

FORTUNA

metro 

ÚTERÝ 3. ŘÍJNA 2023 Č. 183 • WWW.METRO.CZ

**FORTUNA
TI PŘEJE**

na **ifortuna.cz**



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozohduje. 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, Jizerky, 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

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

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



Nemovitosti - nabídka

Se spolumajiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolumajitelů.

skayocapital.cz

• Rodinný dům v Zeměchách u Loun, 5 km od Loun, 50 km od Prahy, 30 minut autem po dálnici D7, vhodný k rekonstrukci, velká zahrada. Cena dohodou. Kont. tel.: 731025724. Neváhejte, výhodná koupě.



Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88

prodejtojinak.cz



Služby - nabídka

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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

Práce - nabídka

• Vrátný nebo pracovník ostrahy i pro OZP, mzda až 150 Kč, směny dle domluvy, možnost získat certifikát strážného. Více na info.: 773786199

• Městská část Praha 11 přijme ihned řidiče skupiny B do HPP na dobu neurčitou. Měsíční plat cca 23 500 Kč + osobní ohodnocení + benefity + čtvrtletní odměny. Bližší info podá (PO-PÁ od 9:00 - 11:00) Petra Prokopová tel. 606084046, prokopopav@praha11.cz

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

• Firma zaměřená na PO a BOZP přijme na HPP elektrikáře na kontroly a revize. Tel: 602 662 273, více na www.bomespol.cz

• Nová dvouřádková MŠ v Hostivaři přijme paní uklízečku na odpolední úklid s nástupem ihned. Kontakt: ms.trhanak@seznam.cz

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



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



Chcete sřížít 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**.

• Školního psychologa (úvazek až 0,5) s nástupem co nejdříve hledá do svého týmu ZŠ a MŠ v Praze 8-Ďáblicích (v dosahu Metro C-Ládví). Nabídky s životopisem zasílejte: reditel@skoladablice.cz. T.: 601214821, www.skoladablice.cz.

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• Výplata ihned po směně! Vykládka 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

• Nová dvouřádková MŠ v Hostivaři přijme kvalif. učitelku nebo studentku pedag. oboru na celý úvazek. Rodinné prostředí. Kontakt: ms.trhanak@seznam.cz

Čerpací stanice TOMEGAS
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

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ PLAZMY

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidský životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
METRO HRADČANSKÁ
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plasma www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

• Chcete vydělávat až 28 000 Kč měsíčně v místě vašeho bydliště? Hledáme kolegy pro ostrahu objektu! Týdenní zálohy na mzdu a možnost ubytování. Tel.: 800100286, 724596648

• ÚKLID 24 přijme muže na úklid. práce v Praze, Po-Pá, 7-15 h, ŘP B výhodou, nástup 24 tis. čist. Info osobně: Po-Pá, 7:30-10h, Křenova 15, P6-Petřiny.

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

• BA přijme pracovníky ostrahy v lokalitě Praha 6 - Suchbát. Mzda od 130 Kč/hod. Info na tel.: 777774099.

• 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

• BA přijme pracovníky ostrahy pro areál průmyslové zóny Jirny. Informace na tel.: 777774099

SPŠS Betlémská, Praha 1, hledá
POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ, zástup za nemoc.
Kontaktní e-mail: jana.kohoutova@betlemska.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, Chřtussiho 144/1, Praha 6 - Bubeneč

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.

Starožitnosti

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

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



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

mediální skupina **mafra**

60DNÍ
ZDARMA

OPEL PLATÍ ZA VÁS!

/ PRVNÍ 2 SPLÁTKY

/ BONUS AŽ 150 000 KČ



úterý 3. října 2023 / č. 183

PRAHA denikmetro

metro



Svět golfu není zdaleka
jen o jamkách na greenech

V čase covidové krize v sobě objevila **vášeň pro golf**. Výkonná ředitelka **Sára Kubelková** svou pozornost věnuje nejen **řízení golfsoftwarové firmy**, ale směřuje ji i k **podpoře žen** a jejich profesnímu růstu. „Klíčová je pro mě **pokora**,“ říká pro deník Metro. **STRANA 2**

FRANJEER

„Pokoře mě golf učí každý den. Důležitá je vděčnost“

Svět golfu zdaleka není jen o jamkách na greenech.

Sára Kubelková měla k práci s lidmi, řízení talentů a jejich rozvoji blízko už během studia andragogiky. V průběhu covidové krize v sobě objevila skrytou vášeň pro golf, která ji později přivedla k nabídce stát se součástí české golfsoftwarové firmy TeeTime. Převzala tak vedení s cílem pochopit potřeby golfistů. Svou pozornost směřuje i k podpoře žen a jejich profesnímu růstu.

Začátky ve firmě pro ni nebyly o moc lehčí než pro ostatní nováčky. „Můj start byl velmi náročný. Člověk by čekal, že po takové době, co je firma na trhu, bude vše běžet jako na drátkách, ale opak byl pravdou. Štěstí je, že mě baví věci dávat do pořádku a z cha-

osu dělat systém, takže jsme to s týmem zvládli,“ vysvětluje Kubelková a přiznává, že měla trochu strach. „Ze začátku jsem měla obavy hlavně z toho, jak si budu rozumět s lidmi, kteří jsou už ve firmě zkušení, když jim tam nakrácím a začnu diktovat, co a jak se bude dělat jinak. Teď už jsem úplně v pohodě, měla jsem štěstí, že firma měla a má hlavně v IT šikovné srdcaře, kteří to sami chtějí posouvat dál, a nová vize se jim podle toho, jak na mě působí, líbí,“ vypráví Kubelková.

Prioritou je odpovědnost

Lidé často netuší, čemu se dá v této branži věnovat. „Zelený trávník v tom bohužel nefiguruje, i když bych si to sama přála. Ve firmě máme specialisty hlavně na obchod a marketing. Moje poslání je například posunout tento projekt dál, vytvořit něco uni-

kátního a přínosného,“ míní Kubelková. Podle ní je odpovědnost ve firmách největší prioritou. „U nás je přímo striktní, jinak to nejde. Všichni vědí, co mají dělat a za co nesou odpovědnost, ve firmách, kde to tak není, zuří chaos a emoční nekonstruktivní scény. To pak zbytečně nabourává vztahy mezi lidmi, a tomu se chci vyhnout, jsme k sobě upřímní, ale jasní,“ konstatuje.

Pokora jako klíč ke štěstí

Být úspěšnou a ještě ke všemu ženou nemusí být pokaždé snadné. I Kubelková se potýkala se sympatiemi a antipatiemi. „U mě jsou většinou lidé nejistí, když mě poprvé vidí, ale následně řeknou něco jako: ‚Napřed jsem si říkal, co tady dělá takové štěně, ale vy jste mi to během minuty vysvětlila.‘ Přesně tohle mi řekl jeden obchodní partner minulý týden a já se

„Ženy by hlavně měly přestat poslouchat pochybovačné názory okolí. Pořád má někdo tendenci nám říkat, jak se máme chovat a co si máme myslet.“

SÁRA KUBELKOVÁ
ŘEDITELKA OBCHODNÍ SPOLEČNOSTI

tomu většinou směju. Snažím se fungovat nejlépe, jak dokážu, protože je té práce u nás hodně,“ přiznává a odhaluje hodnoty, které považuje za klíčové pro efektivní vedení. „Za mě je to určitě pokora. Tu mě učí i golf každý den, nikde jinde nezažijete tolik malých selhání za tak krátkou chvíli jako v golfu, a když se začne dařit, tak je důležité si nezačít vyskakovat, ale naopak v klidu pokračovat a být vděčný, nebo vám svět hned ukáže, kde je vaše místo. V golfu jenom špatně odpálíte, ale nedostatek pokory v podnikání vám může položit celou firmu. Dále odpovědnost, kterou jsem již zmiňovala. Umět převzít odpovědnost za celý tým a směr firmy je podle mě nutnost. A v neposlední řadě láska k oboru. Tohle potom motivuje i zbytek týmu, když vedení firmy ví, kam směřuje, a jde si dravě za tím. A láska k oboru je bonus a často důvod, proč nevyhoříme, když pracujeme od rána do večera každý den,“ vysvětluje Kubelková.

Co by poradila jiným ženám, kterým chybí odhodlání? „Za prvé hlavně začít a neposlouchat pochybovačné názory okolí, pořád má někdo tendenci říkat, jak se máme chovat, co bychom měly nebo neměly, jak se máme oblékat, co si máme myslet. Prvním krokem je si říct, co vlastně chci já, a potom si za tím tvrdě jít. Nesmíme do všeho tahat emoce. Je to těžké, ale když jsem začala rozlišovat, co je osobní a co to ostatní, moc mi to pomohlo nad vším tolik nadměrně nepřemýšlet a více se rozhodovat logicky,“ uzavírá Kubelková.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

podzimní
ZEMĚDĚLEC

57. veletrh zahrádkářství, zemědělství
a potravinářství



NOVINKA LETOŠNÍHO PODZIMU

VELETRH ZEMĚDĚLSKÉ TECHNIKY 

NÁŠ CHOV

27. VÝSTAVA HOSPODÁŘSKÝCH ZVÍŘAT A CHOVATELSKÝCH POTŘEB

5. - 8. 10. 2023

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



Lidé často netuší, čemu se dá v této golfsoftwarové branži věnovat. 2x S. KUBELKOVÁ



Sára Kubelková měla k řízení talentů a jejich rozvoji blízko už během studia andragogiky.

Zálohování plechovek se dočkáme až za dva roky

Konec povalujících se plechovek a PET lahví. Čistší příroda. Ne každý to vítá.

Lidé si všímají. V letním průzkumu Iniciativy pro zálohování uvedlo devět z deseti Čechů, že když se řečne odpad, vybaví si především plastovou lahev nebo plechový obal od pití.

Lidé jsou pro, naopak některé obce proti

„Osmdesát procent populace by přivítalo zálohování uvedených obalů, situaci by to podle dotazovaných výrazně zlepšilo,“ komentuje výsledky Kristýna Havlígerová, mluvčí iniciativy. Zálohování i jiných než skleněných obalů má ale i své odpůrce. Překvapivě jsou proti němu některé obce i kraje, ačkoli se právě se znečišťováním tohoto druhu setkávají.

Důvod není složitý. Ze systému barevných kontejnerů jdou do pokladen obcí a regionů miliony korun. Ty pocházejí nejen z prodeje plastového a hliníkového odpadu zpracovatelům druhotných surovin. Na systém sběru při-



V Česku fungují PET lahve a plechovky jako vratné obaly půl roku. Zatím ale jen zkušebně ve vybraných prodejnách.

MAFRA

spívají i sami nápojáři, protože zákon jim ukládá povinnost obaly vybírat a podílet se na jejich recyklaci. Oč méně by se dostalo petek a plechovek do kontejnerů, o to by byly menší příjmy.

Zkušenost mají už více než rok a půl u sousedů na Slovensku. „Po zavedení záloh na PET lahve a plechovky se tyto obaly propadly v žebříčku odpadů na dolní příčky,“ říká Luftia Volfová, mluvčí Zálohujme.cz.

Zatímco dříve tvořily hliníkové plechovky až pětinu obsahu směsných kontejnerů,

po zálohování to jsou už jenom procenta dvě.

Sešup v žebříčku odpadů

Zálohování by mělo platit od roku 2025. „Počítáme s tím, že dodržíme termín a paragrafové znění novely zákona o obalech předložíme vládě do konce tohoto roku,“ říká mluvčí resortu životního prostředí Lucie Ješátková. Dá se také předpokládat, že ušlé peníze za nevybrané obaly by resort obcím částečně dorovnal. Odběr zatím v Česku probíhá zkušebně jen v několika málo prodejnách dvou řetěz-

NA ZKOUŠKU

7

Tolik měsíců běží v Česku zkušební odběr vybraných zálohovaných PET lahví a nápojových plechovek. Zatím jen v několika málo vybraných prodejnách řetězců Kaufland a Lidl. Zákazník za vrácené obaly nedostane během zkušebního provozu peníze, ale slevu na další nákupy.

ců (viz box). Nevýhodou zkušebního provozu je, že odběratel musí odebrat i zálohované obaly, které zákazník nenakoupí v jeho prodejnách, ale i u konkurence.

„Ze zákaznické ankety jsme zjistili, že většina lidí vrací nápojové obaly proto, že považují zálohový systém z hlediska cirkularity za důležitý, slevový kupon pro ně není zásadní,“ komentuje první měsíce provozu Tomáš Myler, mluvčí Lidlu. Zkušenosti z testování by se měly promítnout i do připravovaného zákona. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

OPEL PLATÍ ZA VÁS!

PRVNÍ DVĚ SPLÁTKY ZAPLATÍME MY.
NAVÍC ZÍSKÁTE BONUS
AŽ 150 000 Kč

Platí jen do 31. 10. 2023



5 let
záruka

Kombinovaná spotřeba 4,5–6,0 l/100 km; emise CO₂ 117–135 g/km (WLTP). Značková pětiletá záruka se skládá z dvouleté výrobní záruky a dále tříleté smluvní záruky Opel.

Zobrazený model je ilustrativní. Údaje obsažené v této nabídce mají informativní charakter a platí pro vybrané modely. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1731 nebo 1732 občanského zákoníku, ani se nejedná o veřejný příslib dle § 1733 občanského zákoníku a nevzniká z ní nárok na uzavření smlouvy nebo objednávky. Nabídka operativního leasingu je poskytována ve spolupráci se společností Arval CZ, s.r.o.



OPEL

Policie u Hitlera. Facka obětem?

Začala přestavba rodného domu diktátora. Vyvolává velké kontroverze.

V hornorakouském městě Braunau am Inn začala přestavba rodného domu nacistického diktátora Adolfa Hitlera. V domě má vzniknout policejní stanice nebo pobočka policejní akademie, v budoucnu se v ní mají konat školení o lidských právech pro policisty.

Tyto plány vyvolaly kontroverze. Rakouská vláda si dům po desetiletí pronajímala od jeho majitelky ve snaze zastavit krajně pravicovou turistiku. Do roku 2011 v něm působila pobočka organizace Lebenshilfe, jež pomáhá lidem s mentálním hendikepem, od té doby je dům prázdný. V roce 2016 vláda přijala zá-

kon, který jí umožnil dům zabavit výměnou za odškodné, a nemovitost je tak ve vlastnictví státu. Začátek přestavby se mnohokrát odkládal a čtyřnásobně vzrostly i očekávané náklady.

Expertní komise ve zprávě z roku 2016 doporučila, aby se stavba používala k sociálně-charitativním nebo administrativním účelům. Navzdory doporučení odborníků radnice rozhodla, že před domem v nezměněné podobě zůstane pamětní kámen s nápisem „Za mír, svobodu a demokracii – už nikdy fašismus – miliony mrtvých varují“.

Plány, aby budovu využívala policie, od začátku narážejí na kritiku. Iniciativa Diskurs Hitlerhaus (Diskurz Hitlerův dům) společně s organizací Přátelé jeruzalémského památníku obětí holokaustu Jad Vašem navrhla, aby v domě byla nastálo výstava Spravedliví. Tato putovní ex-

pozice připomíná lidi, kteří během holokaustu pomáhali Židům.

Mluví iniciativy Eveline Dollová řekla, že přestavět Hitlerův rodný dům na policejní stanici má „katastrofální symbolický význam“. Připomněla, že „policie v období nacismu hrála pochybnou roli“. Do popředí se téma dostalo v létě. Filmový dokumentem Kdo má strach z Braunau? poukazyval na novinou zprávu z roku 1939, podle které si Hitler přál, aby v jeho rodném domě byly kanceláře vedení okresu, tedy aby se využíval k administrativním účelům. Režisér snímku Günter Schwaiger došel k závěru, že ministerstvo vnitra svými plány plní Hitlerovo přání. „Přestavba na policejní stanici znamená naprosto špatný signál,“ cituje režiséra německý portál Focus.de. Jde podle něho o „facku obětem“. **ČTK**

KRÁTCE



Teplé a slunečné počasí na Šumavě u Kúsova

ČTK

Léto slábne, teplo ale drží

Letní počasí se v Česku drží i začátkem týdne. Po včerejšku i dnes bude až 29 stupňů. Od středy se ochladí, přes den bude okolo 19 stupňů, ojediněle se objeví přeháňky. Podobné počasí bude až do konce týdne. Letos bylo naměřeno několik teplotních rekordů. Meteorologové tvrdí, že se jedná o nejteplejší podzim od začátku sledování počasí. **IDNES.cz**

Ukrajinský voják volal do Ruska. Měl rozbitý tank

Ukrajinský tankista telefonoval kvůli porouchanému ukořistěnému ruskému tanku na technickou podporu do ruské továrny Uralvagonzavod, aby mu poradili s opravou stroje. Napsal to časopis Forbes, podle něhož se mu Rusové – včetně ředitele závodu – skutečně snažili pomoci. Zjevně nepoznali, že mluví s ukrajinským vojákem. **ČTK**

INZERCE

Hledáme franšizanty pro prodejny

Napište nám na personalni@izabka.cz



Rodinné podnikání ■

Jistota podnikání ■

Minimální vstupní investice ■



Dražba zapomenutých kol

Bohumín na Karvinsku poprvé chystá samostatnou aukci jízdních kol. Jde o nevyzvednuté bicykly, které zůstaly uzamčené v cykloboxech u vlakového nádraží. Město se před časem rozhodlo, že od září zpřísní pravidla pro fungování těchto cykloboxů. Lidé je využívají jako sklady a dlouhodobě je blokují.

Nevyzvednutých kol se v posledních měsících nahromadilo v radničním skladu téměř 40 a město předpokládá,

že o ně bude mezi lidmi velký zájem. Dražby movitých věcí se v Bohumíně konají pravidelně. Draží se například nalezené věci nebo auta bez platné technické kontroly. „Na rozdíl od jízdních kol, která nabízíme v dražbě ztratit a nálezů, jsou tato kvalitnější a v lepším technickém stavu. Některá z nich jsou značková, velmi dobře vybavená a jejich pořizovací cena musela být dost vysoká. O to víc zarážející je, že se k nim nikdo

celé měsíce nehlásí,“ uvedla vedoucí organizačního odboru radnice Mírka Šmídová.

Všechna kola, k nimž se majitelé nehlásí, ocenila komise, aby u nich mohla být stanovena vyvolávací cena, která bude od 500 až po 5000 korun. „Příklep udělíme dražiteli, který učiní nejvyšší podání. Minimální částka příhozu je 50 korun. Ten, kdo v aukci uspěje, musí kolo na místě ihned zaplatit a převzít si je. Vlastnictví kola na něj přechá-

zí k okamžiku udělení příklepu. Vzhledem k charakteru aukce, v níž prodáváme opotřebený majetek, nemá vítěz dražby nárok na uplatnění jakékoliv závady,“ doplnila.

Město provozuje 72 cykloboxů u vlakového nádraží dva roky. Pokud uživatel překročí časový limit 22 hodin, schránka se automaticky zablokuje a majitel dopravního prostředku musí kontaktovat městskou policii. Ta mu za poplatek kolo vydá. **ČTK**

LOSÝ PRO ČIŇANY

21,3

Tržby z prodeje výherních losů v Číně v srpnu meziročně vzrostly více než o polovinu. Je za tím obava z vývoje ekonomiky a trhu práce. Losy kupují především mladí. V červnu se míra nezaměstnanosti ve věkové kategorii od 16 do 24 let vyšplhala na 21,3 procenta. **ČTK**

INZERCE



5G V ELEGANTNÍM PROVEDENÍ

PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Redmi Note 12 5G
128 GB

2 999,-

TARIF NEOMEZENĚ 3XL S VÝHODOU





Platí do 31. 10. 2023 při uzavření Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně 3XL s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

Slaví 50 let. Headeyová je jako obrázek



Role Cersei Lannisterové padla Leně Headeyové jako ulitá.

Krutá Cersei ze seriálu Hra o trůny trpěla poporodními depresemi.

Herečka Lena Headeyová vyrůstala v tropickém ráji na Bermudách, jako malá chtěla být baletkou či kadeřnicí, nakonec ale prorazila u filmu – první velkou roli jí přinesla hororová pohádka Klet-

ba bratří Grimmů z roku 2005.

Skutečně hvězdnou slávu zakusila až s příchodem seriálu Hra o trůny z roku 2011, kde ztvárnila démonickou Cersei Lannisterovou. Ta se v některých scénách objeví zcela nahá, kvůli čemuž se pořádně zapotili maskéři. Headeyová, která dneska slaví padesáté narozeniny, je totiž kompletně potetovaná: Kráší ji mimo jiné květiny na

zádech, její jméno v thajštině na paži a citát na boku.

Headeyová je dvakrát rozvedená matka třináctiletého syna Wylieho a osmileté dceřry Teddy. Po jejím narození Lena bojovala s poporodními depresemi, o čemž později velmi otevřeně hovořila.

Zajímavostí je, že miluje horory, jejím nejoblíbenějším kouskem je řádně krvavý Texaský masakr motorovou pilou. **HAL**



Herečka chová psy, obzvláště miluje bigly. **2x PROFIMEDIA**

Nová mapa ví, co patří městu



Žlutě jsou označeny parcely a objekty města. Zajímavá situace je například s pražskými lesy. Zatímco ten Kunratický (vpravo) je v majetku města, Velký háj (šedá plocha vlevo) má soukromého majitele. IPR

Už není třeba složité pátrat v katastru nemovitostí.

Praha má díky spolupráci s Institutem plánování a rozvoje novou mapovou aplikaci. Z ní může veřejnost snadno vyčíst, jaké konkrétní majetky město vlastní a kdo je spravuje. Tyto informace doposud nikde nebyly uceleně zveřejněny. „Pro běžného občana je poměrně těžké vyznat se ve

složitých majetkoprávních vztazích u majetku hlavního města,“ vysvětluje důvody pro vznik aplikace radní pro majetek, transparentnost a legislativu Adam Zábranský. „V dohledné době do mapy doplníme informace o hospodaření s jednotlivými nemovitostmi, aby občané věděli, komu, za kolik a na jak dlouho pronajímáme pozemky či třeba jednotlivé nebytové prostory – nebo které jsou aktuálně prázdné. Tím z majetkové mapy uděláme i nástroj

veřejné kontroly ze strany novinářů, datových vědců i běžné veřejnosti,“ doplňuje Zábranský.

Systém zatím disponuje daty platnými k závěru června letošního roku, ale do budoucna je cílem zajistit, aby se majetkové změny do mapy propisovaly okamžitě.

Doposud mohla veřejnost část informací získat pouze z katastru nemovitostí, ale informace o správcích jsou nyní zveřejněny úplně poprvé. MET

KRÁTCE

Alzheimer Café

Mindfulness je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání. Jak pomocí ní zmírňovat dopady Alzheimerovy choroby, ví neuroložka a výzkumná pracovnice Kateřina Sheardová. Ta své tipy a rady dnes předá v rámci projektu Alzheimer Café v karlínské kavárně Mlsná kavka. Setkání je zdarma a začíná v 18 hodin. MET

Kěž bys tu byl

V klášteře Panny Marie Sněžné na Jungmannově náměstí začala výstava cestovatele a fotografa Garika Avanesiana. Jmenuje se Wish you were here (Kěž bys tu byl) a ukazuje snímky z mnoha koutů světa včetně Indie, Bangladéše či Náhorního Karabachu. Garik Avanesian, který je arménského původu, se narodil v ázerbájdžánském Baku roku 1959. Od dětství měl vlohy k obrazové představitosti, v Baku studoval na fotografické škole. Poté přišly roky vyhnanství zaviněné konfliktem mezi Armény a Ázerbájdžánci. Od roku 1995 žije v Praze. ČTK

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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



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

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



Osvícení otužilci pod Karlovým mostem

Je tu podzim a s ním i otužilecké radovánky. Užít si divácky atraktivní akci dnes večer mohou i ti, kteří chladné vodě neholdují. Vltavou totiž poplavou otužilci osvětlení barevnými světly a páskami. Plavci vstoupí do řeky ve 20 hodin na přístavišti Čertovka pod Karlovým mostem na konci ulice U Lužického semináře. Pořadatelem akce je Česká otužilecká unie. Další informace o otužování můžete najít na www.otuzilci.cz. MET

Rozdáváme 1000 bezplatných balení přípravku proti močové inkontinenci.

BLOKUJE ÚNIKY MOČI

od 1. použití

Bezplatný prostředek vrací 100% kontrolu nad měchýřem



Získejte metoda zdarma a zapomeňte na úniky moči stejně jako 16 900 Čechů

Nepříjemné úniky moči, mokré skvrny na spodním prádle a časté návštěvy toalety mohou být minulostí. Díky nové metodě se už téměř 17 tisíc lidí zbavilo pocitu neustálého tlaku na močový měchýř a netrápí je inkontinence, znovu získalo kontrolu nad měchýřem a životní komfort bez nepříjemných překvapení – a to vše za méně než 7 dní.

TOTO NENÍ CHYBA TISKU – 1000 BALENÍ ZA 0 KČ!

Metoda, kterou si nechal patentovat britský odborník Thomas Brown, představuje skutečný přelom ve snižování nepříjemných problémů spojených s úniky moči. Až 98 % lidí, kteří použili novou metodu, přiznává, že problémy s nekontrolovaným vyprazdňováním měchýře ustupují už v prvních 7 dnech, což znamená, že každý může ovládat svůj měchýř, snížit četnost nepříjemných návštěv na toaletě, zbavit se studu a zlepšit kvalitu každodenního života – a to za méně než týden. Jak je to možné?

Inovativní přípravek odstraňuje příčinu problému



Thomas Brown,
odborník na urologická onemocnění

„Pro odstranění problému s inkontinencí je potřebná intenzivní regenerace močové soustavy na buněčné úrovni. Aktivní složky obsažené v novátorském přípravku utěšují měchýř, obnovují sliznici močové trubice a posilují svaly pánevního dna až o 81 %, čímž navrací kontrolu nad vyprazdňováním měchýře už během 24 hodin.“

Inkontinence se dá snížit

Testy dokazují, že inovativní přípravek účinně tlumí veškeré potíže močové soustavy bez ohledu na věk a pohlaví nemocného a také bez ohledu na stupeň pokročilosti a příčinu obtíží. „V každém případě už po 2–3 dnech kúry se tlak na měchýř zmírňuje, nekontrolované úniky moči ustávají a doba výdrže s plným měchýřem se až 7násobně zvýší, což umožňuje výrazně prodloužit dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety,“ vysvětluje Brown.

Efekty už po 24 h

Tak imponující účinnost kúry vyplývá ze schopnosti aktivních látek brzdit přehnané reakce močového měchýře a díky tomu se v prvé řadě ztrácí pocit neustálého tlaku na trubici. Pravidelné používání přípravku má také vliv na posílení svalů pánevního dna, regeneruje stěny měchýře, vrací jim pružnost a zlepšuje napětí tkání, z nichž se skládá vylučovací soustava. Navíc nový přípravek využívá přirozenou regenerační schopnost organismu a podněcuje buňky ke zvýšené produkci estrogenu a testosteronu – hormonů odpovědných za navrácení správného vyprazdňování měchýře.

KONEC STUDU!

První efekty už za 24 h

NOVÝ PŘÍPRAVEK PŮSOBÍ NA INKONTINENCI:

- ✓ **Z námahy** (např. při kašli, smíchu, kýchlání, fyzické námaze)
- ✓ **Naléhavé** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ✓ **Z přeplnění** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)

Vyřešil jsem problém jako muž!

„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyť jsem silný, zdravý chlap! Lékař mi doporučil příslušnou kúru a k tomu jsem začal používat přípravek, který mi koupila moje žena. Stačilo 10 dní, abych získal kontrolu nad svým organismem. Rozhodně se jedná o produkt, který doporučuji.“
Jozef, 65 let, Teplice



Konec s inkontinencí

Odborníci tvrdí, že na trhu v současné době neexistuje rychlejší a účinnější neinvazivní metoda úlevy od přecitlivělosti měchýře. Aktivní látky obsažené v přípravku jsou 100% přírodní. Podílejí se na výstavbě přiměřeného napětí a jadrnosti tkání vylučovací soustavy. Když se jednotlivé úseky močových cest stanou silnějšími a pružnějšími, celá vylučovací soustava je těsnější.



Inovativní přípravek posiluje svaly pánevního dna až o 81 %. Už 1. aplikace přípravku může obnovit sliznici močové trubice, která se stává pružnější a těsnější.

Neodkládejte to – ovládněte močový měchýř už dnes

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, zákazníci nás zaplaví svými objednávkami. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

4 SUPER VÝHOD

Originální přípravek může:

- ✓ Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- ✓ Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- ✓ Snižit tlak na močovou trubici
- ✓ 7krát prodloužit dobu výdrže s plným měchýřem

Zbavit se nepohodlí a nekontrolovaných úniků moči

RYCHLE, DISKRÉTNĚ, NASTÁLO

Úleva pro měchýř

„Vleklé problémy s měchýřem mi znepříjemňovaly život už několik let. Zkoušela jsem různé prostředky, ale teprve tento přípravek mi účinně, rychle pomohl s mým problémem – inkontinencí. Po týdnu kúry jsem už mohla jít volně do bazénu, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už během každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“



Ludmila, 53 let, Ostrava

ZDARMA PRODUKT NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 17.10.2023 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: **555 441 912**

Volejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

Nová adresa

Koněvova ulice v Praze 3 je minulostí. Oficiálně nese pojmenování Hartigova podle prvního žižkovského starosty Karla Hartiga. Historicky první uliční tabuli s novým názvem včera odhalili zástupci městské části. Obyvatelům s trvalým pobytem v Hartigově ulici zároveň začíná lhůta pro výměnu občanských průkazů, na kterou budou mít čas půl roku. Na úřad se občané mohou objednat on-line, přičemž jsou jim k dispozici prodloužené úřední hodiny. Majitelé vozidel si pak budou muset vyměnit i malý technický průkaz, k čemuž lze využít zvláštní úřední hodiny na pracovišti registru vozidel na Jarově. Výměna obou dokladů je zdarma. V souvislosti s přejmenováním ulice realizuje Praha 3 také kampaň pro veřejnost. V provozu je například webová stránka praha3.cz/hartigova, kde lidé najdou všechny informace. Ty je možné zjistit také skrze bezplatnou infolinku 800 163 163. **MET**



Opět půjdou magistrálou

Pochod aktivistů se konat může, rozhodl soud.

„Jestli budete blokovat provoz, nedivte se pak, že vás někdo profackuje,“ napsal na Facebook skupiny Poslední generace jeden z diskutujících. Podobně ostrých vzkazů je na stránce, kterou sleduje přes čtyři tisíce lidí, hned několik. Poslední generace už několik měsíců organizuje protestní pochody po dopravních tepnách v Praze. Aktivisté požadují plošné snížení nejvyšší povolené rychlosti v metropoli na 30 kilometrů v hodině, což má snížit emise a zvýšit bezpečnost v ulicích.

Další pochod se koná dnes. Sraz je v 17.30 před budovou Elektrických podniků v Praze 7. Cíl „procházky“ je u Národního muzea. „Chceme

upozornit na neudržitelně vysokou intenzitu provozu, kterou nelze v historickém jádru centra obhájit a která omezuje obyvatele města a ohrožuje jejich zdraví,“ uvedli v pozvánce zástupci Poslední generace. Skupina už dříve nahlásila dalších devět pochodů se čtrnáctidenní frekvencí. Kampaň tedy bude trvat nejméně do poloviny února.

Pochod se měl uskutečnit původně v září, avšak magistrát zakázal účastníkům jít po magistrále a trasu jim povolil jen po chodnících. Organizátoři se obrátili na soud, který jim s námitkou vyhověl. „Pochod půjde jedním pruhem a bez zablokování provozu happeningem. Standardně jsme také zkoordinováni s policií. Shromáždění se tedy uskuteční obdobně jako ta před prázdninami,“ okomentoval dnešní událost mluvčí magistrátu Vít Hofman. **MAH a ČTK**

INZERCE

ČESKÁ
spořitelna

VISA

NÁKUPY
OnaDnes
16.—22.10.

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

SLEVOVÉ KUPONY 2023
NAJDETE **11. 10. ŽENA A ŽIVOT**
16. 10. ONA DNES a PORTMONKA
19. 10. MAGAZÍN DNES+TV



NÁKUPY
OnaDnes

SLEWY

Pink Floyd se rozezní díky českým hudebníkům

Přestože se legendární anglická kapela dávno rozpadla, její písně jsou nesmrtelné.

Znamé rockové pecky zaduní ještě letos v Praze a Ostravě. Navíc v nevšedním duchu, s příspěvím hudebníků hrajících v renomovaných pražských orchestrech, jako jsou Česká filharmonie, FOK nebo Národní divadlo. Těšit se můžete na The Machine a umělce z Czech Live Symphony Orchestra, a to 29. listopadu v aule Gong v Ostravě a v pražském Kongresovém centru 1. prosince.

Uskupení The Machine performs Pink Floyd vzniklo v roce 1988 a je jedničkou ve Spojených státech. Toto hudební kvarteto z New Yorku, které přes třicet let hraje celo-

světově známé písně jedné z nejprodávanějších kapel v historii, má rozsáhlý repertoár, nechybí ani hraní na přání fanoušků a navíc jejich unikátní zvuk je stejný jako originál Pink Floyd. Kapela má zkušenosti s hraním po celé Severní Americe, Evropě i Asii, vystupovala na renomovaných hudebních festivalech jako Bonnaroo, Riverbend nebo Gathering of the Vibes.

Rock a vážná hudba

Spojení drsného rocku a jemné vážné hudby plné nejrůznějších hudebních nástrojů se stává v posledních letech velmi populární. Pomoc umělců ze symfonických orchestrů při svých koncertech využila například kapela Lucie, Mig 21 nebo dokonce i zpěvák Michal David a pokaždé s obrovským úspěchem u českých posluchačů.



Hity od Pink Floyd si vychutnáte v Praze i Ostravě. PR SOUP

Nejsou Pink Floyd jako Pink Floyd

Původní londýnskou kapelu založenou v roce 1965 se snaží už léta napodobit mnoho nadšenců po celém světě.

I u nás existují podobné skupiny. The Machine jsou ale jedineční i v očích ostatních celosvětově uznávaných umělců.

„Hrají zvuk a hity Pink Floyd s mrazivou přesností a hrají sakra dlouho,“ řekl o The Machine Matt Diehl z Rolling Stone a editor z newyorského hudebního magazínu Spin Matthew Webber napsal: „The Machine nevypadají jako Pink Floyd, ale na tom nezáleží – znějí přesně jako Pink Floyd, a to se počítá.“

Přestože nedávno v Praze vystoupil s floydovskými hity Roger Waters (celá kapela v Praze vystoupila na Strahově 7. září 1994 a vidělo ji na 130 tisíc fanoušků), The Machine slibují ještě lepší vizuální a multimediální show okoreněnou právě o české hudebníky a složí tak počtu nejen českým fanouškům, ale také loni zesnulému zakladateli kapely Joeu Pascarellovi.

Svižný běh na Ladronce

Seriál běžeckých závodů ČEZ RunTour odstartuje v sobotu 7. října na Ladronce. Na účastníky čekají tratě dlouhé 3, 5 a 10 km, na děti pak Lupilu běh na 500 a 1000 metrů. V cíli běžce odmění kovová medaile a diplom, fotografie ze závodu pak dorazí do e-mailu. „Zažijete skvělou a přátelskou atmosféru, kterou jsou závody ČEZ RunTour typické,“ slibují pořadatelé. Navíc z každého startovního putuje 50 korun na konto Nadace Leontinka, která pomáhá zrakově postiženým dětem a mladým lidem. Více informací o závodu najdete na stránkách run-tour.cz.



Hledáte návod na úspěšné rodinné podnikání?

Žabka pomohla rozjet obchody už stovkám podnikatelů. Vy můžete být další!

Chcete začít s podnikáním? Hledáte obor, který nepotřebuje žádnou velkou vstupní investici? Máte zkušenosti a chcete se dále rozvíjet v maloobchodě? Uvítali byste garantovanou

výši provize? Chtěli byste do svého podnikání zapojit i své blízké? Spojte se s námi! Aktuálně hledáme nové provozovatele prodejen v Praze.

„Rodinné podnikání nabízí spoustu výhod. Hlavně je to osvědčená spolupráce, která je také tajemstvím našeho

úspěchu,“ říká Tomáš Huk, který se svou manželkou aktuálně provozuje hned dvě prodejny Žabky. „S manželkou máme práci rozdělenou podle našich zkušeností a znalostí v oblasti prodeje a jeden druhému se do toho nemícháme. Manželka ví, co

a kdy bude na mléčném oddělení nebo uzeninách, já zase řeším pekárnu a ovoce a zeleninu.

Zájemcům o podnikání Žabka garantuje minimální měsíční provizi. Další výhodou jsou nulové výdaje za nájem a energie. Noví franšizan-

ti zároveň vynaloží jen minimální vstupní náklady, svou prodejnu totiž dostanou vybavenou na klíč. Zajištěno je i zásobování nebo marketingová podpora. Kromě toho je součástí spolupráce úvodní odborné školení a každodenní provozní servis.

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Vitaminy i hydratace. Základ pro dobrou imunitu

Předejděte podzimnímu nachlazení.

Počasí pomalu začne dostávat podzimní ráz a s ním přijdou i typické zdravotní neduhy, jako je nachlazení, kašel, rýma či nejrůznější respirační virózy.

A nejen počasí, i návrat dětí zpět do školních kolektivů znamená tradičně větší nemocnost. Hlavně malé děti, jež nastupují z rodinného prostředí do mateřských škol, bývají často nemocné, protože se začínou ve velké míře setkávat s viry či bakteriemi, které jejich imunitní systém dosud neznal, a tedy se proti nim neumí dostatečně bránit.

Důležité vitaminy

Ačkoli se nemocem plně vyhnout nedá, vždy pomůže zaměřit se na prevenci. Základem je vyvážená a nutričně



Vitamin C obsahuje vysoký podíl přírodních látek, které přispívají například k tvorbě kolagenu.

PROFIMEDIA

hodnotná strava. V průběhu podzimu a zimy je k dispozici menší množství ovoce i zeleniny, a tedy i vitaminů.

Není třeba to s jejich doplňováním přehánět, ale vhodné je doplňovat hořčičk pro správnou funkci nervové soustavy nebo zinek a vitamin C pro silnější imunitu. S úbytkem slunečních paprsků

také začíná chybět vitamin D, který se mimo jiné podílí na správné činnosti imunitního systému, psychické pohodě a pevnosti kostí i činnosti svalů. „Na talíři můžeme přijímat vitamin D z potravin, jako jsou tučné ryby, vejce či vnitřnosti. Sáhnut lze i po doplňcích stravy, u nichž je vhodné vybírat zdroje vitaminu D3 (nikoli D2) a také ty, které kombinují v tabletě vitamin D3 s vitaminem K2. Ideální je konzumovat ho spolu s jídlem obsahujícím tuk, jelikož vitamin D je rozpustný v tucích, a v dopoledních hodinách, aby nebyl blokován hormon melatonin nebo hormon spánku,“ dodává Adéla Tichá, nutriční specialista firmy Košík.cz.

Vitamin C obsahuje vysoký podíl přírodních látek, které přispívají k tvorbě kolagenu,

snížují míru únavy a vyčerpání, chrání buňky před volnými radikály a posilují imunitní systém, který tak lépe zvládne nástrahy podzimního počasí, ale i zvýšenou námahu při sportu či práci. „S přísunem vitaminu C doporučuji začít preventivně dříve, než začne období chřipky a nachlazení, aby imunita byla na nápor připravená,“ radí vedoucí Lékárny AGEL v Novém Jičíně Mgr. Kateřina Masníková.

Nezapomínejte na přísun tekutin

Dostatečná hydratace organismu je důležitá nejen v horkých dnech, ale i když je venku chladno. Často se stává, že v zimě pocit žízně nevnímáme, přitom tělo po vodě doslova „prahne“. Ideální je popíjet teplé nápoje (nikoli horké), které zajistí dostatečný přísun tekutin a současně pomáhají udržet stabilní tělesnou teplotu. „Voda je nezbytná pro správnou funkci organismu. Tvoří kolem 60 % našeho těla a má mnoho prospěšných účinků, včetně udržování tělesné teploty a detoxikace. Doporučuje se denně vypít alespoň 2 až 3 litry vody, ale množství se může lišit v závislosti na individuálních potřebách, fyzické aktivitě a teplotě,“ říká David Buchta, propagátor zdravého životního stylu ze společnosti Primulus Group. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zpět ke KŮŘENŮM zpět ke zdraví

Kaloba® Vám přináší elementární sílu proti kašli a nachlazení.

Spolehněte se na moderní, dobře prozkoumaný lék z kořene jihoafrické pelargonie (*Pelargonium sidoides*) s hlubokými účinky.

Kaloba® pomáhá v boji proti infekcím dýchacích cest*, abyste se rychleji cítili lépe.

Laboratorní studie prokázaly trojí účinek léku:

- * proti virům
- * proti bakteriím
- * proti hlenům



Kaloba® perorální kapky, Kaloba® 20 mg tablety a Kaloba® 20 mg/7,5 ml sirup jsou rostlinné léky s obsahem patentovaného výtažku EPs 7630(R) z kořene *Pelargonium sidoides* k vnitřnímu užití. Užívají se k léčbě příznaků při onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě)*. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

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

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



www.vegall.cz

Doplňek stravy

Chřipková sezona. Seniorům pomůže vysokodávková vakcína

Blíží se období infekčních nemocí. Očkování proti chřipce je ideální od půlky října.

Chřipka je virová infekce, kterou se může nakazit kdokoli bez ohledu na věk. Může mít těžký průběh a způsobit velmi vážné zdravotní komplikace. A to zejména u starších lidí. Těm se proto doporučuje každoroční očkování na podzim, ideálně vysokodávkovou vakcínou. Proč je tato vakcína pro seniory vhodná a kdy je optimální doba pro očkování?

Seniory jsou zranitelnou skupinou, pro kterou je chřipkový virus obzvláště nebezpečný. Statistiky ukazují, že se u nich výrazně zvyšuje riziko vážného průběhu i hospitalizace v souvislosti s chřipkou a až 70–85 % těch, kteří jí podlehnou, jsou právě lidé starší 65 let. Riziko úmrtí se navíc s rostoucím věkem rapidně zvyšuje.

Důvodů je několik, přičemž klíčovou roli hraje imunitní systém. „Po šedesátém roce věku přirozeně slábne obranyschopnost organismu, takže se hůře brání různým infekcím, ale také například slábne protilátková odpověď po očkování. To znamená, že když se necháte očkovat proti určité nemoci, vaše tělo si vytvoří protilátky, které vás před touto nemocí ochrání, ale hladina těchto protilátek ve vašem těle bude klesat rychleji,“ vysvětluje přednosta Kliniky infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol Milan Trojánek.

Vakcína určená pro seniory – silnější ochrana proti chřipce
Dosud neúčinnějším způsobem ochrany před chřipkou



MUDr. Milan Trojánek

FN MOTOL

je každoroční očkování. „Je opravdu důležité nepodlehout představě, že očkování proti chřipce jednou před lety nebo překonání chřipky znamená doživotní imunitu. Nebezpečí chřipky totiž spočívá v tom, že její viry neustále mutují a každý rok se objevují zcela nové typy. Proto je základem prevence každoroční očkování,“ upozorňuje lékař Trojánek. Právě z tohoto důvodu se každý rok připra-

vují nové chřipkové vakcíny tak, aby jejich složení pomáhalo účinně odolávat těm kmenům chřipkového viru, jejichž výskyt se v dané chřipkové sezoně očekává.

Od loňského roku je k dispozici také vakcína vyvinutá speciálně pro starší populaci. Hladina protilátek po očkování totiž u starších lidí klesá rychleji. V čem jsou tedy tyto „seniorské“ vakcíny jiné? Jejich složení je při-

způsobené potřebám stárnoucího organismu a poskytují tak účinnou ochranu právě ve vyšším věku. Seniorům od 65 let je proto také plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Proč je správné načasování očkování důležité?

Ideální doba pro očkování je před začátkem chřipkové sezony, která zpravidla trvá od prosince do března, přičemž vakcíny jsou u praktičtů k dispozici již od září. Odborníci však seniorům radí, aby s očkováním zbytečně nespěchali a počkali v klidu až na druhou polovinu října. Cílem je, aby byli seniory co nejlépe chráněni právě v době vrcholící chřipkové sezony.

Očkovat se proti chřipce je možné v ordinacích praktických lékařů, ve zdravotních střediscích či očkovacích centrech. Více informací najdete na www.stop-chripce.cz. **MET**

INZERCE

 Očkováním
VÍČ PRO ŽIVOT

Už vám bylo 65?



Určitě máte ještě spoustu plánů, že?

Nedopusťte, aby vám je překazila chřipka!



Chraňte se proti ní očkováním!

Můžete se tím vyhnout komplikacím i zbytečnému pobytu v nemocnici.



Zjistěte více

Efluelda® je vakcína k injekčnímu podání do svalu nebo pod kůži. Výdej je vázán na lékařský předpis. Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Vakcína je určena k prevenci chřipky u dospělých od 60 let věku v souladu s oficiálním doporučením. Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby. Pacientům od 65 let je hrazena z veřejného zdravotního pojištění ve znění zákona 48/1997 Sb. Vakcinační akce č. j.: MZDR 29803/2022-5/OVZ
Použité fotografie jsou ilustrativní, nejedná se o reálné pacienty.


Tetravalentní vakcína proti chřipce
(štěpený virion, inaktivovaný) 60 mikrogramů HA/kmen

Vakcína šitá na míru

- ✖ Byla speciálně vyvinuta pro starší populaci
- ✖ Složení je přizpůsobené potřebám stárnoucího organismu
- ✖ Poskytuje účinnou ochranu ve vyšším věku
- ✖ Pojištěncům od 65 let je plně hrazena

sanofi

Evropská 846/176a – 160 00 PRAHA 6 – CZECH REPUBLIC,
Tel.: +420 233 086 111, www.sanofi-aventis.cz

MAT-CZ-2300897-1.0-09/2023

PLAY

Zahrajte mi...

Rozhlas poslouchám výhradně v autě. Mám jednu oblíbenou stanici na cesty, která se pyšní tím, že hraje hezky česky, byť každou chvíli hraje i anglicky. A tak pravidelně při návratu z víkendu posloucháme pořad Písničky na přání.

I kdybych byl býval jel sám, přece bych nejel sám. Jel by se mnou vkus typického posluchače onoho rádia. Je to vpravdě jediný způsob, kdy by se naše dva vkusy mohly setkat.

Jestli chce někdo argument proti přímé demokracii, postačí mu Písničky na přání. Ty totiž výjimečně nevybírám odborník,

” Ožívají písničky pro radost, při kterých nezůstane oko suché.

který má naposloucháno. Promlouvá tu napřímo vkus kohokoliv, kdo má dostatek kuráže napsat do redakce rádia, požádat o písničku a často také připojit roztomilou básničku pro babičku, manžu či mámu.

V Písničkách na přání ožívají hudební zombíci, protivné cajdáky a takové ty písničky pro radost, při kterých nezůstane oko suché.

Jsou písně, které zazní v Písničkách na přání skoro pokaždé. Příklad? „Jsi jen jednoduchá. A voníš vesnicí. Nic tě nerozhází, jsi dívka tajně spící.“ Ano, kapela Keks a jejich hit Víš, který napřesrok oslaví třicátiny.

Chcete vydělat těžké peníze? Napište písňový text o nějakém příbuzném či partnerovi. Moc jich není, a tak skoro pokaždé posloucháme hit Pro mámu od skupiny Holki. Pro partnerský vztah zase To se mi líbí nebo Šrouby a matice. O tátech sice existuje pár kousků, ale asi žádný chytlavý, proto se tátům písničky neposílají. Je tu šance. Jděte do toho, textující synci!

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



@mojemetro



Všudebyl @analog_trains se vydal do depa Kačerov, kde zvěčnil soupravu nejstaršího typu metra EČS. #metrotag #metropraha #metro #metrovgonmash #metroecs #inmetropolitent #sovietmetro #ečs #ecs #lines #symmetry #linear #analogue #analogtrains #35mm #kinofilm #filmphotographic

#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!

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: RÍČKA

LUŠTĚNKA

K	E	D	Á	Ř		
1						
B	Ě	P	Ř	Í	H	
		2				
Č	E	B	A	N	U	
	3					
K	R	Ů	Ň	Š	A	
			4			
T	I	K	Y	K	A	Č
					5	

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Stripoff.....???

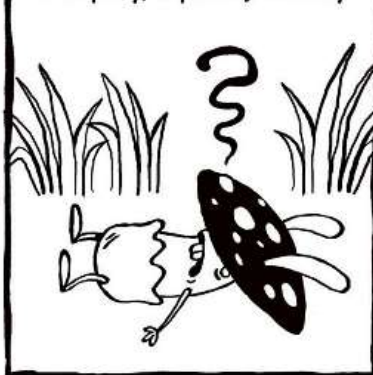
Muchomůrka králíčí je úplně na šrot.



Jako každý rok se neuhlídala...



... na párty, co pořádají Václavky.



A jako každý rok si slibuje, že příště to tutově ukočiruje.

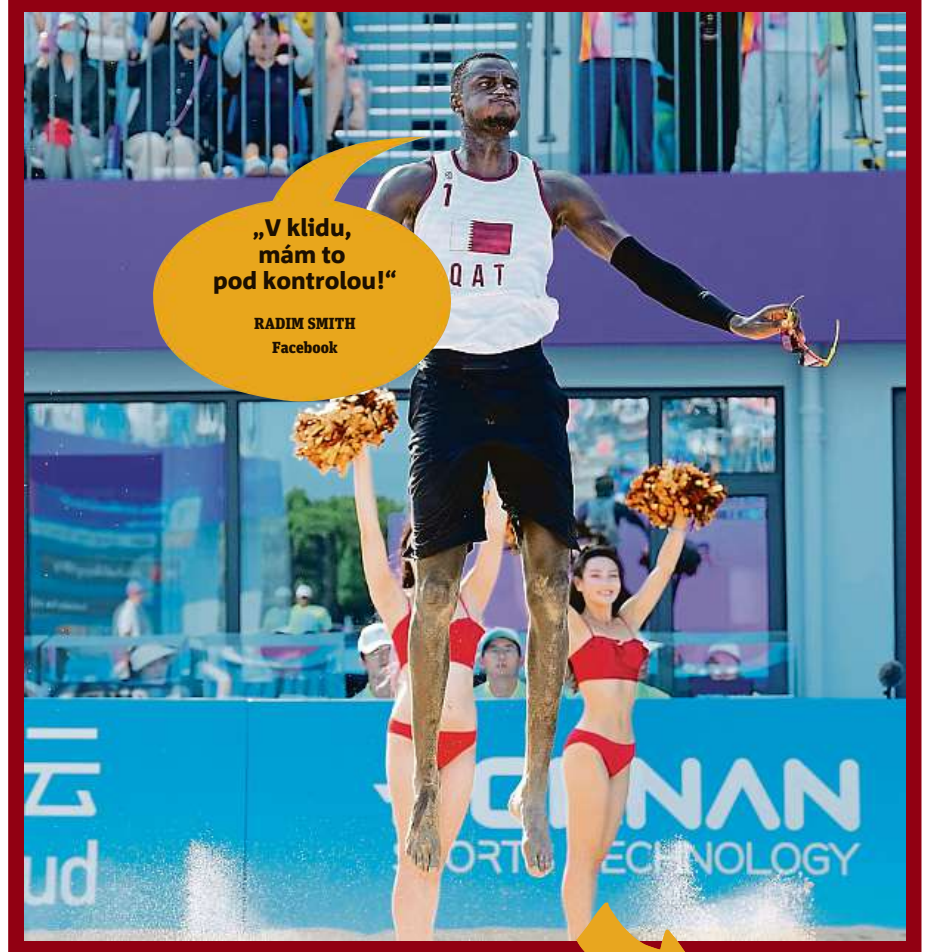


honza-smolik.com

SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
23/27 °C	15/19 °C	16/20 °C	15/19 °C

Teplotní rekordy: ↓ 0,9 °C (1930) ↑ 26,1 °C (2001) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Karpíšek. Seriál (ČR, 2009-13). Speciální díl seriálu. Hrají: J. Jackuliak, J. Ployhar, E. Jenický

21.05 Kam k nám (5/9)
Zábavný cestopis

21.59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny

22.00 Velký případ
Drama (ČR, 1999). Hrají: J. Bartoška, J. Somr, T. Brodská. Režie Z. Zelenka

23.40 Případy detektiva Murdocha XV
Detekt. seriál (VB/Kan., 2021)

ČT2



20.00 Kronika starověkého Egypta
Bohové a králové

21.00 Případ Modrý
Dokumentární portrét R. Vávry

22.00 Zvonů
Časosběrný dok. V. Klusáka

22.25 Srdce vlka

22.55 Štěpec

00.00 Elon Musk: Padouch, nebo hrdina?

00.50 Ruiny: Historie současného válčení

NOVA



20.20 Jedna rodina (30)
Valentýn. Komedijní seriál (ČR, 2023). Svátek sv. Valentýna! Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek

21.35 Comeback
Berňák. Sitcom (ČR, 2009). Hrají: T. Matonoň, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková

22.15 Comeback
Scrabble trable

22.50 Kriminálka Las Vegas (12)
500 °C. Krimiseriál (USA, 2000)

23.50 Dr. House II (19, 20)
Seriál (USA, 2005)

PRIMA



20.15 Zoo (137)
Konec Ligy spravedlivých. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hadák odmítá prosby kolegů, ti ho neberou vážně. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, T. Klus

21.35 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.45 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

23.55 Ano, šéfe!
Poslední díl páté série

ÓČKO



11.00 Óčko hity

15.00 Mixxer Live

17.00 Óčko hity

Klipy nonstop

17.30 Gamingmania

Novinky ze světa her

17.35 Óčko hity

Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction

Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt

Proud klipů a sexy vzkazy diváků



USA. V profi soutěži debutoval ve 13 letech

Teprve třináctiletý Da'vian Kimbrough nastoupil jako nejmladší fotbalista v profesionální soutěži ve Spojených státech amerických. V neděli debutoval za tým Sacramento Republic v lize USL Championship, která je druhou nejvyšší pod MLS. V den zápasu mu bylo 13 let, sedm měsíců a 13 dnů. Americký útočník Kimbrough přišel na hřiště v 87. minutě utkání s Las Vegas a překonal dosavadní rekord Axela Keie, jenž byl o dva měsíce starší, když hrál poprvé za tým Real Monarchs v říjnu roku 2021. **ČTK**

Basketbal. Dva zápasy o jeden postupový flek

Basketbalisty Pardubic čeká dnes a zítra ve švédském Östersundu boj o postup do hlavní části Evropského poháru FIBA. První hrací den kvalifikační skupiny G švédenci trenéra Dina Repeši nastoupí proti Zaragoze a o den později také od 19.00 se utkájí s domácím Jämtlandem. Vítěz turnaje postoupí do skupiny F k izraelskému týmu Ironi Ness Ziona, italskému Brindisi a estonskému celku BC Kalev/Cramo. **ČTK**

Tenis. Nosková onemocněla

České tenistky Petra Kvitová a Linda Nosková skončily na turnaji v Pekingu ve druhém kole. Dvanáctá nasazená Kvitová, která si v čínské metropoli zahrála v roce 2014 finále, podlehla Rusce Ljudmile Samsonovové 4:6, 5:7. Osmnáctiletá Nosková odstoupila kvůli nemoci už před duelem s Jelenou Ostapenkovou z Lotyšska. **ČTK**

KRÁTCE

Další návrat

Tenistka Lucie Šafářová se v 36 letech znovu objeví na kurtech. Je přihlášena ve dvouhře a čtyřhře do turnaje nižší kategorie IITF v Reměši.

Druhá výhra

Florbalisté Sparty zdolali v dohrávce 5. kola superligy v pražském derby doma Bohemians 7:6 a po teprve druhé výhře v sezoně se posunuli se sedmi body na 7. místo.

Padli o gól

Čeští parahokejisté v úvodním utkání turnaje v Ostravě sahalí po historicky první výhře nad Kanadou. Zamořskému favoritovi ale podlehli 1:2.

Gól stačil

Fotbalisté pražské Dukly v dohrávce 11. kola druhé ligy zvítězili 1:0 na hřišti běčka Olomouce a z druhého místa ztrácejí jediný bod na vedoucí Vyškov. **ČTK**

„Nejvíce máme lyžařů“

Dukla funguje už tři čtvrtě století. Její sportovci vybojovali více než stovku olympijských medailí.

„Armádní sportovní centrum Dukla, které v neděli oslavilo 75 let od založení, nyní zaměstnává 162 sportovců ve dvanácti oddílech,“ sdělil její mluvčí Pavel Král. Nejvíce je lyžařů (27) a atletů (22). Vedle toho se v Dukle věnují sportovci mimo jiné také rychlostní kanoistice, vodnímu slalomu, veslování, modernímu pětiboji, cyklistice nebo sportovní střelbě. Fotbalový klub Dukla Praha nyní nemá s resortním centrem pro přípravu vrcholových sportovců nic společného, jen hraje na jeho stadionu v Praze na Julisce.

Reprezentanti Dukly pravidelně sbírají medaile na vrcholných akcích. Za celou dobu existence armádní sportovci vybojovali 104 olympijských medailí včetně 33 zlatých. Po vzniku samostatné České republiky zazářili například snowboardistka a lyžařka Ester Ledecká nebo



Členkou armádního sportovního centra Dukla je také trojnásobná olympijská vítězka, snowboardistka a lyžařka Ester Ledecká. **MAFRA**

oštěpařští světoví rekordmani Jan Železný a Barbora Špotáková.

Olympijská prvenství vybojovali v barvách Dukly i veslař Václav Kozák, běžkyně na lyžích Kateřina Neumannová, rychlobruslařka Martina Sáblíková, fotbalisté Jan Berger, Ladislav Vízek, Oldřich Rott, Luděk Macela či František Štambacher, cyklisté Jiří Daler a Jaroslav Kulhavý, pětibojář David Svoboda, akrobatický skokan Aleš Valenta, vodní slalomářka Štěpánka Hilgertová, desetibojař Robert Změlík a Roman Šebrle,

střelci Jan Kůrka, Miroslav Varga a David Kostecký nebo snowboardcrossařka Eva Adamczyková.

Celkově sportovci Dukly pravidelně získávají vysoké desítky medailí ročně. Letos už si jich přivezli 71. Od vzniku České republiky posbírali na OH, MS, ME, univerziádách a armádních hrách 2318 medailí.

Hlavním posláním Dukly je poskytovat vrcholovým sportovcům špičkové záležitosti. „Oni pak hodnotnými výkony propagují a šíří slávu naší malé země po celé plane-

FINANCE

565

Dukla je financována výhradně z prostředků ministerstva obrany. Letos hospodaří s rozpočtem 565 478 korun, což je asi o 60 tisíc korun méně než loni. Ve srovnání s rokem 2019 se výdaje ministerstva obrany na Duklu zvýšily přibližně o 77 tisíc korun, tedy asi o 16 procent.

tě,“ uvedl na webu Dukly její současný ředitel Pavel Benc. „Náš klub je svými fanoušky obdivován, milován, nese si své kouzlo a sílu, které má každý duklák ve svém sportovním srdci. Na druhém pólu má své odpůrce, ale to ke sportu patří. Je to možná i ze žárlivosti. Tři čtvrtě století je pěkná řádka let a Dukla si během svého působení vybojovala pevné místo ve sportovním světě. Neodmyslitelně patřila a stále patří k pilířům naší státní reprezentace a olympijského týmu,“ doplnil ředitel Benc. **ČTK**