuje tuhost matrace při kontaktu s tělem

Nejmodernější certifikované pěny ze západní Evropy. Snímatelný potah s funkcí THERMO AIR CONTROL zaručuje každodenní komfort při spánku.

Testování především

Všechny matrace v nabídce jsou zátěžově testovány pro kontrolu kvality použitých materiálů a jejich dlouhodobé výdrže. Prošli až 100 tisíci zátěžovými cykly. Vyvinuty byly ve spánkovém studiu Ergolab a následně testovány v laboratoři SleepLab ve Švýcarsku.

Klíčové vlastnosti matrací (podle typu modelu)



Flexifoam
pěna



Paměťová
pěna



Počet zón



Prodyšné



Termoregulace



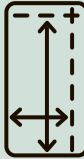
Vhodné
pro alergieky



HR studená
pěna



Rainbaw
technology



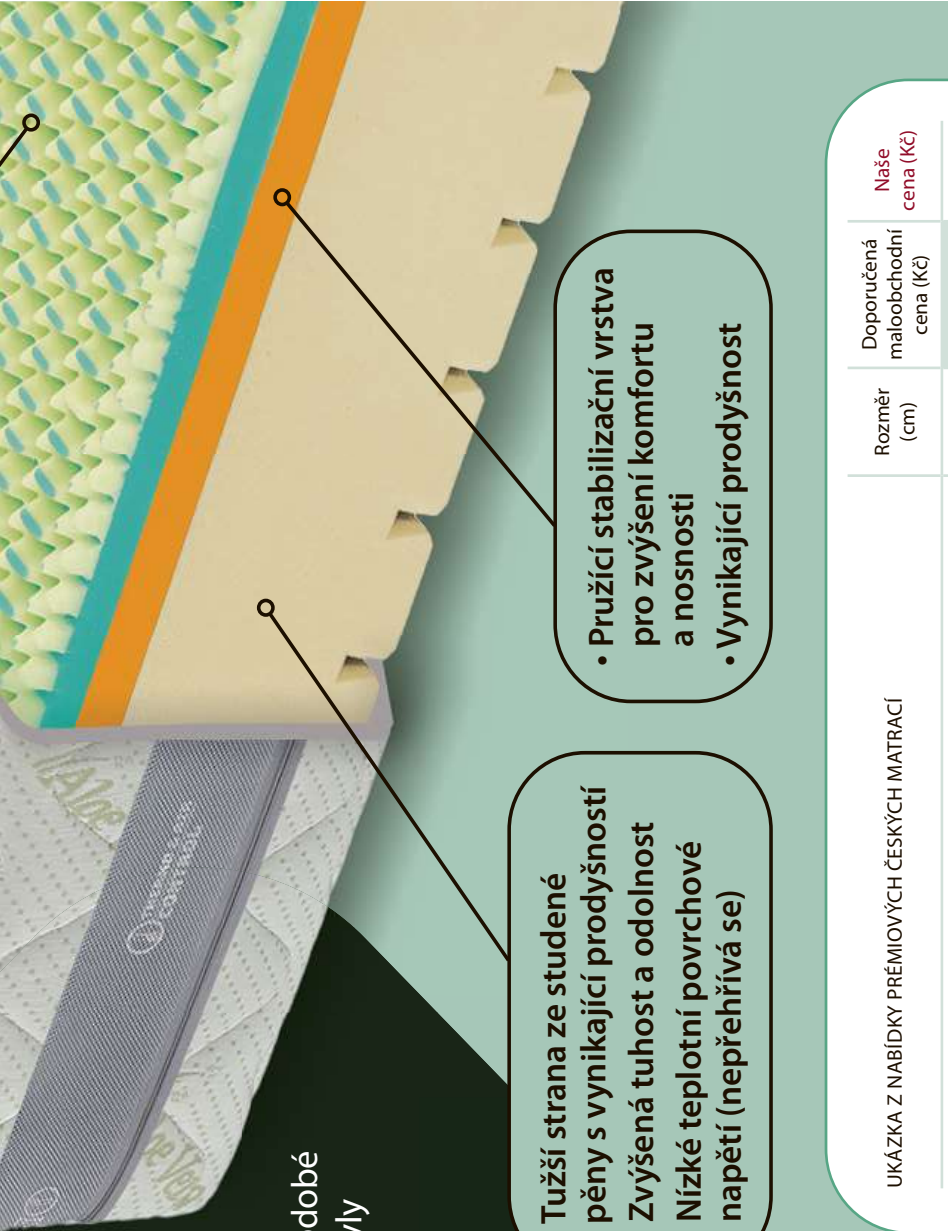
Atypické
rozměry

Dokážeme Vám nabídnout i další vybavu pro zdravý spánek:
například **PAMĚŤOVÝ POLŠTÁŘ, HYPOALERGENNÍ CHRÁNIČ, PŘIKRÝVKU** nebo **TOPPER**. Ale tím to zdaleka nekončí. Připravili jsme pro Vás totiž také jedinečnou nabídku ručně vyráběných **LUXUSNÍCH TEAKOVÝCH POSTELÍ** v různých velikostech a typech.

Nakupovat můžete i na www.mountfield.cz

otevřeno i v neděli

Mountfield



- Tužší strana ze studené pěny s vynikající prodyšností
- Zvýšená tuhost a odolnost
- Nízké teplotní povrchové napětí (nepřehřívá se)

- Pružící stabilizační vrstva pro zvýšení komfortu a nosnosti
- Vynikající prodyšnost

UKÁZKA Z NABÍDKY PRÉMIOVÝCH ČESKÝCH MATRACÍ

	Rozměr (cm)	Doporučená maloobchodní cena (Kč)	Naše cena (Kč)
FLEXIMAX 14 středně tvrdá – tvrdá, vakuová pěna Flexifoam a RekoGreen	90 x 200	3 610	1 805
ALOE MEMORY 18 středně tvrdá – tvrdá, zdravotnický prostředek, masážní profílace, 7 anatomických zón, paměťová pěna Visco, potah s extrakty Aloe Vera	90 x 200	4 930	2 465
ANTIBACTERIAL ULTRA 17 středně tvrdá – tvrdá, tužší paměťová zdravotní matrace, 7 anatomických zón, paměťová pěna Visco, robustní pěna RekoGreen, potah s jemným bambusovým vláknem	90 x 200	5 370	2 685
ORTOPEDIC MEMORY 18 středně tvrdá – tvrdá, 3D Rainbaw technologie, vhodná pro osoby se sníženou pohyblivostí, 7 anatomických zón, paměťová pěna Visco, opora pro klouby, potah Corvus Antialergic s ventilační 3D mřížkou	90 x 200	6 580	3 290
MAXIMUS VISCO 20 středně tvrdá – tvrdá, masážní profílace s 3D RAINBOW technologií, vhodná pro osoby se sníženou pohyblivostí, paměťová pěna Visco, jádro z pružné pěny Flexifoam, 7 anatomických zón, potah s jemným bambusovým vláknem	90 x 200	9 660	3 990
RAINBOW VISCO DELUXE 17 měkká – středně tvrdá, masážní profílace s 3D RAINBOW technologií, speciální zóna pro maximální komfort v pánevní oblasti, paměťová pěna Visco, jádro z pružné pěny Flexifoam, 7 anatomických zón, potah Medical Concept Plus s vláknem Lyocell a ventilační mřížkou	90 x 200	8 780	4 390

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

KRÁTCE

Mužské zdraví

Movember je každoroční osvětová akce, jejímž účelem je získání finančních prostředků a zároveň zvyšování povědomí o zdraví mužů u rakoviny prostaty a varlat. Její součástí je také letos charitativní běh. Ten se u hostivařské přehrady koná v sobotu od 11 hodin.

MET

INZERCE

ZELENÁ LÉKÁRNA

ANTISTRESS

je přírodní uklidňující přípravek, který zmírňuje stres, depresivní stavy a usnadňuje usínání.



Žádejte ve svých lékárnách.

WACHO s.r.o., tel.: 724 781 350-1
wacho@volny.cz, www.wacho.cz

Svatohubertské slavnosti zpestří i ochočený jezevec

Zámecký areál Ctěnice hostí mysliveckou událost. Zabaví se nejen děti.

Už máte plány na neděli? Máme pro vás tip na rodinný výlet. Zámecký areál ve Ctěnicích hostí první ročník Svatohubertských slavností.

Program, na kterém se podílí Muzeum Prahy a myslivecký spolek OMS Beroun, je pestrý. Své dovednosti předvede sokolník, vábič zvěře a soubor hornistů z Letních hornových kurzů Broumov. Návštěvníky čeká také ukázka mysliveckých tradic nebo přehlídka loveckých plemen psů. Děti se mohou těšit na loutkovou pohádku Budulínek, ochočeného jezevce Tonika nebo tvořivou dílnu. Přípravena je také výstava První



Vystoupení sokolníka je na programu ve 13.30.

ARCHIV MUZEA PRAHY

ho českého klubu fotografů amatérů Nekázanka. Tématem snímků je příroda. Chybět nebudou ani stánky s občerstvením.

Myslivecké slavnosti jsou pro děti do sedmi let zdarma, starší děti a dospělí zaplatí 70 korun. Lístek zahrnuje vstup na program a do expo-

zic ctěnického zámku. Divadelní pohádka, která v deset dopoledne odstartuje program slavností, se platí zvlášť.

MET

Benátky nad Jizerou

Darujme k Vánocům knihu



Jednou z institucí, která se v Benátkách nad Jizerou stará o kulturu, vzdělávání a informace, je Městská knihovna. V zimních měsících navíc rozšiřuje své služby i o informační centrum, které se do Městské knihovny v tu dobu přesouvá ze zámku.

V Městské knihovně jsou samozřejmě oddělení jak pro dospělé, tak i pro děti. Zvlášť na ně je zaměřen po celý rok program akcí a setkání. Pravidelně se zde pro ty nejmenší, zejména předškoláky, pořádají tzv. seznámení s knihovnou nebo tematické programy inspirované aktuálním ročním obdobím, přírodou, zvířátky apod.



Městská knihovna Benátky nad Jizerou v současnosti nabízí dětským i dospělým čtenářům téměř třicet tisíc svazků, mezi nimiž lze pohodlně vyhledávat v online aplikaci katalogu knih Tritius. Knihovna pro své čtenáře pravidelně zveřejňuje seznamy s nabídkou knižních novinek. Díky tomu všemu dnes



služeb Městské knihovny v Benátkách nad Jizerou využívá téměř devět stovek registrovaných čtenářů.

Svým vřelým vztahem k četbě je znám i starosta Benátek nad Jizerou Karel Bendl: „Češi mají čtení v oblíbě a pokud vím, v této volnočasové činnosti patříme v evropském měřítku ke špičce. Proto v předvánočních úvahách, čím obdarovat své blízké, ať už to mají být děti či dospělí, bychom neměli zapomínat na knihy. Přál bych si, aby i v dnešní době, a tím spíše v nadcházejícím předvánočním čase, vedly naše kroky tradičně do knihkupectví a darování knihy k Vánocům svým dětem nebo blízkým aby zůstalo dobrou tradicí.“

Více informací o Městské knihovně v Benátkách nad Jizerou najdete zde:
is.benatky.cz/
benatky.cz/mesto/knihovna/
facebook.com/mestska.knihovna.benatky nad jizerou

Festival pro cestující diváctvo

286



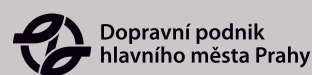
VÍCE INFORMACÍ
NA GHMP.CZ

1., 2., 3.
listopadu

Kačerov, Budějovická,
Vyšehrad, I. P. Pavlova



G HMP



KULTURA

Vlak Lemkin navštívilo přes dvacet tisíc lidí

Osvěta bude pokračovat, na nádraží v dalších českých městech proběhne na jaře 2025.

Speciální projekt Centra studií genocid Terezín od roku 2023 navštívilo přes 14 tisíc lidí a 6500 žáků základních a studentů středních škol. Na své cestě po českých krajích se zaměřil především na seznámení s osobností Rafaela Lemkina a prevenci genocidního násilí.

Vlak Lemkin mimo jiné připomněl třicet let od masového vyvražďování etnické skupiny Tutsiů ve Rwandě. „Účast škol a celková návštěvnost výrazně překročily naše původní cíle a příjemně nás překvapily. Podařilo se zvýšit povědomí o osobnosti a díle Rafaela Lemkina a možnos-



Účast předčila očekávání, která pořadatelé původně měli.

CENTRA STUDIÍ GENOCID TEREZÍN

tech, jak lidstvo může v budoucnu zabránit hrůzným zločinům spáchaných na civilních obětech kdekoli na Zemi,” říká k projektu Šimon Krbec, ředitel Centra studií genocid Terezín.

„Komunikace tématu historie a prevence genocidního násilí patří mezi nejnáročnější pedagogické výzvy. To, že se ředitelé a učitelé z téměř

160 škol v České republice této výzvy nezalekli a přivedli své žáky na železniční stanice v deseti krajích, nám dává velkou naději do budoucích let. Těší nás také, že se program o historii a prevenci genocid dostal v takové míře i ke studentům ze středních škol, kteří výuku dějepisu nemají vůbec, či jen okrajově. A to považují za jeden z hlavních úspěchů projektu Vlak Lemkin,” dodává ke spolupráci se školami ředitel Centra studií genocid Terezín.

Díky velkému zájmu veřejnosti i škol autoři projektu plánují pokračovat i v příštím roce. Není vyloučeno ani zapojení Vlakem Lemkin do programů letních festivalových projektů nebo vycestování do zahraničí.

MET

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRO (PRÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvláště. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz



Portmonka
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

**VŠECHNY
LETÁKY
POD
PALCEM**



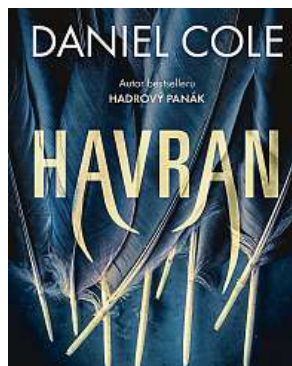
PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

www.mojepormonka.cz

Usedněte doma s knihou



Daniel Cole:
Havran

Detektiv Scarlett Delaneyová se snaží dopadnout zločince přezdívaného Havran, jenž svým obětím vždy uřízne hlavu, na obličejích zanechá pět škrábanců a odnese si šperk jako suvenýr, to vše za nejnebezpečnějších okolností. Je nepolapitelný a policie dlouho tápe, dokud Scarlett na jednom místě činu náhodou nenarazí na šarmantního Henryho, který tvrdí, že pracuje jako soukromé očko...

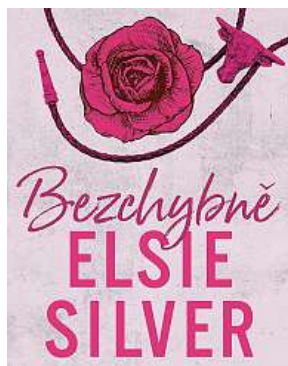
Kalibr, 399 Kč



Vojtěch Vacek:
Vlnění zvěře

Vojtěch Vacek je vypravěč básnických příběhů, který výstižně a zároveň hledačsky a novátorsky pracuje s jazykem. Epické prvky posouvá často do až fantastických podob. Je lákavé do této poezie vstoupit a být jí ovíván: omamné, plné vůní, barev, ale přese všechno svébytné – zároveň křehké i pevné. Balancování na této hraně je jedním z dobrodružství autorovy poetiky.

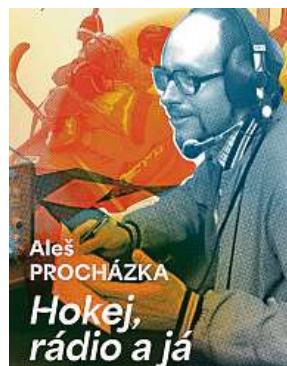
Odeon, 229 Kč



Elsie Silver:
Bezchybně

Rhett je dvojnásobný šampion v jízdě na býku a miláček davů – dokud neudělá zásadní přešlap. Jeho agent se mu snaží zachránit kariéru, a tak pověří svou dceru Summer, aby Rhetta po zbytek sezony „hlídala“. On ale o žádnou chuť rozhodně nestojí – a už vůbec ne o sexy krasavici s prořízlou pusou. Summer se snaží odolat, protože věří, že některé hranice není radno překračovat.

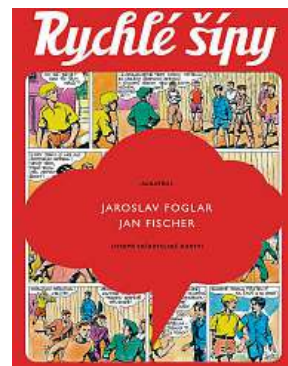
Ikar, 399 Kč



Aleš Procházka:
Hokej, rádio a já

Tato kniha je ohlédnutím za dlouhou komentátorskou érou rozhlasové sportovní legény Aleše Procházky. Hokej, národem tak ostře sledovaný sport, byl pro něj od začátku až do konce jeho novinářské kariéry nerozlučným společníkem. Součástí knihy je nejen autorovo vyprávění o významných meznících, ale také jeho vzpomínky ze zákulisí rozhlasových přenosů i unikátní fotografie.

Radioservis, 199 Kč



Jaroslav Foglar:
Rychlé šípy

Unikátní časopisecká série příběhů Rychlých šípů Jaroslava Foglara s ilustracemi Jana Fischera se vrací do prodeje. Tentokrát ovšem nemíří na pulty knihkupectví, ale do novinových stánků. Ve spolupráci se Skautskou nadací Jaroslava Foglara tuto sérii sedmi sešitů vydává nakladatelství Albatros. Časopisy budou vycházet postupně, a to od října 2024 až do března 2025.

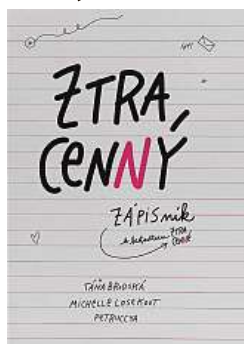
Albatros, od 99 Kč

IBE

Piš, čmárej, škrtej, kresli, maluj, trhej

Digitální vypravěčka Michelle Losekoot, etopedka a průvodkyně osobním rozvojem Táňa Brodská a ilustrátorka Petrucyca se spojily už vloni v říjnu, kdy vyšla jejich kniha Ztracené, která se stala bestsellerem. Letos vytvořily Ztracený zápisník, který vyjde příští čtvrtek. Křtít se bude 13. listopadu od 18 hodin v knihkupectví Martinus v centru Brna.

„Poté, co jsme s Petrucycou přežily svůj první seberozvojový seminář, který vedla Táňa, jsme se všechny tři začaly přátelit a následně našemu přátelství věnovaly naší první knihu Ztracené, ze které tenhle zápisník vychází. Přátelství ale nebylo to jediné, co nás tehdy spojilo. Ten víkend jsme hodně kreslily. Dostaly jsme papír, pastelky a jasné zadání. Měly jsme propojit ruku se srdcem a pouze jednoduše hýbat rukou po papíře. Během vztekání se, že nechci kreslit, jsem počmárala tři archy papíru! Tohle by bylo dobrý tetování,“ řekla Petrucyca nad jedním svým obrázkem, když jsme si ráno před odjezdem ukazovaly kresby z víkendu. „Klidně ti to vytejuju,“ dodala. Do roka jsem měla svoje první tetování nejen já, ale i Táňa. Dnes mi dělá radost, že jsem si svoje první tetování (z těch asi padesáti stávajících) navrhla sama a že mi ho pod kůži vepsala zrovna Petrucyca,“ vzpomíná Michelle Losekoot a pokračuje: „Tímhle zápisníkem se vracíme zpátky ke kořenům. Odkazuje nejen k po-



čátku našeho přátelství, ale zároveň propojuje naše silné stránky a velké dary – Táňinu schopnost průvodcovat, Petrucyčinu dovednost uzdravovat pomocí barev a obrázků a moji zvědavost, která mě neustále ponouká k hledání nových otázek a odpovědí.“

Zápisník na 248 stranách nabízí čtyřicet arteterapeutických cvičení, osmdesát autorských ilustrací a více než sto otázek. Na knihu navazuje jenom volně.

„Propoj hlavu se srdcem pomocí tužky. Piš, čmárej, škrtej, kresli, maluj, trhej. Anebo se jen tiše obejmí a nedělejí nic. Vydej se na cestu po své vnitřní krajině. Ať už hledáš odpovědi, nebo otázky, tenhle arteterapeutický zápisník tě povede. Bude tě vlídně doprovázet na pouť po tvé minulosti, současnosti i budoucnosti a dovede tě zpátky k sobě samé. Vytvoří ti prostor, ve kterém budeš chvíli opečovávat jen sebe, a umožní ti místo čtení cizích příběhů konečně prozkoumat ten svůj,“ slibují autorky v anotaci. IBE

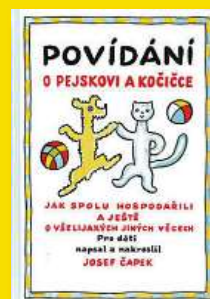
INZERCE

LEVNÉ KNIHY

AKCE V PRODEJNÁCH I V E-SHOPU



99 Kč
74 Kč



99 Kč
74 Kč



149 Kč
112 Kč



99 Kč
74 Kč

SLEVA 25 % NA DESÍTKY TITULŮ

CENY PLATÍ DO 10. 11. 2024 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB



VODIČKOVA 19 | TYLOVO NÁMĚSTÍ | METRO BUDĚJOVICKÁ
NOVO PLAZA | ANDĚL - ŠTEFÁNKOVA 5 | DEJVIČKA 31
OC ŠESTKA | STROSSMAYEROVO NÁMĚSTÍ | ZENKLOVA 22
CENTRUM KRAKOV | GLOBUS ČAKOVICE | NC EDEN

VÍCE INFORMACÍ NA WWW.LEVNEKNIHY.CZ

POPCORIN

Sebevražda? Dokument chce šokovat pravdou

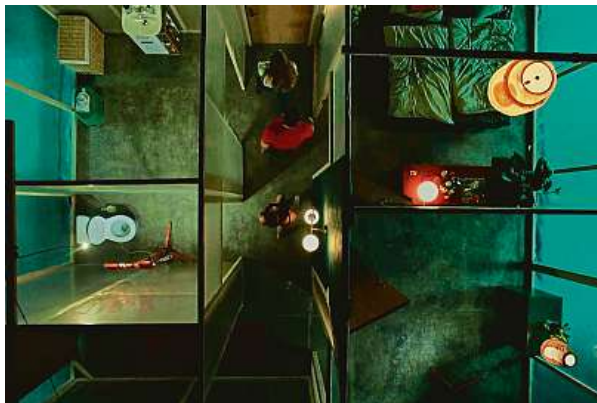
Příští čtvrtek vtrhne do kin snímek popisující tragický osud Anety Rodové, která se podle policejních závěrů před deseti lety sama zabila devíti bodnými ranami.

Připravte se na pořádně silnou kávu. Do kin totiž přichází ostře sledovaný dokument Aneta. Film, který inovativní a poutavou formou přibližuje tragický osud mladé dívky Anety Rodové. Její rodina, která ve snímku vystupuje, dodnes čeká na zodpovězení klíčové otázky: skutečně se připravila o život sama?

Dokumentaristé ve filmu znovu kriticky projdou celý spis a za pomoci zahraničních odborníků se budou snažit odpovědět na to, zda se věci mohly udát skutečně tak, jak tvrdí svědci i policie. Dokument mapující jeden z nekontroverznějších kriminálních případů moderní historie má přinést také řadu šokujících odhalení.

Pět let příprav

Příběh sebevraždy, které nikdo nevěří, uvedou režisér dokumentu Jiří Sádek, kameraman Tomáš Kotas, producent Jiří Tuček a další členové tvůrčího týmu do kin už příští týden. Štáb pracoval na Anetě dlouhých pět let. Výsledkem nemá být nic menšího, než zásadní zvrat v celé kauze. „Jakou roli v něm sehrahl milostný trojúhelník, mafie, drogy a tajemný Liba-



Už příprava samotné scény, dokonale kopie bytu, kde k úmrtí došlo, byla svou náročností v České republice dosud nevidaná. 3x DONART FILM

none? Co se 20. září 2014 ráno v bytě v pražských Letňanech skutečně stalo? Pro nalezení odpovědi na klíčové otázky se filmaři rozhodli ve studiu postavit přesnou kopii místa činu. Následná rekonstrukce proběhla za účasti předních světových expertů z oborů psychologie, toxikologie, patologie a biomechaniky,“ uvádí producerský tým společnosti Donart Film.

Producent snímku Jiří Tuček si je dle svých slov jistý, že nic podobného tady ještě nebylo. „Já osobně nepamatuji žádný český film, který by byl tak napínavý a šokující současně. Aneta je neuvěřitelně napínavý film plný emocí a zvratů, o kterém budou diváci ještě dlouho po zhlédnutí mluvit. Rozhodně stojí za to zajít si na něj do kina,“ dodává Tuček ze společnosti Donart Film.

Přátelství ukončené v krvi

Filmařům se podařilo navázat spojení s podnikatelem li-

banonského původu Ahmedem Hassanem Ibrahimem, klíčovým svědkem, který před lety z České republiky záhadně zmizel.

„Co jsme o Ahmedovi H. I. věděli? Kolem této osoby je ohromné množství tajemství. Třeba kde bral peníze? Z čeho platil svůj nákladný život? Jaký byl skutečně jeho vztah s Anetou? Celý jeho život je zahalen mlhou, přitom byl klíčovým svědkem u vyšetřování Anetiny smrti,“ říká novinář Petr Konečný, který se kauzou zabývá od samého počátku.

Otazníky však vzbuzuje rovněž Kateřina, blízká kamarádka Anety, s níž sdílela i velmi intimní skutečnosti. Oba svědci Anetiny údajně sebevraždy se v minulosti podrobili testu na detektoru lži. I jeho výsledky ukázaly, že v případě této dvojice nemusí být vše takové, jak sama tvrdí. U obou se vyskytly atypické reakce, které do značné míry zpochybňují pravdivost



Anna Rodová, matka Anety Rodové během natáčení

některých výpovědí. Avšak detektor lži není přímým důkazem a byl pouhou částí mozaiky vyšetřování.

Odborníci na slovo vzati

Mezi renomovanými zahraničními znalci, kteří v dokumentu Aneta vystupují, je profesor Leam A. Craig, proslulý forenzní psycholog, člen Britské psychologické společnosti a autor desítek knih a tisíců odborných textů, doktor v oboru toxikologie a soudního lékařství Marc Deveaux, šéflékař floridské kliniky Jay M. Radtke, kanadský biomechanik Rob Parkinson a další nezávislí experti.

Případ i po deseti letech stále provází řada dohadů a nejasností. Dočká se matka oběti Anna Rodová a také veřejnost, která celou kauzu sleduje, konečně pravdy? Už brzy se dozvíte v kinech.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Režisér dokumentárního snímku Aneta Jiří Sádek

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

REGIONÁLNÍ MANAŽER - Píseň,
zkušenosti z oblasti obchodu, nejlépe pojišťovnictví, tvůrčí myšlení, schopnost motivovat tým, vytrvalost, pracovní nasazení, zkušenosti s náborem a výběrem obchodních zástupců na IČO, SŠ/VŠ, RP sk. B. E-mail: brinkova@das.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/QPV5K0



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

**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...

Inspektor/ka Oddělení dohledu nad zpracováním biologických materiálů, VŠ farmacie, všeobecné lékařství, biochemie, biologie, praxe § 23 odst. 4 zákona č. 296/2008 Sb. o LTB, 3 roky odborné praxe, AJ, MS Office 2010, RP sk. B. E-mail: andrea.golova@sukl.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/08B132



Státní ústav pro
kontrolu léčiv

Úklid autocentra (DPP) - Liberec, úklid kanceláří, chodeb, sociálních zařízení. Pečlivost a spolehlivost, ochotu pracovat PO-PA 4 hodiny denně v dopoledních hodinách, mzda 120 Kč/h, dlouhodobou spoluprací na DPP. Miroslava Válková, E-mail: aaaauto@datacruit.net

Více na www.jobdnes.cz/detail/4D7W1K



AURES Holdings
a.s.

Všeobecnou sestru na lůžkové oddělení, VŠ Bc./VOŠ, SŠ + praxe, způsobilost k výkonu povolání dle zák. 96/2004 Sb., zák. o získávání a uznávání způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání, k výkonu zdravotní péče. E-mail: personalni@revma.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/ZG0YUQ



Revmatologický
ústav

Všeobecnou sestru odborná způsobilost dle zák. 96/2004 Sb., zák. o způsobilosti k výkonu nelékařských zdravotnických povolání a činnosti souvisejících se zdravotní péčí, SŠ či VŠO/VŠ. E-mail: personalni@revma.cz, tel: 234075204

Více na www.jobdnes.cz/detail/CW40L



Revmatologický
ústav

Digitální hřbitovy usnadňují práci

Obce si moderní aplikace pochvalují.

Podle zákona o pohřbnictví je každá obec povinná zajistit řádnou správu svého pietního místa. Přístupy radnic k dané problematice se však liší. Někde skladují stohy papírů, jinde si zjednodušují administrativu digitálně.

V Česku se dle Portálu veřejné správy nachází přibližně 11 tisíc hřbitovů. Radí se mezi ně hřbitovy církevní, židovské či vojenské. Jednoznačně největší procento

z nich však zaujímají veřejná pietní místa, jejichž správu mají dle zákona obvykle na starosti města a obce.

Legislativa ale přesně nestanovuje, jakou podobu musí zpracování pasportu hřbitova mít. Existuje tak stále mnoho obcí, které danou administrativu zajišťují primárně prostřednictvím papírových archů, v nichž shromažďují potřebné smlouvy, tabulky, nákrepy a mapy. V posledních letech se však zvyšuje poptávka po komplexních digitálních pasportech, jež převádějí všechna potřebná data do mapové aplikace.



! NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU !

ROZDÁVÁME ZDARMA 60



Japonská technologie

japonských magnetických náramků **MAGNE PULSO** s prokázanými zdravotními účinky

Pokud jste se narodili před rokem 1969 a:

- ☒ jste unaveni z chronických a přetrvávajících bolestí hlavy, svalů, kloubů, páteře
- ☒ trpíte artritidou, revmatismem, lumbago, ischiasem
- ☒ stěžujete si na únavu, stres a potíže s usínáním
- ☒ máte problémy s váhou a metabolismem
- ☒ trpíte křečovými žilami, problémy s krevním oběhem a tlakem

...získejte pro sebe nebo své blízké japonský biomagnetický náramek proti bolesti **MAGNE PULSO**, který odstraňuje jakoukoli bolest, reguluje krevní tlak, bojuje proti oběhovým problémům, usnadňuje usínání, zvyšuje imunitu, dodává energii, zlepšuje pohodu a celkové zdraví.

Není to vtip - **60 kusů** nejnovějšího modelu japonského biomagnetického náramku **MAGNE PULSO** je již zabaleno k odeslání v našem skladě! Kdo rychle zavolá, dostane tento elegantní, zdravý a prospěšný náramek **ZDARMA**. Rozdáme je podle zásady „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ každému, kdo zavolá do **4.11.2024**. Termín narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Tento neobvyklý terapeutický náramek **trvale uhasí jakýkoli typ bolesti, bojuje s degenerací, problémy s klouby, krevním oběhem a tlakem**. Kromě toho odstraňuje křečové žíly, problémy se stresem, usínáním a zlepšuje celkovou pohodu. Abyste se neduhů natrvalo zbavili, postačí nosit náramek na ruce alespoň 5 hodin denně. 20 neodymových biomagnetů hlubkového působení o síle 5000 gaussů generuje **zdraví prospěšné biomagnetické impulsy, které pronikají hluboko do poškozených tkání a stimulují buňky k práci**. Zvyšuje se oxykličení a buněčná výživa. Impulsy

tak přímo působí na poškozená místa v těle a ulevují od bolesti, odstraňují problémy s metabolismem, křečové žíly, záněty, problémy s tlakem a krevním oběhem – bez ohledu na jejich zdroj. Terapeutický účinek náramku umocňují polodrahokamy: turmalín a germanium. Tyto kameny urychlují zmírnění bolesti, hasí zánět, absorbují a vybijí statickou energii, čímž obnovují iontovou rovnováhu v celém těle. Turmalín produkuje infračervené záření, které proniká hluboko do buněk a spouští autoopravné procesy v tkáních, příznivě ovlivňující práci celého těla.

Náramek je univerzální, má klasický elegantní vzhled a díky možnosti regulace **padne na každé zápěstí**. Perfektní pro ženy i muže. Je to nejen krásný šperk, ale také mocná zbraň v boji proti nedomům, únavě, migrénám a problémům s usínáním.

Proč ROZDÁVÁME japonské biomagnetické náramky proti bolesti **MAGNE PULSO**?

Důvod je prostý. Při stěhování našeho skladu na nové místo došlo k poškození elegantních krabiček, ve kterých se náramky prodávaly (jsou poškrábané, s oprýskaným lakem a poškozenými panty). Proto - z rozhodnutí vedení společnosti - budou náramky (samotné jsou netknuté!) předány ochotným lidem zdarma ve fóliových a kartonových náhradních obalech.

Tato příležitost je zaručena pouze do 4.11.2024

Japonský biomagnetický náramek
MAGNE PULSO **nebude dostupný v obchodech.**
ROZHODUJE POŘADÍ PŘIHLÁŠEK. **Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a zavolali na číslo: 296 849 777, hned teď, abyste to stihli, než dojdou zásoby ZDARMA.**

Jako společnost zabývající se distribucí **unikátních magnetických produktů se zdravotním účinkem** doporučujeme i naše **terapeutické magnetické vložky**. Aktuálně nabízíme atraktivní slevu každému, kdo zavolá.

Zámek rozzáří Afrika i Befana

Blíží se advent, doba snění, zázraků a těšení se na Ježíška. Na zámku Loučeň ožijí všechny komnaty nejrůznějšími vánočními stroměčky. A to je teprve začátek.

„Advent na zámku Loučeň zahájíme v sobotu 30. listopadu od 16 hodin rituálem, při němž andělé rozsvěcí svíce na věnci a žehnají klid a lásku pro celé předvánoční období. Její Milost bílá paní loučeňská zahájí spolu s anděly ten pravý vánoční čas,“ uvádí zámecká paní Kateřina Šrámková. Doplní, že i v tento den bude zámecký areál otevřen již od 10 hodin. Návštěvníci si tak budou moci zadovážet v parku mezi labyrinty a bludišti nebo si v dílničce dozdobit vlastní vánoční ozdobu. V areálu jsou otevřeny dvě restaurace.

Vánoční cesta kolem světa

Od první adventní soboty bude také na nádvoří zámku vystaven největší adventní věnec v Česku. Současně bude na zámek promítána světelně-hudební show každý den od 17 hodin.



Stroměček na Loučeňi

Velkým lákadlem bude dále venkovní expozice nazvaná Příběh vánočního stroměčku. Letos proběhne již po sedmé a ponese podtitul Cesta kolem světa. Začne již 23. listopadu. „Vánoční atmosféra, nazdobené stroměčky, ozdoby všech tvarů a barev i průvodci v kostýmech na vás budou čekat každý den v týdnu, včetně sobot a nedělí, až do 23. ledna,“ upřesňuje Šrámková.

Ozdoby z Oflendy

V Loučeňi, která se nachází poblíž Nymburka, bude vy-

zdobeno celkem 20 stroměků se stovkami ozdob. K vidění bude cestovatelský, louskáčkový, africký, viktoriánský nebo befanový stroměček. „Že nevíte, kdo je Befana? Tak na zámku Loučeň se to letos dozvíte. Všechny stroměčky jsou úplně nové, s novým tématem a ozdobami. Všechny ozdoby jsou české a ty skleněné foukané pochází ze sesterské firmy Koulier z Oflendy. Kromě prohlídek na vás čeká dílna, kde si můžete vymalovat vlastní ozdobu,“ uzavírá Šrámková.

HAL



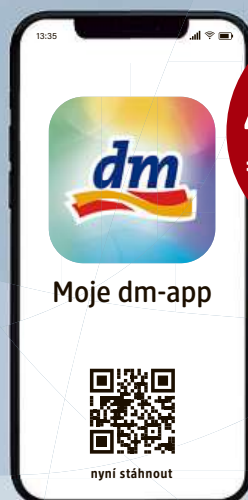
Světelná show na zámku Loučeň

2x ARCHIV

INZERCE

„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Jazzové Brno
chystá zajímavé
přídavky



Neil Cowley Trio

JFB

Překvapení na závěr letošního ročníku si připravili pořadatelé festivalu JazzFestBrno. V pondělí 2. prosince ve Vile Tugendhat vystoupí na sólovém recitálu virtuózní, původem izraelský klavírista Yaron Herman. Nejde ale o jediný koncert přidán k již tak košatému jazzovému programu, který po celý rok v Brně probíhal. V pondělí 25. listopadu ve stylovém prostředí Cabaretu des Péchés zahraje britský pianista Neil Cowley se svým triem a symbolicky tak zakončí nově zavedenou koncertní řadu Club Life. MET

Jatka a and

Soubor Dekkadancers uvede již zítra v holešovickém studiu Jatka78 premiéru tanečně-pohybové inscenace nazvané and. Režie se ujal jeden z nejvýznamnějších českých tanečníků a choreografů Jiří Pokorný. V inscenaci vystoupí tři tanečníci nominovaní na letošní ceny Thálie (Patrik Čermák, Albert Kaše a Natalia Metodijeva) či Ondřej Vinklát, který již laureátem tří ocenění je. Motto inscenace zní: „Lepší je chtít být sám než zůstat sám.“ HAL



Nejčastější úrazy? U dětí pády z postele

Pro seniory může být komplikací i banální zlomenina, tvrdí pečovatelé.

Úraz je nejčastěji pojišťovací událostí, zní z České asociace pojišťoven. „Loni figuroval na 2,6 milionu nově uzavřených rizik v rámci smluv životního pojištění. I proto jde zároveň o nejčastější pojistnou událost, kterou pojišťovny řeší,“ říká analytik asociace Petr Jedlička.

V České republice je aktivních asi 4,7 milionu smluv životního pojištění. Na nich se Češi nejčastěji pojišťují právě proti úrazu. Z téměř 420 tisíc rizikových pojistných událostí připadalo totiž 92 procent právě na úrazy a pojišťovny jich v roce 2023 řešily 386 tisíc.

Zatímco dospělí se potýkají hlavně s pracovními nebo sportovními úrazy, děti jsou nejčastěji obětmi pádů při hrách. Naopak senioři jsou nejvíce ohroženi doma. Obecně jsou nejčastější příčinou zranění pády všeho druhu. Podle mluvčí pražské záchranné služby Jany Poštové se to týká zejména lidí seniorního věku.

„Z nových fenoménů bychom pak jistě zmínili koloběžky a elektrokoloběžky, které se mnohdy velmi nešikovně pohybují v běžném provozu po děravých cestách a chodnících, eventuálně mezi chodci po chodnících,“ popisuje Poštová. Vyšší počet eviduje Zdravotnická záchranná služba hl. m. Prahy také u sportovních úrazů.

Pozor na děti

Děti jsou zranitelnou skupinou, která čelí nebezpečí ze všech stran. „Z těch častějších úrazů jsou to pády kojenčů z výšky – přebalovací pult, postel. Malé děti také rády strkají předměty nebo prsty do zásuvek. Nežádá se i o požití léku či saponátu,“ říká praktická lékařka pro děti a dorost Alena Šebková.

Ze školního prostředí to jsou hlavně zvrtnuté kotníky nebo naražené prsty. „Časté jsou tržné rány, hlavně na čele, na bradě. Setkáváme se i s kousnutím psem nebo pádem z koně. Děti bývají účastníky autonehod, a to i ze své viny, že se nerozhlednou,“ doplňuje předsedkyně Odborné společnosti praktických dětských lékařů. Velkou roli mají podle ní i samotní rodiče. „Rodiče by měli předvídat. To platí obecně, nejen na podzim. Měli by vědět, k jakému úrazu může nejpravděpodobněji dojít a učit děti chovat se bezpečně,“ uzavírá Šebková.

Každý pád má následky

Velkou skupinu úrazů tvoří senioři. Zatímco u dětí jsou často lehké a s rychlou rekonvalescencí, u seniorů může i menší zranění znamenat velký problém. „Co se týká náledí a nástrah podzimního počasí, starším lidem, kteří nemají jistou chůzi, doporučuji ideálně nevycházet v raních hodinách, kdy zpravidla ještě nejsou cesty prosypané. Dále pak používání holí, nsmeků, případně kombinace, a jistě dbát zvýšené opatrnosti, což platí také pro řidiče,“ radí Poštová z pražské záchranné služby.



Nejčastější příčinou úrazu jsou pády všeho druhu.

PROFIMEDIA

Na podobná rizika upozorňuje také Kristýna Hypšová, viceprezidentka Asociace péče o seniory. „I banální zlomenina zápěstí může být pro seniory obtížná. Neopřou se o hůl, neuvaří si, neodnesou čaj, neumyjí se,“ upřesňuje. Zdůrazňuje také, že je dobré mít připravený kontakt na toho, kdo může pomoci v případě, že senior není schopen vykonávat běžné činnosti. „Je důležité nebát se ozvat o pomoc. Vybudujte si vztahy s rodinou, se sousedem nebo v místě bydliště. Pečovatelské služby jsou vytížené, a proto je potřeba mít vybudovanou vlastní sociální síť, která mi může pomoci,“ doporučuje Hypšová.

Co dělat, když se zraním v práci?

Pracovní úrazy jsou zvláštní kapitolou. Dojít k nim může, ale důležité je za jakých okol-

ností. Důležité je respektovat školení BOZP, tedy Bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, které musí pravidelně zaměstnanci skládat každé dva roky. Důležité je tedy dbát na bezpečnost a používat povinné ochranné pomůcky. Zanedbání těchto povinností by mohlo být důvodem pro uznání úrazu. V každém případě úraz na pracovišti je třeba co nejdříve nahlásit svému nadřízenému a ověřit si, že byl zaevidován v knize úrazů, která je dána zákonem.

Pokud někdo pracuje rukama, má možnost si je pojistit. Podle pojišťovny Uniqa toho často využívají lékaři a zdravotní sestry, maséři nebo hudebníci i ženy v domácnosti. Stále více ale i jiní manuálně pracující.

Existuje ideální pojistka?

Bude-li klient chtít, pojišťovna může pojistit a proplatit

každý lehký šrám, který on nebo jeho dítě utrhá. Je třeba počítat, že pak si ale bude muset připlatit na pojistce. Odborníci doporučují prostředky věnovat raději pojištění vážného úrazu s dlouhodobými nebo trvalými následky. Nejméně výhodné je pojištění všeho, ale malými částkami. Nejenom, že je to ve výsledku drahé, ale také se klientovi nemusí dostat adekvátní pomoci.

„Životní pojištění má v první řadě řešit výpadek příjmů a zajistit stabilitu rodinného rozpočtu. To, že se Češi pojišťují více pro případ úrazu než smrti, je potvrzením sledovaného trendu podceňování vlastní hodnoty a přínosu,“ vysvětluje zástupkyně výkonného ředitele České asociace pojišťoven Helena Kutílek Závazalová. Úraz se v obavách Čechů objevil ale až na třetím místě.

Má smysl přemýšlet o dlouhodobém horizontu takové zátěže. Pojišťovny v těchto případech doporučují pojistit na částky alespoň v řádu půl milionu a více. Řád statisíců by měl být dodržen i při pojištění proti závažným onemocněním. „Je-li nutné na něčem ušetřit, pak v první řadě omezte denní odškodné za dobu léčení úrazu, nebo i denní dávky za hospitalizaci,“ radí Lenka Růžková z pojišťovny Uniqa. Pozor ale na pojistné podmínky s přehledem pojištěných rizik a seznam sportů. Třeba jízda na koni či horolezectví nemusí být v základním balíčku pojištění.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz

Kulatiny

Herce Martina Pechláta, který dnes slaví padesátiny, znají filmoví diváci zejména z rolí podivínů, poprvé na sebe výrazněji upozornil v roce 2006 rolí v komedii Účastníci zájezdu. Je ale také oceňovaným divadelním hercem, spolupracoval s Dušanem D. Pařízkem během zlaté éry Divadla Komedie, několik let působil v Národním divadle. **ČTK**



KRÁTCE

Kuchařská show

Od nedělního dopoledne zařadí televize Nova do vysílání novou kuchařskou show Ledničko, vyprávěl! Pořadem bude provázet Veronika Besky Beskydiarová, kterou diváci znají jako vítězku show MasterChef Česko z roku 2021. Role kuchařů se ujal Přemek Forejt a Jan Punčochář.

O dva více

Letošní držitel Cený Anděl za album, kapela November 2nd, rozšíří na dva koncerty sestavu. V sobotu v pražském Jazz Docku a ve čtvrtek 7. listopadu v divadle Stará střelnice v Hranicích přivítá na pódiu předního českého hráče na Hammondy Jana Kofírnka a soulovou vokalistku Zairu. **MET**

Vybavení domácnosti

ŽALUZIE ROLETY
VENKOVNÍ
VINTŘNÍ
USPORA ENERGIÍ
SÍTĚ PROTI HMYZU

VOLEJTE IHNEJ NEJNÍŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz
Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

Práce - nabídky

• Sháníme **INVALIDNÍ DŮCHODCE** na úklid kanceláří v Praze. Mzda až 15000 Kč čistého/měsíčně. Volejte: 774510686

• Jste **INVALIDNÍ DŮCHODCE**? Nenaročná pracovní pozice - balení a potisk oblečení. Praha 4. Volejte 774510686

• Pokladní v Praze a okolí i **BEZ PRAXE** - zaškolení. Příspěvek za 165-213,60 Kč/hod, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534

• **Pohodová brigáda VYBALOVÁNÍ ZBOŽÍ**, směny denní/noční, v týdnu i o víkendu, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Praha a okolí. T: 222534534

• **PULTOVÝ PRODEJ lahůdek**. Nabízíme 176,60 - 210 Kč/HOD, zálohy, směny dle Vašich možností - online rezervace. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• **PŘÍVÝDELEK** ZA 176,60 - 194,26 Kč/HOD - dopek pečiva s praxí i bez praxe. Praha a okolí, zálohy druhý den, zaškolení. Více na tel.: 222534534

• **INVENTURY** - počítání zboží. Nabízíme 185 Kč/hod + zákonný příplatek, denní zálohy, krátkodobě i dlouhodobě. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• **ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše** v Praze 9 - Čakovice přijme učitel/ka Anglického jazyka pro 2. stupeň ZŠ. Pracovní úvazek 15 hodin týdně, úterý až pátek. Nástup ihned. Nabízíme moderně vybavenou školu, příjemný kolektiv, potřebnou podporu a další benefity. Životopisy prosím zašlete na emailovou adresu zscakovice@zscakovice.cz Tel: 734 588 863

• Hledáme zkušeného kuchaře na ranní směnu v pracovní dny pro pracoviště Strážkov, konečná tram 10. Velmi dobrá odměna. Kontakt: 777057575

NOKIKA s.r.o.

prijme

STRÁŽNÉ
(pro objekty v Praze)

Nabízíme:

- Mzda od 130,- Kč/hod
- **Vhodné pro OZP** (pravidelný měsíční příspěvek ke mzdě)
- **Možnost kratších směn (6-ti hodinové)**
- Odměny, možnost záloh
- Možné jako dlouhodobá brigáda

Požadujeme:

- Čistý trestní rejstřík
- Certifikát 68-008-E výhodou
- Nástup ihned

Kontakt

tel.: 284 683 801, 604 299 622
800 110 707
spevakova@topsecurity.cz

PRÁCE V OBLASTI
BEZPEČNOSTI
A OSTRAHY

Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUČÍ OSTRAHY** pro střežené objekty.

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

VOLEJTE ZDARMA
800 108 111
nabor@abasco.cz

Přijmeme automechanika,
nejlépe s praxí

Pracoviště Praha 7,
servis osob. vozů, vyučení v oboru,
RP B,
samostatnost, spolehlivost.
monika.spilkova@autovars.cz
602 625 905

• Roznos letáků v místě bydliště. Pro **INVALIDNÍ DŮCHODCE**. Volejte: 734477910

• Chcete si vydělat až 2000 Kč denně? Pojdte pracovat k naší společnosti. Vhodné pro muže i ženy, uchazeče bez praxe zaškolíme. Blíží info 800100286, 724596648

• Přijmeme na dlouhodobou brig. prac. ostrahu - možno i důchodce, D/N směny, část. znalost PC, objekty Praha. Tel.: 602281773, volat: po-pá 07-12 hod.

• Hledáme spolehlivého kolegu na pozici vedoucí ostrahu v nákupním centru v Praze. Férové jednání + 180 Kč/hod. V případě zájmu volejte: 607293296.

• **AUTO STYL** autorizovaný partner Škoda na Praze 5 přijme na HPP skladníka. Pož.: znalost práce na PC, RP, samostatnost, vhodně i pro absolventy, nástup možný ihned. Životopisy zašlete na: smela@auto-styl.cz

• Přijmeme pracovníky do skladů. Praxe výhodou, ne podmínkou. Široký výběr pozic. Balení objednávek, úklidy, pomocný skladník atd. Zálohy vypláceny týdně. Možnost ubytování. Zastavte se na adrese: Hartigova 208, Praha 3, zvoněk náborny, každé Po, St či Čt 10-14 hod. Tel.: 776001640

• Pozice strážný/vrtná na objekttech Česká pošta, s.p. - pracovní pozice vhodná i pro OZP nebo ZTP s náborovým příspěvkem, 12 hod. směny (denní, noční), výše mzdy 125 Kč/hod. Tel. kontakt: 724 920 790

• Bezpečnostní agentura přijme strážné. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubytování a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

STAŇTE SE DÁRCEM
KREVŇÍ PLAZMY

900 Kč* za každý odběr → 1 800 Kč* měsíčně → 23 400 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma | www.unicaplasma.cz | Tel.: 733 474 770

Přijmeme uklízeč/ky
vnitřních prostor,

pouze osoby částečně či plně invalidní na HPP, 10 hodin týdně, samostatnost, spolehlivost, pečlivost, úklid kancelářského zařízení ap.
Pracoviště Praha 7 a Praha 10.
monika.spilkova@autovars.cz
602 625 905

Pronájmy - poptávka

• Učitel ZŠ hledá pronájem bytu v Praze. Nábytek nerozhoduje, dlouhodobě, dobrý stav. Podmínkou blízkost MHD. Děkuji. RK nevolat. T: 605845088

Nemovitosti - poptávka

KOUPIM
CHATU

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

KOUPIM DŮM
NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

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

• Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě. 777603019.

Přijmeme zaměstnance
na pozice:RECEPCE
A OSTRAHA

- mzda od 125,-Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

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

• **SPECIALISTA** na výměny bytů, prodej/pronájem a výkup nemovitostí. Právní servis na naše náklady. ZOOM REALITY, 777060126.

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Hobby - poptávka

• Výkup nářadí, CD, LP, knih, skla a porcelánu. Tel.: 734126889

Byty - poptávka

KOUPIM BYT
V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

• **DOBŘE ZAPLATÍM** za Váš byt. Umožním dožít seniorům. Uhradím případné dluhy, exekuce. Právní servis a slušné jednání. Děkuji J. Jurdová 725805115

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

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Možnost vyplacení zálohy. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777269462. RK nevolat.

Služby - nabídka

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetřesený řetěz). Cena za 1 křídlo 180 Kč. T. 774518402

• Vykližení bytů, domů, sklepů za velmi nízké ceny. Tel. 734126889

Finance - nabídka

• **VÝKUP ZLATA**, zlatých šperků a zubního zlata za férové ceny. HOTOVOST za Vaše zlato do 20 minut. ORO Praha, Korunní 99, Praha 3, tel.: 608776313

Přijmeme invalidní
důchodce na pozice:RECEPCE
A OSTRAHA

- mzda od 150,-Kč/hod.
- náborový bonus 10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní den od 8.00 do 12.00 hodin na adrese: Ocelářská 21, Praha 9 (Metro B - Českomoravská)

Starožitnosti

VYKOUPIME
KNIHY

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

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

• **STAROŽITNÍK** koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vykupují i o víkendech. Tel. 702401621

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

• **KOUPIM OBRAZY** - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

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

Oznámení

• Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série "Jak Bůh zasahuje do lidské historie" - asyrské a babylonské zajetí. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 31.10. 2024 v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info 724122088



Knihy a časopisy

VÝKUP
KNIH
a
KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)

zaplatíme
odvezeme

Celá ČR

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

KNIHY!

Koupím
knihy
novější
i starší +
starožitný
a retro
nábytek
do stylové
čítárny

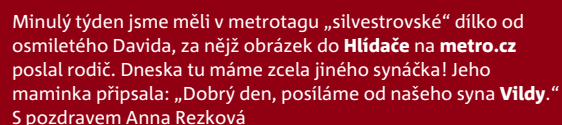
- křesla, židle,
stolky, lampy,
obrazy,
knihovny aj.

T. 603 478 873



„Všichni dostali jedničku nebo dvojku, jenom já trojku.“

Nebyl jsem nikdy moc soutěživý typ a milému basákovi, jenž chtěl zpívat, jsem své místo bez řečí postoupil. Protože neumím malovat, hrát na piano ani zpívat, pustil jsem se do toho, co umí každý i bez učení, a dneska píšu. www.martindanes.com



#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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!

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

„Tak já pádím cestou necestou.“

JANA STANGLOVÁ
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
13/17 °C	11/15 °C	12/16 °C	8/12 °C

Teplotní rekordy: ↓ -6,3 °C (1920) ↑ 19,7 °C (2018) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Lovec (1/8) Alice. Mysteriózní krimiseriál (ČR/SR, 2024). Některé vraždy nemají na svědomí lidé... Hrají: P. Kříž, J. Kolesárová, J. Dvořák, M. Lambora. Režie J. Strach	20.00 Polosvět sexklubů Ivanu Jonákoví se podařilo vybudovat nejpopulárnější klub své doby. Discoland Sylvie navštěvovaly celebrity, politici i kmotři	20.20 Hell's Kitchen Česko Šestnáct profesionálních kuchařů se nechalo zavřít za zdi Pekelné kuchyně	20.15 Hrdina (2) Seznamka pro náročné. Krimiseriál (ČR, 2024). Poručík Hrdina je neřízená střela, policajt, se kterým je těžké pracovat. Hrají: J. Nedbal, K. Boková, O. Malý, R. Slovák	18.00 Smartmania
21.15 13. komnata Andrey Sestini Hlaváčkové	21.00 Manu a Matěj na cestě podél Apenin (4/10) Na cestě po regionu Molise	21.45 Výměna manželek XIII Jak si upovidaná Iveta z města poradí v malém domku s rodnou, která si nenechá nic líbit? Dokáže se Iveta přizpůsobit životu v centru města se submisivním tatínkem a malými dětmi?	21.40 Show Jana Krause Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!	18.05 Óčko hity
21.45 Růžový panter Komedie (USA/VB, 1964). Hrají: P. Sellers, C. Cardinalová	21.30 Bedekr X Severní Wales	23.05 FBI (8) Krimiseriál (USA, 2018)	22.40 Honeymoon – líbáanky k nepřežití Moderuje T. Pergnerová	19.00 YOUTUBE CHART: FINSKO
23.34 Výsledky losování Šťastných 10	22.00 Středověké srdce Evropy (9/10) Renesanční vrchoły	00.05 Mentalista III (21, 22) Krimiseriál (USA, 2010)	23.30 Ano, šéfe!	19.30 Óčko hity
23.35 Případy detektiva Murdocha XVII	22.30 Zproštění viny Thriller (VB, 1978)		00.35 Policie v akci	20.00 O Black List Hip hop a r'n'b
				21.00 Hot hity Žhavé klipy
				22.00 Naked Attraction Finland
				22.30 Virtuální svět TV
				0.00 Óčko flirt

„Za hranicemi ani jeden milimetr“

Cíl se na bulvár Champs-Élysées vrací po roční pauze.

Tour de France v roce 2025 povede výhradně po francouzském území. Slavný cyklistický závod odstartuje 5. července v Lille a peloton během 21 etap absolvuje 3320 kilometrů. Na programu 112. ročníku budou dvě časovky, z toho jedna horská, v sedmi případech bude cíl na konci stoupání a do programu se vrací výstupy na Mont Ventoux a Col de la Loze. Trasu s cílem na pařížském bulváru Champs-Élysées, kam jezdci dorazí 27. července, představili francouzští pořadatelé v Kongresovém paláci.

Stará dáma neopustí Francii poprvé po pěti letech. „Za hranicemi nepovede ani milimetr,“ prohlásil ředitel závo-



Ředitel Tour de France Christian Prudhomme představuje trasu příštího ročníku slavného cyklistického závodu.

AP

du Christian Prudhomme. Očekává se, že zejména náročný poslední týden by mohl nabídnout bitvu mezi obhájcem prvenství Slovincem Tadejem Pogačarem a dalšími kandidáty na celkové prvenství v čele s dvojnásobným vítězem Dánem Jonasem Vingegaardem.

Tour po pěti letech začne rovinatou etapou. Na Champs-Élysées vyvrcholí po roční pauze. Letos bylo kvůli OH cílovým městem Nice.

Den před koncem mužského závodu začne Tour de France žen. Bude mít devět etap a závodnice bez volného dne absolvují 1165 km. **ČTK**

ČÍSLA DNE

5

V tomto týdnu se odehraje hlavní část 3. kola domácího fotbalového poháru a do nového ročníku vstoupí už i pětice elitních týmů, která se v létě představila v kvalifikaci evropských soutěží. Obhájce triumfu v MOL Cupu Sparta se jako jediný z prvoligových týmů představí doma proti druholigovému Brnu. Plzeň nastoupí v Ústí nad Labem, Ostrava ve Varnsdorfu a Mladá Boleslav v Polici nad Metují. Lídr nejvyšší soutěže Slavia v jediném čtvrtěčním duelu zavítá do Benátek nad Jizerou. Dnes se odehraje 12 z 16 zápasů.

4

Elitní český tým Orion – Moto Racing Group zaměřující se zejména na účast na Rallye Dakar se v příštím roce představí na slavném závodě jen se čtyřmi jezdci.

0:0

České fotbalistky v odvětném utkání 1. kola play-off o postup na ME remizovaly s Běloruskem a v součtu s výhrou 8:1 prošly do závěrečné baráže. V ní narazí na silné Portugalsko. **ČTK**

KRÁTCE

Pekelná sezona

Tenista Jakub Menšík ukončil sezonu. Devatenáctiletý rodák z Prostějova, který na posledy skrečoval kvalifikaci turnaje v Paříži, se už neúčastní příští týden plánovaného turnaje v Bělehradě.

Tuto sezonu zhodnotil na svých sociálních sítích jako pekelnou. Před koncem kalendářního roku by se mohl ještě představit na Turnaji mistrů do 21 let, který se uskuteční od 18. do 22. prosince. K němu se však nyní nevyjádřil.

Pardubice už trénuje Střihavka

Fotbalisty Pardubic po odvolání trenéra Jiřího Saňáka povede dosavadní kouč druholigového B-týmu pražské Slavie David Střihavka.

Čeká ho první angažmá v nejvyšší soutěži. Jeho asistenty budou Milan Černý a Tomáš Jablonský. Debut na lavičce Východočechů si tato trojice odbyde v dnešním 3. kole domácího poháru na hřišti třetiligových Záp. **ČTK**

INZERCE



HC SPARTA PRAHA

HC ŠKODA PLZEŇ

PÁ 1. LISTOPADU OD 18:30

HCSPARTA.CZ/VSTUPENKY

O₂ arena

