

NOVÝ VÁCLAVÁK

metro®

ÚTERÝ 8. ŘÍJNA 2024 Č. 193 • WWW.METRO.CZ

Diskusní fórum s kulturním programem
aneb „**Jaký bude nový Václavák?**“

Čtvrtek 10. října 2024

14.00–22.00 hodin, vstup zdarma

Václavské náměstí (dolní část)

- 14.00** **Jaký bude nový Václavák?** Presentace návrhu od Jakub Cigler Architekti
- 14.20** **Koncert** Blanická kapela
- 15.45** **Koncert** Circus Brothers
- 16.45** **Patří tramvaje na Václavák?** Vernisáž výstavy „Václavák, tramvaje?!“ arch. Ondřeje Šefců
- 17.20** **Proč nový Václavák?** Vystoupení představitelů hlavního města Prahy a MČ Praha 1
- 18.05** **Koncert** Like-It
- 19.15** **Nový Václavák a interakce s tramvajemi.** Diskuse dopravních odborníků a architektů
- 20.05** **Koncert** O5 a Radeček
- 21.05** **Jaký býval Václavák s tramvajemi?** Vzpomínky pamětníků, promítání dobových filmových záběrů a fotografií



Akci organizuje hlavní město Praha



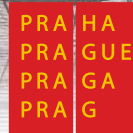
novyvaclavak.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 1



Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstatosti staré kožichy, dečky, bižuterii, hodinky, obrazy, kabelky, odznaky, mince, knihy, vzduchovky, oděvy, housle atd. Tel. 608221020.

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

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

**Bibliofile
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.**

**Telefon:
773 735 939**

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

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

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

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

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

Auto-moto - poptávka

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

• Koupím traktor, vysokozdvizný vozík, nakladač, vše od ZTS s motorem zetor, maríngotku, přívěs i špatný stav, nekompletní nebo jen díly. 704382448



PRÁCE

v klidném a čistém prostředí

SLUŽBA NA VRÁTNICI

Zaměstnání na HPP zejména pro invalidní důchodce a osoby se zdravotním znevýhodněním. Vaše zdravotní omezení u nás není překážkou!

**VOLEJTE ZDARMA
800 108 111
nabor@abasco.cz**

**náborový
15 000 Kč
příspěvek**

Státní podnik CENDIS

hledá do nově vznikajícího kolektivu
strážné, recepční a operátory DPPC na HPP
pro poskytování bezpečnostních služeb v budově
Ministerstva dopravy – Praha 1.
Hrubá měsíční mzda: 26.000 Kč nebo 27.500 Kč
dle pracovní pozice. Práce v osmi a dvanácti
hodinových směnách.

Požadujeme znalost českého jazyka, trestní bezúhonnost, ochotu pracovat, dobré komunikační schopnosti, uživatelskou znalost práce s technikou. V případě Vašeho zájmu kontaktujte: Pavel Šebek, e-mail: pavel.sebek@cendis.cz, tel.: 603 174 067.

Přijmeme zaměstnance na pozice

RECEPCE A OSTRAHA

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

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

Práce - nabídka

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

• Mateřská škola Antonína Čermáka, Praha 6 přijme od 2. prosince 2024 Učitele/ky na plný úvazek do MŠ. (po dohodě je nástup možný i dříve). Zájemci mohou volat na číslo 296233000 nebo psát na e-mail: skola@zscermaka.cz

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

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

• SOŠ CL, Praha - Ruzyně přijme učitele odborného výcviku oboru Mechanik elektrotechnik/Avionik. Nástup ihned (dle dohody). Požadujeme min. ÚSO v oboru elektrotechnik/elektrotechnik. Kontakt: info@skolacivilniholetectvi.cz

Bezpečnostní agentura přijme:

zaměstnance včetně OZP

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**

STAŇTE SE DÁRCEM KREVNI PLAZMY

900 Kč* za každý odběr → 1 800 Kč* měsíčně → 23 400 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
METRO HRADČANSKÁ
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unice plasma Tel.: 733 474 770

• ZŠ a MŠ Dr. Edvarda Beneše v Praze 9 – Čakovice přijme vychovatelku do školní družiny. Pracovní úvazek 14.hodin přímé práce týdně. Nástup ihned. Životopis prosím zašlejte na emailovou adresu alena.krzyzankova@gmail.com Tel: 731 521 809

• Přijmeme velitele do lukrativního objektu na Praze 10. Zajímavá práce i mzda, nutností je mít čistý TR, SŠ vzdělání a RP sk. B. Tel: 736521630.

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

HLEDÁTE STABILNÍ PRÁCI?

ROZŠÍŘUJEME TÝM O NOVÉ

METAŘE/KY, MANIPULAČNÍ DĚLNÍKY s obsluhou PC

VAŠE BENEFITY:

5 TÝDŇŮ DOVOLENÉ,
FINANČNÍ BONUSY, MHD ZDARMA, STRAVENKY,
MULTISPORT KARTA, PROPLACENÉ PŘESČASY, FLEXI
PASSY, PŘÍSPĚVKY NA PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ ATD...

KONTAKTUJTE NÁS NA:

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
POD ŠANCEMI 444/1, PRAHA 9, 190 00

704 657 974,
705 809 151

PSAS.JOBS.CZ



NECHCETE ČEKAT NA VÝPLATU?

POJĎTE S NÁMI NA
BRIGÁDU
A MY VÁM VYPLATÍME
ZÁLOHU
HNED DRUHÝ DEN
**165 - 214,50
KČ/HOD**
PRÁCE V
SUPERMARKETECH
ONLINE REZERVACE
SMĚN
Kontakt:
222 534 534
brigada@creditczech.cz
www.creditzech.cz

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

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

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od přímého majitele. RK nevolat. T. 608771545.

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

• Bezpečnostní agentura hledá pro zakázky v Praze zaměstnance. Nabízíme jednoduchou, stabilní práci na HPP pro OZP na pozici vrátný, či recepční. Finanční bonusy. Info na 604889979

• Hledáme strážné na ostrahu lukrativního objektu na Praze 10. Mzda až 180 Kč, nutnost certifikátu, min. výuční list, směny dle domluvy. Tel. 736521630.

• Nástup ihned ZŠ, P8, Na Štuce 28! Nabízíme pracovní pozice kuchař/ka a pracovník provozu v kuchyni na celý a poloviční úvazek. Pěkné pracovní prostředí, výborný kolektiv. Vhodné pro maminky s dětmi a také kuchařky/ře bez praxe. Kontakt: 774432915, jidelna@zssutka.cz

• Pro KOMWAG hledáme závozníky, DPP 1000-1300 Kč čistého/den – výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924

• Základní škola Vodičkova, Vodičkova 22, Praha 1 přijme nejpozději k 1.12.2024 učitele/učitelku aprobace dějepis-zeměpis. V tomto š. r. částečný úvazek 12 hodin týdně (7. a 8. ročník). Perspektiva pracovního poměru na dobu neurčitou od příštího školního roku. Tel.: 222231648, e-mail: d.zelena@zsvodičkova.cz nebo info@zsvodičkova.cz

• Základní škola Vodičkova 22, Praha 1 hledá učitele/učitelku do 4. ročníku- zástup na cca 2 měsíce. Tel. 222231648, e-mail:info@zsvodičkova.cz

• PICKER/BALÍČ ve skladu s elektronikou. Nabízíme 198 Kč/hod + odměnu za výkon až 6.000 Kč, zálohy, ranní směny, dlouhodobě. Tel. 222534534

• BA Aaron guard přijme strážné do výroby lahůdek v Panenských Břežanech. Mzda je 132 Kč, možnost záloh na mzdu. Nástup ihned. Požadujeme čistý TR a spolehlivost. Volejte tel: 733515685; pište: asistentka@aaronguard.cz

Byty - poptávka

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



Nemovitosti - poptávka

KOUPIM CHATU

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

KOUPIM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Vyplatím Vaše dluhy!

Vykoupím Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

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

Pronájmy - poptávka

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



Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstatosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaplatíme odvezeme

Celá ČR

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

metro

INZERCE

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY

Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz



Rostou a porostou

Houbaři se o víkendu vraceli z lesů s poměrně **slušnými úlovky**. Odborníci přitom předpokládají, že tato **žeň bude pokračovat**. Podle předpovědi meteorologů je situace pro růst hub příznivá prakticky na téměř **celém území** České republiky.

20 let navíc

Před sto lety se čeští muži a ženy dožívali v průměru asi o téměř třicet let méně. Nyní máme naději, že budeme pobývat na světě ještě o dvacet let déle než naši prarodiče a přiblížíme se stovce. Jaký by měl být smysl dlouhého žití? Na to se názory různí. Převládá ale spokojené prožití s nejbližšími. Češi si také přejí klídek a pohodu. **STRANA 4**

Navždy Mendel

Dvanáctistránkový spis, do něhož v roce 1865 Gregor Johann Mendel zaznamenal výsledky svých pokusů s hrachem, by se mohl stát navždy nezapomenutelným dílem. Aspiruje totiž na zapsání do seznamu Pamět světa UNESCO. V tomto registru už je jiných deset českých písemných památek. **STRANA 8**

Na imunitu houby i kimči

V posledních týdnech hlásí lékaři zvýšený výskyt respiračních viróz, především se zvedají počty nakažených covidem-19. A o slovo se během zimy přihlásí i chřipka, jejíž nákaza může mít také velmi silný dopad na zdraví. Čím posílit imunitu? **STRANY 10 a 11**

Senioři ve virtuálním světě

Spojení seniorů s moderními technologiemi může na první pohled znít poněkud nevěsedně. Nicméně právě na ně se zaměřuje společnost Kaleido. Díky tomu si lidé dřívějšího data narození mohou užít výlet nejen po Česku, ale třeba i na Nový Zéland. **STRANA 14**



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

KRÁTCE

Proti Maláčové

Někdejší ministři Tomáš Petříček a Petra Buzková odcházejí ze Sociální demokracie (SOCDEM). Bývalý šéf diplomacie Petříček ukončil členství, protože nesouhlasí se směřováním strany. V čele SOCDEM je nyní bývalá ministryně práce Jana Maláčová, která plánuje jít do voleb s levicovou koalici.

Češky chtějí podnikat

Třetina podnikatelek v Česku založila vlastní firmu, aby získala nezávislost. To říká nový průzkum společnosti Visa ve spolupráci s ČSOB. Výzkum ale odhaluje i neveselé stránky ženského podnikání. I kvůli různým překážkám, jimž ženy čelí, tvoří z celkového počtu podnikajících osob v Česku ženy pouze třetinu. Změnit to chce nový projekt. **IDNES.cz**



Byl na ulici, teď bezdomovcům pomáhá

Městská policie Plzeň má nového asistenta, který bude pracovat s komunitou lidí bez domova. Má osobní zkušenosti s několikaletým životem na ulici, z níž se dokázal dostat. Bude nabízet pomoc bezdomovcům v centru města a bude se je snažit odradit od nevhodného chování, jakým je například popíjení alkoholu. Roman Nikodem ví, co práce s lidmi bez domova obnáší a jak s nimi jednat. Spolupráce s Nikodemem začala loni, kdy strážníci dohlíželi na vyklízení garáží ve Velenické ulici. „Dokázal motivovat jedince bez domova, že prostor opravdu vyklidili. Přirozenou autoritou a znalostí prostředí je schopen odradit je od nevhodného chování a zároveň jim ukázat, že cesta z ulice je možná,“ uvedl velitel městské policie Petr Nováček. **ČTK**

Řekám ubývá voda

Hladiny sice rostou, je to ale kvůli tajícím ledovcům, tvrdí ekologové.

Ve světových řekách je úhrnem nejméně vody přinejmenším za posledních 33 let, za která jsou známá data. Upozornila na to ve své dnes zveřejněné zprávě Světová meteorologická organizace (WMO). V každém roce

z uplynulých pěti let byly hladiny řek výrazně pod dlouhodobým průměrem, uvedla WMO.

Příčinou tohoto stavu je klimatická změna, zesilovaná každých několik let přirozeně se vyskytujícím klimatickým jevem El Niño, který na celém světě ovlivňuje srážky. Rok 2023 byl navíc nejteplejším od počátku industrializace a ledovce ztratily nejvíce ledu za nejméně 50 let, zdůraznila WMO.

V řekách, které jsou napájeny ledovci, sice hladina zpočátku roste, protože led taje a odtéká, vysvětlil podle agentury DPA ředitel hydrologického oddělení WMO Stefan Uhlenbrook. Když ale ledovce zmizí, má to pro řeky dramatické důsledky. Lidé se na to podle Uhlenbrooka musí připravit, a to jednak budováním vodních nádrží, ale především obezřetnější spotřebou mizejících zdrojů. **ČTK**

POMŮŽOU

500

Nejmenší kraj v Česku, který se potýká s odlivem lidí a menšími příspěvky od státu, pomůže lidem zasaženým povodněmi. Karlovarský kraj schválil uvolnění 500 tisíc korun ze své kasy. Je to maximální částka, kterou může poskytnout. Peníze půjdou prostřednictvím Člověka v tísni. **ČTK**

SPLAŠKY

2

Vláda uvolní z rozpočtu dvě miliardy korun určené na opětovné zprovoznění čistíren, vodovodů a kanalizací. Obnova je pro stát prioritou. Například poníčená Ústřední čistirna odpadních vod v ostravské městské části Přívoz nezachycuje a nečistí splašky, které tečou do řeky Odry. **ČTK**

MILIARDY LIDÍ NEMAJÍ DOSTATEK VODY NA JEDEN MĚSÍC V ROCE

Ne všechny řeky jsou postiženy stejně. V oblasti Mississippi, v Amazonii nebo v asijských řekách Ganga, Brahmaputra a Mekong bylo loni méně vody, než by odpovídalo dlouhodobému průměru.

- Naopak ve východní Africe, na severu Nového Zélandu, na Filipínách a v severní Evropě bylo vody více, uvádí WMO.

- „Voda je kanárem v uhlém dole klimatické změny,“ řekla generální tajemnice WMO Celeste Sauloová s narážkou na dřívější praxi, kdy byli kanárci v klecích umísťováni

v uhléňských šachtách, kde sloužili jako specifické „signalizační zařízení“, neboť při zvýšené koncentraci potenciálně smrtícího oxidu uhelnatého upadli do bezvědomí dříve než lidé.

- „Dostáváme nouzové signály ve formě stále extrémnějších dešťových srážek, záplav a sucha, které silně zatěžují život, ekosystémy a ekonomiky,“ dodala Sauloová.

- Podle údajů OSN nejméně 3,6 miliardy lidí, tedy více než 40 procent světové populace, nemá dostatek vody nejméně jeden měsíc v roce.

- Podle modelových propočtů by počet takových lidí mohl do roku 2050 stoupnout na pět miliard. Zpráva WMO dokumentuje vodní stavy v jezerech a řekách, vlhkost půdy a měření ledovců a sněhu. Některé země ale údaje neposkytly. V takových případech je WMO nahrazuje modelovými propočty.



Zkáza. Lidem dál padají domy

Statička Barbora Bartecká je po povodních téměř bez přestávky v terénu. Prohlédla už přes 100 domů. Tři desítky podle jejího posudku musí k zemi. Takovou zkázu ještě nezažila. „To nečekal asi nikdo,“ svěřila se. Vše s lidmi prožívá. Vysvětluje jim, co se s jejich domem děje a proč. Říká, že z domů, které relativně povodeň přežily, se do deseti dnů staly potrhane krabice. Největší brzda je nyní nedostupnost elektřiny. Lidé na některých místech stále nemohou začít vysušet. Jsou i lokality bez pitné vody a plynu. **ČTK**

Na Zemi by opět mohl žít mamut

Technologická společnost Colossal Biosciences z Texasu věří, že už v roce 2028 by se mohli na Zemi vrátit tvorové vyhynulí v dávných dobách, jako třeba mamuti srstnatí, dronte mauricijský či vakovlk tasmanický. Zmíněná začínající firma se zabývá deextinkcí, tedy vytvářením organismů splňujících charakteristiky druhu, který je považován za vyhynulý nebo je výsledkem křížení takových či příbuzných druhů. Nyní vyvíjí způsob, jak oživit základní geny vyhynulých zvířat. Například mamut sdílí 99,5 procenta genů se slonem indickým. **ČTK**



HRAJ TÝDNĚ O TELEFON SNŮ V HODNOTĚ 27 000 Kč



Průkopnice žen ve sci-fi filmech má narozeniny

Právě dnes slaví americká herečka Sigourney Weaverová 75. narozeniny. Proslavila se zejména rolí astronautky Ellen Ripleyové ve filmu Větrlec a v jeho pokračováních. Je považována za průkopnici



Letos v srpnu v Benátkách po převzetí ocenění Zlatý lev za celoživotní dílo. PROFIMEDIA

ženských hrdinek ve sci-fi filmech. Zahrála si také bioložku ve snímku Gorily v mlze. Celkem třikrát byla nominována na Oscara, zlatou sošku ale nikdy nezískala. Má nicméně kromě jiného i dva Zlaté glóby. Před kamerou dostala první větší roli v roce 1977, kdy se mihla v komedii Woodyho Allena Annie Hallová. O dva roky později ji proslavila role ve sci-fi filmu Větrlec, který letos v červnu oslavil 45 let od své celosvětové premiéry. Film a postava Větrlece se staly úspěšnými, natočeny byly i další díly a fik-

tivní mimo-zemšťan se objevil v mnoha komiksech, počítačových hrách i ve filmech Větrlec vs. Predátor. ČTK a MET

Přiznání po údajném mučení

Ruský vojenský soud odsoudil 26letou Ukrajinu Irynu Navalnou k osmi letům vězení. Ukrajinka podle obžaloby chystala ve spiknutí s ukrajinskými tajnými službami v Mariupolu výbuch u administrativní budovy předloni v září, kdy ruské úřady na okupovaných území uspořádaly refe-

rendum o připojení k Rusku. Před soudem vypověděla, že ji k přiznání donutili mučením. Navalná řekla, že ji zastavil policejní vůz, když jela na kole k moři. Po kontrole dokladů jí policisté nasadili pouta a odvezli na strážnici, kde ji začali bít. Po hlavě, po nohou. Tvrdí, že se na svobodu už nedo-

stane, ale pokud se přizná, tak se rychleji dostane do výměny zajatců s Ukrajinou. „Nakonec jsem se rozhodla přiznat, abych si zachránila život a život mých nejbližších,“ řekla. Údajně ji bili pro zábavu už kvůli jejímu jménu, které se shoduje se známým opozičním politikem a výrazným

kritikem Putinova režimu Alexejem Navalným. Ten letos v únoru ve vězení zemřel, jeho tělo ruské úřady odmítly rodině vydat. ČTK

Jak zlepšit situaci s byty?

Česko se i nadále potýká s nedostatkem bytů. Výstavba i nadále klesá. Podle zveřejněných srpnových dat Českého statistického úřadu se meziročně začalo stavět méně bytů a nižší byl také počet bytů dostavěných. Výjimkou je Praha, kde se bytů staví více a prodeje opět rostou. Dostupnost bydlení je

ale v metropoli stále zhoršená, uvedli odborníci. Na nedostatek bytů reaguje například hlavní město, respektive jeho Pražská developerská společnost, která má pro výstavbu městských bytů vytipovaná místa. Developeři staví nájemní byty pro firmy, případně si nové domy nechávají, byty v nich sami pronajímají. Příkladem je developer Trigema, který postavil v pražském Karlíně projekt Fragment s nájemními byty. Společnost FINEP zahájila spolupráci s mezinárodní investorskou a developerskou skupinou AFI Europe. Jedná se o rozvoj nájemního bydlení v hlavním městě. Krok navazuje na jejich předchozí úspěšnou spolupráci v této oblasti. AFI Europe v průběhu příštích let koupí až 1728 bytů

v pěti pražských lokalitách, kde FINEP aktivně působí. Mezi ně patří Barrandov, Opatov, Západní Město, Harfa a Poděbradská. „Budování nájemního bydlení v Praze považujeme za jeden z klíčových pilířů dostupnosti bydlení. Věříme, že dostatečná nabídka na trhu je nejlepší cestou, jak regulovat rostoucí nájemné. Proto jsme se rozhodli v rámci našeho programu dostupnosti bydlení zaměřit nejen na vlastnické bydlení, ale i na bydlení nájemní a družstevní. Každý z těchto segmentů tvoří přibližně třetinu našich projektů. Ačkoli bylo z ekonomického hlediska bezesporu výhodnější v současné době prodávat byty do vlastnictví, rozvoj nájemního fondu v hlavním městě je ze střednědobého a dlouhodobého hlediska nezbytný a správný,“ říká Tomáš Pardubický, generální ředitel společnosti FINEP. „Naším cílem je vytvořit moderní a kvalitní bydlení, které bude dostupné široké veřejnosti a přispěje k řešení bytové krize v hlavním městě,“ doplňuje Doron Klein, zástupce generálního ředitele skupiny AFI Europe a ředitel AFI Europe v ČR a Rumunsku. MET a ČTK

Kup 7Days,
nahraj doklad na

win-7Days.cz

OCHUTNEJ NOVINKU PLNOU MERUŇKOVÉ CHUTI



Co s načatým životem? Budeme žít o dvacet let déle než předci

Co lze stihnout za jeden lidský věk? Někdo říká, že záleží na intenzitě, jiný, že záleží na tom, kolik roků tady jsme.

V letech 2015 až 2016 se dožilo v Praze dvanáct mužů a dvojnásobný počet žen věku, kdy jim na dortu svítilo sto pět nebo sto šest svíček.

Bylo to v době, kdy průměrná délka dožití u mužů byla v celé České republice 76 let. Tito více než století muži tak překonali tuto hranici o tři desítky let a v důchodu strávili téměř půl století. Když jim bylo v roce 1920 přibližně deset let, začala se v Československu evidovat délka dožití a u jejich dědů a otců byla něco málo přes 47 let.

Spoléháme na umění lékařů a nové léky

Být co nejdéle se svými blízkými, neprožívat stres a být v klidu, zabývat se tím, co nás baví a hlavně – mít na to dost peněz. To jsou pilíře českého smyslu pro život, které figurují u většiny z nás na prvních pozicích. Ale čím jsme starší, tím víc si klademe i otázku, kolik na to budeme mít času, až skončí pracovní část našeho života. Lze s jisto-



V nouzi dokážeme pomáhat bližním i cizím. Jako smysl života však štěstí a nezištnou pomoc vnímá asi dvanáct procent Čechů. MAFRA

tou říci, že dotyční století pánové, o nichž se píše v úvodu, v dospívání netušili, že existují výrazy jako „životní styl“ a „zdravý způsob života“, ale pravděpodobně se toho celoživotně drželi. Jak fyzicky, tak psychicky.

V současnosti výrazně se prodlužující věk podmiňuje v porovnání s počátkem minulého století i mnohem vyspělejší zdravotnictví a medikamenty. „Moderní medicína dokáže prodloužit život i při

nemocích, s nimiž si lékaři ještě před několika lety nevěděli rady,“ komentuje výsledky nejnovějšího průzkumu Michal Korejs, ředitel produktu NN Životní pojišťovny. Společnost sleduje tato data dlouhodobě a potvrzuje, že jsou relativně stálá. V porovnání

s našimi babičkami a dědečky jsme v průměru na světě o dvacet let déle.

Milujeme peciválství

Je ale důležité, zda se budeme moci věnovat koníčkům a naplňovat to, čemu se říká „smysl života“, nebo strávíme dvacet let v čekárnách u lékařů či na lůžku.

„Délka života ve zdraví je klíčovým ukazatelem v oblasti populačního zdraví, který odhaduje, kolik let ze svého života průměrný člověk prožije ve zdraví bez omezení v běžných činnostech,“ upozorňuje Kateřina Hellebrandová, ředitelka projektu Ministerstva zdraví.

To, co ale Češi moc nechtějí, v porovnání s jinými zeměmi EU, to je učit se v pozdějším věku nové věci nebo vůbec něco nového prožívat. Címrmanovské „nic nového nerozjždět“ platí pro přibližně sedesát procent populace.

Nejen psychologové, ale i geriatři radí, že výrazná intelektuální činnost a učení se novotám i v pokročilejším věku jsou nejlepší obranou proti demenci a podobným potížím.

PAVEL HRABICA

CO PRŮZKUM NEVIDÍ

Některý smysl života může pobavit.

- Život bez bolesti nemá smysl. **Filozof Artur Schopenhauer**

- Lidé vždycky hledají nějaký smysl, i když se z toho zrodí nesmysl. **Erich von Däniken, spisovatel**

- Mnozí hledají smysl života se skrytou obavou, že by snad mohl být v práci. **Milan Růžička, režisér**

- Naším hlavním smyslem v tomto životě je pomáhat druhým. A pokud jim nemůžete pomoci, alespoň jim neublížte. **Dalajláma**

- Naděje je stav ducha, který dává smysl našemu životu. **Václav Havel, dramatik a prezident.**

- Ženské nemají smysl pro nesmysl. **Jan Werich, herec a spisovatel**

PH

KRÁTCE

Maková supervelmoc

Česko je největší pěstitel potravinářského máku na světě, letos plocha pěstovaného máku dosáhla 38 tisíc hektarů, což je o 15 procent více než loni. Spolek Český modrý mák uvedl, že v Česku se pěstuje mák pouze pro potravinářské využití s velmi nízkým množstvím alkaloidů. Letos by měli čeští pěstitelé podle červencového odhadu sklídit 27 tisíc tun máku.

Ojetiny nejedou

Dovoz ojetých osobních aut do Česka za tři čtvrtletí meziročně klesl o 9,5 procenta na 107 209 vozů. Průměrné stáří u těchto ojetin kleslo o 0,2 roku na 10,5 roku.

ČTK

SBĚRATELSKÝ KABINET

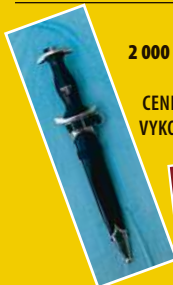
MICHELSKÁ 18, Praha 4

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 ČTYRLÍSTKY, A.T.P.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME
CENNÉ KNIHY OHODNOTÍME ZVLÁŠTĚ.
VYKOUPIME TAKÉ POHLEDNICE A MAPY!



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

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

Co ozdobíme

Koledy sice ještě v obchodech neznají, ale výrobci ozdob na stromečky jedou na plné obrátky. Například kolekce firmy Koulier jsou ve stříbrné a meruňkové barvě. Loňská byla naopak v kombinaci zlaté a bílé. Tvarově se letos ozdoby příliš nemění, úplně jiné budou dekory. Preference při výběru se liší podle generací. Odvážnější kombinace pořizují spíše mladší a odvážnější zákazníkům, starší lidé mají rádi klasické dekory, které ladí se stromečky.

ČTK



ČTK

PRAHA

Torzo dokončí
za tři miliardy



Dům byl terčem různých vtípů
na internetu. LIBEŇSKÝ MOUREK

Budovu Nová Palmovka dokončí a přemění na sídlo Agentury Evropské unie pro kosmický program (EUSPA) Geosan Group. Prahu vyjdou stavební a projektové práce na tři miliardy korun. Schválili to pražští radní. Město nyní čeká, zdali se někdo proti rozhodnutí neodvolá. Budovu začala v roce 2014 stavět Praha 8, mělo tam být nové sídlo radnice s obchodním centrem. Poté byla stavba kvůli různým sporům zastavena. Prahu 8 stavba stála 300 milionů a dnes tam stojí torzo. „Osmou městskou část nakonec zachránil magistrát, který zaplatil dluhy, takže osmička se sice zbavila pohledávek, ale přišla také o dům a o pozemky,“ tvrdili kritici radnice Prahy 8. Magistrát plánoval, že tu bude centrála záchranky, nakonec se rozhodlo o přesunutí agentury EUSPA, která sídlí v nevyhovujících prostorách v Holešovicích.

ČTK a MAP

Chtějí řidičům uzavřít Petruskou čtvrť

Petrská čtvrť už v budoucnu nejspíš nebude sloužit jako objíždka, kterou řidiči používají, aby se vyhnuli věčně zacpanému nábreží. Velká část z nich totiž v současnosti při cestování mezi Revoluční a ulicí Na Poříčí projíždí přes Truhlář-

skou, Soukenickou, Zlatnickou a Petruské náměstí. Praha 1 proto v tomto místě chystá dopravní změny. Ty sice umožní ze všech směrů dojet až na Petruské náměstí, ale zabrání autům pouze napříč čtvrtí projíždět. Podle projek-

tu, jehož návrh si už městská část nechala vypracovat, k tomu přitom stačí jen umístit na náměstí pár zábran. Zbytek už zařídí jednosměrky. „Monitoring tamního provozu nám ukázal, že skoro devadesát procent aut tudy jen pro-

jíždí,“ popisuje radní Prahy 1 pro dopravu Vojtěch Ryvola. Opatřením se bude zabývat tamní dopravní komise a posléze radní městské části. Pokud plán projde, zábrany se budou instalovat už začátkem příštího roku.

IDNES.cz

INZERCE

ČERSTVÝ NÁKUP

DOMA ZA 180 MINUT

BILLA
e-shop

Nakupujte online

VYZKOUŠEJTE

BILLA

e-shop

Signal opět rozzáří metropoli. Jedna z tras povede i Hradem

Festival světla zavede návštěvníky na prestižní místa Prahy. Čtyřdenní akce nabídne přes dvacet instalací.

Už se to blíží. Signal Festival opět do večerní Prahy naláká tisíce zvědavců. Akce, která spojuje umění, moderní technologie a fantazii, začíná ve čtvrtek. Většina festivalu je zdarma.

Signal letos opět spolupracuje s předními kulturními institucemi a nabídne návštěvníkům příležitost vidět instalace na prestižních místech metropole. Celkem představí 22 instalací na trasách Hradčany a centrum, jejichž součástí je i sedm zastávek placené Galerijní zóny. Díla významných umělců a uměl-

kyň budou k vidění v Jízdárně Pražského hradu, a to díky Správě Pražského hradu, ve Šternberském a Schwarzenberském paláci, které spravuje Národní galerie Praha, v Kunsthalle Praha, Clam-Gallasově paláci s performancí Laterny magiky Národního divadla, Barokním refektářem dominikánského kláštera s instalací vzniklé ve spolupráci s festivalem Ars Electronica, a v Centru architektury a městského plánování.

Placená Galerijní zóna není na festivalu žádnou novinkou, už osm let podporují návštěvníci zakoupením vstupenek to, aby většina festivalu zůstala bezplatně přístupná pro všechny. „Posláním Signal Festivalu je zpřístupnit moderní umění co nejširší veřejnosti, včetně těch, kteří si běžně nemohou dovolit účast na podobných akcích. Věříme, že umění by mělo být dostupné všem, bez ohle-



Festival pravidelně nabízí i světelné videomappingy. Většinou se promítá na slavné pražské památky.

TOMÁŠ SLAVÍK

du na jejich finanční možnosti,“ říká Martin Pošta, ředitel festivalu, a dodává: „Zakoupením vstupenek návštěvníci pomáhají udržet festival otevřený z části zdarma. Zároveň jim vstupenky poskytují možnost vidět vybraná díla v klidnějším prostředí, bez

velkého množství lidí a front. Díky tomu může moderní umění oslovit širokou veřejnost a nabídnout jedinečné zážitky každému.“

Galerijní zóna letos představí instalace předních českých i světových umělců. Díky spolupráci se správou

Hradu propojí v Jízdárně Pražského hradu jihokorejská umělkyně Seohyo architekturu naší metropole s generativním uměním.

Jiří Příhoda, jeden z předních českých umělců, vystaví ve Šternberském paláci tři sochařská díla. Jeho instalace na pomezí architektury a sochařství zahrnuje díla Capriccio, oválný objekt UAPs využívající umělou inteligenci a experimentální příbytek Karbola.

Ve Schwarzenberském paláci zase představí Michael Bielický a Kamila B. Richter multimediální projekt Columbus 2.0, který promění digitální zprávy do vln informací obklopujících návštěvníka. Téma odkazuje na výzvy, kterým čelí současný člověk při orientaci v záplavě informací, podobně jako Kolumbus při plavbě do neznámých vod. Více informací na webu www.signalfestival.com. **MET**

INZERCE

BENU

Jít s receptem k nám **se vyplatí!**

V BENU lékárnách pořídíte s **kartou BENU PLUS** více než 3000 léků z vybraných kategorií bez doplatku na recept.



**BEZ
DOPLATKU
NA RECEPT**

**VĚTŠINA LÉKŮ
Z VYBRANÝCH
KATEGORIÍ**

Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

Vydejte se na trať s olympioniky

Charitativně-sportovní akce se koná už ve čtvrtek.

Atletický ovál Fakulty tělesné výchovy a sportu (FTVS) Univerzity Karlovy na pražském Veleslavíně opět ožije charitativní akcí, která láká ke sportu širokou veřejnost.

„Tentokrát poběžíme na podporu projektu Cesta za snem! Běžíme či půjdeme pro ty, kteří překonávají fyzické bariéry, i pro ty, kteří chtějí žít aktivně a podpořit dobrou věc,“ zvou pořadatelé na Veleslavín. „Jednáme s partnery, aby za každý uběhnutý kilometr věnovali projektu určitou finanční částku. Cílem je překonat 2000 kilometrů,“ dodávají pořadatelé akce s názvem Hřeje mě pohyb.

Lákadlem není jen možnost se proběhnout a přispět na dobrou věc. Fakulta si totiž pro studenty, zaměstnance i veřejnost připravila také doprovodný program. U oválu budou připraveny stanoviště pro děti, které si mohou vyzkoušet různé aktivity nebo ukázky nové sportovní hry

youfo. Tu si zájemci mohou také zahrát. Na místě budou připraveny i nejrůznější pohybové trenažéry.

Na akci navíc přislíbili účast i olympijští sportovci,

kteří jsou zároveň i studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu. Navíc jde o olympioniky, kteří se letos představili na olympijských hrách v Paříži. Do první desítky se umístí-

ly Amálie Švábíková ve skoku o tyči (5. místo) a Anna Šantrůčková ve dvojskifu (8. místo). Dalšími účastníky olympiády za FTVS byli Michaela Hrubá (skok do výšky), Zosia

Burska (jachting), Tereza Petržílková (běh na 400 m) a Eduard Kubelík (běh na 200 m).

Akce začíná ve čtvrtek od 14 hodin. Více na webu ftvs.cuni.cz. **MET**

INZERCE



**Nová prodejna
plná nízkých cen
již brzy u vás
v Praze na Floře, ul. Hradecká.
Otevíráme ve čtvrtek 10. října v 7:00.
Těšíme se na vás.**



Amálie Švábíková

MAFRA

KRÁTCE

Káva v hlavní roli. Rozvoní Holešovice

O tomto víkend se v Holešovické tržnici rozvoní káva z různých koutů světa. Uskuteční se tu Prague Coffee Festival. Návštěvníci se mohou těšit na padesát českých a zahraničních pražírů, přednášky a workshopy, výstavy a soutěže. Více na webu holesovicka-trznice.cz. **MET**

**Při nákupu nad 700 Kč
víno Vinum Regum
Pálava 0,75 l navíc.***

* Prvních 300 zákazníků starších 18 let s nákupem nad 700 Kč v prodejně PENNY ul. Hradecká obdrží víno PÁLAVA 0,75L VINUM REGUM. Platí pouze 10. 10. 2024 od 7 do 19 hodin, nebo do vyčerpání zásob v prodejně PENNY ul. Hradecká při předložení účtenky nad 700 Kč u hostesky. Na jednu osobu může být vydána jedna lahev.



Nakupujte hezky česky

penny.cz

Mendelův rukopis je v programu Paměť světa

Díky jednomu z nejvýznamnějších dokumentů lidstva vznikl vědní obor.

Rukopis nazvaný Pokusy s rostlinnými hybridy, který sepsal Gregor Johann Mendel v roce 1865, by mohl být zapsán do registru, který je součástí programu Paměť světa UNESCO.

Dvanáctistránkový svazek, v němž zaznamenal výsledky svých pokusů s hrachem a stanovil zákony dědičnosti, nominuje příští rok na zařazení Národní komitét. Příprava dokumentace trvala pět let, řekl na tiskové konferenci ředitel organizace Společně Jakub Carda.

Mendelův rukopis má podle něj velkou šanci s nominací uspět. „Ve prospěch zapsání dokumentu hraje roli také

to, že díky němu vznikl vědní obor,“ doplnil Carda. Držitelé rukopisu se mnohokrát měnili a několikrát byl považován za ztracený. V Brně je znovu od roku 2018. Cílem programu Paměť světa UNESCO je zachování důležitých historických dokumentů.

„Mendelův rukopis, mezinárodně známý a uznávaný, nám může v České republice pomoci tento významný registr a české dokumenty v něm zapsané výrazně zviditelnit,“ uvedla předsedkyně Národního komitétu Jindra Pavlová.

Česko má v registru zapsaných již deset písemných památek. Naposledy do něj výkonná rada UNESCO v roce 2023 zapsala Archiv Antonína Dvořáka a Mollovu mapovou sbírku. Organizaci Společně se v roce 2022 podařilo vyjednat záštitu UNESCO pro oslavy 200. výročí Mendelova narození. „Dalším krokem je



Rukopisy Gregora Johanna Mendela

MAFRA

nominace brněnského Augustiniánského opatství na seznam světového dědictví UNESCO,“ uvedl Carda. Rukopis v klášteře vznikl a Mendel

se v roce 1868 stal jeho opatem. Podle současného převora Wita Marciniace úspěch ukazuje opatství jako místo pro víru i vědu. **ČTK**

INZERCE

STAVÍME PRO VÁS METRO D



Nedržíme se při zemi 60 let

Sledujte nás
www.subterra.cz/online

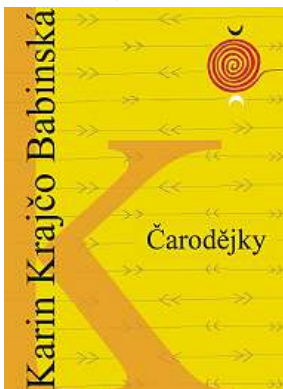


Čarodějky přichází

Spisovatelce Karin Krajčo Babinské dnes vychází nový román.

Režisérka a v posledních letech také úspěšná spisovatelka Karin Krajčo Babinská přichází se svým dalším románem, ten tentokrát nese název Čarodějky.

Již čtvrtá kniha této autorky vypráví podle ní o lásce,



vášni i prokletí. O věcech mezi nebem a zemí. O dvou sestrách, dvojčatech, z nichž je každá úplně jiná. I když vyrostly ve stejné chalupě ukryté v lese, kde ženy jejich rodu žily již po šest generací. Byly to většinou léčitelky, kartárky a bylinkářky, silné ženy nesoucí si v sobě světlo i tmu.

Křest proběhne dnes večer v NoD v Praze v rámci pořadu Michaelův Mashup moderátora Michaela Rozsypala. Kmotrou knihy bude zpěvačka Olga Lounová. **IBE**

KRÁTCE

Na Regatě Farna i Tři sestry

Mezi hlavní hvězdy 13. ročníku rodinného a hudebního festivalu Holešovská Regata budou patřit zpěvačka Ewa Farna nebo kapely Pražský výběr a Tři sestry. Vystoupí také Xindl X či skupina Wahnout. Festival se

v zámecké zahradě v Holešově na Kroměřížsku uskuteční 20. a 21. června příštího roku.

Joker bodoval

Nejúspěšnějším filmem v českých kinech podle tržeb byl o víkendu americký snímek Joker: Folie a Deux. Za lístky na něj diváci utrať-

li téměř 6,2 milionu korun. Poprvé od poloviny srpna na nejvyšší příčce nedosáhlo tuzemské drama Vlny, které si ale i osm týdnů od premiéry dokázalo udržet prvenství v počtu diváků za víkend. Celkové tržby filmu režiséra Jiřího Mádlů od jeho uvedení do kin v minulém týdnu přesáhly 100 milionů korun. **ČTK**



Il Volo s českými symfonikami

Italské pop-operní trio Il Volo, tvořené Pierem Baronem, Ignaziem Boschettem a Gianlucou Ginoblem, zahraje v sobotu v O2 areně. Před českým publikem vystoupí v doprovodu Bohemian Symphony Orchestra Prague. „Il Volo se snaží o totéž co my – popularizovat klasiku. Proto naše spolupráce dává smysl,“ říká Martin Šanda, šéf českého orchestru. Poslední lístky v cenách od 990 korun jsou ke koupi v sítích Ticketportal a Ticketmaster. **MET**

INZERCE

národní HÁZENÁ

dnes **21.30**

nova

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Střídání teplot je pro náš organismus náročné

Podzim. V noci začíná mrznout, zatímco přes den teploty splhají ke 20 stupňům.

V posledních týdnech hlásí lékaři zvýšený výskyt respiračních viróz, především se zvedají počty nakažených covidem-19. A o slovo se během zimy přihlásí i chřipka, jejíž nákaza může mít také velmi silný dopad na zdraví především starších lidí.

Více než kdy jindy je proto potřeba na podzim posilovat imunitu. Stále platí, že nejúčinnější prevencí proti covidu i chřipce je očkování, pro které je nyní nejvhodnější doba. Ale je potřeba myslet i na celkový stav organismu. Přinášíme několik tipů pro lepší imunitu.

Abyste měli dostatek energie i v podzimních dnech



K podpoře imunity jsou vhodné kysané potraviny, třeba stále populárnější kimči.

PROFIMEDIA

a tělo odolávalo útokům virů, začít byste měli jídelníčkem. Ten by měl být pestrý, vyvážený a s dostatkem ovoce a zeleniny. Lidé často dělají tu chybu, že nesvačí. Jezte pravidelně každé tři hodiny a nezapomínejte na ovocné svačiny, které osvěží a dodají energii. Místo čokoládových tyčinek nebo jídel z fastfoodů zvolte raději ovocné a zeleninové šťávy a smoothie. Ideálním podzimním ovocem jsou jabl-

ka, hrušky a švestky. Ze zeleniny je to pak třeba dýně, cuketa či patizon, ze kterých si můžete udělat i polévku. energii mohou dodat také ořechy a různá semínka.

Jedním ze skvělých způsobů, jak přirozeně podpořit imunitu, je zahrnout do jídelníčku kvašené potraviny. Kysané zelí, stále populárnější kimči nebo třeba kefir, to vše jsou potraviny bohaté na probiotika, která posilují střevní mikrobiom. A jeho kondice, jak se ukazuje, je klíčová pro zdravou fungující obrannou schopnost. Probiotika se totiž podílejí na udržování zdravé rovnováhy střevní mikrobioty, což dětem pomáhá bránit se patogenům.

„Zdravý střevní mikrobiom nejenže napomáhá ke správnému trávení, ale také podporuje celkovou odolnost organismu vůči infekcím,“ potvrzuje pediatr Richard Rýznar, který spolupracuje se společností Vegall Pharma. Pokud děti kysané výrobky nemají rády, můžete sáhnout po některém doplňku stravy. Zaměřte se ideálně na ty obsahující kombinaci vitaminů B, selenu, zinku a vitamínu C.

I když nepocítujete žízeň, měli byste i v chladných měsících dostatečně pít, ideálně

CO (NE)DĚLAT

Jak udržet imunitu v optimální formě:

- Správnou životosprávu
- Dostatkem pohybu
- Vitaminy
- Správnou hmotností
- Nepřejídat se
- Vyvarovat se stresu
- Nepřecházet nemoci

nejvíce ráno a později odpoledne. „Pokud pijeme málo, vysychají nám sliznice, a to nás znevýhodňuje v boji proti bakteriím a virům. Dobrý pitný režim je naprostý základ pro efektivně fungující imunitní systém,“ připomíná Peter Gartner, hlavní lékař rakouského Centra zdraví v Park Igls, kde se zaměřují na Moderní Mayrovu medicínu, jejímž základem je vědomá regenerace střev, která přispívá k posílení obranných sil organismu, a tedy imunitního systému.

A v neposlední řadě pamatujte i na dostatečný pohyb, fyzické cvičení totiž stimuluje imunitní systém, který pak pracuje rychleji a účinněji, protože se vytváří více aktivních buněk. Pravidelné cvičení navíc uvolňuje v těle hormony štěstí. Začít však musíte opatrně, abyste si spíš neublížili.

Pro začátek pět až deset minut protahovacích cviků nebo projížďka na kole stačí. A více chodte, denně se odpočíváje udělat okolo 10 tisíc kroků.

KAMILA HUDEČKOVÁ

Zpět ke

KOŘENŮM
zpět ke zdraví

Kaloba® představuje elementární sílu proti kašli a nachlazení. Spolehněte se na moderní, velmi dobře prozkoumaný rostlinný lék z kořene jihoafrické pelargonie s hlubokými účinky.

Od prvních příznaků 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® je jeden z nejlépe prozkoumaných rostlinných léků proti kašli a nachlazení. Kaloba® perorální kapky, Kaloba® 20 mg tablety a Kaloba® 20 mg/7,5 ml sirup jsou léky k vnitřnímu užití s obsahem patentovaného extraktu EPs® 7630 z kořene jihoafrické pelargonie Pelargonium sidoides. Užívá se k léčbě příznaků při onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě). Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

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

www.kaloba.cz

Máte chronický ATOPICKÝ EKZÉM středního až těžkého stupně a běžná lokální a celková léčba nezabírá?

■ Hledáme pacienty ve věku **18 - 65 let**, kteří trpí minimálně 2 roky atopickým ekzémem středního až těžkého stupně, léčba kortikoidy a jinými mastmi nebo léky nezabírá a mají zájem o celkovou léčbu.

■ V rámci klinického výzkumu nabízíme pacientům, kteří se dle daných kritérií kvalifikují, dlouhodobou celkovou terapii **ZDARMA**

Pro více informací a objednání na bezplatnou vstupní konzultaci nás prosím kontaktujte telefonicky:

Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Koží ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1**

Když příroda pomáhá s nemocí

S virózy mohou zatočit také bylinky či houby.

Nemusíte mít plnou lékárníčku chemických léků, můžete zkusit posilovat imunitu i přírodní cestou. A když se už některou z respiračních nemocí nakazíte, i tady vám příroda umí pomoci.

Na posílení imunity skvěle funguje rakytník, jež obsahuje celou řadu vitaminů, včetně notné dávky vitaminu C, která je několikanásobně vyšší než například v pomeranči. Olej z rakytníku zároveň pomáhá i antibakteriálně. Působí regeneračně i ke snížení bolesti, proto se hodí také při podráždění v krku. Stále populárnější rakytníkový olej má antioxidační a zklidňující účinky a přispívá tak ke správné obranyschopnosti organismu.

A pak jsou to potraviny, které obsahují celou řadu vitaminů, především ovoce a zelenina. Pro imunitní systém je stěžejní vitamin C, kte-

rý je obsažen především v citrusových plodech, ale není to pravidlem – velmi hojně ho obsahuje již zmiňovaný rakytník, dále šípek a některé druhy zeleniny, například paprika, rajčata nebo brokolice. A nezapomínejte na vitamin D, který je také velmi důležitý. Kromě slunečního záření se nejvíce vyskytuje v tučných rybách, játrech, vaječném žloutku či v mléce.

Zajímavou cestou, jak podpořit imunitu, je sáhnout po přírodních zdrojích do šuplíku s kořenkami – speciálně po sytě žluté kurkumě. Ta obsahuje aktivní složku zvanou kurkumin, která vyniká schopností posilovat imunitní systém a tím chránit tělo před infekcemi. Nemusíte zapíjet celou lžičku koření, stačí přidat špetku do polévky, smoothie nebo jakéhokoliv jídla, které máte rádi. „Pro děti může být skvělou alternativou kakao kurkumový nápoj, známý jako zlaté kurkumové mléko či golden milk. Jeho příprava je velmi snadná, stačí zahřát mléko, přidat do něj lžičku kurkumu, špet-

ku skořice, špetku pepře, který podporuje lepší vstřebávání kurkuminu, a pak podle chuti kapku medu nebo javorového sirupu,“ doporučuje Richard Rýznar, praktický lékař pro děti a dorost.

Své nezastupitelné místo v léčitelství mají i některé houby jako je hlíva ústřičná, shiitake nebo reishi. Často bývají součástí různých doplňků stravy. Hlíva ústřičná obsahuje cenné betaglуканы, což jsou polysacharidy, které napomáhají zvyšovat funkci imunitního systému. Má i antibakteriální účinky, díky kterým ji lze považovat za přírodní antibiotikum.

„Opakovaně se ukazuje, že betaglукan funguje nejen jako prevence onemocnění, ale pomáhá i imunitnímu systému rychleji zvládnout nadcházející onemocnění,“ potvrzuje Adrián Doboly, odborník na imunitu ze společnosti Natures a dodává: „V mnoha případech se dokázalo, že spolupracuje s dalšími léčivými, pomáhá zlepšovat jejich účinek a redukovat nežádoucí účinky.“

Také shiitake, stejně jako například hlíva ústřičná, napomáhá, díky výše zmíněným betaglуканům, zlepšovat obranyschopnost organismu. Má i antivirové účinky a pomáhá regulovat cholesterol a krevní tlak.

Houby obecně dodávají tělu vlákninu, provitamin A i vitamin D, který v žádné jiné rostlině nenajdeme. Dále obsahují draslík, vápník, hořčík a železo. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Pomůže i hlíva ústřičná **MAFRA**

PŘÍRODNÍ SÍLA

Velmi užitečnými léčivkami pro podporu imunity jsou rostliny rodu echinacea.

- „Přispívají k přirozené obranyschopnosti a konkrétně třapatkovka nachová také podporuje normální funkci dýchacích cest. Nejvyšší koncentrace účinných látek je v kořenech těchto rostlin. Za optimální dobu užívání je označováno sedm až 10 dní od vypuknutí prvních příznaků. Nedoporučuje se naopak

při autoimunitních nebo alergických onemocněních,“ říká odborná konzultantka Benu lékáren Ivana Lánová.

- V kuchyni nalezneme například cibuli a česnek, které obsahují silici allicin a důležité vitaminy. Říká se, že jsou to přírodní antibiotika.
- Další látkou, o níž se soudí, že má příznivý účinek na imunitní systém, je včelí propolis. **HUD**

INZERCE

Podpořte imunitu silou přírody

Nejsilnější hlíva na trhu s nejvyšším obsahem deklarovaných betaglуканů.*

Obsahuje také rakytník pro **podporu přirozené obranyschopnosti** organismu.

Originální receptura ověřená **mnoha spokojenými zákazníky**.

Snadné a pohodlné užívání **díky kapslím**.

* Dle průzkumu z lékáren, srpen 2023.

TEREZIA

www.terezia.eu | Doplněk stravy | Žádejte ve své lékárně

„Držení za ruku není běžná věc“

Jednou z možností, kde získat potřebné informace, je i poradenská linka.

V dnešním uspěchaném světě, plném různých problémů a emocionálních výzev, je často obtížné přemýšlet o smyslu nebo konci našeho života. Když pak do rodiny přijde těžká nemoc nebo blízcí se konec, mohou se lidé cítit ztraceni, bezradní a nedokážou se vyrovnat s těžkými životními situacemi. V takových okamžicích je důležité mít možnost získat odbornou podporu a poradenství, které mohou pomoci nalézt co nejlepší řešení v obtížné situaci.

Bezplatné poradenství
Jednou z možností, kde získat potřebné informace, je i poradenská linka, kterou provozuje Nadační fond Umění doprovázet. Tato linka pomáhá již dvanáctým rokem lidem, kteří trpí nevyléčitelným onemocněním, jejich ro-

dinám a blízkým. Linku mohou využít i zdravotníci a sociální pracovníci, kteří o těžce nemocné pečují. Poradenství je poskytováno zcela bezplatně a anonymně uživatelům z celé České republiky.

„Sociální a odborné poradenství pro těžce nemocné, jejich rodiny a blízké není právě běžná věc. Myslím si, že jsme jedni z mála, kteří se zaměřili na pomoc terminálně nemocným. To znamená na lidi, kteří se ocitli v situaci, kdy jejich onemocnění již nereaguje na léčbu kurativní, tedy že byly vyčerpány všechny možnosti vedoucí k vyléčení, a ocitají se na konci života,“ říká Hana Haráková, zakladatelka a předsedkyně správní rady Nadačního fondu Umění doprovázet.

Kromě toho, že její fond podporuje hospice finančně a snaží se je medializovat, chtěla už dlouho udělat něco takového, aby lidé měli možnost někam zavolat a poradit se, co mají dělat v této nelehké životní fázi. „Sama mám zkušenost s doprovázením rodičů, takže vím, čím si takový

člověk prochází. Najednou se ocitnete v situaci, že chcete pomoci, ale nevíte, jak a na koho se můžete obrátit. Což je škoda, protože dnes tu ty možnosti jsou, a to na poměrně vysoké úrovni. Proto mě velmi mrzí, když se setkám s někým, kdo o tom vůbec neví a nechal nebo nechává někoho ze svých blízkých umírat v nemocnici,“ dodává zakladatelka.

Zavolat může kdokoli
Poradna poskytuje především informace o dostupnosti hospicové paliativní péče v místě bydliště klienta, podmínkách péče o nemocného příbuzného doma a možnostech získání zdravotních a kompenzačních pomůcek. Klienti získají také informace o dalších zdravotně-sociálních službách vhodných pro terminálně nemocné, sociálních dávkách, příspěvcích a podobně. „Zavolat může kdokoli, kdo se potřebuje poradit o aktuální situaci. Nejčastěji se na nás obrací rodinní příslušníci nemocného, jehož zdravotní stav se

SVĚTOVÝ DEN HOSPICŮ UŽ TUTO SOBOTU

Věděli jste, že druhá říjnová sobota se tradičně slaví jako Světový den hospiců a paliativní péče?

- Světový den hospiců a paliativní péče každoročně spojuje hospice a zařízení paliativní péče po celém světě.
- V tento den se v mnoha zemích světa uskuteční stovky nejrůznějších akcí a koncertů, jejichž společným cílem je zejména zvýšit informovanost o hospicích a možnostech paliativní péče.
- K celosvětové oslavě se připojí i řada českých hospiců, a to v rámci osvětové kampaně Dožít doma, která vyvrcholí Papučovým dnem už zítra. „Nazujte si zítřka ráno na cestu do práce nebo do školy své oblíbené papuče. Vyfoťte si je a zveřejněte obrázek na sociálních sítích,“ vyzývá k podpoře mobilních hospiců Hana Haráková, zakladatelka Nadačního fondu Umění doprovázet.
- Cílem je zviditelnit téma mobilní specializované paliativní péče.

horší (případně se blíží jeho propuštění z nemocnice), a oni hledají možnosti, jak dále pečovat. Čím dál častěji se na nás také obrací rodiny, které chtějí pečovat o svého blízkého doma, doprovodit ho v jeho posledních týdnech či dnech, a netroufají si, protože s tím nemají zkuš-

nosti. Probereme s nimi všechny možnosti pomoci a oni se mohou v klidu rozhodnout, jak postupovat. Volají nám i sociální pracovníci, zdravotní sestry a lékaři a konzultují nabídku domácí hospicové péče pro své pacienty v regionu,“ popisuje Haráková.

INZERCE



KAROSÁŘ - KLEMPÍŘ

Staň se u nás karosářem – klempířem

Co od tebe potřebujeme:

- střední vzdělání s výučním listem
- praxe v oboru výhodou
- obor vzdělání strojírenství
- svářečský průkaz – výhodou

Co nabízíme my:

- zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)
- zajímavé zaměstnanecké benefity
- zájemní stabilní společnosti

**800 220 020**

**Dopravní podnik hlavního města Prahy**

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 proti příčině 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 utěsňují 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 estrogenů 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, smích, kýchní, fyzické námaze)
- ✓ **Naléhavé** (mj. noční močení, úniky spojené se zánětem měchýře)
- ✓ **Z přeplnění** (nejčastěji po porodu nebo v případě onemocnění prostaty)

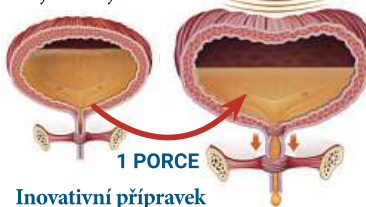
Vyřešil jsem problém jako muž!

„Mokré skvrny na kalhotách, nekontrolovatelné úniky... Vždyt 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 VÝHODY

Originální přípravek může:

- ✓ Výrazně zmenšit problém s úniky moči už za 7 dní
- ✓ Utěsnit vylučovací soustavu za 24 h
- ✓ Snížit 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 bazény, smát se a kašlat bez obav z nekontrolovaného úniku moči. Nemusím už běhat každých 20 minut na WC. Tento produkt mi zlepšil život o 200 %. Děkuji.“

Ludmila, 53 let, Ostrava

ZDARMA PRODUKT

NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE!

Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 29.10.2024
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE:

569 812 984

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost

FRATJER



Originální filmové zážitky Kaleida se přehrávají ve VR brýlích, nejčastěji ale v domovech pro seniory. Vpravo je Marek Háša.

2x KALEIDO

Senioři a virtuální realita?

Možná spojení moderních technologií a seniorů může znít poněkud nevěšedně, společnost Kaleido se ale tento stereotyp snaží bořit každým dnem. Firma využívá virtuální realitu (VR) k posílení kognitivních funkcí seniorů a imobilních pacientů. Do světa tak bere ty, kteří už sami nemohou. Jeden den se mohou senioři podívat na Tenerife, druhý den do Itálie – a zároveň sedět v křesle v domově důchodců.

Zakladatel projektu Kaleido Marek Háša pro deník Metro prozradil, co ho k byznysu přivedlo, popsal, jak dokáže VR pomáhat v domovech důchodců, a také nastínil, kde se představa propojit nejstarší generaci s virtuální realitou vzala.

Co vás k projektu přivedlo?

Když přišla covidová pandemie do Evropy, věnoval jsem se studijně a pracovním zdravotním inovacím v Amsterdamu. První měsíc pandemie mou pozornost svedl hlavně na problém sociální izolace seniorů v pobytové péči. Virtuální realita se nabízela jako nejvhodnější nástroj pro doručení vjemů ze světa tam

venku i lidem upoutaným na lůžko. Když jsem s myšlenkou Kaleida začal oslovovat domovy pro seniory, zjistil jsem, že je problém sociální izolace a z něj pramenící zdravotní a společenské následky daleko rozsáhlejší a dlouhodobější, pandemie ho jen zviditelnila pro veřejnost. Proto jsem se pak Kaleidu začal naplno věnovat, a abych ho mohl přinést hlavně českým seniorům a seniorkám, přestěhoval jsem se zpátky do Prahy.

Je těžké v tomto odvětví podnikat?

Je to radost a řehole zároveň. Postavit takový nástroj jako finančně udržitelný, na dotací a charitativních příspěvcích zcela nezávislý projekt bylo dost těžké. Teď už je pro nás život a další rozvoj trochu snazší, protože se nám povedlo trpělivou osvětou a poctivou prací vybudovat dobré jméno v sociálním sektoru. Kdykoliv nás přepadá únava a vyčerpání, dobije nám baterky nějaká zpráva z domova, dojemný příběh konkrétních uživatelů, kteří si i ve špatném zdravotním stavu mohou díky nám plnit

sny a navštěvovat stará známá místa. Pro takové příběhy to celé děláme.

V čem projekt spočívá?

Za čtyři roky jsme pomáhali v téměř třech pečovatelských zařízeních. Většinou šlo právě o domovy pro seniory. Dostanou od nás VR brýle s naší aplikací, do které jim každých deset dní nahráváme nový zážitek. Aktuálně tam mohou pečovatelé pro své klienty vybrat z více než sta VR filmů a kdykoliv jim je pouštět. Klienti – senioři si tak mohou zase užít výlet po Česku nebo třeba na Nový Zéland, poslechnout si koncert cimbálovky, navštívit muzeum vlaků nebo pražskou zoo. Je to pro ně často velká motivační vzpruha, získají nové podněty a témata pro povídání se sousedy a personálem a celkově je projekt fyzicky i psychicky rozproudiví. A mohou se také pochlubit rodině, že včera jedli pizzu v Římě a přede včerešm stáli na pláži na Tenerife.

V rámci projektu se věnujete zároveň reminiscenční terapii. Jak byste to popsal?

Snažíme se aktivovat vzpo-

mínky a pracovat s nimi. Starší lidé mohli prožít plno krásných chvil, ze kterých se mohou těšit i zpětně. Zážitky ve VR brýlích mají často silné reminiscenční kouzlo – člověk si připadá, jako že se opravdu ocitnul v povědomém prostředí, a začne vyprávět o částech svého života, o kterých třeba jeho pečovatelé dosud neměli tušení.

Může Kaleido pomáhat i z dlouhodobého hlediska?

Dělali jsme si dvě výzkumné studie, které ukázaly, že i starší senioři upoutaní na lůžko nebo lidé s demencí mohou virtuální zážitky dobře přijmout a načerpat z nich novou chuť do dalších dnů. Z domovů průběžně sbíráme zpětnou vazbu a pravidelně dostáváme velmi pozitivní děkovné dopisy od pečovatelů, které si takový způsob aktivizace nemůžou vynachválit. Zároveň si ale nehráme na medicínský startup a netvrdíme, že dovedeme například zastavit nástup demence nebo prodloužit život.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

VELKÝ TÝDEN

Společnost Kaleido byla součástí prvního ročníku Velkého týdne malých firem, který pořádala společnost Mastercard a byznys hub Opero.

- Letošní první ročník se uskutečnil první říjnový týden. Akce si kladla za cíl podpořit malé podniky a zvýšit povědomí o jejich důležité roli v ekonomice. Podpořilo ji 14 odborných asociací. **MET**

INZERCE

iDNES.cz

MEGAHRA O ZLATO

Vyhraje 1000 000 Kč ve zlatě

O₂ arena

19.
10.
24

český

me  dan

s Impulsem

Mirai / Divokej Bill
No Name / Queenie
Lenka Filipová
Lenny
Michal Hrůza

 **IMPULS**
25 Rááááadio
let

PLAY

Narozen

Je to k zbláznění, vždyť jsem se skoro ani neotočil a už jsem zase o rok starší. Padesát dva! Úplně dinosauří věk! Když mi bylo nějakých 15 až 18 let, jak jsme se dívali na čtyřicetileté, neřkuli padesátileté! To pro nás byly obskurní osoby prožívající totální stáří. No a šupsho, už v tom sám plavu. Musím ale vyjevit, že to tak špatné není. Díky mému působení v některých pořadech či přátelství s mladými umělci, herci, rapery a sportovci mě mladí poznávají a berou mě jako sobě rovného. Dokonce mě někdy vyzvou ke spolupráci, jako Yzomandias na albu J. Eden E-GEN nebo slovenští Kansiik s Coraline.

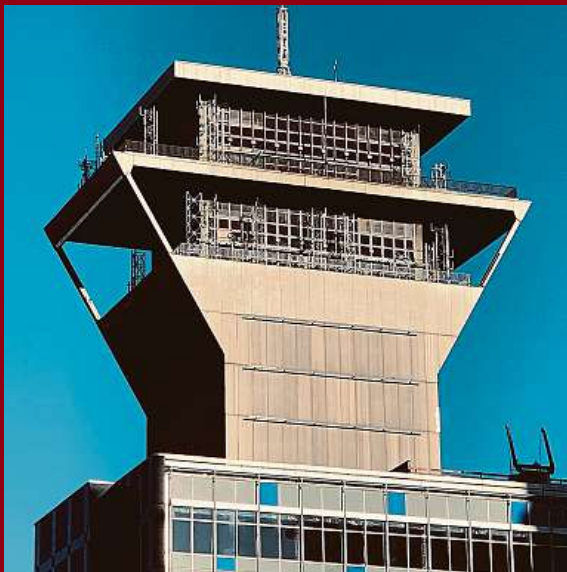
„Ráno nelezu do koupelny po čtyřech jako někteří mí kamarádi.“

koupelny po čtyřech jako někteří kamarádi, bývalí vrcholoví sportovci. Stále hrají hanspaulskou, nyní druhou, ligu, kde se naháním s dvacetiletými a jde to, i když se míče dotknu odhadem 2x až 3x za zápas. Jestli něco pociťuji, pak zhoršení zraku. Není to tak hrozné, brýle nejsou potřeba. Závěrem bych rád poděkoval za pozornost a požádal, pokud byste pro mě měli dárek, nechte mi ho v redakci deníku Metro, vítány jsou především preparáty na klouby, bolesti zad, svalovou únavu, zlepšení zraku a paměti, růst vlasů, lepší spánek, alergie, uklidnění, hubnutí, zažívání, tlak, mladistvou pleť. Děkuji.

JAKUB KOHÁK
KRÁL VRŠOVIC V LETECH 2009, 2011



@mojemetro



„Velice se mi líbí fotky, které se dávají do novin Metro v sekci @mojemetro,“ vzkazuje Jan František Hýl přes Hlídač deníku Metro. I proto poslal vzpomínku na minulost. Typická dominanta pražského Žižkova, telekomunikační věž, která byla vyšší než rozhledna na Petříně, je už jen na starých snímcích.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, 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!

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

LUŠTĚNKA: TRUBAČ
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

- 1. velká hnědá myš
- 2. náprava chyby
- 3. tajenka
- 4. nákupní taška
- 5. zelený nerost
- 6. první otevřený pom.: avalit

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3			U			
4						
5						
6						

Stripoff.....???

Muchomůrka králíči...



... si jen tak poskakuje po lese...



... a je jí úplně jedno,...



... jak je na tom Hříb.

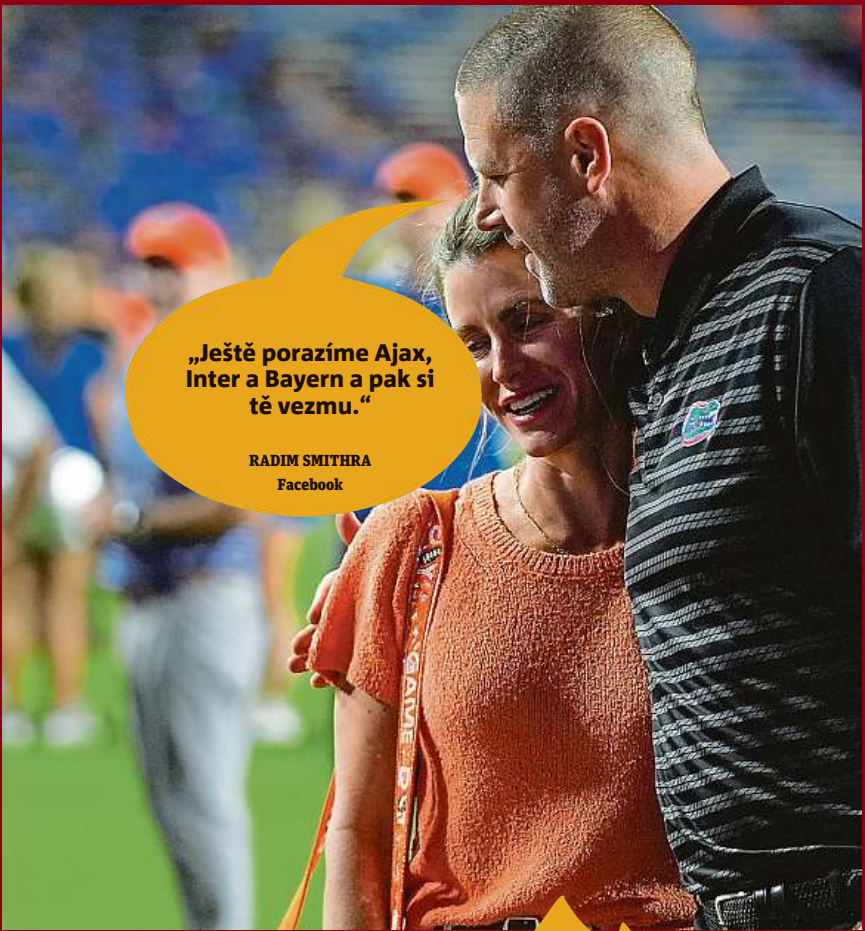


honza-smolik.com

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Ještě porazíme Ajax, Inter a Bayern a pak si tě vezmu.“

RADIM SMITHRA
Facebook

POČASÍ

DNES	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
15/19 °C	16/20 °C	14/19 °C	11/15 °C

Teplotní rekordy: -2,1 °C (1784) 24,1 °C (2009) Bio:



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

FOTO: 2x AP

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
				
20.10 Četnické humoresky (30/39) Poklad. Krimiseriál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, O. Vetchý, Z. Bydžovská 21.40 Rapl (6/13) Oheň. Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají: H. Čermák, L. Příkazký, A. Pyško, L. Záchková 22.45 Komici na jedničku Vladimír Menšík 23.35 Místo činu – Berlín Chladni a mrtví. Krimiseriál (N, 2020) 01.10 AZ-kvíz	20.00 Americké dynastie Fordovi. Dokument (USA) 21.05 Žižka – hrdlořez i boží bojovník Zůstaly po něm hromady mrtvol, vypálené kláštery a dobytá města. Jaký byl Jan Žižka z Trocnova? 22.00 Řezníci Komedie (Dán., 2003) 23.40 Souboj titánů: Pozoruhodný osud bitevní lodě Texas Dok. cyklus (Francie) 00.35 Fauda (11/12)	20.20 Jedna rodina (91) Byt s růžovou lednicí. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: P. Zedníček, T. Kostková, I. Chmela, P. Čtvrtníček 21.45 Národní házená (1) Dopis. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinec 22.20 Okresní přebor (11) Konvoj. Komedialní seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinec 22.55 Kriminálka Vegas III (9) 23.55 Mentalista II (14, 15)	20.15 Zoo (221) Správný dárek. Rodinný seriál (ČR, 2024). Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, T. Klus 21.45 7 pádů Honzy Dědka Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla 22.55 Honeymoon – líbáanky k nepřežití Minuta vzájemných sympatií, obřad v exotickém ráji a společný život na opuštěné pláži! 23.45 Ano, šéfe! 00.50 Policie v akci	15.00 Radio Top 30 17.00 Óčko hity Klipy nonstop 21.00 Hot hity Žhavé klipy 22.00 Naked Attraction Iberia Premiérové díly španělské nahé seznamky! 22.30 Virtuální svět TV Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova 0.00 Óčko flirt Proud klípů a sexy vzkazy diváků

Do reprezentace se vrací Jan Bořil

Derby zamíchalo nominací. Ryneš a Zelený vypadli.

Z české fotbalové reprezentace pro říjnové zápasy Ligy národů s Albánií a proti Ukrajině ze zdravotních důvodů vypadli obránci Matěj Ryneš, Jaroslav Zelený a David Zima. Dodatečnou pozvánku od trenéra Ivana Haška dostali zadáči Jan Bořil, Milan Havel, Robin Hranáč a Ondřej Zmrzlý. „Už v pátek jsme avizovali, že nominaci doplníme ještě o jednoho hráče. Bohužel ale ze zdravotních důvodů hned tři hráči vypadli, takže změn jsme museli udělat víc,“ uvedl nový generální sportovní manažer reprezentace Tomáš Hübschman.

Všichni tři hráči, kteří vypadli z nominace, v neděli zasáhli do ligového derby. Slávista Zima odehrál celý



Jan Bořil (s míčem) má momentálně reprezentační formu.

ČTK

zápas, Ryneš v 74. minutě střídal a přepustil místo Zelenému. Z utkání si odnesli zdravotní problémy.

Všichni čtyři dodatečně nominovaní hráči již mají start za reprezentační „áčko“. Velkého návratu do národního mužstva se po překonání vážného zranění dočkal levý bek

Bořil, třiatřicetiletý kapitán pražské Slavie naposledy nastoupil za český celek před více než třemi lety na mistrovství Evropy. Jeho spoluhráč Zmrzlý má dosud za reprezentaci na kontě jeden start, plzeňský Havel pět utkání a Hranáč z Hoffenheimu sedm zápasů.

ČTK

ČÍSLA DNE

4

Plochodrážník Jan Kvěch bude jako stabilní účastník jezdit seriál Grand Prix mistrovství světa i v příštím roce. Obdržel jednu ze čtyř divokých karet, které přidělila komise Speedway Grand Prix. Další tři dostali Australan Jason Doyle, Dán Mikkel Michelsen a Němec Kai Huckenbeck.

134

V sobotu se na pardubickém dostihovém závodišti uskuteční přehlídka některých vítězů Velké pardubické, jejíž 134. ročník se pojede den nato. Dorazit by měla i trojnásobná královna nejslavnějšího překážkového dostihu v Česku Orphee des Blins. Slavnostní akce je součástí oslav 150. výročí od prvního ročníku Velké pardubické.

ČTK

KRÁTCE

Volní hráči

Brankáři Jiří Patera z Bostonu, Jakub Škarek z New York Islanders, Lukáš Rousek z Buffalo a Jan Jeník z Ottawy byli v neděli svými kluby v NHL zařazeni na listinu volných hráčů. V případě, že si je nevybere jiný zájemce, zamíří na farmu do nižší AHL. Pěťadvacetiletý Patera právě ze seznamu nechráněných hráčů, kam jej zařadil předtím Vancouver, získal ve středu Boston. V nedě-

li se ale Bruins dohodli na nové osmileté smlouvě s americkým gólmánem Jeremym Swaymanem a Pateru chtějí poslat do Providenace. V zámoří se ale spekuluje, že by si jej mohl vzít zpět Vancouver, se kterým 1. července uzavřel jako nechráněný volný hráč dvouletý dvoucestný kontrakt, a poslat jej do záložního týmu do Abbotsfordu. Odchovanec pražské Slavie v NHL odchytal za minulé dvě sezony osm utkání za Vegas.

Dlouhá pauza

Hokejisté Olomouce se musí v bojích o extraligové body obejít na dlouhou dobu bez jedné z ofenzivních opor Jakuba Navrátila. Pěťadvacetiletý útočník s reprezentačními zkušenostmi musel na operaci s ramenem a bude mimo hru několik měsíců. Navrátil se zranil během středečního utkání proti Spartě (3:2), v němž odehrál celkem jen čtyři a půl minuty.

Splnil si sen

Golfista Kevin Yu vybojoval na turnaji v Jacksonu první titul kariéry na okruhu PGA Tour. V rozstřelu na první dodatečné jamce porazil Američana Beaua Hosslera a trofej v prestižním seriálu získal jako třetí hráč z Tchaj-wanu v historii. „O této chvíli jsem snil od té doby, co mi bylo pět,“ řekl šestadvacetiletý Yu. „Tohle je sen všech golfistů, vyhrát na PGA Tour,“ dodal.

Vitík neměl být v derby vyloučen

Sudí Ladislav Szikszay v závěru nedělního ligového derby na Slavii chybně udělil spartanskému fotbalistovi Martinu Vitíkovi druhou žlutou kartu. Hlavní arbitř dostal špatnou informaci od asistenta Michala Volfa, o přestupek nešlo. Uvedla to komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR ve svém tradičním hodnocení.

ČTK

INZERCE

2024

CHL

2024

CHAMPIONS

HOCKEY LEAGUE

SPARTA

PRAGUE

02 ARENA

9. ŘÍJEN

19:30

DALŠÍ ZÁPAS

CHAMPIONSHOCKEYLEAGUE.COM

PINGUINS

BREMERHAVEN

NĚMECKO

OFFICIAL PRESENTING SPONSOR

OFFICIAL SPONSORS

OFFICIAL PARTNERS

OFFICIAL MEDIA PARTNER

SKODA

Tipsport

WARRIOR

IDNES.cz