

LÉČEBNÁ KÚRA BONUS

Využijte jedinečné nabídky zvýhodněných termínů

metro®

ÚTERÝ 7. LISTOPADU 2023 Č. 207 • WWW.METRO.CZ

Františkovy Lázně
7 nocí již od 14 140 Kč

TIP

na vánoční dárek

DARUJTE ZDRAVÍ
SVÝM BLÍZKÝM



7 nebo 14 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE
neomezená konzumace
vybraných alkoholických, nealko-
holických, teplých a studených
nápojů během obědů a večeří

LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA
7 nocí = vstupní, 14 nocí = vstupní a výstupní



18 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
TÝDNĚ (kombinaci procedur
určuje ošetřující lékař
při vstupní prohlídce)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC:

- VSTUP DO AKVAPARKU
A@QUAFORUM
Spa Resort Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle, Belvedere, Tři lilie,
Dr. Adler, Luisa a Metropol: pondělí - pátek
- JÍZDENKA NA VLAK
za zvýhodněné jízdné z celé ČR

Lázeňský hotel	ZIMA 2023	ZVÝHODNĚNÉ TERMÍNY 2023/2024				ZIMA 2024	
	08.10. - 17.12.	19.11.-03.12.	03.12.-17.12.	07.01.-21.01.	21.01.-04.02.	04.02.-13.04.	
	7 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	14 nocí	7 nocí	14 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	14 140	•	•	•	•	14 210	28 420
Lázeňský hotel LUISA ***	14 840	23 744	22 260	23 856	25 347	14 910	29 820
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	14 840	•	vyprodáno	24 416	25 942	15 260	30 520
Lázeňský hotel TŘI LILIE	16 310	•	•	•	•	16 310	32 620
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	16 660	•	24 990	26 880	28 560	16 800	33 600
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova B	19 950	31 920	vyprodáno	31 920	33 915	19 950	39 900
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova A	21 770	34 832	vyprodáno	34 720	36 890	21 700	43 400

Uvedené ceny se vztahují na osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kat. Standard (u hotelu Tři lilie kat. Komfort), ceny ostatních kategorií na www.frantiskovylazne.cz. Ceny ve zvýhodněných termínech není možné kombinovat s jinými slevami, včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí snídaní v den odjezdu. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

351 012 345

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:

217565



Starožitnosti

VYKUPÍME KNIHY

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

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon: 773 735 939

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

• Sběratel koupí staré fotoaparáty cca do roku 1970. email: alesla@centrum.cz, tel. 602343563

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

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

Práce - nabídka

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

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní kuchařku do výdejn s nástupem 23.10.2023. Kontakt: 737494998

• Nová dvoutřídní MŠ v Hostivaři přijme paní kuchařku do výdejn s nástupem 23.10.2023. Kontakt: 731967156

• Přijmeme strážné na pozici na Praze 1, 4, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• Pokladní za 165-178 Kč/hod - Praha a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy druhý den. Více na tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Zástupce oblastního manažera pro region Praha a střední Čechy. Nadstandardní platové ohodnocení, služební automobil, notebook, profesní růst. Požadujeme praxi u bezpečnostní služby minimálně 3 roky, praxi s náborem nových zaměstnanců, vedení týmu lidí, RP sk. B, spolehlivost a komunikativnost. Pokud jsme Vás zaujali tak nám prosím zašlete Váš profesní životopis na náš e-mail: nabor@euroguardcr.cz a nebo volejte 724596648

m-c Kariéra

OSTRAHA OC A ADMINISTRATIVNÍCH BUDOV PRAHA

Mzda až 1 900 Kč za směnu
Možnost týdenních záloh
Příspěvek na ubytovnu

800 111 112
prace@m2c.eu

Přijmeme nové kolegy na pozice:

STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ

NABÍZÍME:

- pravidelná výplata
- týdenní zálohy
- možnost ubytování
- osobní ohodnocení
- firemní oblečení

POŽADUJEME:

- spolehlivost
- příjemné vystupování
- čistý RT
- certifikát strážného výhodou

Kontakt: tel.: 608 232 044

• KONTROLNÍ INSPEKTOR pro Prahu. Nadstandardní platové ohodnocení, služební automobil, notebook, profesní růst. Požadujeme praxi u bezpečnostní služby minimálně 3 roky, praxi s náborem nových zaměstnanců, vedení týmu lidí, RP sk. B, spolehlivost a komunikativnost. Pokud jsme Vás zaujali tak nám prosím zašlete Váš profesní životopis na náš e-mail: nabor@euroguardcr.cz a nebo volejte 724596648

• Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. NABÍZÍME 175 - 176,60 Kč/hod., online rezervaci směn s nástupem ihned. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

Čerpací stanice TOMEGAS
Plzeňská ul., Praha 5

Přijme obsluhu na HPP

Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.
Tel.: 727 871 595

CHCETE BRIGÁDU? MÁTE JI MÍT..

185,90-214,50 Kč/HOD
ZÁLOHY DRUHÝ DEN

PRÁCE NA PRODEJNÁCH NEJEN V PRAZE
VÝBĚR V ONLINE APLIKACI

Kontakty: 222 534 534
brigada@creditczech.cz

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 4/287, Praha 1, hledá:

• KUCHAŘE/KY • POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ

CV posílejte na adresu: jana.kohoutova@betlemska.cz

• Ostraha různých objektů (M, Ž, N) i pro OZP, mzda až 170 Kč. Nabízíme směny dle domluvy certifikát strážného a jiné bonusy. Více info.: 773786199

• ZŠ Praha 10, Veronské náměstí 20/391 hledá od ledna do června 2024 vychovatele/ku do školní družiny na zástup za MD. Více informací na 274864235.

• DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží o víkendy za 187 - 198 Kč/hod. Přivádělek pro všechny, zálohy druhý den, nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

HLEDÁME
bezpečnostního pracovníka, vrátného.
Až 150 Kč/hodina.
Možnost ubytování a příspěvku.
Pro více informací volejte: 608 730 845.

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 4/287, Praha 1, hledá:

• OBRÁBĚČE KOVŮ (M/Ž) • TRUHLÁŘE (M/Ž) s praxí, pro výuku ve školních dílnách.

CV posílejte na adresu: reditel@betlemska.cz

Přijmeme invalidní důchodce na pozici RECEPCE A OSTRAHA

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

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

Bezpečnostní agentura přijme: zaměstnance včetně ČID, PID

pro ostrahu objektů v Praze bez možnosti ubytování

Požadujeme: trestní bezúhonnost

Nabízíme: dobré mzdové podmínky

Info: po-čt 9.00-15.00 hod. Tel.: 222 780 671, 737 337 088

• JEDNODUCHÁ BRIGÁDA s tabletem, stínování na prodejně, měření procesů, 180 Kč/hod, zaškolíme, zálohy. Více na tel.: 222534534

• Akademické gymnázium Štěpánská 22, Praha 1 přijme od 1.12. 2023 na plný úvazek hospodáře/ku školy. Kont.: milan.sterba@agstepanska.cz , tel.: 221421933

• Přijmeme zručného údržbáře s čistým rejstříkem a řidičským průkazem sk. B pro Ošetřovatelský domov Praha 3. Zájemci volejte: 770171528.

• Kolegy na doprovod vlakových vagonů. Poskytujeme zaškolení, zálohy na mzdu a ubytování. Mzda od 28000Kč/měs. Info 800100286, 724596648

• Nabízíme 202,80 - 214,50 Kč/hod za víkendové vybalování a doplňování zboží. Online rezervace směn, denní zálohy, Praha + okolí. Tel: 222534534

• Městská část Praha 13 – Úřad MČ Praha 13 vyhlašuje výběrová řízení na pozice: - odborný asistent v odboru-kancelář starosty, - odborný pracovník v odboru stavebním (9. plat. třída), - odborný pracovník v odboru stavebním (10. plat. třída), - odborný pracovník v odboru živnostenském, - právník v odboru živnostenském, - účetní referent v odboru ekonomickém (účetnictví hlavní činnosti), - účetní referent v odboru ekonomickém (účetnictví zdaňované činnosti), - odborný pracovník v odboru majetkovém, bytovém a investičním. Další informace naleznete na www.praha13.cz. Kontakt: Jana Moravcová 235 011 236

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

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

Byty - poptávka

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

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

Nemovitosti - nabídka

Se spolujatelé není řeč?



774 301 409

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

skayocapital.cz

JURIS REAL

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

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

Pozemky - nabídka

• Prodám zasíťované stavební pozemky, celkem 2655m2 (4800 Kč/m2) i jednotlivě. Písková Lhota, směr Ml. Boleslav, 40 km od Phy. T. 606412326, RK nevolat!

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!



MÁME POCOČKY PO CELÉ PRAZE

KOHO HLEDÁME

ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ
• MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC
• POPELÁŘ • METAŘ

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete střežit hodnoty jako STRÁŽNÝ? Mít pevnou pozici jako RECEPČNÍ? Nebo hlídat zboží u OBCHODECH? A můžete být klidně i VEDOUCÍ!

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

Byty - poptávka

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

metro

„Zkuste být odvážnější“

„Lidé se bojí vystoupit z řady, ať už protože nechtějí být středem pozornosti, nebo si nejsou jisti, jak poskytnout první pomoc,“ říká v rozhovoru pro deník Metro lékařka Eva Sosnová. Při svých kurzech využívá zkušenosti z praxe hlavně při modelových situacích. **STRANA 12**

Proti Švýcarkám

České tenistky dnes vstoupí do finálového turnaje Poháru Billie Jean Kingové. V Seville narazí na obhájkyně titulu Švýcarky, se kterými se v samostatné historii utkají posedmé. Bilance je zatím vyrovnaná 3:3, poslední dva zápasy ale Češky prohrály. O tři dny později se tým kapitána Petra Pály utká ve skupině A s výběrem USA. **STRANA 17**



Astronomie
i výzkum
pouze na
jediném
místě

Na téměř pět milionů korun vyšla **modernizace hvězdárny v Úpici na Trutnovsku**. Návštěvnícké a odborné **pozorovací** astronomické centrum vzniklo v přestavěném objektu slunečního domku. Návštěvníci mohou pozorovat astronomické **jevy i vědecký výzkum**.



Unikátní souprava granátů

Muzeum Českého ráje od zítřka vystaví unikátní soupravu granátových šperků vytvořenou k 70. výročí od založení společnosti Granát. Tvoří ji náhrdelník, náramek, prsten a dvě sady menších a větších náušnic. Výjimečná je tato souprava hlavně velikostí použitých českých granátů. Hodnota přesahuje milion korun.

ČTK



KRÁTCE

Pumy na jeřábu

V závodu ve Rtyni nad Bílinou na Teplicku našli včera ráno pracovníci při výkopových pracích munici. U nálezů leteckých pum byl také pyrotechnik. Z areálu, kde sídlí několik firem, a z okolních domů se musely evakuovat desítky lidí. Našly se čtyři kusy v hloubce

asi deseti metrů. Váží okolo 60 kilogramů. Ven je tahali hasiči pomocí jeřábu.

Artézské vrtý

První z šesti plánovaných artézských vrtů začne příští rok v Brně fungovat jako záloha pro zásobování pitnou vodou. Vedení města nyní vybírá zhotovitele pro vrt

v Kníničkách poblíž Brněnské přehrady.

Byty na ocet

Za nižším počtem dokončených bytů v letošním září, o kterém informoval Český statistický úřad, jsou dlouhodobě extrémně vysoké ceny stavebních prací a materiálů v kombinaci se sníženou

poptávkou po vlastním bydlení. Tvrdí to někteří odborníci. Nárůst započaté bytové výstavby podle nich není důkazem oživování reálného trhu. Dokazují to meziročně nižší počty vydaných stavebních povolení a zprávy od některých výrobců stavebních materiálů, kteří v důsledku slabé poptávky omezují výrobu.

ČTK

INZERCE

LUXOR

ZVEME VÁS NA BESEDU
S AUTOGRAMIÁDOU



v úterý
7. 11.
od 17:00

AÑA
GEISLEROVÁ

CO TĚ NEZABIJE

Palác knih Luxor,
kavárna 1. patro,
Václavské nám. 41,
Praha 1

luxor.cz

Za 10 dní se začne lyžovat



Jako už tradičně se na Monínci v půlce listopadu vyrábí sníh a také lyžuje. MAFRA, 2019

Především u Pražanů oblíbený skiareál Monínec zahájí sezonu mezi prvními. Letos i díky nápadu ze zahraničí.

Letošní novinkou je ve středočeském skiareálu Monínec využití recyklovaného sněhu, který díky unikátní technologii přečkal letní měsíce do další sezony. Lyžovat se začne v horní části hlavní sjezdovky, kde bude v provozu kotva, a to už v pátek 17. listopadu, jako obvykle večer od 18 do 21 hodin. Technika skladování sněhu na sjezdovkách se už několik let úspěšně

používá ve Skandinávii, ve Švýcarsku a v italských nebo rakouských Alpách. V praxi jde o zakrytí sněhu speciální izolační textilíí, která odráží sluneční paprsky a udržuje chlad. Zakrytí umožní uchovat více než polovinu všeho sněhu, a to až pět sezon za sebou. Areál díky tomu může naplánovat otevření zimní sezony na přesné datum. „Opakovaná recyklace sněhu je krokem k udržitelnosti i úspoře energií. Uskladnit a znovu využít loňský sníh nám na Monínci umožní speciální textilie, která se používá proti tání ledovců. Cílem recyklace sněhu je optimalizace provozu, zároveň je to krok směrem k udržitelnosti,“ říká ředitel areálu Jaroslav Krejčí.

ČTK

Voda v řekách. Kvalita se zlepšuje

Pomohly čistírny odpadních vod, přesto hrozbou zůstávají léky.

Českými řekami protéká výrazněji čistější voda než v druhé polovině minulého století. I tak však v tuzemsku stále najdeme řadu silně znečištěných toků. Na vině je jak nedostatečné čištění odpadních vod, tak přítomnost klimatických extrémů. Kromě obvyklých sloučenin fosforu a dusíku jsou významným rizikem i farmaka, která se do vodních ekosystémů dostávají primárně z léků.

Kvalita vody v českých řekách zřejmě nejvýrazněji utrpěla v 60. a 70. letech minulého století. Jedním z hlavních viníků znečištění toků a úbytku biodiverzity byl nástup intenzivního zemědělství. Ne-

vhodně se na stavu řek podepsaly také necitlivé úpravy vodních ekosystémů, jmenovitě meliorace, narovnávání toků či změny nivelety.

Stav českých řek se začal výrazněji zlepšovat až v devadesátých letech. „K největšímu poklesu znečištění na Labi docházelo k omezením nebo zrušením některých výrob s nadměrným poškozováním životního prostředí,“ komentuje Hana Bendová, tisková mluvčí Povodí Labe. S ní souhlasí i mluvčí Povodí Vltavy Hugo Roldán, který zlepšení přisuzuje také čistíčkám odpadních vod.

I přesto však v Česku jsou toky, jimiž protéká silně znečištěná voda. Podle dat Českého hydrometeorologického úřadu je na tom nejhůře jižní Morava, a to i kvůli suchému počasí. A také tam malými říčkami proudí velké množství odpadních vod z přílehlých obcí.

Mezi látky, jež českým řekám nejvíce škodí, patří například látky skupiny polycyklických aromatických uhlovodíků, které vznikají při spalovacích procesech organických látek, ale i silničním provozem. Problémem je také antikoncepce. I malé množství těchto látek může ohrozit správný vývoj a reprodukci ryb, větší je dokonce riziko představy i pro člověka. Jejich výskyt by v budoucnu mohl například přispět k rychlejšímu rozvoji bakterií, které budou proti jejich účinkům rezistentní.

I v návaznosti na otravu řeky Bečvy se vodohospodáři snaží mít pod kontrolou výpusti do vodních toků a odhalovat ty, které fungují nelegálně. Ministerstvo životního prostředí dokonce chystá registr, v němž by měly být tyto objekty na všech vodních tocích v následujících letech zmapovány. **MET**



Do Česka přijede legenda

Sting, zpěvák, kytarista a 17násobný držitel prestižní ceny Grammy, přijede se svou deskou *My Songs* do Česka. Vystoupí 4. června příštího roku v plzeňském Amfiteátru Lochotín. Autor celosvětových hitů *Fields of Gold*, *Roxanne*, *Every Breath You Take*, *Message in a Bottle* je také známým aktivistou v oblasti ekologie a lidských práv. Vystupuje v boji proti globálnímu oteplování a nabádá ke snížení emisí skleníkových plynů. Spoluzaložil nadaci *Rainforest*, která usiluje o záchranu deštných pralesů. Na snímku je s herečkou a režisérkou Trudie Stylerovou, která se stejně jako Sting angažuje v ochraně životního prostředí a působí coby vyslankyně dobré vůle UNICEF. **MET**

INZERCE

Bonus

až 1,1 mil. Kč

jen do 31. 12. při koupi bytu

**CENTRAL
GROUP**



central-group.cz

Van Damma vyzpovídá také Jágr

Jean-Claude Van Damme dorazil do Prahy. Ikonickou roznožku stále zvládne.

Hostem belgického hrdiny akčních filmů Jean-Claude Van Damma na dnešní akci Noc s legendou v pražském klubu SaSaZu bude slavný hokejista Jaromír Jágr. Měl by se s Markem Vašutem zhostit role moderátora. Van Damma s Jágrm spojuje snímek Náhlá smrt (Sudden Death), který se odehrává v aréně pittsburghských Tučňáků v rozhodující sérii finále NHL. Na setkání s Van Dammem o tom informoval promotér akce Petr Větrovský.

„Bylo to těžké. Hokejisté jsou velcí chlapi a hrát s takovými hvězdami, jaké hrály v Pittsburghu, bylo úžasné. Ale v brance mi to moc nešlo,“ řekl při vzpomínce na svoji roli Van Damme.

Jágr minulý týden zveřejnil video, na kterém se v rámci filmu do branky Tučňáků po-

stavil Van Damme. „Tenkrát nám Jean-Claude Van Damme ‚píchnul‘ v Pittsburghu, tak teď v Praze zkusím ‚píchnout‘ já jemu v SaSaZu. Mám rád tyhle vtipný videa. A když on skočil na led, když jsme dostali gól a pak chytil nájezd, já skočím za ním na pódium. Když to nebude Marku Vašutovi vadit – nerad bych dostal pěsti ve tmě – dám Van Dammovi i pár otázek. Moderátora jsem ještě nedělal,“ napsal Jágr na svůj instagramový profil.

„Doufám, že v Praze poznám i místní jídlo a pivo.“

JEAN-CLAUDE VAN DAMME
BELGICKÝ HEREC

„Možná se Jágr v nové roli zeptá na něco, na co by se většina profesionálních moderátorů nezeptala,“ podotkl promotér Větrovský.

Slavný herec hovořil o svých rolích a svém klad-

ném vztahu ke sportu a prozradil, že i ve svých dvaadesátiletých letech udělá svoji ikonickou roznožku do provazu mezi dvěma židlemi. „Ze svých minulých návštěv si pamatuju na historické město i hezké dívky,“ sdělil Van Damme, který navštívil Česko republiku již několikrát. Například v listopadu roku 1995, kdy jako někdejší profesionální mistr Evropy v karate převzal záštitu nad večerem kickboxu. V Praze pobýval také v roce 2010, kdy předsedal porotě v soutěži Česká Miss.

Se svými příznivci se Van Damme setká právě dnes. Návštěvníci večera, kterého se v minulosti zúčastnili slavní boxeři Mike Tyson a Tyson Fury, si od herce mohou vyslechnout jeho příběh o strastiplných začátcích i následně úspěšné kariéře. Oproti předchozím večerům tentokrát budou v hledišti převažovat stoly. Vstupenky na setkání s belgickým hercem a sportovcem stojí od 1490 korun, ke stolu s občerstvením od 3490 korun. **ČTK**

OD KARATE A BALETU AŽ K HERECTVÍ



Jean-Claude Van Damme je proslulý především rolemi v akčních hollywoodských snímcích, v nichž uplatňuje svoji celoživotní lásku ke karate.

- V roce 1979 se jako karatista stal profesionálním mistrem Evropy ve střední váze.
- Věnoval se i dalším bojovým uměním a kickboxu a od 16 let chodil pět let na balet.
- Jako sedmnáctiletý se stal mistrem Belgie v kulturistice.
- Před kamerou debutoval v roce 1984 malou rolí ve francouzském snímku Ulička

barbarů a rok nato natočil v Hollywoodu film Karate tiger.

- Jeho další snímek Krvavý sport, nabitý ukázkami nejružnějších asijských bojových umění, se stal kasovním trhákem a Van Dammovi se začaly role jen hrnout.
- Ty nejnámější ztvárnil ve filmech Kickboxer, Dvojitý zásah, Univerzální voják či Timecop. Jeho úspěšnou kariéru v 90. letech ale provázely i drogy. „Všichni, kteří na mně vydělali jmění – přátelé, agenti, právníci, se ani nenamáhali mě v léčebně navštívit,“ konstatoval tehdy zklamaně herec.
- V posledních letech se Van Damme objevil v akční sérii Postradatelní, ve které se sešly největší hvězdy akčních snímků. **ČTK**

INZERCE

BENU

Lítat po lékárnách? Už nemusíte.

S BENU mobilní aplikací je péče o vaše zdraví snazší než kdy dřív. Jen tři jednoduché kroky a pro své léky už jdete najisto.

1. Vložte kód eReceptu

NOVĚ Okamžitě uvidíte vaše předepsané léky. **NOVĚ**

2. Vyberte si nejbližší BENU Lékárnu

NOVĚ Vidíte, která BENU Lékárna má vaše léky skladem. **NOVĚ**

3. Rezervujte a jděte najisto

Po obdržení potvrzující zprávy si v BENU Lékárně pohodlně vyzvednete vaše léky ukázáním QR kódu eReceptu.



Rezervujte si vaše léky odkudkoliv a kdykoliv v **BENU mobilní aplikaci** nebo na webu **benunapredpis.cz**.

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



Všechny výhody užívání BENU mobilní aplikace najdete na www.BENU.cz/aplikace.

Milimetry nebo centimetry roli nehrají. Záleží na okolnostech

Milimetrový přešlap při skoku rozhoduje o vítězi. Může něco podobného rozhodovat i v praktickém životě na silnici?

Možná o tom také někdy přemýšlíte, když vás auto ohrozí na přechodu pro chodce. A naopak, když vám, jako řidiči, vstoupí chodec do vozovky pár metrů před nebo za vyznačenou „zebrou“. Kdo je obětí a kdo viník, jestliže nedojde k nehodě v prostoru vymezeném pruhy?

Viníkem je vždy řidič, ale ani chodec není absolutní král
Jaké má řidiči, nebo naopak chodec, argumentační možnosti, například kvůli vymáhání škody? „Každá dopravní nehoda se posuzuje indivi-

duálně, tedy i nehody na přechodech pro chodce a v jejich bezprostřední blízkosti. Zavinění tak nelze dopředu předjímat,“ vysvětluje David Schön, tiskový mluvčí policejního prezidia.

Na přechodu pro chodce má chodec absolutní přednost. „Viníkem nehody je vždy řidič automobilu,“ říká Martin Schulhauser starší z advokátní kanceláře Práva řidiči. Současně však upozorňuje, že to neplatí v situaci, kdy chodec do prostoru přechodu vběhne a příjíždějící řidič nemá chodce na dohled.

Střet mimo vyznačený přechod je podle Schulhausera již složitější a nedá se posuzovat paušálně, dojde-li ke střetu těsně před „zebrou“ nebo za ní. V rámci obce je podle advokáta vina zejména na řidiči. Ale i chodec má povinnosti. „Před vstupem na vozovku se musí přesvědčit, jestli ji může bezpečně přejít, aniž

by přitom ohrozil sebe či ostatní účastníky silničního provozu. Musí brát ohled na vzdálenost a rychlost jízdy příjíždějících vozidel, to znamená, že musí odhadnout, zda auta stihnou bezpečně zastavit,“ zdůrazňuje mluvčí příbramské policie Monika Schindlová.

Slyšeli jste už někdy něco o zábrzděné dráze?

Loni došlo ke čtyřiaadvaceti případům úmrtí chodce mimo obec (viz box). Tam se tedy vstup na přechod neřeší, roli hrají třeba světelné podmínky a barva oblečení sražené osoby. Ve městě už ale přechod hraje roli, i když přesné místo srážky s autem se vždy pečlivě posuzuje.

„Je možné, že se může na nehodě v určitém spoluzavinění podílet i chodec. Pokud dojde ke střetu mimo přechod,“ připomíná advokát Schulhauser. Výklad policie



Chodec jde mimo přechod. Jak posoudit střet s autem? MAFRA

a soudů je takový, že řidič by měl vždy dbát zvýšené pozornosti, a pokud dojde ke střetu auta a chodce mimo přechod, a to v jakékoli vzdálenosti, je důležité i to, v jaké vzdálenosti a z jakého směru chodec do vozovky vstoupí. „Pokud se tak stane v takzvané zábrzděné vzdálenosti, na

ZRANITELNÍ

89

Tolik chodců zahynulo v České republice v roce 2022. Většina z nich, 65 osob, v obcích, zbytek mimo obce. Podíl chodců na smrtelných nehodách je nejvyšší ze všech druhů úmrtí v obcích. Za nimi následují spolujezdci a řidiči. PH

kteřou není řidič už schopen reagovat, měl by být řidič odpovědností z dopravní nehody zproštěn,“ dodává Martin Schulhauser z Práv řidiče.

V obci platí, že chodec je povinen použít přechod pro chodce, pokud se tento nachází ve vzdálenosti kratší, než je 50 metrů. PAVEL HRABICA



ZK MAFRA

Tady na centimetrech záleží

Byl jsem metr před tabulí označující konec obce a měřili tam, povzddechne si občas postižený řidič, když vzpomene na pokutu za rychlou jízdu. Policisty ukryté kousek před vjezdem nebo výjezdem z města či vesnice asi zazil kdekdo. Dřív bylo takové lapání hříšníků oblíbeným sportem esenbáků, teď už taková zlomyslnost přeje jen většinou vymizela. Ale i tak jde o to, kde přesně byla nepovolená rychlost autu změřena. „Pokud jde o měření rychlosti, tak hranici obce označují informační tabule. Je-li změřena rychlost vozidla těsně před hranicí obce směrem dovnitř, například jeden metr před označením, tak je zde dovolená rychlost, pokud není jinou dopravní značkou omezena, 90 kilometrů v hodině. Deset centimetrů za hranici obce ve směru do obce je však již povolena padesátikilometrová rychlost,“ popisuje podmínky Martin Schulhauser z advokátní kanceláře Práva řidiče. PH

INZERCE

DĚLÁM PRÁCI, KTERÁ DÁVÁ SMYSL

Tvoříme aplikace pro výhodnější nakupování

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

www.albert.cz/kariera

PETR MALÝ,
IT CONSULTANT

POPCORIN

UŽ PŘIJÍŽDÍ BUDOUCNOST.



Na letiště za čtyři minuty

Ačkoliv titulek dvojstránky mluví o jízdě, vykopneme tohle téma létáním. Včera byl totiž médiím představen projekt Vertimove, který rozpracovává koncept městské (a meziměstské) letecké dopravy. Čeští odborníci pod vedením Výzkumného a zkušebního leteckého ústavu si nový typ dopravy představují ve formě bezpilotních dronů řízených umělou inteligencí. Drobné stroje pro čtyři osoby s elektrickým pohonem, podobné helikoptérům, by v budoucnu mohly z pražského hlavního nádraží doletět na ruzyňské letiště jen za čtyři minuty. Do Karlových Varů by to zase z Prahy zvládly za 26 minut. Ústav včera odprezentoval také návrhy takzvaných vertiportů (vizualizace vlevo uprostřed). Ty se dají laicky popsat jako malá letiště pro letadla s vertikálním vzletem a přistáním. Jak by provoz těchto, zatím ještě pilotovaných, strojů mohl vypadat, se asi ukáže už příští rok na olympiádě v Paříži, kde chce drony pro pasažéry provozovat hned několik výrobců. V Česku je projekt zatím na začátku. Ústav chce první variantu bezpilotního stroje Miya (vizualizace vlevo nahoře) v reálném prostředí testovat asi za šest let.



INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POŽŮSTALOSTI, 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 A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



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

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

Autobus bez řidiče

Tímhle strojem jste už možná jeli. V Praze a Brně byl v září a v říjnu testován autonomní minibus. Vozidlo je poháněno elektromotorem o výkonu 30 koní a může jet rychlostí až 20 km/h s dojezdem přes 120 kilometrů. Uvnitř vozu je místo k sezení až pro osm osob a také prostor pro vozíčkáře, kteří se do vozu dostanou pomocí rampy. Malý autobus se dokáže pohybovat na zadané trase bez řidiče, vyhýbat se sám překážkám nebo i sám zastavit v případě, že mu do cesty někdo nečekaně vběhne. Vůz je totiž vybaven řadou senzorů. Minibus již byl úspěšně provozován na trasách s běžným silničním provozem ve Velké Británii. Vůz jezdil například i v areálech pro seniory a na velkých golfových turnajích. V Česku zatím autonomní vozidla do provozu sama nesmí. Brání tomu legislativa. Ministerstvo dopravy ale plánuje její úpravu.



POWERHUB

ŘÍDÍ JI UMĚLÁ INTELIIGENCE



METROPROJEKT PRAHA



WIKIPEDIA - FÉREMY GÜNTHER HEINZ/AP/JCK

Metro jezdí samo už roky

Ačkoliv píšeme o vlacích bez strojvedoucího jako o dopravě budoucnosti, nejsou úplnou novinkou. V některých evropských městech jezdí takovéto soupravy již desítky let. Linkami zcela řízenými počítačem se můžete svést například v Norimberku, Barceloně, Paříži, Sao Paulu či Budapešti. Nejdéle je pak bezobslužné metro v provozu ve francouzském Lille (na snímku), a to od roku 1983. Sluší se dodat, že zdejší takzvané lehké metro má v mnoha ohledech blíže k tramvaji než ke klasické podzemní dráze, přesto je zdejší systém důkazem, že metro bez strojvedoucího spolehlivě funguje. **MAH**

Pod Prahou pojedou vlaky bez strojvedoucího

Zní to jako hudba budoucnosti, první tóny téhle árie se ale už ozývají pod Pankrácem. Vydávají je bagry a vrtací stroje. Trasa metra D už vzniká. Podle pražského dopravního podniku by měl být první úsek zprovozněn už v roce 2029. Čtvrtá linka má být jiná než ty ostatní. V úseku Pankrác – Nové Dvory totiž budou jezdit soupravy bez strojvedoucího. Vlaky budou odlišné také tím, že mají být plně průchozí. Novým způsobem budou realizovaná i nástupiště. Ta má po celé délce tvořit bezpečnostní stěna, která se otevře přesně jen v místě, kam „přijedou“ dveře soupravy. Mimochodem, v budoucnu by mohly soupravy bez strojvedoucího jezdit také na trasách A a C.

INZERCE

JISTOTA VÝHODNÉ PÉČE

Speciální nabídka pro seniory a držitele ZTP.

Chcete ušetřit a prožít zimu bez komplikací? Výhodná cena plynu bez jakéhokoli závazku je tu pro vás! Vše snadno vyřídíte online a s bonusem **2 500 Kč navíc.**

Zjistěte, kolik ušetříte, na www.ppas.cz nebo na **267 175 333.**



**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

PRAHA

Desítky podvozků, jeden retardér a žádný viník?

Zpomalovací práh v Parlářově ulici má poškozovat několik desítek aut ročně. Podle radnice stačí včas zpomalit. Magistrát i správa komunikací váhají, kdo má problém na starost.

Všichni takové místo ze svého okolí nejspíš známe. Od pohledu značně „ohoblovaný“ příčný zpomalovací práh, většinou v obytné zóně či před přechodem pro chodce, kolem kterého je vozovka plná nejrůznějších mastných skvrn. V horším případě se nedaleko povalují kovové součástky aut. Jeden takový retardér mají i v šesté městské části.

„O tomhle nešťastně umístěném příčném prahu mě informovali sousedé, podle kterých zničí desítky aut ročně. Pravdou je, že jsou zde skvrny od oleje, evidentně pocházející z rozbitých podvozků aut, k vidění pravidelně. Bylo by možné zjistit, proč nejde místní tohoto problému zbavit?“ napsal nám do redakce deníku Metro čtenář Roman Šmíd.

Přísný, avšak spravedlivý retardér

Pro ty z vás, kteří Parlářovou ulici nikdy neprojížděli, raději místo ještě trochu popíšeme. Jedná se o relativně krátkou ulici, kterou lze z Patočkovy ulice do mírného kopce vyjet až na Pohořelec. Místo s příčným prahem se nachází pod přemostěním Pražského okruhu, kde je záhodno zpomalit na třicet kilometrů v hodině. Pokud tak neučiníte, nepřijemně tu „škrtnete“ spodkem auta o kamenný práh.

„Před přechodem pro chodce je optická brzda označená vodorovným značením + zóna 30. Uvedený zvýšený práh je skutečně přísný a nutí řidiče na přechodu zpomalit a tím vytvořit bezpečnější přecházení pro pěší. Pokud řidič vozidla přizpůsobí rychlost a zpomalí, přejeďte zvýšený práh bez obtíží. Problém může vzniknout u rychle jedoucích vozidel a tím se dostáváme zpátky k účelu zvýšeného prahu, který má vozidla zpomalit,“ komentuje pro deník Metro radní pro



Vyšší, než by měl být? Podle TSK skutečně ano. 3x METRO



Technická správa komunikací chce práh co nejdříve upravit.



Retardér v Parlářově ulici je již pořádně ohoblovaný.

HUP, KAM SE PODÍVÁŠ? PRAŽSTÍ ŘIDIČI MUSEJÍ BÝT ZKUŠENÍ

Pokud jste v posledních měsících jeli svižněji autem po dálnici D4 směrem z hlavního města na Strakonice, pořádně jste si tu poskočili.

- Jak informoval deník Metro před několika týdny, na začátku a konci mostu přes Voznický potok totiž nějakou dobu trčely mostní závěry, které byly provizorně překryty ocelovými deskami.
- Nyní zde Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) provádí opravu zmiňovaného nešvaru. Hotovalo má být za pár dní.

- Řidiče v posledních letech nejednou potrápila také předlážděná vozovka Hlávkova mostu, která se kvůli vydatným deštům propadala. Známý „tankodrom“ měli také v Zámečnické ulici v Praze 14. Vršovická ulice U Seřadiště, kde to kvůli hlubokým výtlukům vypadalo podobně, dokonce držela titul nejrozbitější ulice v celém tuzemsku.

- Když bylo naopak koncem jara, těsně před plánovanou další etapou generální opravy pražského Barrandovského

mostu, potřeba rychle a efektivně odstranit havarijní výtlučky, využila k tomu Technická správa komunikací (TSK) inovativní mikrovlnnou technologii s názvem FUTTEC.

- Tato metoda slouží k rychlým a trvalým opravám výtlučků na asfaltových vozovkách. Při její aplikaci navíc nevznikají žádné spáry, takže předchází opakování oprav jedné poruchy, a tedy i potřebě uzavírek. Správa komunikací díky nové technologii bleskově lálala začátkem roku díry po mrazech. **JAR**

dopravu šesté městské části Ondřej Matěj Hrubec.

Problém potvrzen

Zpomalovací retardér před zhruba třemi lety zbudovali lidé z magistrátního investičního odboru. Práh zde vznikl jako součást bezbariérového přístupu na lávku, schválili jej silničáři i policie. I přesto v souvislosti s ním řešila Technická správa komunikací (TSK) řadu podnětů.

„Díky ohlasům veřejnosti jsme na místě před časem provedli místní šetření. Šlo nám o to, prověřit geometrickou podobu zmiňovaného zpomalovacího prahu s integrovaným přechodem pro chodce, který je de facto fyzickým zpomalovacím prvkem vjezdu do zóny 30 v oblasti mimoúrovňové křižovatky Malovanka,“ vysvětluje pro deník Metro mluvčí TSK Barbora Lišková s tím, že její lidé skutečně potvrdili domněnky některých místních.

„Na základě našeho přibližného zaměření a pozorování v místě uvedený problém také vnímáme. Z těchto důvodů jsme požádali investora uvedeného opatření, tedy příslušný magistrátní odbor, o realizaci úprav tohoto prahu, jež povede k takovému stavebnímu provedení, které umožní bezpečný průjezd vozidel,“ dodává Lišková, podle které by situaci mohlo vyřešit například snížení celého dlouhého zpomalovacího prahu o zhruba pět centimetrů. „Tedy o jeden stávající obrubníkový stupeň rampy. V návaznosti na jeho snížení by pak bylo nutné zajistit bezbariérové řešení přechodu s nášlapem o maximální výšce dvou centimetrů stavební úpravou chodníků, tedy minimálně o tři centimetry,“ doplňuje Lišková.

Změna se blíží

Jak to ale v podobných případech bývá, situace je ještě kra-

pet složitější. Mluvíci magistrátu Vít Hofman pro deník Metro potvrdil, že Praha nechala práh nejen zbudovat, ale také sem poměrně nedávno umístila dopravní značky, které před prahem, pro někoho příliš vysokým, řidiče na dálku varují. Samotnou úpravu retardéru ale již musejí provést lidé z TSK. Magistrát totiž celé dílo nedávno oficiálně předal právě do rukou správy komunikací. Tím úkol přesunul na ně.

„Je tomu skutečně tak. Mezitím došlo k předání na Technickou správu komunikací a nyní řešíme, jestli si úprava vyžádá novou projektovou dokumentaci pro následné stavební řízení, nebo by se jednalo spíše jen o drobnou úpravu, kterou bychom mohli rychle zrealizovat,“ uzavírá pro deník Metro Lišková.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Ostré nasazení? Kdepak. Ještě ne. TSK PRAHA

„ZIMA JE TADY?“

Pražské služby prováděly zkušební výjezd posypových vozů. Spoustu lidí to opět zmátlo.

- V rámci příprav na zimu byl v sobotu ráno, jako každý rok touhle dobou, proveden testovací výjezd sypačů. „Jejich řidiči po dobu patnácti minut simulovali celý proces a na takzvané plovoucí poloze současně vyzkoušeli i pluhování,“ uvádějí zástupci TSK.

- Na sociálních sítích si z aut s pluhu, jako již tradičně, dělali lidé legraci. Někteří si naopak mysleli, že někde mrzlo. **JAR**

NÁPRAVU chrupavek ZDARMA pro lidi, kteří se nemohou hýbat

12 minut a zapomenete, že vás kdy bolely klouby, páteř nebo svaly.

MOHU VÁM POSLAT VZOREK ZDARMA

přípravek, který obnovuje celou kostru, a obnovuje kondici, chcete se o tom přesvědčit?

Jmenuji se profesor Thomas Edgar Adamsky. Rozhodl jsem se zveřejnit tuto zprávu, protože už nemohu skrývat pravdu. Vytvořil jsem a nechal si patentovat revoluční recepturu, která zachraňuje i těžce trpící lidi před invaliditou a o 98 % zvrátí mnohaletou degeneraci kloubů. To vše se děje mimo nemocnici, bezpečně a bez horentních nákladů.

Jsem přesvědčen, že jen s mým receptem budou artritida, ischias nebo vyhrězlá ploténka vyškrtnuty ze seznamu nemocí do konce roku 2030. Jednoduše zmizí! A vy můžete být jedni z prvních, kteří tyto a další neuhny překonají jednou provždy. A nemusí vás to stát ani korunu. → Právě teď se s vámi chci podělit o svůj všelék na bolest a degeneraci zcela ZDARMA. Jako vědec s více než 30letou ortopedickou praxí mohu s jistotou přiznat: můj přípravek na regeneraci chrupavky předčí všechny konkurenční kolagenové nebo steroidní přípravky. A léky proti bolesti se mu prostě nemohou rovnat!

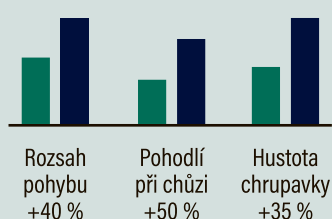
Domácí a bezplatná náprava páteře a kloubů

Bolí vás klouby? Vrzají vám kolena? Trápí vás ischias? V důsledku artritidy se vám kroutí páteř? Věnujte mému receptu 12 minut a pak navždy zapomeňte na praskání, křupání a „rachocení“ v kostech. Dáte také sbohem otokům,

nepříjemnému teplu na ohýbačích prstů a svalové ztuhlosti. Revmatické nádory se u vás vstřebají přesně tak, jako u 45 722 lidí, kteří tento prostředek již vyzkoušeli.

V lidském těle je téměř 200 kloubů a já jsem na svém objevu pracoval téměř 10 let, aby dokázal obnovit a posílit úplně všechny vazy, pouzdra, ploténky nebo kosti. Výsledkem je, že právě teď můžete získat zpět 100% pohybový komfort a zachránit se před nemohoucností. S mou léčbou toho dosáhnete za pro vás nejlepších možných podmínek – doma.

Při mém specializovaném ošetření bude oprava kloubů probíhat takto:



- Tradiční příprava
- Adamského brilantní vzorec

1 dávka odstraňuje bolest - plná kúra zajistí nezničitelné klouby

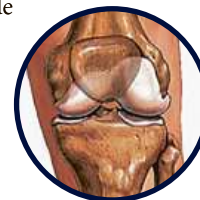
Už žádné fronty v ordinaci. Už žádné tisíce korun měsíčně v lékárně. Od nynějška už žádné otravování se chemikáliemi nebo bolestive opichování jehličkami od felčarů,

abyste si až čtyřikrát zvětšili rozsah pohybu. Bylo vám řečeno, že váš problém je příliš pokročilý? Že se „v tomto věku“ musíte smířit s opožděním svých kloubů? U mého vzorce je to úplně jedno!

Od první dávky tlumí zánět v kloubech, který pocítíte jako ústup bolesti. Celý tento proces by neměl trvat déle než 12 minut. Pokud podstoupíte celou kúru, získáte výhodu, která vám zůstane po celý život – fit, dobře promazané a hladce se pohybující klouby a silnou páteř.

Regenerátor chrupavek - záchrana pro vaši kondici

Každý dobrý ortoped vám řekne: pro zdraví kloubů je chrupavka naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, zda všechny „panty“, „tlumiče“ a „páky“ budou fungovat tak, jak mají. Chrupavka se bohužel nedokáže sama obnovovat. Její poškození dosud znamenalo nevratnou ztrátu pohyblivosti a narůstající bolest v celém pohybovém aparátu. Zde se můj vzorec ukázal být spásou, na kterou medicína čekala velmi dlouho. Během pouhých 24 hodin vyčistí kloubní chrupavku od toxinů a těžkých kovů a vyplní defekty v chrupavce jako přírodní, fyziologické lipidlo.



Defekty
chrupavky zmizí
do 24 hodin.

Prof. Thomas Edgar Adamsky, tvůrce dvoustupňové léčby pro zotavení kloubů, páteře a svalů. Vítěz prestižní ceny Medical Prometheus Award, udělované hlasy pacientů a čtenářů vědeckého časopisu MedicReporters.

BEZ RISKANTNÍCH ZÁKROKŮ A BEZ ZÁSAHU CHIRURGA.

Napravte si klouby a páteř, aniž byste opustili svůj domov.

Pouhých 12 minut stačí k tomu, abyste nadobro překonali bolesti kloubů a znovu získali radost z pohybu. Jako vědec jsem o tom hluboce přesvědčen, ale nemůžete mě brát za slovo! Neuvěřitelnou účinnost mého receptu si můžete vyzkoušet sami. Stačí, když mi zavoláte na uvedené telefonní číslo a požádáte o vzorek kúry ZDARMA. Nehrozí vám žádné riziko. Distributorovi vzorce plně důvěrujeme! Nic za to od vás neočekávám. Stačí, když o mém objevu řeknete všem, kterým přejete, aby se měli dobře. To také umožní vašim blízkým konečně normálně fungovat - bez bolesti, kloubních bloků a omezení pohybu. Přesně jako vy. Souhlasíte?

ČEKÁ NA VÁS VZOREK ZDARMA – ZAVOLEJTE

Zavolejte mému distributorovi a požádejte ho, aby vám ZDARMA poslal vzorek brilantního kloubního přípravku profesora Adamského. Zásoby bezplatných vzorků léčby jsou dostatečné pouze pro dalších 100 osob.

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

VOLEJTE ihned:

576 779 193

Nabídka platí do: 21.11.2023

Týden Akademie věd. Tentokrát se zapojí také výzkumné ústavy

Odhalení tajemství výroby laboratorních přístrojů, workshopy, hry, přednášky i science show.

Festival Týden Akademie věd přinese na 22 místech v Česku zhruba 400 akcí. Vstup na všechny události je zdarma, na některé je potřeba si místo rezervovat. Akce začala včera, kdy předsedkyně Akademie věd ČR (AV ČR) Eva Zažímalová předala při slavnostním zahájení Ceny předsedy AV ČR za propagaci nebo popularizaci výzkumu, experimentálního vývoje a inovací.

Jejími držiteli jsou půdvní mikrobiolog Miloslav Šimek z Biologického centra AV ČR, polymerní fyzik Jiří Kotek z Ústavu makromolekulární chemie AV ČR a historik Martin Jemelka z Masarykova ústavu a Archivu AV ČR. Půdvní mikrobiolog Šimek dlouhodobě působil jako expert v Sekci půdního a vodního hospodářství a výživy plodin Mezinárodní agentury pro atomovou energii. Zaměřuje se zejména na problematiku

využívání a ochrany půdy. Stejně téma přednáší pro veřejnost včetně kurzu pro celoživotní vzdělávání na Jihočeské univerzitě. Polymerní fyzik Kotek se specializuje na vztahy mezi mechanickým chováním a strukturou polymerních materiálů.

Vede Ústav molekulární chemie AV ČR. Za rozvíjení evropských, hlavně česko-francouzských, vědeckých styků mu INSA Lyon předala v říjnu 2022 titul Doctor Honoris Causa. Kromě toho organizoval program kurzů polymerní vědy pod patronací UNESCO pro zahraniční studenty a přednáší ve školách.

Výsledky výzkumu publikoval v desítkách děl

Centrem odborného zájmu Martina Jemelky jsou moderní hospodářské, sociální a náboženské dějiny posledních dvou století v českých zemích a střední Evropě.

Výsledky svého výzkumu publikoval v desítkách děl, které se věnovaly českému dělnictvu, jeho bydlení a každodennímu životu, dějinám koncertu Baťa a moderním náboženským dějinám. Popularizaci vědy věnoval projekt



Letos se zájemci mohou tradičně těšit na sérii přednášek. ARCHIV AV ČR

Senioři – nositelé historické paměti 20. století: distanční vzdělávání třetího věku v historických vědách v éře pandemie covidu-19. Výsledkem je web s názvem Tohle jsme prožili a série videí.

Hlavní dění festivalu se odehrává v ústavech AV ČR, které se otevrou veřejnosti. V Praze se kromě ústavů otevře i sídlo Akademie věd na Národní třídě a zájemci se můžou tradičně těšit na sérii přednášek, například jak pečovat o půdu a jak s ní dobře

hospodařit. Jedním z témat Týdne Akademie věd je umělá inteligence (AI).

AI z několika úhlů

Festival ji pojme z mnoha úhlů, lidé se mohou zúčastnit například panelové diskuse v pražském kině Přítomnost nebo zajít na přednášku. Svůj program zaměřený na tuto problematiku si připravily také některé vysoké školy. Kromě pracovišť AV ČR a vysokých škol se do festivalu zapojily i výzkumné ústavy. **ČTK**

PO CELÉ REPUBLICE

V termínu od 6. do 12. listopadu 2023 proběhne třetí ročník festivalu Týden Akademie věd ČR.

- Akci koordinuje Divize vnějších vztahů Střediska společných činností AV ČR. Na organizaci festivalu se podílí všechna pracoviště Akademie věd ČR.
- Vstup na akce je zdarma.
- Na přednášky, filmové projekce, workshopy a vybrané dny otevřených dveří je většinou nutné si rezervovat místo.
- Jde o města, jako je například Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Olomouc, Opava, Plzeň, Praha a další. Více informací najdete na webu festivalu Týden Akademie věd.
- Některé akce nemají pevné místo a datum konání, a je potřeba se na ně objednat. **TES**

Festival si připomene Haškovo výročí

Začíná festival Den poezie, básně zazní v pěti desítkách měst. Hlavním tématem pětadvacátého ročníku známého festivalu budou takzvané Básně v obraze. Den poezie, který začal včera v Národní knihovně v Praze, během dvou týdnů nabídne žánr v pěti desítkách měst.

Lidé si poezii budou moci přijít poslechnout do knihoven, škol, kaváren, kulturních institucí, galerií, kin, divadel, ale i do přírody. „Mnoho akcí letošního programu experimentuje s hranicí mezi literárním a výtvarným uměním a my jsme se to snažili reflektovat i v našich poetických materiálech,“ konstatuje jeden z organizátorů festivalu, básník Vojtěch Vacek.

Festival například připravil pohlednice s básněmi Ladislava Nebeského, které mají veřejnosti více přiblížit jeho experimentální dílo. Již tradiční akce se uskuteční v Týnské literární kavárně, kde malíř Michal Singer pozitívy vytvoří výtvarné dílo během čtení

poezie básníka Tomáše Míky. Festival připomene 100. výročí úmrtí spisovatele Jaroslava Haška a italského bohemisty Angela Marii Ripellina i 50. výročí úmrtí Pabla Picassa čtením jeho poezie v Národní galerii.

Jeden z večerů poezie bude patřit básníkovi Zbyňku Hejdrovi a jedna z jeho básní se objeví také na plakátech v tramvajích v Brně, Olomouci a Ostravě. Akce trvá do 19. listopadu. **ČTK**

EPOS O GILGAMEŠOVI

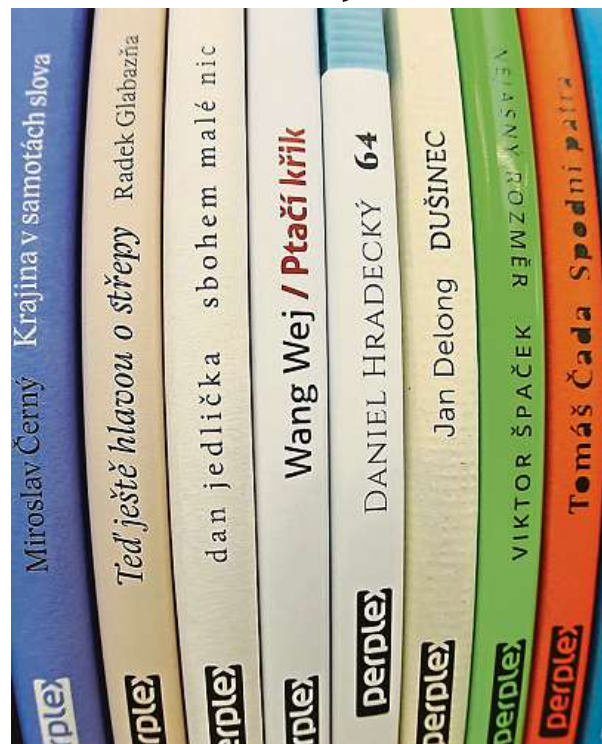
2

Tolik tisíc let před naším letopočtem vznikla nejstarší známá epická poezie, Epos o Gilgamešovi. Byla však napsána sumersky a spadala jako dílo do sumerské civilizace. **TES**

SVĚTOVÝ DEN POEZIE

Svátek poezie připadá na 21. březen. Byl vyhlášen organizací UNESCO na jejím 30. zasedání, které se konalo v roce 1999.

- Jedním z hlavních cílů tohoto svátku je podpora jazykové různorodosti.
- Světový den poezie si také klade za cíl návrat k tradici ústního přednesu básní, chce zlepšit výuku poezie a obnovit dialog mezi představiteli básnického umění a ostatních uměleckých směrů, jako je divadlo, tanec, hudba a malířství.
- Tento svátek byl vyhlášen i s cílem podpory malých vydavatelství a vylepšení obrazu poezie v médiích. Slavi se například i v kavárnách, barech a restauracích. **TES**



Letos se bude ubírat v duchu tématu Básně v obraze.

Poslední přehrada před Prahou má nový „špunt“

Postavili ji ve Vraném nad Vltavou ve 30. letech 20. století, od té doby vyrábí elektřinu.



U otevření přehrady byl v roce 1936 i prezident Edvard Beneš.

Nejstarší elektrárna vltavské kaskády a současně poslední vodní elektrárna před Prahou změnila rychlouzávěr poprvé po 87 letech. Vrané pokrývá spotřebu asi dvaceti tisíc středočeských domácností. Ročně vyrobí přes šedesát milionů kilowatthodin bezemisní elektřiny. Zajišťuje také rovnoměrný průtok řeky Vltavy na Prahu.

Uzavře se za půl minuty

Padesátitunová deska, k jejíž výměně došlo, uzavře při nenadálých situacích za třicet vteřin přívod vody k jedné ze dvou vranských turbín. Jedno ze dvou soustrojí proto

bylo od června mimo provoz. Za téměř devadesát let spolehlivého provozu prošla vodní elektrárna ve Vraném nad Vltavou řadou modernizací. Jednou z mála částí, které zůstávaly původní, byly právě dva padesátitunové nýtované rychlouzávěry, jež mají rozměr 6,1 krát 12 metrů. Výmě-



Nová tabule rychlouzávěru vranské přehrady 2x ČEZ

na „sesterského“ rychlouzávěru druhého soustrojí přijde na řadu příští rok.

Původní bezpečnostní rychlouzávěry, které by brzy přestaly plnit přísné nároky na bezpečnost, bylo nutné nahradit novými svařovanými deskami. První z nich vytáhl tým ČEZ Energoservis s po-

mocí portálového jeřábu za necelé dvě hodiny. Nový bezpečnostní prvek byl do šachty spuštěn za půl hodiny.

Je tu i pro Sázu, proud teď vyrábí efektivněji

Elektrárna Vrané jako jediná na Vltavě zpracovává i přítok z neregulované Sázy a za několik desítek vteřin od vydání pokynu zahájí dodávku elektřiny pro domácnosti a průmyslové podniky ve středních Čechách.

„Předpokladem pro její bezpečné fungování i plnění stále náročnějších požadavků v rámci transformace české energetiky je pravidelná údržba a průběžná modernizace. Díky nim se zvýšila průměrná účinnost každého soustrojí o více než pět procent a elektrárna vyrábí ze stejného množství vody více elektřiny,“ říká Róbert Heczko, ředitel Vodních elektráren ČEZ. **PH**

KRÁTCE

134 za 320

Elektrifikace pražské autobusové linky číslo 134, která jezdí mezi Dvorce a Podolskou vodárnou přes Kavčí hory, vyjde předběžně na 320 milionů korun a vytvoření projektu na 18 milionů. Vzniknout by mělo až 14,5 kilometru trolejového vedení a jeho výstavba je plánována po roce 2027.

Cimický až v lednu

Hlavní líčení s psychiatrem Janem Cimickým, který čelí obžalobě ze čtyř znásilnění a 35 případů vydírání, začne kvůli nemoci předsedy trestního senátu až v lednu. První jednání se původně mělo uskutečnit již dnes. Pětasedmdesátiletý lékař a spisovatel už dříve prohlásil, že hodlá během soudního jednání prokázat svou nevinu. **ČTK**

INZERCE

LEPŠÍ PRÁCE

personální společnost bez kompromisu

POTŘEBUJETE JINOU PRÁCI? PROPOJÍME VÁS!

PRAHA

Brigáda na letišti Václava Havla
NUTNÝ ŘIDIČSKÝ PRŮKAZ SK. B
MZDA 183Kč/hod.

Praha západ RUDNÁ

Skladový operátor/ka
Mzda 30 000Kč
Možnost ubytování

PRO VÍCE INFORMACÍ VOLEJTE ZDARMA 800 197 197
každý všední den 8:00 – 17:00 hod.

www.lepsiprace.cz

Neutopený vozíčkář i veselý včelař na kole

Lékařka Eva Sosnová, lektorka kurzů první pomoci, je nejen sama záchranářkou, ale i členkou Evropské resuscitační rady. Od roku 2010 pracuje na oddělení anestezie a intenzivní medicíny v Thomayerově nemocnici. „Jako prevenci vyhoření jsem k tomu přidala i práci u středoevropské záchrané služby. Při svých kurzech zkušenosti z praxe využívám hlavně při modelových situacích a při výkladu, kdy se reálnými historickými příběhy snažím přiblížit téma posluchačům,“ říká pro deník Metro Sosnová.



Kurzy Evy Sosnové lze objednat přes firmu Wind of change.

Jaký je nejčastější dotaz, který vám při vašich školeních jejich účastníci kladou?

Nejčastější dotazy jsou na běžné situace, například jak postupovat při alergické reakci, při popáleninách, při epileptickém záchvatu nebo jak odstranit klíště. A nesmím zapomenout na bezvědomí. Druhý nejčastější dotaz padne na moji nejhůřší zkušenost z práce.

V čem podle vás lidé, jak se tak říká, plavou nejvíce?

Nedá se přesně říct, v čem by plavali nejvíce. Mám pocit, že zbytečně opominou svůj selkový rozum či pud a hledají ve všem složitosti a zásludnosti.

Jedním z opěrných pilířů vaší práce je lidem vštípit, aby nestáli v koutě a nebáli se první pomoc poskytnout. Při vašem školení, které jsem nedávno osobně absolvoval, jsem si ale všiml, že právě to většina intuitivně dělala.

Myslíte, že budou do budoucna již odvážnější?

Jsem ráda, že přesně toto zmiňujete, a sám jste viděl, že je to opravdu velký problém. Odhodit stud a jít s kůží na trh. Lidé se bojí vystoupit z řady, ať už protože nechtějí být středem pozornosti, nebo si nejsou jisti, jak poskytnout první pomoc. Já pevně věřím tomu, že alespoň část z nich bude odvážnější.

Samostatnou kapitolou je váš tým, který s pomocí maskérských pomůček vytváří při vašich kurzech falešná zranění. Proč je autenticita tak důležitá?

Náš tým se skládá z profesionálních filmových maskérů, kteří umí velmi věrohodně zrealizovat různá zranění. Čím autentičtější, tím lepší,

dalo by se to přirovnat k přísloví: Těžko na cvičišti, lehký na bojišti. Dnešní doba si žádá zážitky, samotný monolog by v současnosti již nikoho neoslovil, a tak jsme se vydali touto cestou.

Hodně lidí neví o resuscitačních sadách, které jsou třeba v nákupních centrech, na Václavském náměstí a podobně. Shrnete prosím pro naše čtenáře, o čem se jedná a jak jim mohou tato zařízení v reálné situaci pomoci?

V nákupních centrech, na sportovištích či koncertech je k dispozici takzvaný AED, tedy automatizovaný externí defibrilátor. Je to malé přenosné zařízení, napájené baterií, které krok po kroku vede záchránce celým procesem pomoci v českém jazyce a s jasnými instrukcemi tak, aby umožnilo komukoli s minimálními znalostmi provádět kvalifikovaně první pomoc. Poskytnutí včasné první pomoci při náhlé srdeční příhodě může vést k záchraně lidského života. Pravděpodobnost přežití pacienta klesá k nule, pokud není do deseti minut po srdeční zástavě poskytnuta pomoc. Pokud si nejste jisti, kde se ve vaší blízkosti nachází AED, můžete využít aplikaci Záchranka, kde je zobrazena mapa umístění těchto zařízení.

Co dělat když člověk nedýchá? Co dělat když je člověk v bezvědomí? To jsou znalosti, které jsou nutné k provedení laické první pomoci.

Z vaší praxe máte mnoho zkušeností z terénu, kdy tyto základy lidé moc neznalí. Můžete pro čtenáře popsat, jak na to správně?



Resuscitační set je součástí záchraného sloupu s kyslíkovou nádobou, který se šest let nachází na Václavském náměstí. 3x METRO

Začněme tedy od začátku, pakliže vidíte ležící osobu, je v prvním kroku nutné zjistit stav vědomí, pacienta oslovíte, zatřesete s ním nebo způsobíte bolestivý podnět, pokud bude reagovat, nejedná se o hluboké bezvědomí. V dalším kroku zjistíte, jestli dýchá, a to tak, že kouknete na hrudník, kde jsou vidět dechové pohyby, dále uslyšíte průchod vzduchu dýchacími cestami a v minulosti se ještě učilo přiložení zrcátka k ústům, které se bude mlžít, pokud pacient dýchá. V dnešní době moc lidí u sebe zrcátko běžně nenesí, ovšem toto lze jednoduše nahradit displejem mobilního telefonu.

A co dál?

Pakliže zjistíte, že dechová aktivita je zachována, uložíte postiženého do zotavovací Rautekovy polohy a za stálé kontroly životních funkcí vyčkáte do příjezdu zdravotnické záchrané služby. Ovšem pokud pacient nedýchá, musíte neprodleně zahájit kardiopulmonální resuscitaci, hlavně tedy nepřímou srdeční masáž a nahradit tak pacientovo nefunkční srdce.

Stalo se vám v civilním životě někdy, že jste musela poskytnout první pomoc?

Ano, již několikrát. Krom toho, že člověk má doslova holé ruce, tedy žádné pomůcky ani léky, jen rukavice, které nosím standardně vždy u sebe, nebyl zásadní rozdíl v základní první pomoci. Vzpomínám si, jak jsem řešila kolaps své maminky, podvědomě jsem se přepnula do módu „záchranka“ a vůbec jsem si nepřipouštěla, že je to příbuzná.

Popsala byste nějakou zajímavou či dokonce bizarní zkušenost z praxe?

Bizarnosti vidíme hodně, a přesto nás neustále někdo nebo něco překvapí. Jednou jsme vyjízďeli k údajnému tonení v rybníce, bylo to volání z třetí ruky, tedy volající jen procházel. Celo to vyprovokovalo invalidní elektrický vozík zaparkovaný na břehu, kolemjdoucí si myslel, že došlo k pádu pacienta do vody a k jeho utopení. Nakonec se ukázalo, že vozík zde stál, protože měl vybitou baterii, a jeho majitel byl tou dobou již doma.

Napadne vás ještě něco?

Ještě jeden příklad, kdy informace od volajícího můžou být různorodě interpretovány. Výzva zněla: na cyklostezce přichnut včelou, náraz do kamene, bezvědomí. Celá naše posádka si udělala obrázek cyklisty, který kvůli alergické reakci na včelí jed spadl z kola, udeřil se hlavou o kámen a následkem toho je v bezvědomí. Po příjezdu na místo jsme marně hledali zraněného cyklistu. Jednalo se o včelaře, který měl alergii na včelí jed, po bodnutí se mu udělalo nevolno, sedl do vozu a chtěl dojet domů, jediná přístupová cesta byla přes cyklostezku. A protože se mu přitížilo, zajel ke kraji, kde narazil kolem vozidla do kamene, jeho stav se normalizoval ještě před naším příjezdem. Když jsme tedy přijeli, namísto cyklisty se zraněnou hlavou nás vítal usmávající se včelař.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz



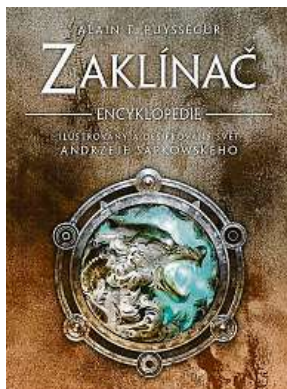
Inovativní záchraný sloup najdete na Václavsku.

APKA A SLOUP

Infarkt, astmatický záchvat, mrtvice. Při těchto příhodách může kyslíkový sloup pomoci. Daleko důležitější je ale podle záchranářů zavolat na tísňovou linku 155 a nechat se vést.

- Sosnová i další odborníci také rádi stáhnou si do mobilu aplikaci Záchranka. Ta obsahuje návody pomoci pro nejčastější zdravotní ohrožující situace. Plnohodnotně funguje také v zahraničí. Více na zachrankaapp.cz. **JAR**

A co vaše sváteční čtení?



Alain T. Puységur:
Zaklínač – encyklopedie

Průvodce světem Zaklínače pro fanoušky knižní předlohy, počítačové hry i seriálu z Netflixu. V této ilustrované publikaci procestujete bájný svět Andrzeje Sapkowského, poznáte osudy Geraltových přátel i soupeřů a seznámíte se s monstry jako bazilišek, kikimora nebo striga. Opásejte se zaklínačskými meči a vyzraďte objevovat jednu z nejslavnějších fantasy ság všech dob.

Kniha Zlín, 499 Kč



Martin Vopěnka:
Na co nemůžeš sáhnout

Pokoušeli jste se někdy dětem vysvětlit, co je to láska, radost, pomoc, rok nebo demokracie? S abstraktními pojmy to může být docela složité, protože si je nemůžeme prohlédnout ani si na ně sáhnout. A právě proto vznikla tato encyklopedie. Najdete v ní více než 500 hesel, která jsou rozdělena do tří úrovní podle obtížnosti a složitosti. O ilustrace se postaral oceňovaný výtvarník Jakub Cenkl. Práh, 499 Kč



Táňa Brodská, Michelle Losekoot:
Ztracenné

Kniha pro všechny silné, odvážné a výjimečné ženy, které se na své cestě cítí někdy osamocené; pro ty, které prošlapávají stezky ostatním a dodávají jim odvalu žít po svém. Pro bojovnice, které chrání, pečují a konejší, ale svoje vlastní bitvy bojují samy. Pro vlčice, které vyživují své smečky, ale samy zůstávají hladové. Vyprávěno Táňou, zapsáno Michelle, ilustrováno Petruccyrou. Ztracenná, 449 Kč



Tomáš Kvapilík:
Mozaika duše

Tento terapeutický průvodce vám ukáže stavební kameny lidské psychiky, kořeny stresu i mechanismy úzkosti. Ve formě desatera přibližuje psychoterapeut s mnohaletou praxí problematiku kvalitního duševního zdraví, fungování emocí, depresí i našeho vnitřního kritika. V každé z deseti kapitol pak jednotlivá témata, která považuje za nejdůležitější, rozebírá do hloubky.

Mladá fronta, 399 Kč

IBE

INZERCE

LEVNÉ KNIHY

Vydejte se na vzrušující cestu filmem
**Fantastická zvířata:
Brumbálova tajemství**



KDE NÁS NAJDETE?

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

CENA 199 Kč PLATÍ V SÍTI PRODEJEN LEVNÉ KNIHY A.S. DO 31. 12. 2023 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

Srdce v ohrožení. Jak souvisí kardiovaskulární onemocnění s cukrovkou?

Diabetes a srdečně-cévní onemocnění jsou závažná zdravotní onemocnění, které spolu úzce souvisejí. Pacienti s cukrovkou mají vysoké riziko vzniku těchto onemocnění, přesto o něm mnozí nevědí. Dobrou zprávou je, že díky spolupráci mezi lékařskými obory a moderní léčbě mohou diabetici toto riziko výrazně snížit. Je však důležité, aby jej znali a sami se aktivně podíleli na prevenci.

Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí jak ve světě, tak i u nás – v České republice v jejich důsledku ročně zemře přes 45 000 lidí. Přestože prevence a pokroky v medicíně tento počet v posledních desetiletích výrazně snížily, infarkty, mrtvice a srdeční selhání jsou příčinou až 45 % úmrtí. Srdeční choroby jsou velmi časté a závažné a jejich příčiny jsou všeobecně známé – obezita, vysoký krevní tlak,

stres nebo kouření. Vysoce rizikovým faktorem je však také cukrovka 2. typu.

Diabetes a jeho rizika – jak ovlivňuje organismus?

„Pokud máte cukrovku, máte až dvakrát vyšší riziko, že vás postihne srdeční onemocnění nebo mrtvice než ten, kdo ji nemá – a to i v mladším věku. Čím déle navíc cukrovkou trpíte, tím se tato pravděpodobnost ještě zvyšuje. A přestože je toto riziko velmi vysoké, až polovina diabetiků o něm vůbec



prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D.

neví,“ upozorňuje prof. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D. z VFN a III. interní kliniky 1. LF UK.

Hladina cukru v krvi, která trvale překračuje normální hodnoty, může vést k závažným komplikacím. I když je však hladina glukózy pod kontrolou, riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění zůstává vysoké – trpí jimi až 30 % diabetiků 2. typu, přičemž pravděpodobnost úmr-

tí na ně je u nich stejná jako u člověka, který již prodělal infarkt.

Nezbytná je spolupráce lékařů i angažovanost pacientů

V mnoha případech lze diabetes 2. typu a jeho komplikace oddálit nebo jim předějit osvojením a dodržováním zdravých návyků. „Častým problémem ovšem je, že lidé s diabetem mnohdy nepřikládají dostatečnou důležitost svému srdečnímu zdraví. Zaměřují se pouze na kontrolu hladiny cukru v krvi a zapomínají na riziko srdečních chorob. To je vážný omyl, protože srdeční problémy jsou u diabetiků hlavní příčinou úmrtí,“ říká prof. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., vedoucí lékaře Diabetologického centra VFN a předseda České diabetologické společnosti.

Pokud jde o léčbu diabetu a prevenci kardiovaskulárních onemocnění u diabetiků, došlo v posledních letech k významnému pokroku v oblasti inovativní léčby. Nové léky, například lék na bázi

hormonu zvaného „glukagonu podobný peptid“, označované jako GLP-1, prokázaly pozitivní vliv na snižování rizika srdečních onemocnění u diabetiků. Tyto léky pomáhají nejen kontrolovat hladinu cukru v krvi a potlačovat chuť k jídlu, ale mají také příznivý vliv na kardiovaskulární systém.

Pacienti i zdravotníci by si měli být vědomi, že diabetes a srdeční onemocnění jdou ruku v ruce. Klíčová je proto mezioborová spolupráce diabetologů a kardiologů, někdy i endokrinologů a praktických lékařů. Ta by měla zahrnovat monitorování zdravotního stavu pacienta, pravidelné vyšetření krevních tuků a krevního tlaku, společné plánování léčby, ale také edukaci pacienta a jeho aktivní účast na prevenci.

Množství užitečných informací o léčbě diabetu 2. typu i o možnostech snižování rizika kardiovaskulárních onemocnění lze nalézt také na webových stránkách www.cukrovkacodal.cz.

Diabetes a rizika s ním spojená – nehrozí i vám? Přijďte se nechat zdarma otestovat do OC Nový Smíchov!

Diabetes nebolí a spousta lidí o svém onemocnění vůbec neví. Nemoc přitom postihuje celé tělo a často s ní souvisí **kardiovaskulární komplikace**.

Kdy: 10. listopadu v 10–18 hodin
Kde: OC Nový Smíchov

Možnost konzultace s lékařem a dalšími odborníky přímo na místě.

Výsledek se dozvíte ihned!

CZ23CD00005



PLAY

Přestupy

Včera mi můj syn Honza řekl větu, jež mě vyburcovala vyjádřit se k fenoménu, který jsem vůbec nechtěl komentovat, ale musím. Bavili jsme se o fotbale a on doslova řekl: „... ale vždyť tomu Neymarovi je 30 let, ten by ještě mohl kopat nějakou slušnou ligu.“ Ano – rozmohl se nám tady takový nešvar, a to ten, že jsou skvělí, světoznámí hráči dob nedávných, ale i těch současných, přepřeláčení zahraničními ligami sporných kvalit a mizí kdesi v dálkách, mimo Evropu. Chápu, že pro rozvoj kopané v těchto zemích je to ta nejlepší věc, kterou si

„Chápu, že pro rozvoj kopané v těchto zemích je to ta nejlepší věc, co si mohli přát.“

leze přát, nicméně nedělám si iluze, že motivace oněch hráčů není čistě finanční. A to si laik může říci, že „už si přece vydělali dost!“ Zřejmě asi ne, takže nám jako první z této rodiny superhráčů odešel Ronaldo do Al Nassru, poté Messi do LA Miami, a dále je následovali a stále následují další a další. Kde jsou ty časy, kdy se hrálo El Clásico (zápas mezi Realem Madrid a Barcelonou) a v obou týmech byli hráči co jméno, to pojem? Zarážející také je, že se tady hrálo o nějaké trofeje, pro všechny, na klubové úrovni, bylo největší motivací vyhrát Ligu mistrů. Najednou, jako by to hodili za hlavu. Stačí ukázat peníze a hoši se druhý den stěhují tam, kde jim dají víc, a je úplně jedno, kde to bude. Ach, kde jsou ti skuteční muži, opravdoví a neotřesitelní, s pevnými zásadami, jako byl třeba Francesco Totti, hráč, který celý život strávil v jednom jediném klubu, v AS Řím, a který prohlásil: „Podváděl jsem všechny své přítelkyně, ale Řím nikdy.“

JAKUB KOHÁK
ZŮSTÁVÁ



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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: ŽIVOTOPRÁVA

LUŠTĚNKA

1. žetím oddělití
2. stopy po prstech
3. skuliny
4. pásek na krku psa
5. těžkosti
6. pohovka
7. psaním rozmnožený
8. nevyspalý
9. ohrazené místo
10. obal na dopis
11. nebojácnost
12. obyvatel Opavy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

@mojemetro



#METROTAG

VEVERKA

Po stromě šplhá veverka,
rezavá, mrštná čiperka.
Očka jí svítí jako baterka
a tlapky má snad na pérka.
Skáče si z větve na větev -
ptáte se, kam ten spěch?
No přece tu spoustu oříšků
musí teď schovat pod stříšku!



Mirek Seifert

Vždycky vyzýváme, abyste rámeček níže používali k malování, psaní či jinému vyjádření a svá díla nám poslali. Taková díla nám celkem pravidelně posílá i Mirek Seifert. Chcete i vy zde vidět svůj výtvar? Tak neváhejte a označujte svá díla na sociálních sítích hashtagy #metrotag #mojemetro a my si je najdeme!

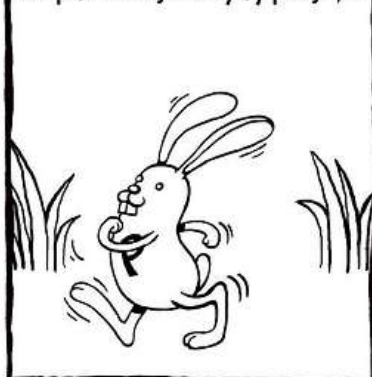
#METROTAG

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!

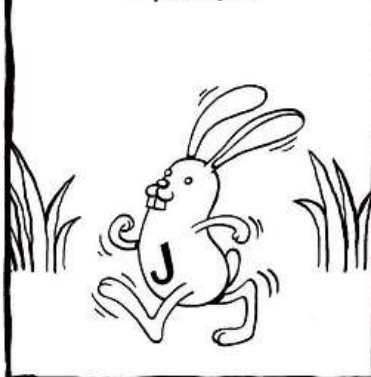
Stripoff.....???



Kdepak! První jde vždycky předjíc...



... potom jíc...



... a pak teprve...



SUDOKU

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

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



„Zajíček ve své jamce séeédřííí sáám...“
JAROSLAV PAŘÍK
 Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
10/14 °C	8/12 °C	8/12 °C	7/11 °C

Teplotní rekordy: ↓ -8,3 °C (1908) ↑ 18,9 °C (2015) Bio: ❤️❤️❤️

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

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<p>20.15 Vyprávěj Sbohem, babičko. Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal</p> <p>21.10 Vyprávěj The Rolling Stones</p> <p>22.05 Proč právě my? (1/6) Cyklus z prostředí dětské onkologie Fakultní nemocnice Motol</p> <p>22.45 Případy detektiva Murdocha XV Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)</p> <p>23.30 Grantchester VII (2/6) Seriál (VB, 2022)</p>	<p>20.00 Kronika starověkého Egypta Války. Armáda hrála v říši na Nilu po celou dobu její existence významnou roli</p> <p>21.00 Vyšetřovatel</p> <p>21.55 Žalovat a chránit</p> <p>22.25 Obnovená krása</p> <p>22.50 Kolem Mileny Jesenskéé</p> <p>23.45 Katar, země bohatství a bídy</p> <p>00.30 Španělská chřipka: Neviditelný nepřítel</p>	<p>20.20 Jedna rodina (35) Před pikolou za pikolou. Komedijní seriál (ČR, 2023). Hraběňčin dar znamená pro Kláru velké dilema. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek</p> <p>21.45 Comeback (7) Sbohem, Káhiro. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoha, K. Leichtová</p> <p>22.20 Comeback (8) Bejk</p> <p>22.55 Kriminálka Las Vegas II (9) Seriál (USA, 2001)</p> <p>23.50 Dr. House V (5, 6)</p>	<p>20.15 Zoo (147) Eduard žije. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd dostane anonymní esemesku o tom, že Eduard je naživu. Hrají: M. Pecháčková, E. Burešová, Š. Bilina</p> <p>21.40 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla</p> <p>22.50 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci Čtyři případy, čtyři lidské osudy</p>	<p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Míxxer Game</p> <p>16.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania Novinky ze světa her s Bárou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>22.00 Naked Attraction Poland Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>

KRÁTCE

Žlutá rarita
v pralesní lize

Všichni fotbalisté TJ Sokol Úpohlavý, od brankářské jedničky až po posledního náhradníka, schytali ve víkendovém zápase na hřišti Libochovan naráž žlutou kartu. Do zápisu jich rozhodčí musel zapsat šestnáct! „Hrozně dlouho jsme nedali gól. Domluvili jsme se, že když ho výjimečně vstřelíme, oslavíme ho netradičně. Všichni si svlékneme dresy,“ vysvětlil Jiří Lasch, 45letý předseda klubu.

Kouč pokračuje

Trenérem baseballové reprezentace zůstane Pavel Chadim. Po postupu na prestižní turnaj World Baseball Classic s ním Česká baseballová asociace prodloužila smlouvu do roku 2026. Národní tým převzal po mistrovství Evropy 2021 v Itálii. **ČTK**



Rozhodčí se u penalt rozhodovali správně

Podle komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR nařídil sudí Marek Radina penaltu pro Spartu v sobotním pražském derby proti Bohemians 1905 správně. Faulující obránce Matěj Hybš vrazil ve vápně do domácího Jana Kuchty bez snahy zahrát míč. Komise zároveň v komunikaci uvedla, že v nedělním šlágru 14. kola mezi Slavíi a Plzní rozhodčí správně nenařídili penaltu poté, co obránce Igho Ogbu ve čtvrté minutě zasáhl rukou ve vápně do obličeje hostujícího Tomáše Chorého. **ČTK**

Tenistky proti Švýcarsku. To podle Pály hraje dobře

O titul bude mít šanci si zahrát pouze vítěz skupiny.

České tenistky dnes vstoupí do finálového turnaje Poháru Billie Jean Kingové. V úvodu narazí v Seville na obhájkyně titulu Švýcarky, o tři dny později se utkají ve skupině A s výběrem USA. Kapitánovi Petru Pálovi chybí zraněná Karolína Muchová, z Turnaje mistrů ale vedle Markéty Vondroušové dorazí Barbora Krejčíková a Kateřina Siniaková. Zápas začne na stadionu La Cartuja nejdříve v 16.00.

„Nic jiného než Švýcarsko teď v hlavě nemám. Musíme udělat první krok a víme, že to bude těžké. Je to zkušený tým, který hraje řadu let spolu a dobře se zná. Je to taková klasika. Vždycky hrály velmi dobře,“ řekl Pála.

„Na turnaji v Praze prohrály až ve finále a vloni Glasgow se jim podařilo vyhrát. Vždycky u toho potřebovaly porazit nás. Golubicová navíc hraje v těchto zápasech nadstandardně dobře,“ doplnil.

„ Máme před sebou teprve první krok, který je strašně těžký. Teprve poté se můžeme bavit o tom, zda bychom v pátek chtěli postoupit.“

PETR PÁLA
KAPITÁN ČESKÝCH TENISTEK

Česky usilují o dvanáctý triumf v týmové soutěži, kterým by si upevnily druhé místo v historickém žebříčku a přiblížily se osmnáctinásobným šampionkám z USA. Vedle šesté hráčky světa Vondroušové, Krejčíkové a Siniakové jsou v týmu Linda Nosková a náhradnice za Muchovou Marie Bouzková.

Švýcarky mají mimo Bencicové (14.) a Golubicové (83.) v nominaci Céline Naefovou (137.), Jil Teichmannovou (142.) a Simonu Waltertovou

(167.). „Je to pro nás těžká skupina, ale i my jsme těžkým týmem. Popisujeme se s tím,“ podotkla Bouzková.

Zatímco Vondroušová se připojila k týmu v neděli a na kurtech v Seville už trénovala, Krejčíková se Siniakovou přiletí po odkladech na Turnaji mistrů v Cancúnu později. Příjezd na poslední chvíli jim může zkomplikovat přípravu. „Musí si zvyknout na jiný povrch, jiné míče a časový posun. Hrajeme ale večer, takže to se člověk ještě vyspí. Bude to náročné,“ řekl Pála.

Dilema v nominaci řeší také Švýcarky, neboť největší hvězda a olympijská šampionka z Tokia Bencicová v minulých dnech oznámila, že je těhotná. Její start je nejistý. „To je asi otázka pro doktora. Neřekli nic. Dvouhru si moc nedokážu představit, navíc od turnaje v San Diegu nehrála. Ale berte mě s rezervou,“ řekl Pála.

V pátek se Česky střetnou s USA. Američanky jsou bez hlavních hvězd Cori Gauffové, Jessiky Pegulaové a naposledy se omluvila i Madison Keysová. **ČTK**

SYSTEM SOUTĚŽE

Už třetím rokem se liší.

- Dříve hrály finále jen dva týmy a na tři vítězné body.
- Nyní se koná závěrečný turnaj pro dvanáct celků a herní systém zápasů na dva vítězné body.
- Po úvodních dvouhrách rozhodne v případě stavu 1:1 čtyřhra.
- Do semifinále postoupí jen vítěz skupiny.
- Ve skupině B se utkají Austrálie, Kazachstán a Slovinsko. Ve skupině C na sebe narazí domácí Španělsko, Kanada a Polsko. A konečně ve skupině D jsou Francie, Itálie a Německo.

- Ve hře jsou prémie ve výši devět milionů dolarů (asi 205 milionů korun). **ČTK**

Změna? Měla by to vzít žena

Podle Martiny Navrátilové by měl šéf WTA Steve Simon po fiasku s organizací Turnaje mistrů v Cancúnu ve funkci skončit. Tenisová legenda pro Amazon Prime uvedla, že asociaci by měla vést žena. Žen, které jsou dostatečně kvalifikované, aby mohly vést WTA, je podle Navrátilové dost. „Pro Steva bude těžké se udržet, protože vše je proti němu,“ uvedla. **ČTK**

Kancelář řádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

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

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403





Měj svoje projekty u sebe



HP 15-fd0977nc

Procesor Intel® Core™ i5-1335U, čtečka otisků
15,6" IPS antireflexní displej, hmotnost 1,59 kg
RAM 16 GB DDR4, SSD 512 GB, webkamera
Numerická klávesnice, Windows 11 Home

BLACK FRIDAY -9%

15 990,-

~~17 490,-~~

Black Friday

na  **alza.cz**

Cena platí od 30. 10. do 26. 11. 2023. Více na www.alza.cz/black-friday.