

metro

Thálii za celoživotní mistrovství v kategorii muzikál a opereta obdržel Jiří Suchý, kterému je 92 let. STRANA 6



Bubenická show jako Fotka týdne

FOTO ZA
800 Kč



Na náměstí Jiřího z Poděbrad hrálo o víkendu **100 hudebníků** brazilskou samba reggae muziku u příležitosti 5. výročí Batala Praha. Odměnu za snímek získává **Mirja Červenková**.

Zelený salonek a známá smlouva

Lidé si v sobotu mohli prohlédnout Mnichovskou dohodu.

V Kolovratském paláci v areálu Senátu byla v sobotu veřejnosti přístupná Mnichovská dohoda. Od jejího podpisu letos uplynulo 85 let.

Na základě této smlouvy Československo v roce 1938 muselo nacistickému Německu postoupit své pohraničí. V Zeleném salonku, kde byla tehdejší československá vláda s dohodou seznámena, si návštěvníci mohli vyslechnout přednášky historika a ředitele Památníku Lidice Eduarda Stehlíka o tehdejších událostech.

Mnichovskou dohodu nejen politici připomínají v souvislosti s ruskou agresí vůči Ukrajině a rozhodnutím puti-

novského režimu připojit alespoň východní ukrajinské oblasti k Rusku. Československo muselo podle dohody z 29. září 1938 do dvou týdnů postoupit hitlerovskému Německu sudetská území, kde žila německy mluvící menšina. Východ české části Těšínska připadl Polsku a jižní část Slovenska a Podkarpatské Rusi Maďarsku. Dohodu podepsali v Mnichově představitelé Německa, Itálie, Spojeného království a Francie bez československých zástupců. Odmítnutí dohody by znamenalo německou agresí bez naděje na pomoc západoevropských spojenců.

Kopie německého originálu Mnichovské dohody je od roku 2008 nastálo vystavena v Kolovratském paláci. Dohoda měla podle představ britských a francouzských politiků zajistit po dvou desetiletích od první světové války udržení míru v Evropě. Nacis-

tické expanzi ale nezabránila. Po okupaci zbytku Československa v březnu 1939 zahájil počátkem září téhož roku hitlerovský režim útokem na Polsko druhou světovou válku.

Další možnost prohlédnout si Kolovratský palác bude mít veřejnost 28. října. Senát totiž chystá Den otevřených dveří. **ČTK**



Na fotografii je vidět zachovalý Zelený salonek. **MAFRA**

KRÁTCE

Stroje v Plasech

Ve výjimečně přístupných prostorách hospodářského dvora plaského kláštera si v sobotu mohli lidé prohlédnout a vyzkoušet přes 20 strojů starých sto a více let – v přípravně, slévárně, kovárně, topůrkárně, svařovně i lakovně. Den zednické lžice, kterou si mohli vyrobit, pořádalo osm let fungující Centrum stavitelského dědictví Národního technického muzea.

Obnova objektu

Židovská obec Teplice usiluje o obnovu chátrající synagogy v Lounech. Nechala odkrýt zasypané sklepení, které se pod památkou nachází. Cílem bylo zjistit, zda je v něm voda, která by způsobovala chátrání budovy, což se nepotvrdilo. Za několik let může být objekt nedaleko náměstí po opravách otevřen pro veřejnost. **ČTK**

INZERCE

www.epet.cz

Kde pořídit energie za nižší ceny?

Radím celé rodině.

Elektřinu a plyn mám od epet. Nyní je o 38 % levnější u plynu a o 24 % u elektřiny oproti vládnímu stropu.

**SLEVA
1000 Kč**

při sjednání
online

Chci spočítat:



epet.

Život
s lepší
energií

Robert Fico bude hledat nevěstu

Slovensko zřejmě čekají složité vyjednávací šachy.

Peter Pellegrini, bývalý Ficův spolustraní a nyní šéf strany Hlas-SD, se přes noc stal žádanou osobou. O jeho „věno“ jako o značné bohatství nevěsty, se nyní budou přetahovat zřejmě první dva na cílové pásce slovenských parlamentních voleb.

Jednak vítěz Robert Fico a jeho Směr – sociální demokracie a jednak druhé Progresivní Slovensko a Michal Šimečka, jehož vítězství předpověděl původní průzkum u volebních místností během sobotního večera.

Není to sprint na 48 hodin

Peter Pellegrini však po zveřejnění výsledků, kdy bylo spočítáno 99,9 procenta hlasů, žádný příklon na tu či onu stranu neoznámil. Že by mohl licitovat a dlouho vyjednávat, naznačil v první povolební debatě v televizi. „Situace není dramatická, abychom za 48 hodin museli jednání ukončit,“ řekl Pellegrini v nedělní diskusi stanice Markíza.

V kampani před volbami ale předseda strany Hlas-SD uvedl, že programově má jeho strana blíže ke Směru-SD. Peter Pellegrini, který před odchodem ze Směru-SD v roce 2020 ve straně dlouhá léta působil a v letech 2018 až 2020 byl premiérem, uvedl, že stabilnější by byla koalice složená ze tří stran než čtyřčlenná koalice.

Fico čekal na pověření

Předseda vítězné strany v sobotních volbách na Slovensku Robert Fico řekl, že se bude ucházet o funkci premiéra příští vlády. Jednání

o složení nového kabinetu počtl ale zahájit až poté, co dnes dostane od prezidentky Zuzany Čaputové pověření. Případné partnery pro vládní spolupráci nevedl. V souvis-

losti se svým odmítavým postojem vůči vojenské pomoci Ukrajině Fico řekl, že stanoviska jeho strany jsou neměnná a že Slovensko má jiné problémy než Ukrajinu.

Ficovi mezi prvními zahraničními politiky poblahopřál maďarský premiér Viktor Orbán. Vždy je dobré spolupracovat s vlastencem, napsal na platformě X. **IDNES.cz, ČTK, PH**

INZERCE



Jednoduše Lidl

OD PONDĚLÍ 2. 10. | DO NEDĚLE 8. 10.



MILUJTE CHUŤ I CENU!

Jednoduše jen v Lidlu.

Uzeniny značky PIKOK nakupuje nejvíce českých domácností.*



250 g

-32%

69.90

46.90

UHERSKÁ KLOBÁSA

klasik/pikant,
1 kg = 187,60 Kč

*Zdroj: Na základě dat Spotřebitelského panelu GfK nakoupilo za 12 měsíců, od 7/2022 do 6/2023, v kalibrovaném baleném segmentu uzenin nejvíce českých domácností značku Pikok. GfK Consumer Panel FMCG, hrubý vzorek (4000) domácností, 7/2022 – 6/2023. Panel je reprezentativní pro všechny domácnosti v České republice, které vedou osoby starší 16 let, a zaznamenává nepřetržitě a elektronicky nákupy pro soukromou domácí spotřebu a vykazuje tyto údaje váženě a extrapolovaně.

VOLEBNÍ POČTY

42

Tolik křesel ve 150členném parlamentu Slovenské republiky získala Ficova strana Směr-SD. Potřebovala k tomu 22,94 procenta hlasů. Je to o více než čtyři procenta víc, než Směr-SD získal ve volbách v roce 2020. Druhé Progresivní Slovensko zůstalo o necelých pět procentních bodů. Poslanců bude mít v Národní radě 32.

531

Přibližně tolik tisíc hlasů získal předseda strany Směr-SD Robert Fico. **sú sr**

Nabídka zboží platí od 2. 10. do 8. 10. 2023 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Lidl si vyhrazuje právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.

Lidé stále více hledají energetickou nezávislost

Před zdražováním a po něm. Tak lze chápat energetické fungování domácností. Přístup venkova se od města liší. Více se topí dřevem.

Politika tlustých ponožek, zimních svetřů a vytápění jedné místnosti i přes „horskou dráhu“, kterou v posledních dvou letech zažily ceny energií, zřejmě zatím Čechy tolik neuchvátí. Domácí teplo je z těch vymožeností, které si nechceme nechat vzít.

Stále si v průměru doma dopřáváme i v chladném nebo mrazivém počasí relativně příjemných teplot. V průměru to je 22 stupňů Celsia (viz box). Pokud ovšem nejsme napojeni výhradně na centrální vytápění, snažíme se dopad tepelné domácí pohody na naše peněženky co nejvíc zmírnit.

Kamna jim vrátila tisíce, ale není to moc ekologické

Ti, kdo mají možnost kombinovat více zdrojů, především majitelé rodinných domů, se snaží od loňského roku nejvíce přitápnout doma dřevem, a to v nejrůznějších podobách. Napadení Ukrajiny Ruskem sice zdražilo všechny typy paliv, nejníž je ale stále dřevo.

„Máme plynový kotel, ale od loňska ho využíváme jen na ohřev teplé vody,“ říká Radek, který bydlí na Českomoravské vysočině v Havlíčkově Brodě a kde bývají často dlou-



Na venkově jsou leckteré usedlosti doslova obehnané hradbami palivového dřeva. Někde na dlouhé roky dopředu. METRO

hé a tuhé zimy. I když vláda loni ceny plynu zastropovala, zálohy musela rodina platit téměř o sto procent vyšší. „Měli jsme nějaké zásoby dřeva z minulých let, spíše symbolické, už loni na jaře jsme je ale doplňovali, i když už za kubík nebyly čtyři stovky, ale i devět set korun,“ vypočítává muž z Havlíčkova Brodu.

Přesto, že letos se ceny nejnižšího palivového smrčového dřeva už pohybovaly na jaře kolem tisícovky za metr krychlový, vytápění výhradně dřevem jim vrátilo po sečtení všech nákladů asi dvě třetiny z navýšených záloh na zemní plyn. „Topilo se jen ve dvou místnostech, v kamnech a v krbu. Dřevo sice docela rychle ubývalo, ale finančně se to vyplatilo,“ dodá-

vá Radek. Samozřejmě ho netěší horší ekologický vliv, ale časem by rád vyřešil topení přes čerpadlo, které by představovalo větší energetickou nezávislost alespoň ohledně vytápění domácnosti.

„Jednozdrojových“ domácností je převaha

Rodinných domů a bytů, kde se vytápí a ohřívá voda jen jedním energetickým zdrojem, je v Česku většina. Dvou- a vícezdrojové topení (třeba zemní plyn a kotel či kamna na dřevo) nemá ani pětina českých domácností, u ohřevu vody je to jen deseti- na. Větší podíl různých energií, plynu, elektřiny a nějakého dalšího paliva kamen je u vaření. Týká se to asi 35 procent rodin. PAVEL HRABICA

DŘEVO VÍTEŽÍ

74

Tolik procent představovalo palivové dřevo v celkové struktuře obnovitelných zdrojů v českých domácnostech podle údajů Českého statistického úřadu (ČSÚ) v roce 2021. Kromě toho dalších pět procent tvořily dřevěné brikety a čtyři procenta dřevěné pelety. Tepelná čerpadla měla desetiprocentní podíl a fotovoltaické nebo solární termické systémy zabraly dohromady sedm procent. Přesto fosilní paliva stále výrazně vedou. Plynový kotel a dálkové topení využívaly podle ČSÚ dvě třetiny českých domácností. MET

JSME V PRŮMĚRU

Průměrná teplota v domácnostech EU je na podzim a v zimě 22 stupňů Celsia.

- Češi jsou s 22 stupni přesně v unijním průměru.
- Ve Spojeném království se za běžnou považuje teplota 19 stupňů Celsia.
- Podle Světové zdravotnické organizace nemá teplota 18 až 24 stupňů Celsia negativní vliv na naše zdraví. MET

Marička se asi ruským lodím líbit nebude

Ukrajina jako první země na světě vytváří flotilu námořních dronů. Oznamil to prezident Volodymyr Zelenskyj. Vodní drony už donutily Rusy, aby začali ukrývat své válečné lodě. Ukrajina nemá možnost do boje proti Rusku vyslat konvenční válečná plavidla, od začátku ruské plnohodnotné invaze na Ukrajinu operuje zejména pomocí několika typů dronů vlastní výroby, které dokážou překonat i velké vzdálenosti. Ukrajinská armáda oznámila, že testuje nový podvodní dron Marička, který podle ní může útočit na cíle vzdálené až 1000 kilometrů. ČTK



Oranžový svět

V Nové Vsi u Leštiny na Havlíčkovobrodsku otevřeli již po třinácti manželé Jaroslava a Josef Pipkovi pro veřejnost Dýňový svět s dekoracemi vytvořenými z tisíců sklizených dýní. ČTK

INZERCE

MEZINÁRODNÍ ENTOMOLOGICKÝ
výměnný den a výstava

PRO DĚTI VSTUP ZDARMA! **OCHUTNÁVKA HMYZU**

PRAHA pátek 6. října 2023 od 11 do 18 hod.
sobota 7. října 2023 od 9 do 17 hod.

MÍSTO KONÁNÍ:
Hotel Olympik Congress Tristar
U Sluncové 14A, Praha 8
KONTAKT: www.hobbypraha.cz
telefon: 604 670 861

Výstava, koupě a prodej brouků, motýlů, strašilek, pavouků a plazů z celého světa

Prodej a výkup zemědělských pozemků za nejvyšší cenu

RYCHLE A BEZ STAROSTÍ!

MP Markéta Poláková
marketa@pozemkypolakova.cz
www.pozemkypolakova.cz

Zubatá letos kosila nejvíc motorkáře

V září zemřelo na českých silnicích 46 lidí, o pět víc než loni. Od začátku letošního roku si dopravní nehody vyžádaly 356 životů, což je o 17 více než ve stejném období před rokem a o pět procent víc než v roce 2022. Výrazný nárůst počtu úmrtí oproti loňskému září zaznamenali policisté u motorkářů.

Za letošní září evidují policisté více než 7500 nehod, to je zhruba o tisícovku méně než loni. Celkem utrpělo těžká zranění 161 lidí a dalších téměř 2200 lidí se zranilo při

nehodách lehce. Mezi obětmi záříjových nehod byli nejpčetněji zastoupeni motorkáři. Těch zemřelo 14, což je o deset více než loni. Následovali řidiči osobních aut, kterých zahynulo 13, meziročně to je o pět méně. Mezi zemřelými bylo dále sedm chodců, pět cyklistů, čtyři řidiči nákladních vozů a tři spolujezdci z osobních aut.

Od začátku roku do páteční půlnoci se stalo téměř 68 000 dopravních nehod. Představuje to meziroční pokles o sedm procent. ČTK

Vyměňte starý telefon za nový HONOR 90 5G 512 GB



11 989 Kč

+ bonus
500 Kč
k výkupu

Výkup telefonů zajišťuje MOBIL POHOTOVOST GSM, s. r. o.
Podmínky a platnost bonusu 500 Kč od O₂ najdete na o2vykup.cz.

Inteligentní síť **O₂**

Slavná skupina zpívala v Las Vegas

Vypadalo to jako typický koncert pod širým nebem.

Dvě helikoptéry prolétly hvězdnou oblohou a pomocí reflektorů ozářily poušť a frontmana skupiny U2 Bona, který poklekl na zem a zazpíval hit Vertigo z roku 2004. Ve skutečnosti legendární irská rocková skupina nevystupovala venku, ale v nově otevřené moderní hale Sphere. Koncert uvnitř obrovského sférického sálu s křišťálově čistým zvukem trval dvě hodiny. Po celý večer bylo k dispozici množství atraktivních vizuálních efektů – včetně obrázků v kaleidoskopu, hořící vlajky a panoramatu Las Vegas, které více než 18 tisíc návštěvníků vzaly na epickou hudební cestu U2. Vizuální efekty byly vytvořeny pomocí grafiky od podlahy až ke



Také U2 mají k Las Vegas dlouhodobý vztah – už v roce 1987 tam natáčeli videoklip.

PROFIMEDIA

stropu uvnitř pohlcující haly Sphere. Byl to jeden z několika působivých momentů během zahajovací show U2 UV Achtung Baby v high-tech sále ve tvaru zeměkoule, který byl poprvé otevřen v pátek večer. Výstavba Sphere stála 2,3 miliardy dolarů. Je vysoká 111 metrů a široká 157 met-

rů. Kapela zde odehraje celkem 25 koncertů. Jeden z členů kapely vzdal hold zesnulému Elvisovi Presleymu, který byl v Las Vegas stálíci zábavy. Také U2 mají k Las Vegas dlouhodobý vztah – už v roce 1987 tam natáčeli videoklip k písni I Still Haven't Found What I'm Looking For. **IDNES.CZ**

Suchý oceněn

Cenu Thálie za celoživotní mistrovství v kategorii muzikál a opereta v sobotu při 30. ročníku divadelních cen v Národním divadle v Praze převzal divadelník Jiří Suchý.

Spoluzakladatel Divadla Na zábradlí a Semaforu včera oslavil 92. narozeniny. V děkovné řeči spoluautor mnoha komedií, kabaretů a muzikálů rozesmál publikum hrnou skromností. „Cenu dostávám za něco, co mě bavilo, neuměl bych si bez toho představit svůj život a teď mám za to brát cenu?“ prohlásil s předstíraným údivem. „Tak jsem se představil jako skromný muž a teď řeknu pravdu. Strašně jsem se na cenu těšil a jsem za ni moc rád. Děkuji herecké asociaci i všem, kdo mi tu cenu přejí,“ dodal.

Na kontě má přes 120 her

Plzeňský rodák Suchý spolupracoval s Miroslavem Horníčkem, později vytvořil autorskou dvojici s Jiřím Šlitrem. Po Šlitrově smrti se jeho hudebním spolupracovníkem stal Ferdinand Havlík a od roku 1975 je jeho hlavní

divadelní partnerkou Jitka Molavcová. Na kontě má přes 1300 písňových textů a je autorem více než 120 divadelních her a revuálních představení. Je mimo jiné autorem textů pro Hanu Hegerovou (Blázen a dítě), Hanu Zagorovou a Josefa Dvořáka (Miláčku), Waldemara Matušku (To všechno odnes čas) či Karla Gotta (Mám zlaté dům). Podílel se také na vzniku řady filmů a knih včetně dvacetisvazkové Encyklopedie, za kterou získal Cenu Jaroslava Seiferta.

Uspěly známé tváře

Celkem bylo letos uděleno 19 cen Thálie, jimiž jsou od roku 1993 odměňovány nejlepší divadelní výkony. V kategorii muzikál, opereta a jiné hudebně dramatické žánry cenu získali Hana Holířová a Tomáš Savka. V činohře si pro skleněnou vázu došli Karolína Baranová a Martin Pechlát. Mimořádnou Thálii za činohru dostala Emília Vášáryová a ve stejném oboru byla za celoživotní mistrovství oceněna Daniela Kolářová. **ČTK**

INZERCE

NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA



Pražské vodovody a kanalizace

TECHNIK – pro revizní výměny měřidel a dálkových odečtů

SPOLEČNOST: Pražské vodovody a kanalizace, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Ke Kablu 971, Praha 10 - Hostivař

SMLUVNÍ VZTAH: smlouva na dobu neurčitou

PRACOVNÍ POMĚR: práce na plný úvazek

DATUM NÁSTUPU: možný ihned

NÁSTUPNÍ MZDA: základní mzda + 20% prémie, 13. a 14. plat

BENEFITY: příspěvek na stravování/stravenky; dovolená nad rámec Zákoníku práce; vzdělávací a jazykové kurzy; příspěvek na životní/penzijní přípojištění; nadstandardní preventivní péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- > montáž měřidel
- > instalace dálkových odečtů měřidel
- > rekonstrukce vodoměrných sestav
- > opravy dálkový odečtů
- > zhodnocení technického stavu měřících sestav
- > komunikace se zákazníkem
- > administrace dálkových odečtů

POŽADUJEME:

- > vyučen, SŠ – technický směr výhodou, ŘP, skup. B.
- > základní znalost práce na PC, MS Office, Google App
- > přesnost, komunikativnost, samostatnost

NABÍZÍME:

- > zázemí silné společnosti
- > rozmanitá práce především v terénu
- > přístup k technologickým novinkám v oblasti komunikačních technologií
- > mladý pracovní kolektiv
- > mobilní telefon, 6 týdnů dovolené
- > zkrácená pracovní doba 37,5 hod. týdně, tj. 7,5 hod. denně
- > mzda po zapracování 34 tis. Kč, + 20% prémie, 13. a 14. plat
- > zvláštní odměny za nadvýkony, možnost placených přesčasů

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální strukturovaný profesní životopis elektronicky na e-mail: dalkove.odecty@pvk.cz.

Kultura pro rodiče nabízí alternativu, děti s sebou

Chcete zajít za kulturou, ale nemáte hlídání? Nyní můžete i s dětmi, o které se postará zaučený personál.

O větší přístupnost se libeňské kulturní centrum snaží již delší dobu. Dlouhodobě pracuje například na zpřístupňování kultury neslyšícím či návštěvníkům v nelehké ekonomické situaci.

Takzvaný parent-friendly přístup ve Studiu ALTA je tak dalším způsobem, jak kulturu otevřít i těm, pro které není primárně přístupná. Jde o výpomocnou ruku v podobě hlídání ratolestí během programu.

Rozhodla se pro změnu

Za projektem stojí umělkyně Marika Smreková, která sama tuto situaci jako rodič pocítila. „Předtím, než jsem se stala matkou, jsem měla bohatý kulturní a společenský život. To se výrazně změnilo, když se narodila moje dcera Emilka. Došlo mi, že spousta kulturního programu je pro mě najednou nedostupná. Bylo mi jasné, že mateřství změni můj život, ale nepřestávám se ptát: mohou kulturní instituce fungovat tak, aby rodiče

malých dětí nevyčleňovaly pouze do programů a míst pro děti? Co když zájmy rodičů nemusí být v kulturním programu redukovány pouze na dětská představení?“ říká Smreková.

Podle mluvčí Studia ALTA Valentýny Šatrové je v tuto chvíli v parent-friendly (PF) programu takzvaná Odpolední škola přístupnosti. Premiérové představení s hlídáním proběhlo na začátku září. „Další PF program bude následovat v zimních měsících. Není to automaticky součástí každého programu, ale těch, které jsou na plakátu a propagačních materiálech označeny jako parent-friendly či grafickým symbolem PF,“ komentuje.

Cena se neliší

Parent-friendly přístup se do programu promítá na několika rovinách. Obsahuje představení, kde je zahrnuto i hlídání menších dětí zkušenými průvodci z lesních školek či dílny s umělci pro větší děti. Hlídání je zajištěno v blízkosti jeviště a je otevřeno dětem od 18 měsíců. „Menším dětem nabízí hry a zábavu úměrně k věku, starším pak kreativní umělecký program,“ uvádí Šatrová.

Rodiče, ale také nerodiče, kteří mají o problematiku zájem, se mohou navíc přidat do podpůrné whatsappové skupiny, kde mohou sdílet



Parent-friendly přístup se do programu promítá na několika rovinách.

DARJA LUKJANENKO

kulturní tipy a využít vzájemného hlídání dětí. Cena vstupenek se navíc neliší od běžného programu. „Ve Studiu ALTA máme systém vstupného s názvem pay what you can, tedy v překladu zaplat, kolik můžeš, který návštěvníkům umožňuje zvolit si cenu vstupenky dle vlastních možností, od 100 do 300 Kč,“ dodává Šatrová. Projekt vychází jak ze snahy Studia ALTA zpřístupňovat svůj program různým skupinám a vytvářet propojenější svět, tak z výzkumu umělkyně Mariky Smrekové o pozici diváků-rodičů v kultuře a její spolupráce s kurátorem Studia ALTA Petrem Dlouhým. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

„Bylo mi jasné, že mateřství změni můj život, ale co když zájmy rodičů nemusí být v kulturním programu redukovány pouze na dětská představení a pořady?“

MARIKA SMREKOVÁ
UMĚLKYNĚ

PŘÍSTUPNOST

Studio ALTA má program, který se jmenuje Odpolední škola přístupnosti. O čem vlastně je?

- Pátrá, kam se podělití, kteří tvořili publikum, než se stali rodiči. Nyní je opět láká. **TES**

INZERCE



Čas NA ZMĚNU:

NAJDI SI STABILNÍ ZAMĚSTNÁNÍ.

Přijď na náborový den do naší prodejny v Praze ve Stodůlkách!

KDY: 5. 10. 2023
 KDE: Pod Hranicí 1304/17,
 Praha-Stodůlky 158 00
 ČAS: 8.00–17.00

Více informací najdeš na kaufland.cz/kariera



Nemusíš se nikde registrovat, stačí, když přijdeš!

Další projekt

Radnice Prahy 3 nechala za poslední zhruba rok vysadit v ulicích a parcích 65 stromů.

Radní městské části Praha 3 Jan Bartko avizoval, že další výsadba stromů bude následovat na podzim a příští rok na jaře. Radnice podle něj také připravuje náročnější projekt budování nových stromořadí v ulicích na dolním Žižkově, kde stromy dosud nikdy nerostly.

Zatím se budování nových stromořadí podle Bartka týká z projekčního hlediska jednodušších lokalit, jako je Ohrada nebo Jarov, případně parku Parukářka. Dále je v plánu výsadba v ulici Na Hlídce v úseku mezi ulicemi Na Balkáně a Biskupcova a v ulici Za Žižkovskou vozovnou mezi ulicemi Biskupcova a V Domově. Radní městské části k tomu nedávno schválili výsledek tendru, podle kterého stromy zasadí za zhruba

3,9 milionu korun bez DPH. V minulém volebním období nechal magistrát vysázet zhruba 500 tisíc stromů zejména v nově budovaných lesích. I současná magistrátní koalice Spolu bude pokračovat ve výsadbě dalších 500 tisíc dřevin. **ČTK**

ZMĚNA V NÁZVU

Pražská Koněvova ulice se od neděle oficiálně jmenuje Hartigova podle prvního žižkovského starosty.

- Výměna uličních cedulí začala dnes. Obyvatelé ulice si mohou v šestiměsíční lhůtě zdarma vyměnit doklady.
- Změnu názvu schválili radní hlavního města koncem června na žádost městské části.
- Koněvova ulice leží celá na Žižkově a je dlouhá asi 3,4 kilometru. **ČTK**



Gottovu vilu za rok otevřou

Vila na Bertramce, kde zpěvák Karel Gott prožil čtyřicet pět let, se v druhé polovině příštího roku otevře pro veřejnost. V den čtvrtého výročí úmrtí zpěváka to jeho fanouškům na sociálních sítích oznámila Ivana Gottová. Karel Gott zemřel 1. října 2019 před půlnocí ve své vile na Bertramce. Léčil se s akutní leukemií. Legendě české populární hudby bylo osmdesát let. Fanoušci se mohli s oblíbeným zpěvákem rozloučit v paláci Žofín, kam přišlo zhruba 49 tisíc lidí. Fotografie výše pochází z roku 2007. **iDNES.cz**

KRÁTCE

Závodní den musí posunout

Z důvodu opravy potrubí je Závodní den ČVUT, který se měl uskutečnit zítra v dejvickém kampusu, přesunut na konec října. O novém termínu budou pořadatelé informovat. Kvůli opravě nebylo možné uzavřít ulici Technická a předvést jízdy studentských formulí a motorek.

Křest v Besedě

Zpěvačka, textařka a skladatelka Tereza Balonová pokřtí své nové album *Lampiony* tento pátek od 20 hodin v Malostranské besedě v doprovodu nové kapely.

K-POP zrušen

Organizátoři festivalu K-POP Prague, který se měl konat 6. října v O2 areně, oznámili zrušení akce. Vstupné vrací lidem v plné výši. **MET**

INZERCE

Dopravní podnik hlavního města Prahy

Na akce v Praze cestujte pražskou MHD

Generální partner:

des-ignblok
23

Designblok
4. – 8. 10. 23

Prague International Design Festival
www.designblok.cz

Veletržní palác Národní galerie Praha
Uměleckoprůmyslové museum v Praze
Míčovna Pražského hradu

Partneři: AGC Glass Europe, Vino Šilová **Partneři výstavních lokací:** Národní galerie Praha, Správa Pražského hradu, Uměleckoprůmyslové museum v Praze **Oficiální dodavatelé:** Almanac X Alcron Prague, Don Papa, GoOut, Make-Up Institute Prague, Pivovar Proud, San Pellegrino / Acqua Panna, Tiskárna H.R.G., Toni&Guy, Warehouse #1 **Mediální partneři:** ARCHITECT+, ART ANTIQUES, Atrium, Denik N, Designum, EARCH.cz, ELLE Decoration, Hospodářské noviny, Marianne Bydlení, Proč ne, Radio 1, SaB, TOP Fashion

Designblok Cosmos vznikl za podpory:

Hlavní partneři:

Již více než 500 000 seniorů využívá výhody účtu od ČSOB Poštovní spořitelny

A rozhodně nelitují. Důchod jim spolehlivě a pravidelně chodí na účet, v obchodech mohou platit kartou a když přeci jen potřebují hotovost, využijí svoji nejbližší poštu, jejíž prostředí dobře znají, ale s jedním výrazným rozdílem. Důchod si dříve museli vyzvedávat jen na jedné vybrané poště. S novým Poštovním účtem si mohou peníze vybrat na kterékoliv z 2 900 poboček České pošty nebo ve více než 1 000 bankomatech ČSOB – třeba v lázních nebo na chatě.

Poštovní účet je jediný bankovní účet v České republice, který je možné založit a obsluhovat na všech poštách. ČSOB to umožňuje exkluzivní partnerství s Českou poštou. Založení účtu trvá na poště pár minut a ochotní pracovníci rovnou vyřeší za klienta i navedení výplaty důchodu na účet. Vše je tedy rychlé a bez starostí.

„S účtem se seniorům otevře možnost vybírat celý důchod nebo jeho část na poště, která je zrovna po ruce. Nejsou také vázání výplatním termínem důchodu a peníze si mohou bezpečně vybrat kdykoliv. Na vybraných poštách navíc seniorům nabízíme možnost objednat se na konkrétní den a hodinu prostřednictvím internetových stránek České pošty nebo mobilní aplikace Pošta Online. Mají tak jistotu, že přijdou hned na řadu,“ říká Martin Vránek, ředitel

divize finanční služby a prodej České pošty.

Výběr hotovosti je na poště 1x měsíčně bez poplatku a zdarma jsou také výběry z bankomatů ČSOB, kterých je více než tisíc. Seniori si tak z účtu mohou vybírat menší částky a zbytek peněz nechat v bezpečí na účtu.

„Od našich klientů z řad seniorů, kteří v poslední době přešli od výplaty důchodu na poště k založení Poštovního účtu, máme velmi pozitivní ohlasy. Pro někoho je to sice velká změna, ale jasně se ukazuje, že i seniori ovládnou účet bez problémů zvládají. Mít peníze na účtu je daleko bezpečnější než mít hotovost schovanou doma ve skříni. Posílat si zasloužený důchod na bankovní účet je rychlejší, pohodlnější, a navíc má člověk nad penězi větší přehled díky podrobným výpisům z účtu nebo bankovníctví přes počítač či mobil,“ říká



Přemysl Hanzelka, ředitel ČSOB Poštovní spořitelny.

Založení a vedení Poštovního účtu je zdarma. Za placení kartou navíc můžete sbírat body do věrnostního programu Svět odměn a ty potom proměnit například na slevové poukázky do lékárny, knihkupectví nebo třeba prodejny obuvi. Pro klienty jsou připravené také desítky neustále aktualizovaných slev v nejrůznějších obchodech. Elektronika, knihy, vybavení domácnosti nebo potřeby pro mazlíčky – to všechno jde získat díky Světu odměn od ČSOB výrazně levněji. Není divu, že kartu používají skoro dvě třetiny seniorů – klientů ČSOB.

Důchod na účet – vyřídíme za vás

„Chceme, aby to bylo opravdu snadné, proto ČSOB zajistí za klienta u České správy sociálního zabezpečení posílání důchodu na jeho účet. Se vším klientům pomůžeme na kterékoliv poště

ČSOB šetří seniorům jejich peníze. Zvýhodnění, které jim během chvilky rádi na poště nastavíme, obsahuje neomezený počet platebních příkazů zdarma potvrzených platební kartou na pobočkách České pošty a zdarma jsou také platební příkazy včetně trvalých příkazů zadané na pobočce ČSOB.

Jdeme seniorům naproti

„Jako jediná banka v Česku nabízí ČSOB ve spolupráci s Českou poštou doručení hotovosti na libovolnou adresu, třeba na chatu nebo domů v případě nemoci. V rámci zvýhodnění mohou seniori využít tuto službu 1x měsíčně zdarma,“ dodává Martin Vránek.

ČSOB je díky široké síti poštovních a bankovních poboček po celé České republice nejdostupnější bankou. Infolinka 800 300 300 je navíc zvlášť upravená pro seniory. Systém automaticky pozná, že volá starší klient a přednostně ho spojí se speciálně vyškoleným operátorem. Kdy-

NYNÍ ODMĚNA 1 000 Kč K NOVÉMU ÚČTU

Noví klienti, kteří si zřídí Poštovní účet od 1. 9. do 31. 10. 2023 a požádají si o navedení důchodu nejpozději do 30 dnů od otevření účtu, dostanou odměnu 1 000 Kč. Více o akci na www.csob.cz/duchod1000.

nebo pobočce ČSOB a odpadá tak další papírování a návštěvy úřadů,“ připomíná Přemysl Hanzelka.

koliv taky poradí virtuální asistentka Kate v mobilním bankovníctví.

POŠTOVNÍ ÚČET



**ODMĚNA
1000 Kč**

ČSOB Poštovní
spořitelna

MĚJTE DŮCHOD V BEZPEČÍ A VŽDY PO RUCI

Pořďte si Poštovní účet s výhodami pro seniory s odměnou 1 000 Kč

Více na www.csob.cz/duchod1000
Akce platí do 31. 10. 2023

www.csob.cz/duchod1000

„Úspěch terapie záleží na klientově odhodlání“

Pavel Pařízek je psycholog a zakladatel webu Terapie.cz, který usnadňuje lidem najít správného psychoterapeuta. Nejčastěji s klienty řeší problémy ve vztazích či rodině, pocity vyhoření, úzkosti či deprese. V rozhovoru pro Metro se rozpovídal i o tom, jak se pozná, že terapie funguje.

Co je psychoterapie a proč by měl někdo zvážit její využití?

Je to cesta k řešení psychických, emočních či vztahových potíží, se kterými se lidé potýkají. Skrze dialog a různé terapeutické techniky klientům pomáhá pochopit a řešit své problémy a tím znovu najít duševní pohodu a vyrovnanost. Uvažování o psychoterapii nemusí být nutné spojeno s tím, že někdo pociťuje vážný psychický problém. Mohou to být situace, kdy klient potřebuje změnu, chce lépe pochopit své chování či pocity nebo se cítí přetíženy životními okolnostmi. Čekání s terapií může zkomplikovat řešení záležitostí, které by mohly být v počáteční fázi lépe zvládnutelné. Mnozí klienti vyhledávají terapii kvůli dlouhodobým potížím, jako je například chronický stres, úzkosti, problémy ve vztazích nebo sebekritika. Jiní hledají podporu při řešení akutních životních krizí, kdy potřebují pomoc s analýzou a změnou nefunkčních vzorců chování. Existuje i skupina klientů, kteří vnímají psychoterapii jako nástroj pro sebe-rozvoj a prevenci, a chtějí tak aktivně pracovat na duševním zdraví.

Jak byste doporučil klientům, aby postupovali?

Při hledání psychoterapeuta je nezbytné nejprve určit vlastní potřeby a očekávání od terapie. Ať už jde o řešení něčeho konkrétního, podporu v náročném období života, nebo osobní růst. Rady blízkých a doporučení lékařů či odborníků mohou pomoci vybrat vhodného specialistu. Vůdítkem může být i portál Terapie.cz. Následně doporučuji domluvit si první konzultaci s terapeutem, což umožní lépe poznat jeho přístup a zjistit, zda mezi vámi existuje důvěra. Pokud po několika setkáních necítíte pohodlí a důvěru, měli byste zvážit jiného terapeuta. Informujte se o ceně terapie zdravotním pojištěním a dostupnosti terapeuta, zejména v krizových situacích. Buďte upřímní a otevře-

ní, protože spolupráce a ochota podělit se o své pocity a myšlenky vedou k úspěchu.

Jaký je rozdíl v kvalitě mezi on-line a osobním setkáním?

Když se rozhodujete mezi osobním setkáním s terapeutem a on-line terapií, je několik věcí, které zvážit. Osobní setkání nabízí hlubší emocionální spojení, protože je snazší zachytit nuance v neverbální komunikaci, jako jsou řeč těla a mimika. Odpadají obavy z technických potíží se špatným internetovým připojením a lze využít klidné prostředí terapeutovy kanceláře. Na druhou stranu on-line terapie přináší výhody, jako je snadný přístup z odlehklých míst, pohodlí domova a flexibilita při plánování sezení. Navíc může nabídnout větší pocit soukromí. Ačkoli on-line terapie funguje pro některé lidi stejně jako osobní setkání, pro jiné může být osobní přístup efektivnější.

Jak se klient může připravit na první sezení s psychoterapeutem? Jaká očekávání by měl mít?

První sezení se často zaměřuje na vzájemné poznávání a určení společných cílů terapie. Během něj terapeut prověřuje různé aspekty klientova života, aby lépe pochopil jeho potřeby. Každý terapeut má specifický styl, takže se průběh sezení může lišit. Běžně se ptá na očekávanou frekvenci a délku terapie. Je také nutné znát odborné zaměření terapeuta, aby měl potřebné znalosti a dovednosti pro konkrétní problém klienta.

Jak klient pozná, že terapeut je pro něj ten správný?

Důvěra v terapeuta je základním prvkem úspěchu, protože umožňuje klientovi otevřeně sdílet své myšlenky a pocity. Klient musí vidět, že je terapeut empatický a dokáže porozumět jeho emocím. Efektivní komunikace mezi oběma stranami je klíčem k dosažení terapeutických cílů. Kromě toho je nezbytné, aby měl terapeut patřičné vzdělání a zkušenosti v oboru psychoterapie, což poskytuje klientovi jistotu odborného přístupu. Terapie by se měla přizpůsobit specifickým potřebám a cílům každého jednotlivého klienta. Výběr terapeuta je velmi osobní rozhodnutí. Některé potřebují několik konzultací s různými odborníky, než najdou, kdo vyhovuje nejlépe.



Pavel Pařízek řeší i zvládání těžkých životních situací. ARCHIV

Co může být znamením, že by bylo lepší zvolit jiného?

Zařadil bych mezi ně nedostatek důvěry, přílišný pocit nepohodlí během sezení, nedostatek pokroku, úskalí v komunikaci, kdy terapeut více mluví o sobě nebo vás neposlouchá. Dále pochybnosti o jeho kvalifikaci, nepřizpůsobení terapie vašim potřebám, překračování osobních hranic, nedostatek transparentnosti v přístupu a metodách, časté změny termínů nebo zrušení sezení a konečně nedostatek vzájemné „chemie“ mezi vámi a terapeutem.

Kolikrát a jak často by klient měl chodit na ona sezení?

Prvním krokem v terapii je terapeutický kontrakt, kdy s odborníkem definujete téma, kterým se chcete zabývat. Každý klient má své unikátní motivace, témata a cíle pro terapii. Ty se během sezení mohou měnit a vše se přizpůsobuje vývoji a tomu, jak klient problému rozumí. Důležité je, aby se cíle průběžně ladily a upravovaly podle potřeb a pokroku. Frekvence setkání s terapeutem je individuální a závisí na vzájemné dohodě. Nejčastěji chodí klienti jednou týdně, delší pauzy mezi sezeními však nedoporučuji.

Jaká je role klienta v terapii? Jak aktivně by měl přistupovat k procesu?

Role klienta je zásadní, protože to právě on, kdo nejvíce přispívá k úspěšnosti terapie. Ačkoli terapeut poskytuje odbornost, klient se musí aktivně zapojit do procesu uzdravení a osobního růstu. To zahrnuje otevřené sdílení myšlenek a pocitů, upřímnou reflexi, aplikaci naučených strategií v každodenním světě a ochotu čelit náročnosti života. I když je role terapeuta dů-

ležitá, v konečném důsledku závisí úspěch především na klientově zapojení, odhodlání a ochotě na sobě pracovat.

Jak klient pozná, že terapie funguje? Existují nějaké indikátory jejího úspěchu?

To může pro každého představovat něco jiného. Nicméně existují určité signály, že se člověk blíží k pozitivním výsledkům. Mezi ně patří zlepšení nálady a celkového pocitu pohody, zvýšené sebeuvědomění, zlepšení v meziosobních vztazích a lepší komunikace s blízkými. Klienti také často zaznamenávají nabytí nových dovedností, které jim pomáhají lépe zvládat životní výzvy, a postupně dosahování svých cílů. Pokud klient vidí vnitřní pokrok a zlepšení v oblastech, které považoval za problémové, je to dobrý ukazatel toho, že terapie je na správné cestě k úspěchu.

Podle čeho člověk zjistí, že už terapii nepotřebuje, že už mu přinesla, co potřeboval?

Zjednodušeně bychom mohli říci, že se pozná podle dosažení stanovených terapeutických cílů, stabilního zlepšení nálady či emocionální pohody a schopnosti samostatně zvládat životní výzvy. Klient může cítit, že umí čelit problémům bez pravidelné terapie. Dále pokud klient začíná vnímat, že sezení nabízejí méně nových poznatků nebo se stávají rutinními, může to být také signálem ke zvažování ukončení terapie. Vždy by však měl tuto otázku probrat s terapeutem, aby se zajistilo hladké a půpurné ukončení procesu.

Jaký význam má péče o vlastní duševní zdraví i mimo terapeutická sezení? Jaké aktivity nebo návyky mohou klientovi pomoci udržet si psychologickou pohodu?

Péče o duševní zdraví i mimo terapeutická sezení vede k dlouhodobé psychické stabilitě a pohodlí. Ačkoli je terapie mocná, každodenní angažovanost přispívá ke skutečné změně. To zahrnuje pravidelnou péči o tělo například fyzickou aktivitou, meditační či jiné praxe pro zvýšení uvědomění, zajištění kvalitního spánku pro regeneraci mysli nebo vyváženou stravu. Dále udržování sociálních kontaktů pro emoční podporu, stanovování osobních hranic k prevenci stresu a věnování se hobby či zájmům, které přinášejí radost a smysl.

PAVEL URBAN

ZÁLEŽÍ NA ZPŮSOBU

Čekací doba na terapeuta

„Od poptávky terapie k její realizaci se může čekací doba výrazně lišit v závislosti na tom, zda klient hledá terapeuta prostřednictvím pojišťovny, či soukromě,“ říká psycholog Pavel Pařízek. Pokud se klient obrací na terapeuta spojené s pojišťovnou, může se setkat s delšími čekacími dobami, což může být někdy zdlouhavé. „Přesto je tato cesta možná a vyžaduje pečlivé hledání a trpělivost. Na druhou stranu, pokud klient vyhledá soukromého psychoterapeuta, může často získat terapeutické sezení již do druhého dne. Některé pojišťovny v rámci preventivních programů přispívají také na sezení u soukromých terapeutů. Pro ty, kteří hledají odborníka v oblasti psychoterapie, je užitečným pomocníkem Terapie.cz,“ dodává Pařízek. **PUR**

Terapeutický chlad v masti odstraňuje bolest jakéhokoli původu během 50 vteřin

První bylinná kryoterapie proti bolesti kloubů, svalů a páteře

Doporučení Světové zdravotnické organizace WHO

Záchrana při bolestech bederní páteře, kolen nebo loketních kloubů během změn počasí. Lék proti bolesti po nehodách a poslední záchrana, abyste nemuseli na operaci. To vše říkají odborníci o této chladivé masti a ještě dodávají:

„Už **po 50 vteřinách zapomenete na bodání, praskání a pálení v těle.** Jedná se o vynikající kombinaci léčivých vlastností kryoterapie a bylin“. **Získejte přípravek na regeneraci páteře a svalů již za 0 Kč!**

Obnovte svůj pohybový aparát zdarma

Chcete konečně chodit, ohýbat se a vstávat ze židle bez bolesti? Máte už dost stlačujících ortéz a neskladných berlí? Ztrácíte trpělivost s léky proti bolesti, které mají opožděné a navíc nežádoucí účinky? Nechcete slyšet o žádné léčbě ani injekcích?



„Chladivá mast proti bolesti **postaví na nohy každého,**“ ujišťuje profesor Adrien Moreau z francouzské Kliniky pro obnovu pohybového aparátu.

„Zklidňuje podráždění a zmírňuje ztuhlost kloubů již od 1. použití. Poskytuje úlevu od bolestivých křečí a otoků. Poskytuje lokální znečítlivění během 50 vteřin, tlumí bolest a působí proti zánětu. Váš věk nehraje roli. Nezáleží ani na tom, jak dlouho vás trápí problémy s pohyblivostí. Tato mast příznivě působí na čerstvé pohmožděliny, zlomeniny a popáleniny. Stejně tak blahodárně působí na dlouhodobé poškození kloubů,“ dodává profesor Moreau.

Léčba tohoto typu byla **doposud dostupná pouze ve specializovaných ordinacích.** Díky úsilí Kliniky pro obnovu pohybového aparátu ji však nyní máte doslova na dosah ruky. Chcete vyzkoušet chladivou zklidňující mast ZDARMA a bez nutnosti vycházení z domu?

Mast, která léčí bolest chladem, se pouze nyní rozdává ZDARMA! Zavolejte na telefonní číslo uvedené v dolní části stránky a získáte jeden ze **100 bezplatných balíčků.**



„Tento geniální lék je prvním, který kombinuje až 2 přelomové lékařské objevy. Patří mezi ně kryoterapie a bylinná medicína,“ vysvětluje profesor Moreau. Kryoterapii neboli léčbu chladem **používali již staří Egypťané.** Účinnost kryoterapie potvrzují nejvýznamnější vědecké instituce včetně Světové zdravotnické organizace WHO. Chladivý účinek v naší masti znečítlivuje bolestivá místa a uvolňuje napjaté

svaly. Vysoce kvalitní rostlinné výtažky již od 1. aplikace ▶ bojují proti zánětům, otokům a zarudnutí ▶ působí protirevmaticky ▶ posilují svaly, klouby a kosti ▶ a obnovují jejich pružnost. S touto mastí se každý den vrátí k plné fyzické aktivitě v průměru 199/200 tzv. beznadějných případů.“ „Ve vědecké komunitě se domníváme, že tato mast je lepší než tradiční lázeňská léčba,“ říká profesor Moreau.

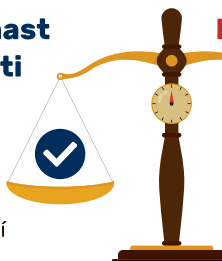
Nejedná se o tiskovou chybu.

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ MASTÍ ZDARMA

Proč je lepší než tradiční metody?

Chladivá mast proti bolesti

- ✓ Účinná a bezpečná
- ✓ Neprochladí celé tělo
- ✓ Její používání je pohodlné
- ✓ Nezatěžuje organismus
- ✓ Vydrží na 568 aplikací



Klasická kryoterapie

- ✓ Není vhodná pro osoby se srdečními problémy
- ✓ Nemůžete ji používat sami
- ✓ Může podráždit kůži, způsobit omrzliny
- ✓ Chladí celé tělo
- ✓ Je těžko dostupná a drahá

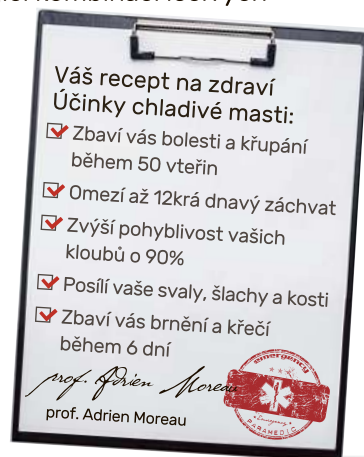
Zbavuje bolesti bez nutnosti operace

Již 3,5 milionu lidí z celé Evropy se díky této masti zbavilo křupání a praskání v kloubech, bolesti zad nebo pocitu „těžkých“ nohou na konci dne. A dlouhodobé výsledky jsou přímo impozantní! Pravidelné používání masti zmírňuje necitlivost, parézy a kontraktury. Až 26% uživatelů uvádí, že se díky tomu vyhnují rehabilitaci, invalidnímu vozíku nebo chodítku.

Efektivnost bez nákladů – jedinečná příležitost!

Vyjádření profesora Adriena Moreau: „Vytvořili jsme metodu, která čerpá to nejlepší z kryoterapie i bylinné medicíny. Je ve formě praktické masti, která působí proti bolesti kostí, svalů a kloubů již během 50 vteřin. Proč rozdáváme takový průlomový přípravek ZDARMA? Nejsme charitativní organizací. Víme, že účinky naší léčebné metody vzbudí obdiv

Rozdáváme 100 balení
ZDARMA



a brzy se o nich bude mluvit i v této části Evropy. A pak budeme zaplaveni objednávkami. Jedná se tedy o jedinečnou příležitost vyzkoušet tuto mast za opravdu příznivých podmínek. Později bude jistě mnohem dražší!”

„Škoda, že ji nevnalezli už před 30 lety.“

Ze začátku jsem se této masti bála. Myslela jsem, že mi po ní bude zima. Přípravek však chladí pouze v místech, kde ho rozetřete, a navíc tak příjemně. Mast jsem použila na kyčel, která mě trápila už 30 let. Bolest přešla asi po minutě. Po 4 dnech jsem zahodil berli do kouta. Růžena, 60 let, Brno



Chcete se zbavit bolesti svého života a získat zpět svou kondici ZDARMA? Zavolejte na níže uvedené telefonní číslo.

**Bolest zmizí jako mávnutím
kouzelného proutku.**

Získejte jedno balení masti za 0 Kč!

Zavolejte: **374 809 286**

Nabídka platí do 16.10.2023

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

**Pozor! Na jednu domácnost
připadá jedno balení.**

POPCORN

Medvěda a pak Babylon

K výběru tématu mě ponoukla nabídka čerstvě přidaných filmových titulů na platformě SkyShowtime.

Mezi novinkami jsem totiž objevil nesourodou dvojici. Komedialní, avšak bohužel nudný thriller Medvěd na koksu a opulentní tříhodinové historické drama Babylon. Oba snímky jsem nakoukal během jednoho teplého podzimního večera. A jeden z nich bych nejraději, alespoň částečně, vymazal z hlavy. A vy už asi tušíte, který.

Režisér Babylonu Damien Chazelle vnímá takzvaný zlatý věk Hollywoodu jako „zlaté časy“, kdy se nejen mohlo stát, ale i bylo z velké části přípustné skoro cokoli. Tuhle svou představu vetknul do hvězdně obsazené mozaiky historek ze zákulisí plných lásky, nenávisti, ale i drog, faček či exkrementů. Ta šla do



Více na Metro.cz

Herečka Margot Robbie ve filmu Babylon

CINEMAT

kin a nyní i na SkyShowtime pod názvem Babylon.

Drogy, sex a zvuk

Film je zajímavou podívanou hned z několika důvodů. Především vás okamžitě vtáhne, a to i přesto, že si tu po dějové stránce tvůrci dávají poměrně na čas. Snímek začíná bezmála třicetiminutovou opulentní pařbou, která do jisté míry naplno ukazuje tvůrčí uchopení a celkový styl, jak bude nakonec vypadat celý film.



Příběh se odehrává ve dvacátých letech minulého století. Vypráví o neznámé chudé dívce Nellie LaRoy (Margot Robbie), která si za poslední peníze koupila hezké červené šaty a vetřela se na bujarý večírek plný filmařů. Svědkem její následné strmé kariéry je „kluk pro všechno“ Manny Torres (Diego Calva), mexický přistěhovalec, který zprvu plní filmovým magnátům i ty nejdřívejší sny. Třeba na večírek přivede slona, který cestou nezapomene pokadit chovatele.

V rámci svých povinností Manny následně pečuje i o nejlepší postavu snímku Jacka Conrada (Brad Pitt), nejslavnějšího herce své doby, který moc dobře ví, jak je těžké se na vrcholu udržet. A dělá možné i nemožné pro to, aby na něm zůstal. Ten si Torresse následně bere pod svá křídla. Na obzoru se však rýsuje již naznačovaná revoluce, do té doby němé filmy začínají mlu-

vit. Na Hollywood se řítí uragán změny, který mnoho životů, nadějí a tužeb zničí a smete a jen pár vyvolených vynesie nahoru mezi hvězdy.

Kokain nedělá chlupáčům moc dobře

Jakýmsi kvalitativním protipólem Babylonu je pak zmínovaný Medvěd na koksu, který měl premiéru letos v únoru. Na SkyShowtime však dorazil takřka zároveň s Babylonem. Děj snímku, v jehož středu se nachází běsnící chlupáč, který v lese šňupe ztracené pytle kokainu vypadlé z letadla pašeráků, konkrétně rozebírat nechci. Jen napíšu, že režisérka Elizabeth Banks stvořila nenápaditou a nudnou kravinu, která až na pár příjemných lekaček a sympatického medvíčka trahajícího na kousky nesympatické a nudné postavy nemá moc co dalšího nabídnout. Zábavné téma, ale podprůměrná podívaná. Upoutávky na Medvěda na koksu přitom slibovaly krvavou černohumornou legraci. A ta zkrátka nedorazila.

FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

Podzimní výprodej jen do konce října

SLEVA 20% na vše skladem

okna-hned.cz

Plastová okna a příslušenství skladem!

OKNA HNEDE

• Přibrali jste? • Máte migrény nebo hypertenzi? • Bolí Vás klouby? • Zhoršil se Vám zrak?

Musíte se postarat o játra!

Jsou jedním z nejdůležitějších orgánů ve vašem těle.

Pokud přestanou fungovat, vaše tělo nevydrží ani hodinu!

Všeobecně se má za to, že problémy s játry mají lidé, kteří zneužívají alkohol, jedí tučná jídla nebo užívají hodně léků. To je chyba. Ve skutečnosti, pokud je vám více než 30 let, můžete si být jisti, že vaše játra jsou již unavená a přetížená! Stačí že každý den jíte jídlo plné pesticidů a hormonů, dýcháte vzduch plný smogu!

MÁTE TYTO PŘÍZNAKY

- špatné trávení • hypertenze • bolesti kloubů • nespavost • zvýšený cholesterol
- nadváha • špatný zrak
- vypadávání vlasů • nevhledná pleť
- neustálá únava • zvýšený cukr

POKUD MÁTE BÝT JEN Z NICH, VAŠE JÁTRA POTŘEBUJÍ DETOXIKACI!

Záchranou pro játra je ŠVÝCARSKÁ DETOXIKAČNÍ KÚRA. Jde o novinku Kliniky aplikované hepatologie v Curychu. Receptura je založena na tučtu různých rostlinných extraktů, obohacených o vitamíny. Během 11-31 dnů jsou játra kompletně detoxikována a odmaštěna. Bez ohledu na váš věk a závažnost vašich onemocnění. Už vás nebudou bolet klouby. Budete mocí jíst

normálně – žádné pálení žáhy a zažívací potíže. Znormalizujete hladinu cukru v krvi a krevní tlak se vrátí do normálu. A pocítíte takový přívál energie, jako byste byli o 10 let mladší!

Jak funguje detoxikační kúra jater?

Ztučněná játra nejsou schopna filtrovat krev a nedokážou si poradit s toxiny, které otravují celé tělo.

PŘED

- ☒ Usazeniny cholesterolu
- ☒ Ucpané kanály
- ☒ Umírající buňky

PO

- ☑ Plná regenerace

Po 11–31 dnech kúry jsou z jaterních tubulů odstraněny usazeniny cholesterolu a toxiny. Plně detoxikovaná játra účinně čistí krev. Zmizí nepohodlí a bolest.

Aktuálně probíhá velká propagační kampaň a pokud zavoláte do 5.10.2023, dostanete ZDARMA BALENÍ přípravku!

NEČEKTEJTE – VYČISTĚTE JÁTRA A ZÍSKEJTE ZDRAVÍ ZPĚT!

Zavolejte do 05.10.2023 a dostanete švýcarský přípravek na detoxikaci jater

v hodnotě 2500 Kč nyní **ZCELA ZDARMA**

Pospěšte si – počet balíčků zdarma je pouze 50 kusů!



Zavolejte:

555 441 746

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků

Zveme vás
do XXXLutz
restaurace!

Platí od 02. 10. do 22. 10. 2023.

— ✂️ 🍴 🍴 🍴 —
RESTAURACE

XXXLutz

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.

189,-*

139,-

Kuřecí Gyros

marinované kuřecí nudličky,
zelný salát, tzatziki a hranolky



189,-*

119,-

Penne se sýrovou omáčkou,
listovým špenátem a cherry rajčaty

Platí
od 02. 10.
do 22. 10.
2023

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.



259,-*

179,-

Kuřecí „selský“ řízek
s restovanou slaninou, sázeným
vejcem a restovanou cibulkou,
hranolky, kečup nebo tatarská omáčka

Platí
od 02. 10.
do 22. 10.
2023

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.



299,-*

219,-

Jelení ragú,
žemlový knedlík

Platí
od 02. 10.
do 22. 10.
2023

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.



**DORT
ZDARMA**

Ke každé vaší oblíbené
kávě porce dortu ZDARMA!

Platí
od 02. 10.
do 22. 10.
2023

Platí pouze
v restauracích
XXXLutz
v Praze
a Brně.



Pro zobrazení
jídelního lístku
použijte QR kód.

Ilustrační foto. Nabídka do restaurace platí od 02. 10. do 22. 10. 2023. *Dosavadní prodejní cena. Cena je uvedena za 1 porci, lze využít pro nákup více porcí. Do vyprodání zásob. Naše XXXLutz restaurace jsou v obchodních domech: **Brno, Praha Černý Most, Praha Čestlice a Praha Stodůlky**. Aktuální otevírací dobu restaurací najdete na xxxlutz.cz

Staňte se našimi
stálými zákazníky!

Nyní se můžete rychle
a jednoduše zaregistrovat
a dostávat všechny akce
automaticky na váš mobilní
telefon!

<https://guest.me/xxxlutzcz>



KULTURA

Jak to chodí
v říši kimči,
ukáže komiks



„Bydlím v Praze se svým korejským manželem a ráda kreslím příběhy z našeho života,“ píše na svém instagramovém profilu @jina-tvori Kateřina Kang, koreanistka a kreslířka, která je od léta nově i autorkou knížky Kateřina v říši kimči, sbírky komiksů o Jižní Koreji.

Kateřině bylo dvaadvacet, studovala koreanistiku a na studijním pobytu v Jižní Koreji potkala svého manžela, neurobiologa Minseoka Kanga. Před čtyřmi lety začala sdílet obrázky s krátkými texty o Koreji a dnes má více než 25 tisíc followerů. Knihu vydalo Argo. **HOP**

Nu-metal z Finska zahraje i v Praze

Finská kapela Blind Channel u nás vystoupí příští rok.

Nu-metalové hvězdy Blind Channel, které se umísťují na předních příčkách hitparád a v roce 2021 reprezentovaly Finsko na Eurovizi, oznámily nové album Exit Emotions. Vyjde příští rok u společnosti Century Media a pátý studiový počín navazuje na album Lifestyles of the Sick & Dangerous z roku 2022.

Se zprávou o novém albu Blind Channel oznámili také několik masivních koncertních plánů na zbytek roku 2023 a příští rok. Žádné z nich není ale o nic důležitější než vlastní evropské turné Exit Emotions, které kapela odehraje jako headliner na jaře 2024. V rámci něj se 17. dubna zastaví v pražském klubu MeetFactory. **HOP**



Vstupenky na pražský koncert jsou již v prodeji za 690 korun. Jako předkapela vystoupí Ghostkid. **BLIND CHANNEL**

Plamen

Zpěvačka, skladatelka, držitelka ceny Anděl Kateřina Marie Tichá na sebe výrazně upozornila debutovým albem Sami v roce 2020. Nyní přichází s první oficiální nahrávkou z dalšího připravovaného alba. To vzniká již ve spolupráci s kapelou Davida Stypky – Bandjeez. Píseň Plamen doprovází videoklip režiséra Ondřeje Kudyna, který představuje Kateřinu nejen jako interpretku, ale poprvé i jako tanečnici. **MET**



Vera je připravena

Komiksová autorka Vera Brosgol, narozená v Moskvě, žijící nyní v Oregonu, opět neklamala. Nakladatelství Paseka jí vydalo komiks Buď připravena popisující útrapy a radosti Very, která se dostane na skautský tábor. Chce zapadnout mezi ostatní a najít kamarády, ale pro dívku z předměstí a ještě k tomu s ruskými kořeny to není žádná legrace. Výzvou jí jsou nejen namyšlené skautky a všudypřítomní komáři, ale také kadibudka z nejhorsích nočních můr. Autorka vychází z vlastních zkušeností. **HOP**



Obálka komiksového titulu Buď připravena **PASEKA**

INZERCE

ZA OPONOU MÉDIÍ

každou sobotu od 21:30

CS HISTORY

Zakufrování

Léto skončilo a spolu s ním i většina letních aktivit. Jen některé ještě lehce dojíždějí, doutnají, dalo by se říci. Je to trochu smutné, trochu veselá a trochu normální. S koncem léta se také zklidňují bláznivé přesuny lidí z místa na místo a místo onoho věšteckého „hodně budeš někde“ platí spíše „hodně budeš zase doma“.

Spolu s tím ubude i jedné z nejnáročnějších lidských činností: balení. To je noční můra cestovatelů, hlavně těch méně zdatných. Což, jak správně tušíte, je přesně moje lidská kategorie.

„Snažím se co nejrychleji utíkat, přesto však zůstávám na místě.“

nějak je to i s mým balením. (Bez ohledu na to, na jak velkou cestu se připravuji.) Celkem svižně si nachystám kufřík nebo tašku a za chvilku tam mám všechny základní věci: oblečení, hygienické potřeby, nabíječky. Ale pak se to začne zdrhávat. A nejen kvůli samotnému balení. Najednou si uvědomím, že mám-li být pár dnů pryč, musím zařídit ještě tohle, připravit tamto a zajistit toto. Najednou si začnu připadat jak ve špatném snu: snažím se co nejrychleji utíkat, přesto však zůstávám na místě. Odjezd jako by se mi spíše vzdaloval. Jistě, nakonec přece jen odjedu, ale je to někdy horor!



MARDOŠA
ČLEN KAPELY TATABOJS

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KUPA

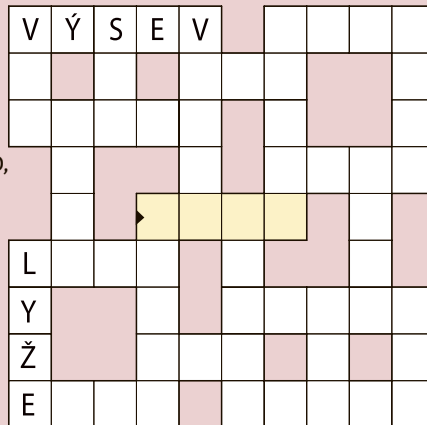
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – CLO,
IBM, KÓD,
STÁ, VĚŽ,
ZÁŘ

4 – DŽUS,
ERICH, LEGO,
LYŽE, NAZÍ,
SYTÍ, ZÁŘE

5 – AKORD,
DŘINA,
KOŽICH,
PARMA,
RACEK,
VZADU,
ŽLÁZA



@mojemetro



I když jsme nedávno žádali čtenáře, aby se světili s tím, které místo v Praze jim připadá nejméně krásné, snímky těch krásných míst na Instagramu [@mojemetro](#) neubývají. Tentokrát je autorem [peter.cech.photography](#) a svoji fotografií chrámu svatého Mikuláše na Malé Straně nazval Saint Nicholas.

#METROTAG

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



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

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

HOROSKOP

Týdenní horoskop

2. 10. – 8. 10. 2023

- BERAN** 21. 3. – 20. 4. Tento týden máte šanci dokončit něco důležitého, co jste dlouho odkládali. Buďte ve svých rozhodnutích odvážní a postupujte vpřed!
- BÝK** 21. 4. – 21. 5. Zaměřte se na své finance, a také plány do budoucna. Mohlo by přijít nějaké neočekávané finanční překvapení, tak buďte obezřetní.
- BLÍŽENCI** 22. 5. – 21. 6. Příliš času trávíte tím, že přemýšlíte o tom, co si o vás myslí ostatní. Naučte se říkat ne a nepřemýšlejte nad tím, co na to okolí.
- RAK** 22. 6. – 22. 7. Chcete objevovat hlubší významy a tajemství života. Můžete se dostat k fascinujícím poznatkům, tak buďte otevření novým zážitkům.
- LEV** 23. 7. – 22. 8. Máte velice dobrodružnou povahu, proto se budete snažit vymyslet co nejvíč aktivit pro sebe, svou rodinu i kamarády. Užijte si to!
- PANNA** 23. 8. – 22. 9. Tento týden se soustředte na své zdraví a pohodu! I malé změny mohou mít velký dopad a hvězdy jsou vám nakloněny. Hurá do toho!
- VÁHY** 23. 9. – 23. 10. Můžete dostat zajímavou nabídku, tak ji pečlivě zvažte. Volba je na vás, ale vaše planeta Venuše radí jít do nových možností naplno.
- ŠTÍR** 24. 10. – 22. 11. Vaše tvrdá práce může být tento týden odměněna. Buďte stále aktivní a ukažte kolegům i šéfovi, co ve vás ve skutečnosti vězí.
- STŘELEC** 23. 11. – 21. 12. Tento týden se zaměřte na své cíle a ambice. Máte velký potenciál konečně dosáhnout věci, které jste si dlouho přáli. Buďte odhodlaní!
- KOZOROH** 22. 12. – 20. 1. Poslední dobou jste se věnovali rodině, případně práci. Nyní je ale čas na změnu, a měli byste si proto najít čas na sebe a své zájmy.
- VODNÁŘ** 21. 1. – 20. 2. Máte kreativní a inovativní myšlenky. Můžete přijít s nápadem, který má potenciál změnit váš život. Buďte odvážní a jděte za ním!
- RYBY** 21. 2. – 20. 3. Vaše intuice vás navede na správnou cestu. Obzvláště citliví jedinci budou mít skoro až magické schopnosti a velkou empatii k okolí.

LEZETE SI DOMA NA NERVY? MÁ VÁS JEŠTĚ RÁD?
KARTÁRKA STELA VÁM TO PROZRADÍ.
NAPIŠTE JÍ SMS NA ČÍSLO 904 30 46. KÓD 33TS A SVŮJ TEXT

POZITIVNÍ ENERGIE DO NEKLIDNÉ DOBY
Trpíte strachem či úzkostmi? Obratě se na mě, nabiju vás!
Napište mi SMS na 904 30 46 s kódem 33TS a svůj text

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
24/28 °C	22/26 °C	15/19 °C	15/19 °C	16/20 °C

Teplotní rekordy: ↓ 1,7 °C (1957) ↑ 25,8 °C (2001) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.10 OKTOPUS (6/13) Srdcová sedma. Krimiseriál (ČR, 2023). Nové oči vidí jinak. Hrají: M. Krobot, M. Šoposká</p> <p>21.15 Reportéři ČT</p> <p>22.00 Děti narozené dvakrát (5/6) Cyklus o všech podobách náhradní rodinné péče</p> <p>22.39 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty</p> <p>22.40 Kriminalista V Krimiseriál (N, 2018-2019)</p> <p>23.40 Grantchester VI (5/8)</p>	<p>20.00 Prácička v Itálii Krimikomedie (VB, 1969). Vyfouknout mafii čtyři miliony dolarů ve zlatě přímo pod nosem chce notnou dávku drzosti. Hrají: M. Caine, N. Coward, B. Hill, T. Beckley</p> <p>21.45 Válečník Historický film (USA, 1965). Hrají: Ch. Heston, R. Boone, R. Forsythová, M. Evans</p> <p>23.45 Detektiv Endeavour Morse VIII Útočník. Krimiseriál (VB, 2021)</p> <p>01.15 Osudné léto 1683: Turci před branami Vídně</p>	<p>20.20 Kriminálka Anděl V (6) Zámek pro panenky. Krimiseriál (ČR, 2023). Řetězec několika unesených dívek a žen nese známky společného pachatele. Hrají: D. Švehlík, M. Tačlik, J. Langmajer, O. Hes</p> <p>21.30 Specialisté (178) Zlato Vandalů. Krimiseriál (ČR, 2022). Hrají: M. Dejdar, J. Hána</p> <p>22.35 Víkend</p> <p>23.15 Kriminálka Las Vegas (11) Krimiseriál (USA, 2000)</p> <p>00.15 Dr. House II (17, 18) Seriál (USA, 2005)</p>	<p>20.15 Eliška a Damián (6) Romantický seriál (ČR, 2023). Damián už na dvoře knížete Adama citelně chybí a Matoušovi docházejí nápady, jak ho dál krýt. Hrají: E. Smetana, R. Urban, A. Rusevová</p> <p>21.35 Hvězdy nad hlavou (14) Výstava. Seriál (ČR, 2020). Hrají: B. Polívka, T. Kostková, R. Zach</p> <p>22.55 Mordparta (1) Nevěsta. Krimiseriál (ČR, 2016). Hrají: J. Bartoška, V. Kotek, M. Plánková, P. Batěk</p> <p>00.20 Receptář prima nápadů Vaše chvíle pohody...</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1Charted</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Novinky</p> <p>16.00 Óčko hity Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

Vary 4x jinak



Obora svatý Linhart je uzpůsobená pro pozorování zvěře. Je zde plno můstků s plošinami. Tato slouží pro sledování vodního hmyzu.

Karlovy Vary, to není jen kolonáda! Podívejte se s námi do míst, která nejsou na obálkách lázeňských katalogů.

Občas turisté zapomínají, že nad festivalovým městem se slavnou kolonádou najdou spoustu romantických vyhlídek, že jsou zde nádherné lesy a že Karlovy Vary stojí za návštěvu i z „přírodního“ hlediska – projděte si s námi tipy na výlety i na ubytování.

Výprava do nitra přírody

Sedněte na dolním nádraží na vlak a posuňte se do zastávky Březová. Odtud je to slabá hodinka do obory Svatý Linhart, která zůstává neprávem stranou zájmu turistů.

Rozkládá se na ploše čtyřiceti hektarů a nabízí jednak klasickou pozorovatelnu zvěře, ale hlavně soustavu můstků, které místy vyvedou stezku až do šestimetrové výšky! Stezka vás zavede také k malým rybníčkům, kde se podíváte na typický vodní hmyz.

Obora je rozdělena na tři části. Každá z nich má své obyvatele – přímo u budovy s kavárnou Linhart jelena

síku Dybowského, střední část daňka skvrnitého a horní část prase divoké.

Dvě lávky zavedou zájemce do srdce obory, kde se zvěř nejčastěji vyskytuje. Ta delší vede převážně loukou, ale také kolem pěti vzájemně propojených rybníků, kde se daří vodnímu hmyzu. Kratší lávka pak prochází hlubokým lesem a mlázím, kde se rádi schovávají především divočáci. Vstup je zde povolen celý rok a je zdarma.

Unikátní lanovkou do výšin

Klasickým tipem na výlet v okolí Karlových Varů je vyhlídkový okruh nad horní stanicí lanovky Diana. Od ní se mimochodem dostanete i ke zmíněné Linhartově oboře, ale procházka je to už trochu delší. Samotná jízda lanovkou je zajímavým zážitkem. Od spodní stanice vedle Grandhotelu Pupp v uličce Mariánská vozí na výlet lázeňské hosty už přes sto let – postavena byla v letech 1911 až



Lanovka na karlovarskou rozhlednu Diana oslavila letos krásných sto jedenáct let provozu. Jízdu by si neměly nechat ujít ani děti.

1912, svého času byla nejdelší lanovkou v Rakousko-Uhersku. Je dlouhá 417 metrů, během cesty dosáhne převýšení 167 m při maximální rychlosti 2,04 m/s za šest minut.

Lanovka má mezistanici Jelení skok, ta je přesně uprostřed dráhy, oba vozy zde tedy zastavují současně ve výhybně. Dospělák se zde svezce celoročně mimo Štědrého dne za stovku, dítě za padesát korun.

Na dostihy nebo na golf?

Tip pro milovníky obytných vozů. Pokud hledáte příjemný a čistý stellplatz, kde necháte svoje auto a můžete prozkoumávat Karlovy Vary a jejich okolí, vyzkoušejte dostihové závodiště Holoubek.

Pěšky nebo autobusem se dostanete do centra za pár minut. Využít můžete blízkou cyklostezku, která vede malebnou krajinou podél řeky Ohře a navštívit tak třeba hrad Loket. Je zde také golfové hřiště, v letních měsících můžete zažít atmosféru dostihů. K dispozici je celkem 22 míst s elektřinou, výlevka špinavé vody a toalety se sprchou. Cena za den je 700 korun, v zimě 300 korun.

Wellness, který opravdu léčí

Pokud ovšem raději stojíte pevně nohama na zemi a postel na čtyřech kolech není zrovna vaše kafe, vyzkoušejte náš horký tip – nový butikový hotel Saxonía, který se nachází v ulici Pod Jelením skokem. Oblíbená vyhlídka bude přímo nad vámi, dostanete se na ní zmíněnou lanovkou Diana.

Právě dobrá poloha dělá toto ubytování zajímavým – kolonády a léčivé prameny jsou jen pár stovek metrů odtud, ale zároveň máte za okny zeleň lázeňských lesů. Což je vhodné zejména pro zdravotní procházky, populární nordic walking nebo výlety na kole. Hotel Saxonía se nově pyšní upravenými interiéry, které spojují moderní italský design s butikovým stylem. Samozřejmostí jsou snídaně v italském stylu formou bufetu, chystá se i wellness s možností například oxygenoterapie, vodoléčby, lymfodrenáže, inhalace, pneumopunktury, parafinu na ruce, magnetoterapie, elektroléčby a klasické a reflexní masáže.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

CO SE BUDE DÍT VE VARECH



7. 10. bude festival filmové hudby
Bez hranic



V pátek 27. 10. farmářské trhy před tržnicí



Galakonzert operetních melodii v Městském divadle 31. 10.

MET



Nově otevřený hotel Saxonía v italském stylu stojí nedaleko oblíbené kolonády a přitom na dohled od zelených lesů.



Pokud si místo na stellplatzu Hipodrom Holoubek zarezervujete předem, bude na vás čekat kužel s uvítacím dopisem.

4x METRO

Vzdělávání - nabídka
 • ANGLIČTINA lektor úrovně C2, 13 let zkušeností - 42% do naplnění kapacity, 330 Kč/60 min., VŠ. I am teaching CZECH foreigners too.
 Tel. 604435274

Starožitnosti

KNIHY!
Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny
 - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.
T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, křesla, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

SBĚRATELSKÝ KABINET
 Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHNEK ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofony, desky, veskeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Savle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veskeré nádoby, síci a psací stroje, obrázky a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, kovnice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
 Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
 Likvidujeme též celé pozůstalosti.
 Tel.: 602 229 348
 sberatelasky.kabinet@post.cz

Práce - nabídka
 • PŘIJMEME IHNEK invalidní důchodce na úklid na 4 hod. denně odpoledne, pracoviště Praha 1, Praha 2. Plat 11.500 Kč měsíčně. Tel.: 736447712

• Řidič sk. C, denní rozvoz pal. let. zboží Praha+ČR, nakládka Pha. Výplata 42000 Kč čist. za páse+nábor. bonus 20000 Kč. Férové jednání. Tel. 774558773

• Přijímáme PŠOVODY s vlastním psem, pro ostrahu staveb Praha 3. Plat od 23400 Kč čistého. Tel.: 602377312.

• Institut umění - Divadelní ústav přijme hlavní účetní a účetní na plný úvazek. Životopisy zašlejte na: alena.fucikova@idu.cz, tel. 226522128

• Hledáme kurýry pro Prahu a okolí. Po - Pá, 8 - 18 h. Vyžadujeme perfektní češtinu. Průměrný výdělek 50000 Kč/měs. Vlastní auto nutné. Tel. 733643785

• Přijmeme invalidní důchodce na recepci. Částečný úvazek, plat 11.500 Kč čistého. Tel. 737209797

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme pomocnou sílu s praxí do školní jídelny, nástup ihned. Životopisy zašlejte na e-mail: jidelna@zs-slovenska.cz. Nebo volejte pí. Majerovou: 607 862 188.

• SOŠ CL, Praha - Ruzyně hledá učitele/ku angličtiny. CV zašlejte na adresu: info@skolacivilniholectvi.cz

Nemocnice následné péče Praha s.r.o. přijme SANITÁŘE na lůžkové oddělení.
 Nástupní plat 31 000 - 33 000 + další zaměstnanecké benefity. Práce na plný úvazek. Nástup možný ihned nebo dohodou.
 Kontakt: Sabina Petřtylová, tel.: 777 855 256, e-mail: sabina.petrtlylova@nemocnicebubeneč.cz, Chittussio 144/1, Praha 6 - Bubeneč

Úklidová firma na území hl. m. Prahy přijme ihned pracovníky na pozice:

Řidiče skupiny C a vedoucího střediska venkovního úklidu, místo výkonu Praha 4.
Telefon: 284 680 169 E-mail: info@prostor.as

EUROPAPIER - BOHEMIA
EUR PAPIER Velkoobchod s papírem
SKLADNÍK
 • Praha 10, přátelský kolektiv
 • Nástupní mzda 28.500 Kč včetně odměny
 • Možnost plně hrazených přesčasů
 • 13. mzda + další mimořádné odměny
 • Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
 • Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
 • Průkaz na VZV/retrak zdarma
 • Další atraktivní benefity
Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pérovně 1384 /13 , Praha 10 - Hostivař

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
 nabor@abasco.cz

Chcete střížít hodnoty jako STRÁŽNÝ? Mít pevnou pozici jako RECEPČNÍ? Nebo hlídat zboží v OBCHODECH? A můžete být klidně i VEDOUČÍ!

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

ADESTRA security, spol. s r. o.
Přijme nové kolegy na pozici: STRÁŽNÝ/DETEKTIV
Nabízíme:
 ■ Mzda 125 – 150 Kč/hod.
 ■ Možnost ubytování
 ■ Náborový příspěvek
 ■ Možnost záloh
Požadujeme:
 ■ Certifikát strážný výhodou
 ■ Spolehlivost
Kontakt:
 tel.: 775 718 509
 e-mail: personalni@adestra.cz
 www.adestra.cz

Ou Vyšehrad, Vratislavova 31/6, Praha 2 přijme na plný úvazek
PRODAVAČKU
 do bistra v budově Magistrátu hl. města Prahy, Jungmannova ulice 35/29, Praha 1 s nástupem ihned nebo dle dohody.
 V případě zájmu zašlejte životopis na info@ouvysehrad.cz, kontakt. osoba: B. Horáková; tel. spoj. 770 122 681, www.ouvysehrad.cz

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ PLAZMY
 800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 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.
 unicasma
 www.unicasma.cz
 Tel.: 733 474 770

OSTRAHA OC A ADMINISTRATIVNÍCH BUDOV PRAHA
 Mzda až 1 900 Kč za směnu
 Možnost týdenních záloh
 Příspěvek na ubytovnu
 800 111 112
 prace@m2c.eu

Čerpací stanice TOME GAS Plzeňská ul., Praha 5
Přijme obsluhu na HPP
 Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS.
 Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
 Tel.: 727 871 595

SPŠS Betlémská, Praha 1, hledá
POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ, zástup za nemoc.
 Kontaktní e-mail:
 jana.kohoutova@betlemska.cz

• Přijmeme zámečníka (nebo podobné zaměření - černé řemeslo). Práce v areálu FN Motol. Volejte 602654313, 602871315.

• KOMWAG přijme řidiče sk. C na HPP 45 000 Kč + nábor. přísp. 70 000 Kč, 13., 14. plat, Možno i na DPP, Volejte zdarma 800566924

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchařku/kuchaře na HPP nebo DPP/DPČ. Krátký a dlouhý týden, prac. doba 6-18h. Více na www.cssp2.cz, jarmila.polanska@cssp2.cz

• ÚKLID 24 přijme muže na úklid. práce v Praze, Po-Pá, 7-15 h, RP B výhodou, nástup 24 tis. čist. Info osobně: Po-Pá, 7.30-10h, Křenova 15, P6-Petřiny.

• Výplata ihned po smění! Výkládka kamionu, svoz z Opatova zdarma. Mzda 120 Kč čist./hod. Po odpracování 160 hod. dorovnání na 130 Kč/hod. Noční směny Ne-Čt 18-04. Lze volit směny v týdnu. Práce vhodná pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte paní Kateřinu 601391449, wellpack.cz
Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE
 jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA
 s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

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

• Dobře zaplatím za BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů. Případně dluhy uhradím, záloha. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

Hobby - poptávka
 • Koupím LP gramofonové desky i CD disky. Přijedu. Tel. 721442860

Oznámení
 • Zveme vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje biblický Nový zákon, tentokrát z raného období Ježíšova života a služby. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 5.10. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info. 724122088.

Nemovitosti - poptávka

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

KOUPÍM 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, Krušné, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

Vyplatíme Vaše dluhy!
 Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

• IHNEK VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činč. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli – privatizaci, právní vady, dluhy, exekuce. 800662222.

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

• Přímý kupec hledá byt v Praze nebo dům i před rekonstrukcí či pozemek i za Prahou. Nabízím rychlé a seriózní jednání, úvěr nepotřebuji. Tel. 605212222

Služby - nabídka

• Sauna u O2 arény opět v provozu, čas neomezen, 16-21 hod., více info o službách: 720652501, www.sauna-praha9.cz

Pronájmy - nabídka

• Pronajmeme kancelářské prostory 52 m2 a 57,7 m2, Praha 9 u O2 arény. Pro více informací (foto, cena) pište na email: holikova@bytostav.eu

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí.
 Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.
777 306 102

Se spolujatelí není řeč?



774 301 409
 Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujatelů.
 skayocapital.cz

metro

Šlágr vyšel lépe Spartě

Slavia v 10. kole fotbalové ligy pouze remizovala v Teplicích.

Fotbalisté pražské Sparty zdolali ve šlágru kola Plzeň 2:1. Obhájce titulu v sezoně nejvyšší soutěže zůstal neporažen, z toho poosmé zvítězil, a upevnil si první místo v tabulce před městským rivalem Slavií. Viktoria prohrála po rekordních 12 soutěžních výhrách a po šesti v lize. Všechny branky na Letné padly v prvním poločase. Domácí poslal do vedení Qazim Laci, za hosty srovnal Rafiu Durosinnu, ale Jan Kuchta vzápětí rozhodl.

„Sparta vyhrála zaslouženě, vytvořila si více finálních situací. Podstata je v tom, že Sparta je v celkovém vývoji před námi o rok dál. Je sehnřejší, zkušenější, prostě byl vidět jejich roční náskok pod současným vedením. My mužstvo nějakým způsobem představujeme, ještě to bude chtít čas,“ uvedl kouč Plzně Miroslav Koubek.

Jablonec na svém hřišti zdolal Slovácko 2:0 a dočkal se



Fotbalisté Sparty se radují z prvního gólu do sítě Viktorie Plzeň, který vstřelil Qazim Laci (nejvýše). ČTK

premiérové výhry v ligovém ročníku. O góly Severočechů se postarali Jan Chramosta a Matouš Krulich, který si připsal první ligovou trefu v kariéře. Ostrava zvítězila v Olomouci 3:0 a dotáhla se za ní jen na rozdíl bodu. Branky Baníku vstřelili Abdullahi Tanko, Ewerton a David Buchta.

Karviná nakročila k první ligové výhře od úvodního kola už v prvním poločase utkání s Libercem. V 11. minutě otevřel skóre Alex Iván

premiérovým gólem v české lize. Už po třech minutách srovnal Jan Mikula, ale ještě do pauzy domácím zajistili dvoubrankový náskok Lukáš Budínský a Adeleke Akinyemi. Po změně stran snížil Lubomír Tupta, ale Amar Memić a střídající Aboubacar Traoré dovršili debakl na 5:2.

„O tom se nám ani nezdálo, že dáme pět gólů. Musím pochválit chlapce, byli dobře připravení. Mělo to emoce, tempo, bylo to zasloužené.“

Hráčům děkuji za dobrý výkon,“ řekl trenér Karviné Juraj Jarábek, který zde prožil obnovenou premiéru.

V souboji posledních dvou celků tabulky vybojoval Zlín proti Českým Budějovicím aspoň remízu 1:1. Jihočechy poslal do vedení Samuel Šigut, za domácí odpověděl v závěru Tom Slončík.

Včera vydřela Mladá Boleslav všechny tři body proti Bohemians 1905. Domácí vedli po gólu Yusufa, po hodině hry srovnal Jan Matoušek, vítěznou trefu si ale připsal Matěj Pulkrab.

Slavia se mohla opět bodově dotáhnout na Spartu, ale v Teplicích nenašla na domácí recept a zápas skončil 0:0. Severočechi nedali v nastavení prvního poločasu penaltu, když selhal Tadeáš Vachoušek. Gól slávisty Mojmir Chytila zase neplatil kvůli zásahu VAR pro ofsajd.

Východočeské derby mezi Pardubicemi a Hradcem Králové skončilo nerozhodně 1:1. Duel gólově otevřel před pauzou z penalty pardubický kapitán Pavel Černý, po hodině hry srovnal Štěpán Hrazim. **PUR a ČTK**

KRÁTCE

Triumf z Paříže

Plážoví volejbalisté Ondřej Perušič s Davidem Schweinerem vyhráli turnaj Pro Tour Elite v Paříži. Jejich druhý letošní a celkově třetí titul na akci nejvyšší kategorie orámovaly výhry v tie-breaku nad Němci Nilsem Ehlersem a Clemensem Wicklerem. Ve finále Češi ztratili první set, ale nakonec zvítězili 16:21, 21:19, 15:11.

Domácí bronz

Česká judistka Tereza Bodnářová získala včera na turnaji European Open v Praze bronz ve váze do 48 kg. Jednadvaacetiletá svěřenkyně Václava Sedmidubského si zajistila medaili vítězstvím nad Francouzskou Manon Urdialesovou.

Byli znovu pátí

Čeští baseballisté obsadili na mistrovství Evropy počtvrté za sebou páté místo. V závěrečném utkání porazili v Brně Izrael 5:1. Španělé ve finále zdolali Velkou Británii 11:2 a titul mistra Evropy slaví po 68 letech. **ČTK**



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@antikvariaty.cz



Byty - nabídka

ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM

NABÍDNĚTE VAŠI NEMOVITOST K PRODEJI ČI PRONÁJMU

Vlastníci nehradí provizi + právní servis ZDARMA

S námi vždy za maximální reálnou cenu

www.ceskerealitnicentrum.cz ☎ 731 115 273

VOLNÁ POZICE !!!

Administrativa & podpora předplatitelů

Čeká Vás:

- komunikace, práce na PC, administrativa

Máme pro Vás:

- HPP, pohodový tým, motivační složky mzdy, benefity

PŘIDEJTE SE K NÁM DO TÝMU

Tiskařská 625/2, 10800 Praha - Malesice
+420 225 063 116 barbora.vavrinoval@mafra.cz

Bonusovka

Podzimní akční nabídka na všechny modely Suzuki



Právě teď bonusy v hodnotě až 270 000 Kč

Vyberte si ze široké modelové řady vůz Suzuki a **využijte podzimní bonus v hodnotě až 270 000 Kč**. Mimo pověstnou japonskou **spolehlivost vozů Suzuki** dostanete také **pětiletou* záruku**, vespole **bezpečnostní asistenty** a **úsporné motory** pro vaše pohodové a bezpečné cestování.

5
LET
GARANCE

www.suzuki.cz facebook.com/suzukimotorczech Instagram.com/suzuki_czech

Emise CO₂ v g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba v l/100 km – Suzuki Vitara 1.4: 119-121 g/km, 5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4: 120-126 g/km, 5,3-5,6 l/100 km. Suzuki Swift 1.2: 106-107 g/km, 4,7-4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2: 110-112 g/km, 4,9-5,0 l/100 km. Suzuki Across 2.5: 22 g/km, 1,0 l/100 km. Suzuki Swace 1.8: 102-104 g/km, 4,5-4,6 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní. Nabídka platí do vyprodání zásob.

* Pět let garance se skládá z tovární záruky (3 roky / 100 000 km) a následně ze smluvní záruky Suzuki Premium (2 roky / 150 000 km), která je poskytována podle záručních podmínek společnosti Real Garant Versicherung AG.

 **SUZUKI**