pátek 2. října 2026 / č. 185 metro.cz

metro

& 5 PLUS 2

PROFIMEDIA

Tvář z 10 tisíc dýní. Farma překonala světový rekord

Více než **deset tisíc dýní a tykví**, plocha přes 218 metrů čtverečních a tvář, kterou zná celý svět. Farma **v anglickém Hampshire** vytvořila na počest **stých narozenin přírodovědce Davida Attenborougha** obří portrét. Jeho podobu vybrala veřejnost v hlasování na sociálních sítích. Dílo **překonalo loňský rekord** farmy s podobiznou Ozzyho Osbournea a zápis potvrdila **Guinnessova kniha rekordů.**

Tlak na zdravotnictví mohou zmírnit nové technologie. Jak?

V sedmi krajích může počet lidí mimo produktivní věk převýšit produktivní populaci.

Česko bude v následujících desetiletích stárnout nerovnoměrně. Do roku 2060 může v sedmi krajích žít více lidí mimo produktivní věk než lidí ve věku 20 až 64 let. Rostoucí tlak na zdravotnictví mohou částečně zmírnit telemedicína, umělá inteligence nebo autonomní roboti. Samotné technologie ale bez systémových změn a dostatku personálu stačit nebudou. Vyplývá to z analýzy platformy Silnější regiony.

Nejstrměji bude podíl obyvatel v důchodovém věku růst na přelomu 30. a 40. let, kdy do něj začne vstupovat silná generace takzvaných „Husákových dětí“. Zvýšit se tak může počet akutních zdravotních problémů i potřeba dlouhodobé péče. Vývoj se však bude výrazně lišit mezi kraji. Nejpomaleji budou stárnout Praha a Středočeský kraj. Prahu přitom posiluje také příchod mladších pracovníků z ostatních regionů a zahraničí. Zatímco v roce 2040 má průměrný věk v Praze dosahovat 43,8 roku, v Karlovarském kraji to bude 48,3 roku. V roce 2060 se rozdíl přiblíží šesti rokům – v Praze má průměrný věk dosahovat 45,9 roku, v Karlovarském kraji 51,7 roku.

Hrozí rozdělení Česka

Rozdíly ještě lépe ukazuje index ekonomické závislosti, který vyjadřuje, kolik obyvatel mimo produktivní věk připadá na sto lidí ve věku 20 až 64 let. V Praze má v roce 2060 dosáhnout hodnoty 68,5. V sedmi krajích má naopak

V domovech pro seniory začali používat telemedicínu. MAFRA

do té doby překročit stovku, což znamená, že v nich bude více obyvatel mimo produktivní věk než lidí ve věku 20 až 64 let. „Hrozí nám rozdělení Česka na ‚mladou pracující Prahu‘ a ‚starší regiony‘, které budou muset být z Prahy dotovány. Takový nerovný vztah by určitě nevyhovoval nikomu. Peníze navíc samy o sobě nevyřeší hrozící nedostatek zdravotnických pracovníků. Technologický posun může pomoci, zdravotnictví se ale neobejde i bez lidského kontaktu,“ komentuje analytik Evropy v datech Adam Trunečka. Práci zdravotníků mohou zefektivnit nové technologie. Produkty české firmy Carebot pomáhají například s analýzou snímků hrudníku či měřením páteřních deformací. Umělá inteligence se využívá také k vyhodnocování možných případů infekce pomocí analýzy zdravotnické dokumentace v nemocnicích Krajské zdravotní v Ústeckém kraji.

Roboti uklízeči

Jednou z možností, jak dostat expertizu specialistů i do regionálních nemocnic, je telechirurgie. Vojenská nemocnice Brno ji vyzkoušela ve spolupráci s Ústřední vojenskou nemocnicí v Praze při experimentální operaci tříselné kýly. Pražští lékaři sledovali obrazový přenos z operace a na dálku označovali místa, na která se měl operující lékař zaměřit.

Telechirurgie však vyžaduje bezpečný a vysoce spolehlivý datový přenos, kterému pomáhá rozšiřování 5G sítí. „Technologie 5G SA přináší zdravotníkům nejen vysokou rychlost přenosu dat, ale především spolehlivost a bezpečnost potřebnou pro kritické aplikace. Umožňuje efektivní využití nemocničních informačních systémů, telemedicíny, vzdálených konzultací i pokročilých diagnostických a zobrazovacích nástrojů,“ vysvětluje Jakub Kopecký, ředitel pro oblast Průmyslu 4.0 ve společnosti T-Mobile.

Nemocnice Jihlava využívá šest autonomních robotů, z nichž čtyři rozvážejí stravu a další pomáhají s úklidem. Do budoucna by roboti mohli přepravovat také zdravotnický materiál.

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET
MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPÍME:
VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TÉŽ 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 PAPÍROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.
DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO A BANKOVKY.

VÝKUP KNIH!!!
AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPÍME.
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

podzimní ZEMĚDĚLEC
WWW.VLL.CZ

Součástí výstavy:
- NÁŠ CHOV - VÝSTAVA HOSPODÁŘSKÝCH ZVÍŘAT
- NÁRODNÍ HOLŠTÝNSKÝ ŠAMPIONÁT 2026

8. - 11. 10. 2026
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM

Nejdůležitějším kritériem pro výběr úvěru jsou kromě úrokové sazby také celkové náklady na půjčku a výše měsíčních splátek. MAFRA

Půjčku si za poslední rok vzalo 35 procent Čechů

Češi o pomoc v tíživých finančních situacích nejčastěji žádají rodinu nebo banku.

Půjčku si za posledních 12 měsíců vzalo 35 procent Čechů, což je meziročně o 13 procentních bodů méně. Pokud potřebují peníze, obracejí se nejčastěji na rodinu nebo finanční instituci. Vyplývá to z průzkumu pro společnost Provident Financial.

Pokles počtu lidí, kteří si půjčili, zaznamenal průzkum také v Estonsku, Litvě, Lotyšsku, Maďarsku a Rumunsku. Výjimkou bylo Polsko, kde jejich podíl vzrostl o dva procentní body. Nejvíce lidí se v posledním roce zadlužilo v Rumunsku (57 procent), nejméně v Estonsku.

„Zpomalování dynamiky zadlužování ukazují i poslední data z ČNB, v červenci se tempo zpomalilo, už nerostlo rychleji než v červenci roku 2025. Výrazněji zpomalilo zadlužování na spotřebitelských úvěrech, než na úvěrech pro bydlení. Pokud tento trend přetrvá i v srpnu, mohlo by to souviset s postupným ochlazováním důvěry domácností v ekonomický vývoj," vysvětluje Petr Javůrek, hlavní finanční analytik Provident Financial.

Od rodiny si půjčilo 14 procent Čechů. V polovině těchto případů poskytli peníze rodiče. Stejný podíl lidí si půjčil od finanční instituce, nejčastěji od banky. Na přátele se obrátila necelá čtyři procenta dotázaných. V Rumunsku si od rodiny půjčilo 35 procent lidí. Při výběru finanční instituce Češi sledují především úrokovou sazbu, celkové náklady úvěru a výši měsíční splátky. Pro 40 procent je zásadní srozumitelný ceník bez skrytých poplatků, 21 procent dá na doporučení známých.

Pozitivní záznam pro banku

Čtvrtina dotázaných považuje za důležitou roli nebankovních poskytovatelů možnost budovat si úvěrovou historii. „V případě, že člověk nedostane úvěr v bance, pro kterou je rizikovější a vezme si úvěr u licencovaného poskytovatele úvěrů, pak se jeho historie splácení propisuje do registrů a vytváří si do budoucna i pro banku pozitivní záznam," popisuje Petr Javůrek z Provident Financial. Dalších 23 procent vnímá licencované nebankovní poskytovatele jako bezpečnou alternativu k nelegálním půjčkám.

Rezervu chce vytvářet téměř polovina Čechů

Odkládat peníze pro případ nečekaného výdaje nebo výpadku příjmu plánuje 41 procent Čechů.

Před dvěma lety si finanční rezervu vytvářelo 46 procent lidí. Mezi ženami ji nyní považuje za hlavní prioritu přibližně polovina, o 15 procentních bodů více než mezi muži.

Na konkrétní nákup si chce ušetřit 21 procent dotázaných, loni to bylo 13 procent. Celkově však ubylo lidí, kteří si stanovují finanční cíle: zatímco loni o svých financích tímto způsobem přemýšlelo 85 procent dotázaných, letos 79 procent.

Běžné výdaje domácnosti má každý měsíc problém pokrýt 23 procent lidí, oproti 30 procentům v roce 2025. Častěji tuto situaci řeší ženy. Klesl také podíl lidí, kteří uvedli, že jim banka nebo nebankovní poskytovatel zamítli žádost o úvěr: z loňských 34 na letošních 12 procent.

TES

INZERCE

Balíkovna

Baví vás řídit auto a chcete mít volné víkendy?

Přidejte se k nám jako doručovatel/ka balíků!

Více informací na TvojeBudoucnost.cz

Česká pošta

Co ztratila Eurydika?

Geisslers Hofcomoedianten uvádí premiérovou inscenaci Pod světem.

Divadelní soubor Geisslers Hofcomoedianten představí 9. října od 19 hodin na své domovské scéně Divadla VILA Štvanice první premiéru letošní sezony – inscenovaný koncert Pod světem, ve kterém ožije nejslavnější milostný příběh antických mýtů Orfea a Eurydiky. V hlavních rolích se objeví Vojtěch Franců a Lucie Brychtová.

Zásadní roli má i hudba

Pod světem je komorním inscenovaným koncertem pro dva hlasy, v němž se propojuje divadlo, slovo a živě zpívané árie. Pod režijním vedením Petra Haška se Lucie Brychtová jako Eurydika a Vojtěch Franců jako Orfeus potkávají v prostoru mezi životem a smrtí, kde má vedle slova zásadní roli hudba. Antický mýtus se mění v současnou zpověď o ztrátě milovaného člověka. Pod světem je zároveň první premiérou Geisslers Hofcomoedianten v nové sezoně a druhou částí jejich divadelního cyklu Ctností a Neřestí.

Součástí je i festival

Představení se uskuteční v rámci 11. ročníku festivalu VILOmeniny, který v Divadle VILA Štvanice proběhne od 8. do 11. října. Festival nabídne divadlo pro rodiny s dětmi všech věkových kategorií. Těšit se můžete například na výtvarné workshopy inspirované jednotlivými představeními nebo na herničky s hračkami od Utukutu a čítárny s knížkami od Albi. **TES**

Více informací naleznete na www.geisslers.cz. MARTIN FALTEJSEK

ARCHIV ZPĚVAČKY

Velký posun

Po téměř dvou letech od debutového alba vstupuje česká zpěvačka Thera do nové hudební kapitoly. Singl heartless romance je ochutnávkou z chystaného druhého alba a představuje nejen nový zvuk, ale také nový tvůrčí tým i energii, která je hravější, tanečnější a sebevědomější. K singlu zároveň vznikl také taneční videoklip, na kterém se podíleli choreografové Adéla Marková a Jakub Hudlický. Připravovaná druhá deska se ponese v duchu nového zvuku a má ukázat, kam se Thera jako interpretka za poslední roky posunula. **MET**

Havlovo Varování zářilo v New Yorku

Téměř patnáct let po smrti Václava Havla se divákům poprvé představila jeho dosud neznámá jednoaktová hra Varování, známá také pod pracovním názvem Šeřík. Světovou premiéru měla 26. září 2026 v newyorském kulturním prostoru The 92nd Street Y jako scénické čtení. V anglickém překladu Paula Wilsona ji uvedli herec F. Murray Abraham a spisovatel Adam Gopnik.

První zmínka o hře se objevuje v Havlově Diáři Mototechna z roku 1977, do něhož si během prvního věznění zapisoval nápady. Na textu začal podle dochovaných materiálů pracovat po propuštění v květnu téhož roku. Rukopis objevil v roce 2014 David Dušek v pozůstalosti svého dědečka Zdeňka Urbánka.

Zhruba 146 stran je převážně psáno Havlovou rukou na listech vytržených z oranžového školního sešitu. Část textu je na stroji, některé stránky patří k jiné Havlově hře, Pokoušení. Varování se tedy nedochovalo jako hotová hra, ale jako soubor návrhů, útržků, škrtaných pasáží a dokončených dialogů.

David Dušek a Václav Havel (vpravo) OLDŘICH ŠKÁCHA

Dušek se po nálezu nejprve věnoval jiným nepublikovaným Havlovým textům, mimo jiné Zápiskům obviněného a Někam jsem to ukryl. K přípravě Varování se vrátil před výročím Havlových nedožitých devadesátých narozenin. V létě 2025 předal rukopis režisérovi a dramatikovi Jiřímu Havelkovi, novému uměleckému šéfovi Dejvického divadla. Ačkoli se původně uvažovalo o novém zpracování mladými tvůrci, Havelka se rozhodl sestavit hru co nejvěrněji z dochovaných fragmentů. Přibližně 80 procent výsledného textu pochází od Havla, zbylých 20 procent tvoří Havelkovo propojení a doplnění.

Ve Varování se vrací postava Ferdinanda Vaňka. Podle překladatele Paula Wilsona Havel zamýšlel čtvrtou hru s tímto hrdinou jako završení předchozích tří. Česká premiéra se uskuteční 23. října na Pražském hradě. V hlavních rolích se před-

Vězni pomáhají s díly do letadel

Pracovní zkušenosti odsouzeným pomáhají s uplatněním po propuštění.

V areálu Věznice Plzeň se rozrůstá výrobní pracoviště, kde odsouzení získávají praktické zkušenosti s prací na CNC strojích. Podílejí se zde mimo jiné na výrobě přesných dílů pro letecký průmysl. Provoz nyní funguje ve dvousměnném režimu a je do něj zapojeno téměř 150 osob ve výkonu trestu. Pracoviště se navíc letos rozšířilo ze čtyř na patnáct CNC strojů.

Stejně jako řada jiných nápravných zařízení nabízí také Věznice Plzeň osobám ve výkonu trestu práci přímo v areálu věznice. Vedle činností souvisejících se zajištěním jejího chodu zde však odsouzení získávají i reálné zkušenosti s prací na CNC strojích. Pracoviště, které v areálu zřídila soukromá firma, nyní v rámci dvousměnného provozu zapojuje 143 odsouzených. Letos se navíc rozšířilo z původních čtyř na patnáct CNC strojů. „Práce na CNC strojích vyžaduje specifické dovednosti, a proto není vhodná pro každého. Výběr pracovníků je náročnější než u jiných pozic, přesto se nám daří tato místa obsazovat lidmi z řad odsouzených, kteří pro tuto práci splňují potřebné předpoklady," uvádí Martin Černý, zástupce ředitele Věznice Plzeň.

Výrobky pro letecký průmysl

Na pracovišti se odsouzení podílejí na výrobě přesných dílů pro letecký průmysl. Jde o oblast s vysokými nároky na kvalitu, přesnost a dodržování výrobních postupů. Kromě toho se zapojují také do dalších činností potřebných pro výrobu a chod dílny, jako například do dělení materiálu, broušení, pískování, značení, sestavování nebo balení. „Odsouzené na pracovišti zaškolujeme na konkrétní činnosti a stroje tak, aby mohli být zapojeni do reálné výroby. Zároveň platí, že pracujeme v leteckém průmyslu, kde jsou nároky na kvalitu mimořádně vysoké. Každý díl proto prochází odbornou kontrolou stejně jako v našem běžném provozu," vysvětluje Petr Novotný, vedoucí výroby společnosti Workpress Aviation.

Pracovní pozice CNC operátora patří dlouhodobě mezi žádané profese v průmyslu a praktická zkušenost z reálného provozu tak pomáhá odsouzeným s uplatněním po propuštění. „Od spuštění projektu v roce 2024 našlo již práci přímo v naší firmě deset osob, které programem prošly. Zhruba dvě desítky dalších zároveň získaly zaměstnání v tomto oboru blíže svému bydlišti," doplňuje Petr Novotný.

V Česku je zaměstnána více než polovina odsouzených

Věznice Plzeň je z pohledu kapacity největším zařízením svého typu v Česku. Aktuálně si zde odpykává trest 1 100 osob, z toho 363 odsouzených je momentálně zaměstnaných.

„Z počtu pracovně zařazených odsouzených se 131 podílí na chodu věznice v rámci vnitřních provozů a úklidu venkovních prostor. Celkem 232 osob je pak zaměstnáno u externích subjektů, z toho 198 jich pracuje v prostorách věznice v halách určených pro výrobu a 34 osob mimo věznici u různých zaměstnavatelů," popisuje Martin Černý.

Ačkoli se podíl zaměstnaných ve Věznici Plzeň nachází pod celorepublikovým průměrem, je podle Černého potřeba ho vnímat v kontextu skladby vězněných osob. V celkovém počtu jsou totiž zahrnuty také osoby ve výkonu vazby, odsouzení v důchodovém věku nebo lidé,

VEŘEJNÁ ČÍSLA

18

Podle dat Vězeňské služby ČR bylo v červnu letošního roku v tuzemsku celkem 18 935 vězněných osob.

60

Podíl zaměstnaných osob ve výkonu trestu se dlouhodobě pohybuje mezi 50 a 60 procenty. V roce 2025 to bylo konkrétně 58,74 procenta.

MET

VĚZNI V ZAHRANIČÍ

Vězni pracují ve Velké Británii třeba ve vězeňských kuchyních a prádelnách.

- V Norsku vznikají výrobky a služby, které se nabízejí veřejnosti. V USA funguje program UNICOR, který vězňům nabízí také práci při výrobě zboží. MET

INZERCE

NOVÉ TESCO Brno Bohunice

Využijte slevu na celý nákup.

Platí od 29. 9. do 6. 10. 2026

Sleva 10%

CENA PRO VŠECHNY

Slevu 10 %, max. však 600 Kč, na celý nákup automaticky získá ten, kdo v období od 29. 9. do 6. 10. 2026 nakoupí v hypermarketu Tesco Brno Bohunice, Netroufalky 770/14. Sleva se nevztahuje na tabákové výrobky, počáteční kojeneckou výživu, noviny a časopisy, zálohové platby za vratné lahve a obaly, jízdenky na MHD, dálniční známky a nákupní tašky a na produkty ve výprodeji.

TESCO Počítejte s námi

MMA bojovník Muradov se v prosinci utká s Jotkem

Oktagon přinesl hned několik zásadních novinek. Například se odtajnil nový turnaj na stadionu v Německu.

Organizace oznámila výsledky fanouškovského hlasování o soupeři pro Makhmuda Muradova na turnaji Oktagon 100 v pražské O2 areně, kterým se stal Krzysztof Jotko.

Dále byl odtajněn nový turnaj na fotbalovém stadionu v Düsseldorfu pro více než 60 tisíc diváků i datum a místo historicky prvního galavečera v Rakousku.

Fanoušci rozhodli

Hlasování fanoušků o soupeři pro Makhmuda Muradova na jubilejním turnaji dopadlo ve prospěch UFC veterána a současného šampiona střední váhy Krzysztofa Jotka. Muradov jako prozatímní šampion střední váhy a šampion polotěžké váhy dostane šanci sjednotit tituly a stát se dvojnásobným šampionem Oktagonu ve střední a polotěžké divizi.

Souboj dvou zkušených veteránů americké UFC, kteří patří do užší světové špičky, proběhne 29. prosince v pražské O2 areně. Jotko na evropské půdě dosud nepoznal přemožitele a tento duel bude jedním z nejkvalitnějších zápasů v historii organizace.

Expanze do Rakouska

Organizace oficiálně představila nový koncept turnajů s názvem Oktagon Infinity. Bude se jednat o největší a nejvýznamnější akce roku, které vedle nabité zápasové karty nabídnou také bohatý doprovodný program. První turnaj této série se uskuteční 15. května 2027 v düsseldorfské Merkur Spiel-Areně s kapacitou více než 60 tisíc diváků.

Přesné datum a místo zná také první turnaj Oktagonu v Rakousku. Oktagon 103 se odehraje 20. února ve vídeňské Wiener Stadthalle. Organizace tak zamíří již do šesté země od svého založení a potvrzuje svou ambici expanze na další evropské trhy. Odhalení zápasové karty proběhne během dalších týdnů.

Nová kolekce

Oktagon Store představil zbrusu novou kolekci oblečení určenou na zimní období a také nové sady sběratelských karet, jejichž popularita mezi fanoušky v poslední době výrazně roste. Nový koncept mÁ příznivce ještě více propojit s organizací i jednotlivými zápasníky. **MET**

Makhmud Muradov

Krzysztof Jotko 2x OKTAGON

Nečas je před Pastou i Hronkem

Martin Nečas MAFRA

Útočník Martin Nečas z Colorada bude v nadcházející sezoně se 14 miliony dolarů dvanáctým nejlépe placeným hráčem NHL. Půjde však o nejvyšší příjem českého hokejisty v historii. Dosud bylo maximem 13 milionů dolarů Davida Pastrňáka z Bostonu z ročníků 2023/24 a 2024/25. Žebříčku kraluje nově švédský útočník Leo Carlsson z Anaheimu s částkou 20,8 milionu dolarů, což je maximum podle platového stropu.

Následuje jeho americký spoluhráč Cutter Gauthier (19,5). Nejlépe placeným gólmanem je na celkově osmém místě Rus Igor Šesťorkin z New York Rangers, jehož příjem 15,85 milionu dolarů je historický rekord mezi brankáři. V minulé sezoně vytvořil Šesťorkin maximum, bral o 25 tisíc dolarů méně. Před ním byl rekordmanem Kanaďan Carey Price v Montrealu, který v sezonách 2018/19 a 2019/20 vydělával 15 milionů dolarů.

Mezi obránci je nejvýše v nadcházejícím ročníku Kanaďan Thomas Harley z Dallasu se 13 miliony. Sedmadvacetiletý Nečas uzavřel s Coloradem nový kontrakt na osm let a celkově 92 milionů dolarů loni 30. října.

Druhý mezi Čechy je nový kapitán Bostonu Pastrňák, který se řadí s 11,25 milionu dolarů na 25. místo. Následuje Tomáš Hertl z Vegas s osmi miliony a Filip Hronek z Vancouveru (6,75). V sezoně 2024/25 bral Hronek 9,5 milionu dolarů a byl nejlépe placeným českým obráncem v historii ligy. Mezi českými gólmany zůstává v čele s částkou 6,5 milionu dolarů Lukáš Dostál z Anaheimu, následuje Karel Vejmelka z Utahu (5,75). **ČTK**

TÉMĚŘ 21 MILIONŮ

Kdo jsou nejlépe placení hráči NHL?

- **Leo Carlsson** (Anaheim) 20 800 000 dolarů, **Cutter Gauthier** (Anaheim) 19 501 405 dolarů, **Kirill Kaprizov** (Minnesota) 19 100 000 dolarů, **Jack Eichel** (Vegas) 17 700 000 dolarů. **ČTK**

Plicní longevity. Jak neztratit dech ani v důchodu? Máme tipy

Už jste někdy přemýšleli o tom, co je skutečným motorem vaší každodenní energie?

Pečujeme o své srdce, hlídáme si cholesterol nebo stav kloubů, ale na jeden z nejdůležitějších orgánů často zapomínáme. Na plíce. Přitom jsou to právě ony, které zásobují každou buňku našeho těla kyslíkem a umožňují nám aktivní a plnohodnotný život. Pokud jste vstoupili do druhé poloviny života a chcete si udržet vitalitu, je nejvyšší čas zaměřit se na „plicní longevity“ neboli vědomou péči o dlouhověkost našich plic.

Proč plíce s věkem potřebují více pozornosti?

Hlavní orgán naší dýchací soustavy dosahuje svého funkčního vrcholu v rané dospělosti, přibližně mezi 20. a 25. rokem života. V této době dokáží zdravé plíce dospělého člověka pojmout úctyhodných 6 litrů vzduchu, což odpovídá zhruba třem velkým dvoulitrovým lahvím. Bohužel, stárnutí je přirozený, do velké míry biologicky naprogramovaný proces, který se nevyhýbá ani dýchacímu ústrojí.

Dochází k přirozenému poklesu elasticity plicní tkáně, plicní sklípky (alveoly) se zvětšují a ztrácejí svůj tvar, což zhoršuje přenos kyslíku do krve. Zároveň se mírně oslabují dýchací svaly, včetně bránice, a hrudní koš může lehce ztuhnout, což omezuje maximální objem nadechnutého vzduchu.

Překvapivé souvislosti

Zdravé plíce nejsou důležité jen pro to, abychom se nezadýchali při chůzi do schodů. Vědecké výzkumy ukazují na existenci takzvané plicně-imunitní osy. Plíce obsahují miliony imunitních buněk, které plní zásadní funkce – čistí vdechované nečistoty, bojují s infekcemi a hojí mikroskopická poškození způsobená neustálým roztahováním a stahováním při dýchání.

Pokud plíce stárnou předčasně nebo jsou poškozené, tyto imunitní buňky nedokážou nečistoty efektivně odstraňovat. To spouští v těle chronický zánět, který se může šířit krevním oběhem dál do těla. Vzhledem k tomu, že plíce nemají schopnost regenerovat již zničenou tkáň, je včasná prevence tou nejlepší cestou, jak dech uchránit před předčasným stárnutím. S postupujícím věkem je proto dobré, vybrat si z různých možností přirozené podpory plic a vytvořit si z nich zdravý návyk.

Dýchejte nosem

Dýchání nosem slouží jako sofistikovaný, přirozený filtr, zvlhčovač a ohřívač vzduchu, čímž chrání průdušky před přímým kontaktem s chladem, prachem či nečistotami. Doma si hlídejte optimální vlhkost vzduchu mezi 40 % a 60 %. Příliš suchý vzduch totiž vysušuje sliznice, které jsou pak náchylnější k infekcím. Vyhýbejte se také náhlým teplotním šokům – například při přechodu z vyhřátých (či v létě klimatizovaných) prostor do venkovního prostředí se na chvíli zastavte a dýchejte klidně nosem.

Pohyb jako nejlepší posilovna pro plíce

I když pravidelný trénink nedokáže zvrátit přirozenou ztrátu elasticity plic, výrazně posiluje vytrvalost dýchacích svalů a zlepšuje schopnost těla hospodařit s kyslíkem. Věnujte se pravidelně aerobnímu pohybu, jako je svižná chůze, plavání nebo jízda na kole. Každá svižná procházka je vynikající posilovna pro plicní sklípky, udržuje jejich funkčnost a podporuje krevní oběh v celé hrudní oblasti.

S přibývajícím věkem imunitní systém přirozeně oslabuje, což zvyšuje náchylnost k plicním infekcím, jako je zápal plic či bronchitida. Tyto infekce mohou plíce po padesátce zbytečně oslabit a způsobit dlouhodobé poškození tkáně. Proto se starším dospělým doporučuje pravidelné očkování proti chřipce, pneumokokům, COVID-19 či RSV. Aktivní přístup k očkování není přehnanou opatrností, ale projevem zodpovědnosti a péče o vlastní dlouhověkost.

Kdy už nejde o nachlazení?

Zejména v chladnějších měsících nebo během smogových situací lidé často přecházejí kašel s tím, že jde o „běžné zimní pokašlávání“ či nachlazení. Kdy je ale na místě zpozornět a vyhledat lékaře? Přední český pneumolog Milan Sova, přednosta Kliniky nemocí plicních a tuberkulózy FN Brno, upozorňuje, že klíčová je délka trvání potíží a doprovodné příznaky. Pokud kašel trvá déle než tři týdny, doprovází ho zadýchávání při běžných činnostech, tlak či bolest na hrudi nebo vykašlávání neobvykle zbarveného hlenu, je návštěva ordinace nezbytná.

„Za přetrvávajícím kašlem a dušností nemusí stát jen infekce. Příčinou může být chronický zánět průdušek, zhoršení astmatu, chronická obstrukční plicní nemoc, ale může být i projevem srdečního selhání nebo onemocnění ledvin. V některých případech se však může jednat také o nádorové onemocnění plic,“ vysvětluje profesor Sova. Prvním krokem by měla být návštěva praktického lékaře, který zhodnotí potíže a případně doporučí další vyšetření. Mezi ta základní patří rentgen hrudníku, vyšetření plicních funkcí pomocí spirometrie nebo laboratorní testy. V indikovaných případech následuje CT vyšetření plic, neboli počítačová tomografie, která patří mezi zobrazovací metody. Využívá se také v Programu časného záchytu karcinomu plic, protože dokáže na snímcích zobrazit i velmi malý nádor – tedy onemocnění v počátečním stadiu, kdy se nijak neprojevuje. Screeningový program představuje bezplatnou a unikátní možnost preventivní péče, protože pacient je dlouhodobě pod dohledem, který zahrnuje pravidelné vyšetření u pneumologa.

O vstup do programu se mohou zajímat všichni dlouholetí kuřáci, i ti bývalí, ve věku 55 až 74 let. **MET**

OBJEM PLIC

Kolem 30. až 35. roku života začíná kapacita plic pozvolna a nepozorovaně klesat. Tento úbytek se může zdát zpočátku zanedbatelný, ale v průběhu let se sčítá.

- **Jednosekundová vitální kapacita** – tedy objem vzduchu, který dokážeme s maximálním úsilím vydechnout za první sekundu – klesá po 25. roce přibližně o jedno až dvě procenta ročně.
- **Celková usilovná vitální kapacita** klesá přibližně o 0,2 litru za každou dekádu, a to i u zdravých lidí, kteří nikdy v životě nekouřili. **MET**

DALŠÍ PROBLÉMY

Výzkumy ukazují, že snížená funkce plic často předchází a přímo souvisí s dalšími vážnými zdravotními problémy, jako jsou:

- vysoký krevní tlak a srdeční onemocnění,
- metabolická onemocnění a cukrovka 2. typu,
- autoimunitní potíže a osteoporóza,
- kognitivní pokles, zhoršení paměti a celková tělesná křehkost.
- Péče o dech je tak v podstatě tou nejlepší investicí do celkového zdraví a vitality celého organismu.

Mentální fitness. Nová péče o sebe

Celý den on-line, neustálý příval informací, studium, práce, sociální sítě a tlak na výkon. Mladá generace čelí každodenním nárokům na pozornost a soustředění. Zatímco poslední roky patřily trendům longevity a biohackingu, do popředí se dostává další oblast – mentální fitness. Vedle fyzické kondice a péče o vzhled se pozornost obrací také k fungování mozku, paměti a schopnosti zvládat každodenní mentální zátěž. „Dnešní mladí lidé vyrůstají ve světě, kde jsou informace dostupné okamžitě a kde se během několika minut vystřídá obrovské množství podnětů. Zároveň se od nich očekává, že se budou dobře učit, pracovat, sportovat a zvládat osobní život. Myslím, že právě proto začíná být téma mentální kondice stále zajímavější. Nejde jen o to, jak vypadáme nebo kolik toho fyzicky zvládneme, ale také o to, jak se dokážeme soustředit a jak se během dne cítíme,“ říká Petra Nováková, podnikatelka v oblasti doplňků výživy, která stojí za značkou UFIRST Lab. Po longevity, tedy snaze prožít co nejvíce let ve zdraví, a biohackingu, který se zaměřuje na vědomé zlepšování životního stylu, přichází do popředí také mentální fitness.

Pod tímto označením si můžeme představit péči o mentální kondici, schopnost soustředit se, učit se, zpracovávat informace a zvládat každodenní zátěž. Základem zůstává kvalitní spánek, pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatek odpočinku. Pozornost se však obrací také k výživě mozku a látkám, jejichž možné účinky na kognitivní funkce zkoumají vědci. Mezi ně patří například citikolin, L-theanin a L-tyrosin. Citikolin je látka související s metabolismem cholinu, který organismus využívá mimo jiné při tvorbě acetylcholinu, neurotransmiteru zapojeného do procesů učení a paměti. Citikolin je proto předmětem výzkumu zaměřeného na kognitivní funkce, jeho přínos pro zlepšení paměti však zatím nebyl jednoznačně prokázán. Zájem o výživu a mentální kondici otevírá nové možnosti také výrobcům doplňků stravy. Vedle tradičních vitaminových přípravků se na trhu objevují komplexnější produkty, které kombinují více složek v jedné denní dávce. Příkladem je nová česká značka UFIRST Lab, za jejímž vznikem stojí podnikatelka Petra Nováková a tým s více než 25 lety zkušeností v oblasti výživy a doplňků stravy. Jejich all-in-one drink UFIRST

AKTUÁLNĚ HLEDÁME

NOVÉ KOLEGY

Lohmann & Rauscher
People.Health.Care

DĚLNÍK/DĚLNICE VE ZDRAVOTNICKÉ VÝROBĚ
TECHNIK/TECHNIČKA EOS

MZDA OD **30.000,- KČ**

SLAVKOV U BRNA

+420 544 425 844; +420 544 425 879
+420 731 141 123

Radka.Jirkova@cz.LRMEed.com
Erika.Fejfusova@cz.LRMed.com

VÍCE INFORMACÍ
www.lohmann-rauscher.com/cz-cs/kariera

metro

Zdarma a pro všechny

moje.metro.cz

Přidejte se k naší komunitě autorů

Pište o tom, co vás baví a co se děje kolem vás!
Nová bezplatná platforma pro všechny, kteří chtějí sdílet své články a obohatit komunitu.

Registrujte se
Pište články
Publikujte
Buďte vidět

20/2026

Výběr z naší nabídky
od 23. 9. do 6. 10. 2026

coop | JEDNOTA BOSKOVICE

Horalky Sedita
oplatka
více druhů,
50 g
100 g/29,80 Kč
14 90

Lindt Premium
mléčná čokoláda
více druhů,
100 g
59 90

Vysočina
MP Krásno
100 g
19 90

BEZ LEPKU

ŠŤASTNÉ PONDĚLÍ 5. ŘÍJNA

Černá Hora Světlé Tas
výčepní pivo
0,5 l
1 l/15,80 Kč
7 90

Z NAŠEHO REGIONU

Mléko čerstvé Bohemilk
polotučné
1 l
19 90

ČTK

Veleúspěšná Taylor Swift

Zpěvačka Taylor Swift znovu přepisuje hudební rekordy. Na letošních MTV Video Music Awards v Los Angeles získala tři ceny, včetně hlavního ocenění za Video roku za klip The Fate of Ophelia. Díky tomu se stala nejúspěšnější umělkyní v historii VMAs – celkem má na kontě už 33 sošek, čímž překonala dosavadní rekord Beyoncé. **JAR**

Rod Stewart míří naposled do Prahy

Pražský koncert se uskuteční 24. června 2027 v O2 areně. Cena vstupenek začíná na 2 800 korunách.

Rod Stewart (vpravo) zamíří do hlavního města příští rok. The Final Encore bude jeho posledním turné. LIVE NATION

Sir Rod Stewart se po letech znovu představí českému publiku. Legendární britský zpěvák zařadil Prahu do svého rozlučkového turné The Final Encore, kterým chce po více než šesti desetiletích uzavřít svou mimořádnou koncertní kariéru.

Stewart se na světová pódia vrací s programem postaveným na skladbách, které formovaly jeho kariéru od 60. let. Fanoušci se mohou těšit na průřez jeho největšími hity. Večer by měl nabídnout skladby, které se během desetiletí staly součástí hudební historie – od Maggie May a You Wear It Well přes Da Ya Think I'm Sexy? a Young Turks až po Forever Young, Sailing nebo Have I Told You Lately.

Stewart své poslední turné oznámil s tím, že nastal čas rozloučit se s životem na cestách.

„Po více než šesti desetiletích bude The Final Encore skutečně mým posledním turné," uvádí zpěvák.

Zároveň Stewart poděkoval fanouškům za možnost prožít život, který podle jeho vlastních slov předčil vše, co si kdy jenom dokázal představit. **MET**

Smíchov čeká velká tramvajová výluka

Na Smíchově začne ve středu 30. září výluka tramvají. Kvůli instalaci železničního mostu nebudou jezdit mezi zastávkami Na Knížecí a Smíchovské nádraží. Omezení má trvat do neděle 18. října, kdy by se měl provoz obnovit krátce před půlnocí. Změny se dotknou linek 5, 12, 15, 20, 21 a 94. Některé pojedou po odkloněných trasách, jiné budou končit v náhradních zastávkách.

Jak pojedou tramvaje

Linky 12 a 15 budou končit v zastávce Na Knížecí v ulici Za Ženskými domovy. Linka 20 pojede z Anděla přes Křížovou na Radlickou, zatímco linka 21 zamíří na Sídliště Barrandov. Linky 5 a 94 pojedou mezi centrem a Slivencem přes Výtoň, Podolskou vodárnu a Lihovar. Cestující tak budou moci využít spojení přes nově otevřený Dvorecký most.

Přibudou mimořádné linky

Dopravní podnik zavede dvě mimořádné denní tramvajové linky. Linka 32 spojí Smíchovské nádraží se Slivencem přes Lihovar, Hlubočepy a Sídliště Barrandov. Linka 40 pojede ze Smíchovského nádraží přes Lihovar, Dvorce a Nádraží Braník do Modřan, až k zastávce Levského. Nabídne tak spojení mezi Smíchovem a jižní částí Prahy bez cesty přes centrum. V denním provozu zajistí náhradní dopravu autobus X12 v trase Anděl – Na Knížecí – Smíchovské nádraží. Zastaví mimo jiné u Pivovarské a Plzeňky. Náhradní zastávky budou v okolních ulicích, cestující by si proto měli před odjezdem ověřit jejich polohu.

V noci pojede autobus X90 z Palackého, respektive Karlova náměstí přes Anděl, Smíchovské nádraží a Lihovar na Zlíchov. Změní se také provoz nočních autobusů 901 a 907. Zastávku Na Knížecí ve směru na Smíchovské nádraží nahradí zastávka Pivovarská v ulici Svornosti.

VÍCE NA METRO.CZ

Škoda 52T VÁCLAV HOLIČ

Na Ladronce roste unikátní areál pro bruslaře. Nabídne závodní ovál a může se změnit v kluziště

Nové sportoviště s celoročním provozem PRAHA 6

Na pražské Ladronce začala stavba nového areálu kolečkových sportů za více než 100 milionů korun. Nabídne 200metrový závodní ovál se světovými parametry, 400metrový okruh i plochu pro začátečníky. Sportoviště bude mimo závody a tréninky přístupné zdarma veřejnosti a v zimě se může proměnit v ledové kluziště. Poklepáním základního kamene zahájila Praha 6 stavbu Areálu kolečkových sportů v oblíbeném volnočasovém parku Ladronka. „S investicemi do sportovní infrastruktury to v Praze 6 myslíme vážně. Společně s výstavbou krytého bazénu na Petynce jde celkově o 700 milionů korun, za které vybudujeme možnost sportování pro závodníky i amatéry napříč věkovým spektrem," říká starosta Prahy 6 Jakub Stárek. **MET**

VÍCE NA METRO.CZ

TV PROGRAM NA 2. 10.

ČT1

14.25 Anglický biftek s českou oblohou
15.30 Úsměvy Arnošta Goldflama
16.10 Polopatě
17.00 Na cestě po Zanzibaru
17.30 AZ-kvíz
18.00 Události v regionech
18.25 Kde domov můj?
19.00 Události
19.56 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 Na tělo (5/9)
Seriál (ČR, 2026)
21.05 Všechnopárty
21.59 Výsledky losování Šťastných 10
22.00 Hercule Poirot
Detektivní seriál (VB, 1994)
23.45 Komisařka Florence X
Beze stop. Krimiseriál (Fr., 2025)

ČT2

15.20 Krize
16.30 Klenoty příhraničí (6/12)
17.00 Divočinou se Simonem Reevem
18.00 Alfa
18.25 Objevování chutí s Gordonem Ramsaym
19.10 Příběhy obrácení (5/6)
19.40 Postřehy odjinud
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Smrt darebáka
Krimidrama (Fr., 1977)
22.05 Fanatik
Thriller (USA, 1996)
0.00 Pluk mizerů II (5/6)
Válečný seriál (VB, 2025)
0.55 Římské gladiátorky
1.55 Televizní klub neslyšících
2.20 Klenoty naší krajiny

Nova

13.40 Mentalista II (4)
14.35 Mentalista II (5)
15.35 Výměna manželek X
17.00 Odpolední Televizní noviny
17.20 Odpolední sportovní noviny
17.30 Na lovu VI
18.30 Ulice (5200)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Něco za něco
Komediální drama (ČR, 2025)
22.15 John Wick: Kapitola 4
Akční thriller (USA, 2023)
1.35 Mentalista II (4, 5)
Krimiseriál (USA, 2009)
3.55 Ulice (5200)
4.35 Ordinace v růžové zahradě 2 (742)

Prima

09.00 Ohnivý kuře II (101)
10.25 Polabí (91)
11.45 Námořní vyšetřovací služba XIX (18, 19)
13.40 Máme rádi Česko
15.25 Inkognito
16.35 Ano, šéfe!
17.50 Prostřeno!
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Máme rádi Česko
22.00 Máme rádi Česko
23.40 Zrádci
1.10 Policie v akci
2.05 Námořní vyšetřovací služba XIX (18)
Poslední tanec
3.00 Námořní vyšetřovací služba XIX (19)

Óčko

13.00 Soundtracky
14.00 PAM RABBIT WEEK: Top 3 DEBUTY
14.15 Óčko hity
17.00 PAM RABBIT WEEK: Top 3 FEATY
17.15 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 PAM RABBIT WEEK: Top 3 ŽIVÁKY
19.15 Óčko hity

20.00 Party ride
Dance music na večerní mejdan
22.00 O Black Party
Hip hop a RnB
23.00 PARTY RIDE D&B
Drum and bass
0.00 Party ride
Dance music na noční mejdan

TV PROGRAM NA 3. 10.

ČT1

12.25 Hobby naší doby
12.50 Postřehy odjinud
13.05 O ztracené lásce (1/9)
14.00 Modrý kosatec
15.00 Bludiště cest
15.55 Roztomilý člověk
17.25 Nemocnice na kraji města (15/20)
18.25 Kluci v akci
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny

20.05 Ceny Thálie 2026
21.55 Jiří Suchý – Lehce s životem se prát
23.39 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
23.40 Komisař Montalbano
Láska. Krimiseriál (It., 2017)
1.30 Me som Laky Royal
1.55 Flamenco, můj život

ČT2

13.50 Kdyby tisíc klarinetů
16.00 Objevování chutí s Gordonem Ramsaym
16.45 Evropa z výšky
17.35 Zázračná planeta: Dynastie II (1/6)
18.30 Nejdokonalejší tvorové v umění přežít (1/5)
19.20 Klenoty příhraničí (6/12)
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Nezkrotná Angelika
Dobrodružné romantické drama (Fr./It./N, 1967)
21.30 Dracula
Horor (USA, 1992)
23.35 Trans
Psychothriller (USA/VB/Fr., 2013)
1.10 Království divočiny: Muréna kidako

Nova

08.45 Víkend
09.25 Táta v nesnázích (7)
10.35 Na lovu: Hvězdný speciál V
11.55 Za pět minut dvanáct
13.00 SuperStar (5)
15.30 Velké sedlo (5)
16.35 Twister
18.50 Hospoda (49)
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Možné je všechno! III (6)
21.50 Rychle a zběsile 6
Akční film (Jap./Šp./USA, 2013)
0.25 Nikdo
Akční film (Čína/Jap./USA, 2021)
2.15 Kriminálka Anděl VIII (5)
Bestie. Krimiseriál (ČR, 2026)
3.30 Ordinace v růžové zahradě 2 (1050)

Prima

08.05 Fotr na tripu speciál
08.45 Autosalon.tv
09.55 Máme rádi Česko
11.45 Máme rádi Česko
13.35 Strach
15.45 Dobrodružství kriminalistiky (16)
16.55 Čekání na Patrika
18.55 Hlavní zprávy
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Zákony vlka 3 (6)
Nouzový plán.
Krimiseriál (ČR, 2026)
21.30 Černé vdovy (6)
Krimiseriál (ČR, 2019)
22.40 Muž s cejchem smrti
Akční thriller (USA, 1990)
0.25 Prokletý ostrov
Thriller (USA, 2010)

Óčko

12.00 PAM RABBIT WEEK: Top 3 TIPY
12.15 Óčko hity
14.00 Óčko Chart
15.30 Óčko hity
16.00 Soundtracky
17.00 Óčko hity
18.00 CZ & SK
České a slovenské klipy
19.00 YouTube chart: Česko
Žebříček klipů z YouTubu

19.20 Óčko hity
Klipy nonstop
19.30 Top 4 Óčko chart
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
19.50 Óčko hity
Klipy nonstop
22.00 Party ride
Dance music na noční mejdan

TV PROGRAM NA 4. 10.

ČT1

14.25 Konec agenta W4C prostřednictvím psa pana Foustky
15.55 Já už budu hodný, dědečku!
17.20 Byl jednou jeden dům (2/5)
18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
19.00 Události
19.52 Branky, body, vteřiny
20.05 Losování Sportky a Šance

20.10 Hvězdná hodina vrahů (2/2)
Minisérie (N/ČR, 2026)
21.40 Výborná SHOW
22.29 Výsledky losování Šťastných 10
22.30 Doktor Martin 2 (8)
Staré lásky. Seriál (ČR/SR, 2015)
23.25 Případy detektiva Murdocha XVII

ČT2

15.45 Největší apokalypsy dějin
16.35 Honosné evropské hrady a zámky II
17.30 Alsek – ledová řeka
18.00 Příběhy staveb
18.10 Divočinou se Simonem Reevem
19.10 Počesku
19.20 Zajímavosti z regionů
19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce

20.00 Muž zvaný Charro
Western (USA, 1969)
21.40 Milovník války
Válečné drama (USA/VB, 1962)
23.25 V pasti na dně oceánu
0.25 Tito – nejoblíbenější světový diktátor (1/3)
Partizán
1.25 Metuzalém

Nova

08.35 Zlatá labuť (40)
09.55 My, chalupáři
11.10 Ledníčko, vyprávěj! II
11.55 Vítr v kapse
13.40 Něco za něco
15.35 Dědictví aneb Kurvahošigutntag
18.05 Na lovu: Hvězdný speciál V
19.30 Televizní noviny
20.10 Sportovní noviny
20.15 Počasí

20.20 Studna (5)
Dramatický seriál (ČR, 2025)
21.40 Kauza Kramný (5)
22.40 Střepiny
23.15 Poslední výstřel
Akční thriller (USA, 2021)
1.30 Specialisté (175)
Touha. Krimiseriál (ČR, 2022)
2.30 Možné je všechno! III (6)

Prima

11.00 Partie Terezie Tománkové
12.15 Receptář prima nápadů
13.20 Libovky Pepy Libického
14.30 Zahradnice po ruce
15.10 Vychytávky Ládi Hrušky
15.40 Jak se staví sen – extra
16.50 Seznamka
18.55 Hlavní zprávy
19.32 Losování loterie Megamaxa
19.40 Krimi zprávy
19.55 Showtime

20.15 Zrádci
21.50 Zrádci: Ze záhrobí
22.45 Zmizení
Thriller (USA, 2013)
1.45 Milionový hurikán
Akční film (USA, 2020)
3.45 Norské domy snů III (5)
4.45 Rozpal to, šéfe!
5.35 Libovky Pepy Libického

Óčko

13.00 Soundtracky
14.00 Radio top 25
15.50 Óčko hity
16.00 Best of A$AP ROCKY
16.30 Best of MIKOLAS
17.00 PAM RABBIT WEEK: Top 3 TIPY
17.15 Óčko hity
18.00 CZ & SK
19.00 Top 4 Óčko chart
19.20 Óčko hity

20.00 O BLACK FRESH
Výběr z fresh novinek z O BLACK TV
20.30 Óčko hity
Klipy nonstop
21.00 KOŤÁK LIVE
Late night talk show plná rozhovorů, zábavy a drzého humoru
22.00 KlenotTV
23.00 Óčko flirt

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. **Kontakty:** 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. **Redakce:** šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. **Tištěný náklad** ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. **Inzerce:** sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. **Tisk:** mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. **Distribuce:** PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2026 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

TV PROGRAM NA 5. 10.

ČT1

20.10 **Vraždy v kruhu (1)**
Pohřbený rozvod. TV seriál (ČR, 2015)
21.35 **Reportéři ČT**
22.20 **Fenomén doby**
22.45 **Ve výkonu služby (5/5)**
Krimiseriál (VB, 2012)
23.50 **Hercule Poirot**
Byt ve třetím patře. Detektivní seriál (VB, 1989)
00.45 **AZ-kvíz**

ČT2

20.00 **Havel**
Životopisný film (ČR, 2020)
21.45 **Václav Havel**
22.25 **Delikatesa**
Komediální drama (Fr., 2021)
00.15 **Krvavý král (6/6)**
Krimiseriál (VB, 2024)
01.10 **Homosexuálové proti nacismu**
02.05 **Rodinné křižovatky**
02.35 **Čaj pro třetího**

Nova

20.20 **Kriminálka Anděl VIII (6)**
Poslední offside. Krimiseriál (ČR, 2026)
21.40 **Specialisté (176)**
Malinková. Krimiseriál (ČR, 2022)
22.45 **Víkend**
23.25 **Studna (5)**
Dramatický seriál (ČR, 2025)
00.40 **Mentalista II (6, 7)**
Krimiseriál (USA, 2009)
05.15 **Televizní noviny**

Prima

20.15 **Malý pitaval z velkého města (6)**
Jupiter. Krimiseriál (ČR, 1982)
21.30 **Dobrodružství kriminalistiky (16)**
Paprsek. Krimiseriál (ČR, 1990)
22.35 **Dvojka na zabití (6)**
Srdce na nesprávném místě. Krimiseriál (ČR, 2021)
23.45 **Ano, šéfe!**
00.55 **Policie v akci**

Óčko

20.00 **Soundtracky**
Top hity z filmů a seriálů
21.00 **KOŤÁK LIVE**
Late night talk show plná rozhovorů, zábavy a drzého humoru
21.30 **Hot hity**
Klipy nonstop
22.00 **NAKED ATTRACTION NĚMECKO**
Německá verze nahé seznamky
22.50 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 6. 10.

ČT1

20.10 **Komisařka Florence X**
Olověné nebe. Krimiseriál (Fr., 2025)
21.40 **Rozpleteno**
22.10 **Četnické humoresky (39/39)**
Epilog. Krimiseriál (ČR, 2007)
00.00 **Ve výkonu služby (5/5)**
Krimiseriál (VB, 2012)
01.00 **AZ-kvíz**
01.25 **Zajímavosti z regionů**
01.50 **Koptashow**

ČT2

20.00 **Diana (4/6)**
20.45 **Proč Havel?**
22.25 **Letecké katastrofy**
23.10 **Automobil: Vzestup a pád (1/3)**
00.05 **Hamás: Organizace, která chce zničit Izrael**
01.05 **Evropa dnes**
01.35 **Televizní klub neslyšících**
02.00 **Náš venkov**
02.30 **Před půlnocí**

Nova

20.20 **Boží plán (11)**
Netopýří výzva. Komediální seriál (ČR, 2026)
21.40 **Ordinace v růžové zahradě 2 (1051)**
Je pozdě. Seriál (ČR, 2022)
22.50 **Na Vaší straně**
23.30 **Mentalista II (8, 9)**
Krimiseriál (USA, 2009)
01.30 **Kauza Kramný (5)**
02.45 **Ulice (5201)**

Prima

20.15 **Polabí (92)**
Rodinný seriál (ČR, 2026)
21.40 **Show Jana Krause**
22.40 **Show Jana Krause**
23.45 **Ano, šéfe!**
00.55 **Policie v akci**
01.50 **Námořní vyšetřovací služba XX (1, 2)**
Krimiseriál (USA, 2022)
03.35 **Máme rádi Česko**
05.25 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

20.00 **New Music Radar**
21.00 **KOŤÁK LIVE**
21.30 **Hot hity**
Klipy nonstop
22.00 **NAKED ATTRACTION NĚMECKO**
Německá verze nahé seznamky
22.50 **Óčko flirt**
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka
23.00 **KlenotTV**

TV PROGRAM NA 7. 10.

ČT1

20.10 **Talk show Na jednoho**
20.55 **Vyprávěj**
Perestrojka. Seriál (ČR, 2009-2013)
21.50 **Odcházení**
Komediální drama (ČR, 2011)
23.20 **Úsměvy Josefa Abrháma**
00.00 **Me som Pavel Berky**
00.10 **Komisařka Florence X**
Olověné nebe. Krimiseriál (Fr., 2025)
01.40 **AZ-kvíz**
02.05 **Dobré ráno**

ČT2

20.00 **Evropa z výšky**
20.50 **Bedekr XII**
21.20 **Ani žena, ani muž**
21.50 **Honosné evropské hrady a zámky II**
22.40 **Ztracené špionky (6/6)**
23.35 **V pasti na dně oceánu**
00.35 **Automobil: Vzestup a pád (1/3)**
01.25 **Před půlnocí**
01.55 **Poutní místa**

Nova

20.20 **SuperStar (6)**
22.35 **Kriminálka Las Vegas XI (10)**
418/427. Krimiseriál (USA, 2010)
23.40 **Mentalista II (10, 11)**
Krimiseriál (USA, 2009)
01.40 **Kriminálka Las Vegas XI (10)**
418/427. Krimiseriál (USA, 2010)
02.40 **Ledníčko, vyprávěj! II**
03.30 **Ulice**
04.15 **Ordinace v růžové zahradě 2 (744)**

Prima

20.15 **Kriminálka Slapy: Pod hladinou 2 (7)**
Hrozba. Krimiseriál (ČR, 2026)
21.40 **Dvojka na zabití (7)**
Tři mušketýři. Krimiseriál (ČR, 2021)
22.55 **Malý pitaval z velkého města (6)**
Jupiter. Krimiseriál (ČR, 1982)
00.00 **Ano, šéfe!**
01.10 **Policie v akci**

Óčko

20.00 **O Black List**
21.00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
21.30 **Hot hity**
Klipy nonstop
22.00 **NAKED ATTRACTION NĚMECKO**
Německá verze nahé seznamky
22.50 **Óčko flirt**
23.00 **KlenotTV**
0.00 **Óčko flirt**

TV PROGRAM NA 8. 10.

ČT1

20.10 **Patience**
Dívka ze Spisové hůrky: 1. část. Detektivní seriál (VB, 2025)
20.55 **Patience**
Dívka ze Spisové hůrky: 2. část
21.45 **Škoda lásky**
Hudební komedie (ČR, 2013)
22.40 **Na stopě**
23.05 **Po stopách hvězd**
23.35 **Případy detektiva Murdocha XVII**

ČT2

20.00 **Apokalypsa: 2. světová válka (6/6)**
21.05 **Manu a Matěj na cestě po Toskánsku (1/10)**
21.35 **Přírodní divy Bílých Karpat (3/12)**
22.05 **Tito – nejoblíbenější světový diktátor (2/3)**
23.05 **Vikingové: Dějiny psané krví (4/4)**
00.00 **Největší apokalypsy dějin**

Nova

20.20 **Boží plán (12)**
Sázka o byt. Komediální seriál (ČR, 2026)
21.40 **Jáma lvová II (6)**
22.50 **Kriminálka Las Vegas XI (11)**
Buď chlap. Krimiseriál (USA, 2010)
23.50 **Mentalista II (12, 13)**
Krimiseriál (USA, 2009)
01.50 **Kriminálka Las Vegas XI (11)**
Buď chlap. Krimiseriál (USA, 2010)
02.50 **Na Vaší straně**

Prima

20.15 **Polabí (93)**
Rodinný seriál (ČR, 2026)
21.35 **Ano, šéfe!**
22.45 **Inkognito**
23.50 **Ano, šéfe!**
00.55 **Policie v akci**
01.55 **Námořní vyšetřovací služba XX (5, 6)**
Krimiseriál (USA, 2022)
03.45 **Máme rádi Česko**
05.30 **Libovky Pepy Libického**

Óčko

20.00 **Soundtracky**
Top hity z filmů a seriálů
21.00 **Top 4 Óčko chart**
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka
21.20 **Óčko hity**
21.30 **Hot hity**
22.00 **NAKED ATTRACTION NĚMECKO**
22.50 **Óčko flirt**
23.00 **KlenotTV**

METRO.CZ

SUPERPRODUKTY v rámci PODZIMNÍ CENOVÉ NABÍDKY!

Nabídka jen do 09.10.2026

Automatický tlakoměr na zápěstí

Stiskněte jedno tlačítko a **tlak se změří. Přesný – využívá antivibrační mechanismus a oscilometrický senzor XV-5Hs** řídící systém nafukování, díky čemuž **je měření velmi přesné**. Nejnovější kompaktní model.

- Měří **systolický a diastolický tlak** (+/- 0,5 mmHg)
- **Detekuje arytmii** a zobrazuje tepovou frekvenci
- **Ukládá posledních 90 měření** s datem a časem
- Má **přehledný LCD displej**

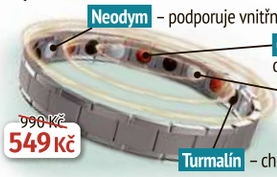
Bez ohledu na podmínky vždy poskytuje přesný výsledek.

~~1099 Kč~~ **599 Kč**

Magnetický náramek s minerály

Síla magnetoterapie spojená s účinkem minerálů. V litoterapii se věří, že turmalín a german mají **uklidňující účinky na nervy**. Turmalín může navíc podporovat přirozené regenerační procesy. Noste jej, pokud vás trápí **problémy s tlakem, usínáním nebo nadváhou**.

- Moderní **magnetický šperk s ochranným účinkem**
- Vyrobený z ušlechtilé oceli s **elegantním zpracováním**



~~990 Kč~~ **549 Kč**

Brýle s automatickým nastavením ostrosti

Na všechny problémy se zrakem! Díky speciální technologii aktivních polí se čočky automaticky přizpůsobí vašim očím. **Oko automaticky zaostří – jak na blízko, tak do dálky**. Drobné písmo na etiketě léku, v knize nebo v telefonu bude opět jasně viditelné. Snadno navléknete nit do jehly, zašroubujete šroubek nebo přečtete text napsaný drobným písmem.

- Na blízko i do dálky
- **Nerozbitné obroučky**
- Klasický model – pro ženy i muže
- Samy se přizpůsobí vašim očím

~~1190 Kč~~ **669 Kč**

Bederní pás „Terapeut páteře“

Noste jej, pokud vás trápí: **bolesti zad, bolesti způsobené přetížením, bolesti v kříži, potíže s nervovými kořeny, ztuhlost a napětí svalů**. Díky speciálním výstupkům s magnety pás nabízí jemný masážní účinek a pomáhá **uvolnit napjaté svaly**.

- **Nastavitelný pomocí suchých zipů** – bez pocitu sevření
- **Neoprenový materiál** – bez odřenin a zapaření
- **Neviditelný pod oblečením**

~~1199 Kč~~ **669 Kč**

Univerzální velikost pro ženy i muže

Magnetická kolenní bandáž

Na bolesti kolen, odlehčení kloubů a posílení svalů. Vestavěné speciální magnety vyzařují **magnetické vlny**, které mohou podporovat bioenergetické procesy buněk a působit na **chrupavčitou tkáň**. Noste pravidelně, abyste pocítili úlevu.

- Prodyšný neoprenový materiál
- Snadné upevnění pomocí **2 elastických suchých zipů**
- Podporuje stabilizaci kloubu

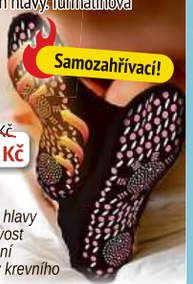
~~990 Kč~~ **549 Kč**

Univerzální velikost

Turmalínové ponožky proti bolesti

Starodávná čínská metoda termoterapie **využívaná při bolestech kloubů, otocích, křečích nohou** a bolestech hlavy. Turmalínová mikrovlákna vyzařují infračervené záření, které může podpořit **očistné procesy v těle**. Výstupky **stimulují 2800 reflexních bodů** na chodidlech, spojených s jednotlivými orgány. Blahodárná energie může prostupovat celým tělem a přispívat k lepšímu okysličení, **kvalitnějšímu spánku a lepší paměti**.

- Na **potíže s nohama a otoky**
- Proti pocení a **nepříjemnému zápachu** nohou
- **Zahřívají**, uvolňují a zklidňují



~~699 Kč~~ **399 Kč**

bolesti hlavy
nespavost
oslabení
výkyvy krevního tlaku
problémy s krevním oběhem
pichání v kloubech

Univerzální velikost

Laserový přístroj na plísňové infekce

Modré LED světlo může pronikat do nejhlubších vrstev kůže, nehtů a sliznic, kde se nacházejí skrytá ložiska plísní. Vyzkoušejte, pokud vás trápí pálení, svědění a změny zabarvení!

- **Na příznaky a zdroj plísňové infekce**
- **Bezbolestná** a jednoduchá metoda

~~700 Kč~~ **459 Kč**

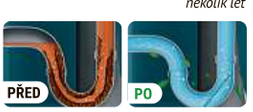
Magické tyčinky, které odblokují potrubí

Už žádné ucpané dřezy, umyvadla, vany, sprchy, zatopení a prasknutí potrubí! Vložte kouzelnou tyčinku do odtoku a **za 2 minuty dojde k uvolnění.** Na rozdíl od kapalin a granulí, které pomalu působí pouze na povrchu ucpávky, tyčinky pronikají přímo do blokády a rozpouštějí ji zevnitř. Výkonné přírodní enzymy **okamžitě rozkládají nečistoty, sliz a vlasy, které blokují váš odtok.**

- **Žádné přeplácení** za instalatéra!
- **Aniž byste si ušpinili** ruce slizem
- **Bezpečné pro potrubí** a životní prostředí

~~699 Kč~~ **399 Kč**

12 kusů v balení vydrží několik let



3sekundový čistič odtoků pro sifony, umyvadla a dřezy

Uvolní i silně ucpané odtoky v **umyvadle, dřezu, vaně, sprše nebo toaletě** během 3 sekund! Zapomeňte na boj s gumovým zvonem a chemickými prostředky, které mohou poškozovat potrubí (při dlouhodobém používání mohou způsobit problémy v koupelně nebo kuchyni). Díky vysokotlaké technologii odstraní **všechny typy ucpání:** vlasy, usazeniny mýdla, papír i zbytky jídla. Bez námahy a bez nutnosti volat instalatéra.

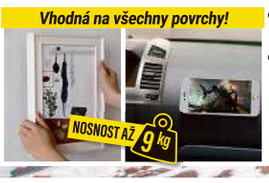
- Mimořádně **snadné použití** – okamžitý účinek!
- Žádné stříkání, žádné šplíchání, žádný nepořádek a žádné dodatečné náklady
- až **10× účinnější** než ruční zvon, tekutiny a granule
- Neutralizuje nepříjemné pachy

~~639 Kč~~ **399 Kč**

Oboustranná montážní páska „Strong MEN“

S touto silnou oboustrannou páskou snadno připevníte **poličku, zrcadlo, obraz nebo věšák** – bez vrtání a poškození stěn. Nic nespadne, nic se nepoškodí a na stěnách nezůstanou žádné hřebíky ani háčky. **Páska spolehlivě drží různé materiály:** látku na dřevě, plast na zdi, sklo na dlaždicích i kov na cihle. Výborně drží i ve vlhkém prostředí, například v koupelně, a lze ji použít i venku. Pomocí pásky můžete připevnit například teploměr, plakát, poštovní schránku, věšák.

~~649 Kč~~ **449 Kč**



- **Bez vrtačky a bez odborníka!**
- **Opětovně použitelné:** již použitou pásku můžete odtrhnout (nezanechá žádné stopy), **umýt a znovu použít!**

Pás na mytí a masáž 2v1

Bleskově a bez námahy umyjete celé tělo (záda, krk, paže, boky) ve sprše nebo při koupání ve vaně! Už se nemusíte ohýbat ani kroutit rukama! Výstupky jemně **odstraní nečistoty, odumřelou pokožku** a přebytečný kožní maz, vyčistí póry a vyhladí pleť. Pás **rozmasíruje svalové napětí,** zlepší krevní oběh a **uvolní vás po náročném dni.**

- **2 pohodlná protiskluzová držadla** – pás vám neklouže z namydlených rukou
- Na jedné straně pásu jsou čisticí výstupky a na druhé straně masážní
- 100% ekologický **silikon**
- **2v1 – myje a provádí peeling** pokožky
- Umožňuje umýt chodidla, aniž byste se museli sklánět
- **5x účinnější** než běžné kartáče a houby!

~~639 Kč~~ **399 Kč**

Délka 60 cm, šířka 11 cm. Bez BPA

Přísavný koupelnový držák

Bojíte se, že během koupání uklouznete a zlomíte si nohu? Nebo chcete zajistit bezpečí svým blízkým? Pořiďte si madlo, které Vám poskytne potřebnou oporu. Díky němu se při koupání, ve vaně i ve sprše **budete cítit 100% jistě a bezpečně.** Madlo vám pomůže snadno udržet rovnováhu a zabrání pádu. Bude se Vám snadněji vstávat z vany.

- **Supersilné přísavky** drží na hladkých plochách (sklo, dlaždice)
- Protiskluzová úprava
- **Snadná montáž bez použití vrtačky a bez poškození dlaždic**

~~519 Kč~~ **399 Kč**

Objednávky přijímáme pouze telefonicky.
Platba probíhá bezpečně při doručení.
Kvalitu produktů garantujeme.

SUPER PRODUKTY

Volejte teď: 226 216 879

Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-19 hod. Standardní místní hovor bez dalších poplatků