

## Máte zájem podílet se na správě hlavního města Prahy? Pak hledáme právě Vás!

Tolik profesních oblastí pohromadě nikde nenajdete!  
kariera.magistrat@praha.eu

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

středa 11. října 2023 / č. 189

PRAHA  denikmetro

# metro

Houslista Pavel Šporcl má v Praze sérii různých vystoupení. Označení vážná hudba se mu pro klasiku nelíbí. STRANY 12 a 13



INZERCE

## Muži tančí se stíny



BARBORA PÁMÍKOVÁ



Od příštího týdne bude v Galerii Villa Pellé k vidění **výstava Jakuba Matušky** aka Maskera s názvem Koule aneb cestou k propasti mineš deset kamenů. Od **graffiti přešel** k malbě.

INZERCE






LETŇANY  
OBCHODNÍ CENTRUM

**DEN S FISHER-PRICE  
& pochod kočárků**

**pátek 13. 10.**

# Když se nedaří novým, ojetá auta jsou v kurzu

**Nové vozy míří na trh. Ale jejich objednávky spíše stagnují, nebo jdou dolů. Autobazaristé čekají příliv zákazníků.**

Krise nikdy není absolutní. Pokud klesá výstavba nových domů, roste prodej secondhandových bytů. Když je ekonomika v útlumu, vyhledávají zákazníci levnější zboží. Automobilový trh je toho odrazem. Levnější nové, nebo za stejné peníze luxusnější ojeté? Na českém trhu jsou momentálně podle zjištění Lidových novin už jen čtyři auta, která lze pořídit těsně pod 300 tisíc korun. Vede to k tomu, aby za stejné peníze lidé kupovali ojetiny?

„Vzhledem k velmi omezené nabídce levných nových vozidel s cenou do tří set tisíc korun se řada zákazníků obrací právě na prodejce ojetin. Raději sáhnou po dvou až třetí letém voze s lepší výbavou ve vyšší třídě. V současnosti je to u nás také nejpoptávanější skupina vozidel,“ přibližuje Filip Kučera, ředitel marketingu bazaru Auto ESA.

Podobné poznatky mají i v největším autobazarovém řetězci Aures Holdings, pod který spadají pobočky AAA Auto. „Tříssettisícových no-

vých modelů je ale na trhu tak málo, většina nejlevnějších vozů se pohybuje až kolem čtyř set tisíc korun a této ceně se u nás blíží i prodeje mnohých ojetin,“ vypočítává Petr Vaněček, provozní ředitel holdingu. Vaněček potvrzuje, že stagnace trhu s novými auty a především ekonomický útlum přivádí do prodeje ojetin stále víc zákazníků. Letos „áčka“ očekávají sto tisíc prodaných vozů. Ředitel přiznává, že inflace a snaha šetřit směřují zákazníky spíše do levnějšího segmentu, který v Aures Holdings obstarává divize autodiskontních vozů. Ta přispívá k růstu prodeje. „Mainstreamem jsou u nás ovšem vozy od 200 do 250 tisíc korun. Potom i ty levnější v rozmezí 100 až 150 tisíc korun,“ vysvětluje provozní ředitel Vaněček. Posledně jmenovanou cenovou kategorií žádná krize neovlivňuje.

To platí i v případě Auto ESA. „Skupinou, která zažívá opětovný zájem, je diesellový kombi s cenou do 150 tisíc korun,“ říká Kučera. Uznává, že takové vozy mají už leccos za sebou, přesto i v této kategorii lze najít kvalitní vozy. „Tento zájem je na úkor třívalcových benzinových hatchbacků, kde přece jenom motory při nájedzu 150 tisíc kilometrů a více mají horší pověst než diesellové motory,“ připomíná Filip Kučera.

PAVEL HRABICA

## OJETÁ VERSUS NOVÁ. POČTY BAZARŮ KLESAJÍ

Od ledna do září 2023 se v Česku zaregistrovalo téměř 120 tisíc importovaných ojetých osobních vozů v kategorii M1 (do osmi míst k sezení).

- Nových aut bylo za stejné období kolem 168 tisíc kusů.
- V nejlepší sezoně nových vozů, v roce 2017, se od led-

na do září zaregistrovalo přes 205 tisíc nových osobních automobilů.

- Ucelená statistika počtu autobazarů není. Podle některých údajů bylo v Česku v roce 2009 asi 1400 prodejen ojetin. V roce 2011 jich bylo 617, o pět let později už jenom 338.

MET

## ELEKTROOJETINY

# 93

Tolika procenty kapacity baterie disponují ojeté elektromobily a hybridy podle AAA Auto.

INZERCE

## Dědictví neřešíme, peníze si raději užijeme

**Manželé Havelkovi jsou už pár let v důchodu. Žijí nedaleko Prahy a jsou hrdí na svůj krásný, udržovaný domeček se zahradou. Veškerý čas a energii věnují jeho zvelebování. A protože nemají děti ani vnoučata, hýčkají svého psa.**

Pan Havelka podnikal a jeho žena pracovala dlouhé roky ve státní správě. Díky solidním, nadprůměrným příjmům jim stát vyměřil poměrně štědré starobní důchody. Dřtivou většinu však spolkně péče o dům a zahradu.

Vitální manželé mají spoustu plánů, co na svém bydlení zdokonalit. I když si nestěžují, museli ome-

zit cestování a hlídají výdaje. Rozdíl mezi bývalými příjmy a současnými důchody je citelný. Kdyby dům prodali, je po starostech, ale to nepripadá v úvahu. Oba v něm chtějí dožít.

Na srazu bývalých spolužáků se pan Havelka od kamaráda dozvěděl o Rentě z nemovitosti. „Pavel je právník, má lepší důchod, ale i on přemýšlel, jak dostat nějaké peníze navíc, aniž by přišel o dům,“ vysvětluje pan Havelka. Rozhodl se tedy také jako spolužák kontaktovat společnost FINEMO.CZ, která tento finanční produkt nabízí, a bylo rozhodnuto. Nechali si odhadnout domek, sepsali smlouvu a do měsíce bylo všechno vyřízené. Dům prodávat nemusí a žádné měsíční splátky je také zatěžovat nebudou. Na účtu mají najednou velice pěknou sumu, z níž mohou kdykoli čerpat, aniž by se jakkoli omezovali.



### Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užít

### Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



# Cizinci? Podvodníci jsou hlavně na síti

Na české dezinformační scéně pokračuje šíření nepravd a lží o tom, že se s příchodem migrantů zvedá počet kriminálních činů – od zločinů po násilí. Číslo statistiků a policie ale nic takového netvrdí. V České republice v posledních letech trvale vzrůstá počet případů především kybernetické kriminality. Během posledních deseti let představuje nárůst trestné činnosti v on-line prostoru víc než 745 procent. U příležitosti Národních dnů prevence, které se konají v Ostravě, to řekl zástupce ministerstva vnitra a města.

## Během pandemie

Podle statistik bylo v Česku v loňském roce registrováno 18 554 skutků kybernetické kriminality. Před deseti lety to bylo 2195 těchto činů. Nejvíce tato trestná činnost kulminovala právě loni, na přesun kriminality do on-line prostoru měla podle odborníků výrazný vliv i covidová pandemie. Při porovnání let 2021 a 2022 přibýlo v této oblasti 9036 skutků, což představovalo navýšení o 94,9 procenta. Kybernetická kriminalita rostla ve všech krajích. V Moravskoslezském kraji to bylo o více než 100 procent. „Bezpečnost v České republice je pořád stabilní tak, jak to bylo v uplynulých letech. Nedochozí k nějakým nárůstům, i když slyšíme informace, že například kvůli Ukrajinčům dochází ke zvýšené kriminalitě, tak to není pravda. Co se týká kyberbezpečnosti, tak tady ale ten nárůst opravdu je,“ uvádí náměstek ministra vnitra Radek Kaňa. A dodává, že ohrožení v kyberprostoru se týká všech věkových skupin.

## Útočí i na děti

Přibližně 70 až 80 procent trestných činů v on-line prostoru je podle ředitele odboru prevence kriminality ministerstva vnitra Michala Barbořika majetkového charakteru. „Jsou to nejrůznější formy sociálního inženýrství, kterým se snaží pachatelé udělat podvody na občany tak, aby získali přístup k jejich účtům, aby ti lidé sami přišli k bitcoinům a naházeli jim tam peníze. Už k tomu zdaleka nejsou využívány jen podvodné maily,“ uvedl Barbořík.

V on-line prostoru je podle něj velkým nebezpečím také nárůst trestných činů v oblasti mravnostní kriminality, například držení dětské pornografie nebo navazování kontaktů s dětmi. Z nich se pachatelé snaží vylákat erotické

materiály, které využívají pro vlastní uspokojení nebo pro budoucí vydírání a sexuální nátlak na děti.

„Ty příběhy mívají opravdu tragické konce, i když to početně nejsou takové tisíce

případů jako majetková trestná činnost, tak důsledky jsou velmi závažné, a je třeba tomu opravdu věnovat pozornost,“ podotýká šéf odboru prevence kriminality ministerstva vnitra Michal Barbo-

řík. Právě prevence je jedním ze základních nástrojů boje proti kybernetické kriminalitě nejen v Česku.

Například v Ostravě se podle primátora Jana Dohnala na tyto preventivní aktivity

spojené s kybernetickou bezpečností zaměřuje městská policie, která pracuje se studenty i seniory. Ročně město do projektů prevence kriminality investuje zhruba 18 milionů korun. **ČTR a MAP**

## NEPORAZITELNÉ

**Jogobella**  
150 g, 100 g = 6,60 Kč,  
vybrané druhy



~~14,90~~ **-33 %**  
**9,90**

**Ananas sweet**  
1ks



~~69,90~~ **-57 %**  
**29,90**

**Albert**  
**Lísková jádra**  
500 g, 100 g = 19,98 Kč  
▼ 99,90 Kč (0 %)\*



~~175,-~~ **-42 %**  
**99,90**

**Krůtí prsní řízek**  
chlazený,  
1kg, původ: Maďarsko



~~259,-~~ **-45 %**  
**139,90**

**Persil**  
COLOR ACTIVE GEL  
Lavender  
DEEP CLEAN



~~999,-~~ **-57 %**  
**429,-**

**Persil Prací gel**  
88 dávek, 1 dávka = 4,90 Kč,  
vybrané druhy  
▼ 448 Kč (-4 %)\*



**albert**  
SUPERMARKET

\*Nejvhodnější cena na trhu za posledních 30 dní.  
Akce platí v prodejnách supermarket Albert od 11. 10. do 17. 10. 2023 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

# Dospívající děti dost dusí deprese

**Duševních nemocí přibývá. A ty se nevyhýbají ani devěťákům.**

Až 40 procent žáků devátých tříd základních škol vykazuje známky střední až těžké deprese a 30 procent z nich známky úzkosti. Vyplyvá to ze studie vědců Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ), kterou letos zpracovali v základních školách. Ve všech oblastech duševního zdraví jsou více zasaženy dívky. Oproti chlapcům jich depresivními i úzkostnými příznaky trpí více než dvojnásobek. Data odborníci získali v květnu a červnu u více než 6000 žáků ze všech krajů.

**Výsledky unikátní studie jsou alarmující**

Projekt je podle ústavu ve střední a východní Evropě unikátní. Jeho výsledky jsou alarmující a vyžadují řadu opatření zejména na úrovni prevence, sdělil v tiskové zprávě mluvčí NUDZ Jan Červenka. Většina duševních onemocnění vzniká podle odborníků v dětství a dospívání,

což jsou období zvýšeného rizika, ale je to i důležitá doba pro systematickou, cílenou a včasnou intervenci. „Při chronickém nedostatku dětských psychologů a psychiatrů, který není možné ani při nejlepší vůli a vysokých investicích vyřešit v horizontu několika let, se musíme zaměřit právě na preventivní složku systému péče o duševní zdraví,“ uvádí ředitel NUDZ Petr Winkler. Výsledky průzkumu se nyní dozvědí nejen jeho aktéři, ale vzniknout má i Platforma pro monitoring duševního zdraví. Ta bude sdružovat zástupce projektů, kteří sbírají a analyzují data o duševním zdraví.

**Nemluví se o tom**

Častým problémem duševních onemocnění je fakt, že se o nich nemluví. Stigmatizace duševních onemocnění představuje dlouhodobý a přetrvávající problém. Výzvy k jeho účinnému řešení získávají v posledních letech pod vlivem společenského vývoje stále větší význam. Silným podnětem je třeba pandemie covidu-19, během níž došlo jen v prvním roce k 25procentnímu nárůstu případů deprese a úzkosti. Tým NUDZ

i proto připravuje vědecké publikace a nejrůznější akce pro širokou veřejnost i akademickou obec. Podle koordinátora a analytika monitoringu Matěje Kučery z NUDZ data ze zahraničí ukazují, že tato opatření se dlouhodobě jeví jako prospěšná a finančně efektivní. Důvodem je mimo jiné fakt, že 50 procent duševních onemocnění se projeví do 14 let věku, sdělil.

**Pojistných událostí přibývá**

Různé formy duševních poruch jsou v současnosti jednou z nejčastějších příčin invalidity v Česku. Nejnovější zahraniční studie zase varují před možným vlivem sociálních sítí na tento trend.

Například podle dat společnosti ČSOB Pojišťovny přibývá také pojistných událostí. V roce 2021 bylo nahlášeno 284 pojistných událostí souvisejících s duševním zdravím, vyplaceno bylo pojistné plnění ve výši 63 milionů korun. Rok 2022 přinesl další nárůst, a to na 308 událostí a vyplacených 97 milionů korun. Předpokládaná čísla pro rok 2023 ukazují na další zvyšování trendu: 335 událostí a 120 milionů korun na pojistných plněních.

ČTK a MET



## Z architektonické historie

Tři desítky let samostatnosti České a Slovenské republiky připomíná výstava Česká a slovenská architektura v Jízdárně Pražského hradu. Na ploše přes 2000 metrů čtverečních se představuje více než 500 nejvýznamnějších architektonických děl stovek architektů působících od konce 19. století do současnosti v obou dnešních státech. Veřejnosti je přístupná do konce listopadu a představuje historickou osu vývoje architektury od roku 1918 až do roku 1989, počínaje národním slohem, nizozemským civilismem, poetismem, funkcionalismem, romantismem a konzervativismem válečné doby, dobou obnovy národního hospodářství koncem 40. let, socialistickým realismem, návratem k principům moderny až po tendence pozdní moderny, postmoderny a brutalismu 80. let.

ČTK

INZERCE

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZISKÁTE U POKLADNY 50 Kč SLEVU NA ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ! Deník METRO, 11. 10. 2023

## FOR KIDS

17. VELETRH HRAČEK, HER A POTŘEB PRO DĚTI

Souběžně s veletrhem: **FOR GAMES** | Součástí veletrhu: **BAZÁREK FOR KIDS**

**SLEVA 50 Kč NA VSTUPNÉ**

U pokladny vyměňte inzerát za zlevněnou vstupenku.

www.forkids.cz

20.–22. 10. 2023

PARTNEŘI

PARTNER PVA EXPO PRAHA

OFICIÁLNÍ VOZY

## ŘEZNICTVÍ - UZENÁŘSTVÍ

největší síť prodejen v Praze

PRODAVAČ/KA

**Co Vám můžeme nabídnout:**

- zajímavé finanční ohodnocení mzda až 32 000,- Kč/měs.
- pracovní poměr: HPP
- možnost profesního růstu
- profesionální zaškolení

**Co od Vás očekáváme:**

- slušné a příjemné vystupování
- spolehlivost a zodpovědnost
- samostatnost
- dobré komunikační dovednosti

**Benefity:**

- příspěvek na dopravu
- zaměstnanecký nákup za velkoobchodní ceny
- narozeninové poukázky

15.000,- NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK

**naistup MOŽNÝ IHNEDE**

Volejte na tel. 734 448 341  
CV pošlete na [prace@masojiko.cz](mailto:prace@masojiko.cz)  
[www.masojiko.cz](http://www.masojiko.cz)

## Lipavský navštívil jako první Izrael

Český ministr zahraničí Jan Lipavský byl včera jako první zahraniční státník po sobotních útocích na Izrael v této zemi. Lipavský se setkal se svým protějškem Elim Kohelem i s izraelským prezidentem Jicchakem Herzogem.

Podle něj byla návštěva Lipavského v Jeruzalémě známkou hlubokého přátelství a solidarity mezi národy.

Při návratu do Prahy letělo speciálem s šéfem české diplomacie 34 českých občanů, kteří v zemi uvázli kvůli teroristickým útokům palestinských radikálů.

„Děkuji panu ministrovi a všem zúčastněným za iniciativu i odvahu se v obtížné situaci postarat o české občany,“ uvedl mimo jiné český prezident Petr Pavel.

ČTK

EVERYDAY  
**sustainable**



2. – 29. 10. 2023

VÝSTAVY A WORKSHOPY O RECYKLACI  
VÝMĚNA OBLEČENÍ, HRAČEK, 3D TISK

19. – 22. 10. 2023

SLEVOVÁ KNÍŽKA S KUPÓNÝ

**METROP**  **LE**  
ZLIČÍN

## Tudy už ne!

Lávka spojující nádraží Smíchov s Radlickou je už uzavřená. Musí ustoupit projektu Smíchov City. Nová bude otevřena nejdříve v roce 2026. Fotku nám poslal Jiří Dušek a získává odměnu. Jak na tento most vzpomínají místní? Naskenujte QR kód a čtěte. **MET**



JIRÍ DUŠEK

# Když... je výstava soch v galerii Moderna

Popírání fyzikálních zákonů, lehké těžkosti, těžká lehkost. I to je výstava českého sochaře Petra Holečka. Potrvá do 22. října.

Výstavní prostor na pravém břehu Vltavy, přímo naproti Žofínu na Masarykově nábřeží, představuje do konce října průřez tvorbou sochaře Petra Holečka. A zaujme hned z několika důvodů.

Výstava s dobrovolným vstupným je prodejní, jmenuje se „Když...“ a ukazuje svěbytnou tvorbu se zaujetím pro figuru. Holeček, který je součástí nejzajímavějších momentů české sochařské scény současnosti, vnáší do svých výtvorů jakousi lehkost, nadhled i zamyšlení.

„Zejména na posledních dílech je vidět, že mě baví kombinovat materiály,“ říká. „Vidět můžete sochy z bronzu, dukaritu, kamene i porcelánu. Ovšem hlavně v nich může každý vidět něco jiného,“ usmívá se. Na sochách často vyráběných technikou odlévání bronzu do ztracené formy je patrné, že autor rád popírá fyzikální zákony. Závaží levitují jako balonky, jezdec má místo koně polštář, slon jen tak tak nerozšlapal talíř napadrť... Otevřeno denně od 10 do 18 hodin. **MET**



Lhké těžkosti. Někdy mohou být starosti lehčí, než se zdá. A naopak zavalení jste banalitami. Socha z bronzu a dukaritu. **METRO**

### KRÁTCE

#### Onkologické centrum

Ve Fakultní nemocnici Motol začala včera stavba Českého onkologického institutu – Motolského onkologického centra. Stavba za 4,5 miliardy korun je dotovaná z Národního plánu obnovy, z peněz EU jde přes 3,7 miliardy korun. Zařízení bude řešit i výzkum. **ČTK**

### INZERCE



## ZVÝHODNĚNÉ VSTUPNÉ PRO ŠKOLNÍ SKUPINY

Mateřské školy **50 Kč** na dítě, základní a střední školy **100 Kč** na žáka. Pedagogický doprovod zdarma. Nabídka platí v pracovních dnech tohoto školního roku. Veškeré informace získáte na našem webu.



ZOO PRAHA

# PRO VAŠI ŘÍJNOVOU POHODU



## Boj proti svědivé a suché pokožce hlavy

Při seborei, lupénce a atopii ve vlasech nejčastěji bojujeme s nepříjemným a vytrvalým svěděním. K tomu se přidávají i nevzhledná suchá, začervenala místa a lupy. Jak se toho všeho co nejrychleji zbavit?



Vyzkoušejte konopí! **Capillus šampon seborea** pomáhá k rychlému zklidnění svědivé a podrážděné pokožky hlavy a zmírňuje tvorbu lupů a zarudlých míst. Kombinace konopného oleje a extraktu pomáhá k přirozené obnově vlasové pokožky, ať už se jedná o seboreu, lupénku nebo atopický ekzém. Sůl z Mrtvého moře společně s grepovými semínky ničí přemnožené kvasinky a tím zabraňují opětovnému návratu potíží. K dostání v lékárnách.

CPK – certifikovaná přírodní kosmetika se zárukou šetrného přírodního složení.

## Zastavte cholesterol konopím!

Výši hladiny cholesterolu a celkový stav kardiovaskulárního systému je potřeba sledovat a nepřehlížet varovné signály našeho těla. Přesto tyto obtíže často zanedbáváme. Zastavte cholesterol včas! Vsadte na přírodní sílu konopí, sterolů a monakolinu.

Hladinu cholesterolu, triglyceridů i celkový stav kardiovaskulárního systému lze řešit efektivně a bez vedlejších účinků přírodní cestou. Revoluční doplněk stravy **Cannamediq Cholestmizin® Forte** spojuje sílu konopí, monakolinu a zeleného čaje, který optimalizuje hladinu cholesterolu a chrání celý kardiovaskulární systém, srdce i cévy. Zelený čaj navíc omezuje absorpci cholesterolu, optimalizuje poměr LDL/HDL a zamezuje hromadění triglyceridů. Obsažený ostropestřec zajišťuje ochranu a regeneraci jaterních buněk. Osvědčené složení bylo navíc obohaceno o rostlinné steroly a pomerančovník pro ještě vyšší účinnost.



Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.

## Přirozená obrana buněk

Máte obavy z civilizačních nemocí nebo ze selhání imunitního systému? Víme, jak se účinně chránit!

Vyzkoušejte přírodní amygdalin neboli vitamin B17, získávaný jako extrakt hořkých meruňkových jader. Jeho optimální množství v poměru 10:1 naleznete v doplňku stravy **B17 therapy FORTE**. Standardizované postupy výroby zajišťují nejen vysokou účinnost, ale také bezpečnost při užívání. Další výhodou je šetrnost k našemu organizmu. Přípravek navíc obsahuje silný antioxidant selen, který chrání buňky před oxidativním stresem, podporuje přirozenou funkci imunitního systému a činnosti štítné žlázy. Žádejte v lékárně!



## Suchá a drsná pokožka? Konopka vše napraví!

Suchou pokožku poznáte na první pohled – nevypadá zdravě a na dotyk působí jako drsný papír. Navíc je doprovázena šupinatěním a nepříjemným pnutím, v extrémních

případech i tvorbou prasklin. Se suchou pokožkou na rukou, chodidlech či jiných částech těla se můžete potýkat nejen v zimních měsících. Co ale s tím?



Konopná masť **Konopka** obsahuje pouze přírodní složky. V jejím složení s certifikací CPK bio hraje hlavní roli 50 % konopného oleje doplněného o bambucké máslo, sójový olej, včelí vosk a šalvěj. Konopka vytváří na povrchu pokožky prodyšnou ochrannou vrstvu, která brání jejímu vysušování a vzniku prasklin. Je kompatibilní s kožními lipidy, a proto hloubkově hydratuje a obnovuje přirozenou kožní bariéru. Zároveň Konopka oslabenou pokožku regeneruje a zklidňuje, právě proto je vhodná i pro atopiky a lupenkáře. Nespoléhejte se na vazelínu či jiné přípravky vyráběné z ropy, pouze Konopka kůži opravdu rozumí.



Vyzkoušejte i další přípravky konopné péče Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.

# Tatínek všech hororů to zkouší znovu v kinech

Čert nikdy nespí. Legendární Vymítač ďábla patří mezi nejikoničtější horory všech dob. Na rok přesně padesát let od jeho vzniku si odbíjí premiéru nová kapitola.

Režisér David Gordon Green před pár lety s poměrně velkým úspěchem nakopnul klasickou hororovou sérii jménem Halloween. Nyní se ovšem vrhnul na další hororovou klasiku. Po delším čase totiž oživil kultovního Vymítače ďábla, a jeho nové filmové pokračování s podtitulem Znamení víry navazuje přímo na první film. Už zítřka snímek vstupuje do českých kin. Nová kapitola tak



Legendární Vymítač ďábla patří právem mezi nejděsivější filmy všech dob. Teď to zkouší u diváků jeho nový krvavý vnouček. CINEMART

činí padesát let po jedničce. Dábel totiž nikdy nespí. A ziskuchtiví producenti, kteří rádi kultovní série pravidelně a ne vždy kvalitně remakují, jakbysmet.

**Kříže do ruky, jde se vymítat**  
Příběh nového Vymítače začíná na Haiti, kde fotograf Vic-

tor (herec a zpěvák Leslie Odom jr.) přišel před dvanácti lety v důsledku katastrofálního zemětřesení o těhotnou manželku. Naštěstí se ale podařilo zachránit jeho novorozenou dcerku Angelu, o kterou se Victor od té doby láskyplně stará. Absolutně ho proto vykoledí, když se jednoho dne Angela nevrátí domů ze školy. Vzápětí se ukazuje, že zmizela společně se spolužačkou Katherine v lese za městem. A zoufalí rodiče, policisté, vojáci a dobrovolníci po nich marně pátrají.

Třetího dne se stane zdánlivý zázrak. Dezorientovaná a vyčerpané dívky se objeví na malé farmě, daleko od místa, kde zmizely. Bezmeznou radost však záhy stírá narůstající znepokojení. Po důkladném lékařském vyšetření jsou sice označeny za zcela zdravé, jejich chování ale naznačuje, že si z toho, co prožily, odnesly víc než jen nepříjemnou vzpomínku. Zkušený exorcista, jaké známe z předchozích filmových Vymítačů, by na první pohled poznal, že jsou obě dívky posedlé. Victor je ale patřičně filmově zaslepený pragmatik, který na peklo ani nebe nevěří, dokud ho nezažije na vlastní kůži. Tou dobou už ale může být pozdě. A také je.

## Nový film, osvědčená tvář

Spojení s původním Vymítačem ďábla představuje ve filmu oscarová herečka Ellen Burstynová, která v původním filmu hrála matku, jež se s pomocí profesionálního exorcisty pokusila zachránit svou dceru. Teď se snaží předat Victorovi nabyté zkušenosti, které se mu mají hodit ve finále filmu. Nejen tímhle způsobem se režisér Green snažil vzdát poctu původnímu filmu. „Nechtěli jsme natočit horor plný počítačových

triků. Držíme se co nejvíce reálu, maximum triků vzniká přímo v kameře. Tehdy to fungovalo skvěle a mohlo by i teď,“ předpokládá tvůrce.

## Staré horory s holčičkami

Na hrůzy nahánějící filmy s děsivými děvčátky už jsou diváci hezkých pár let v kinech zvyklí. Tentokrát však bylo již z trailerové kampaně patrné, že se s těmi v novém Vymítači ďábla začnou dít opravdu extrémní věci. Fandové jsou touhle dobou poněkud zmatení. Důvodem jsou dvě okolnosti. Tou první je poměrně logický fakt, že se, jak je nyní zvykem, tvůrci rozhodli ignorovat po jedničce natočená filmová pokračování. Pokud jste tedy viděli následující (a nepřilíš povedené) snímky Vymítač ďábla 2: Kacíř (1977), Vymítač ďábla III (1990), Vymítač ďábla: Zrození (2004) nebo jedničce dějově předcházející titul Dominion: Pod nadvládou zla (2005), který spojení Vymítač ďábla z nějakého důvodu v českém distribučním názvu neobsahoval, můžete je klidně vypustit z hlavy. Navazuje se pouze na kultovní první strašidelný snímek.

Druhým důvodem zmatků je to, že si studio Universal u Greena a jeho týmu za sto milionů dolarů zaplatilo vznik nikoliv jen nynější novinky Vymítač ďábla: Znamení víry, ale rovnou celé hororové trilogie. Dvojka, tedy pardon technicky trojka s dosud nepřeloženým názvem The Exorcist: Deceiver, má jít do kin už v roce 2025. Na slavnou značku pak studio získalo práva skrze aukci, kde za ni utratilo neuvěřitelných čtyři sta milionů dolarů. Proč tak studio učinilo? Nejspíš místní hlavouni předpokládají, že Green zopakuje úspěch již zmiňovaného rovněž třídílného reinkarnovaného Halloweenu. Má to ale háček. Je nepochybné, že je padesát let stará jednička kultovní záležitostí. Otáčení hlavy o 360 stupňů nebo krabí chůze Lindy Blairové po schodech jsou do dneška působivé a mnohými tvůrci mnohokrát zparodované. A podle prvních ohlasů ze zahraničních kin, kde šel film o týden dřív, se zdá, že snímek neuspěje jak u diváků, tak u kritiků.

FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Akce platí od 1. 10. do 30. 11. 2023

## Podnikatelský úvěr se slevou?



## Samozřejmě.

### #PodnikatelskyUver

Přijďte si pro úvěr se slevou až 50 000 Kč

- Nyní bez poplatku za sjednání
- Akce platí pro splátkové úvěry zajištěné i nezajištěné
- Více info na [rb.cz/podnikatelskedny](https://rb.cz/podnikatelskedny)

 Raiffeisen Bank



” Kouření už  
mi lezlo moc  
do peněz.

“

Tomáš, 36 let

Každý z nás  
měl jiný důvod.  
Jaký bude ten váš?



[vasduvod.cz](https://vasduvod.cz)

Přidejte se i vy mezi více než  
500 000 bývalých kuřáků,  
kteří odložili cigarety  
a udělali změnu.

Nelepším způsobem, jak snížit zdravotní rizika spojená s užíváním  
tabákových a nikotinových výrobků, je úplně přestat tabákové  
výrobky a výrobky s obsahem nikotinu užívat.

Skutečný spotřebitel,  
který byl za svou účast  
v kampani odměněn.

**UNSMOKE**  
YOUR WORLD

  
PHILIP MORRIS ČR

# Simpsonovi, emo a kytarové hymny. To jsou Fall Out Boy

**Poppunková kapela z Illinois zahraje v Praze poprvé.**

Na scéně jsou už přes 20 let, do Česka zavítali ale teprve loni. Jejich vystoupení v rámci Rock for People ale moc nadšení nesklidilo. Recenze spíš hanily, než chválily. Teď si jedou Fall Out Boy do Česka pro reparát. Jejich koncert se uskuteční 18. října v holešovické sportovní hale.

Muzikanti z předměstí Chicaga se dali dohromady v roce 2001. Prvních pár koncertů odehráli bez názvu. Jméno jim nakonec vybrali fanoušci. Na jednom z vystoupení se totiž kapela obrátila na publikum s dotazem, zda někoho nenapadá dobrý název. Z davu se ozvalo: „Však jste Fall Out Boy“, což byla nárazka na jednu vedlejší postavu z animovaného seriálu Simpsonovi, kde je Fall Out



Hlavním zpěvákem ve skupině Fall Out Boy je Patrick Stump (vlevo). Vedlejší vokály má většinou na starost Pete Wentz. PROFIMEDIA

Boy mladý pomocník Radioaktivního muže.

Kapela má velkou fanouškovskou základnu v emo komunitě. Úspěchu se dočkala ale i díky skvělým kytarovým hymnám. Magazín Rolling Stone její debutovou desku označil jako páté nejlepší poppunkové album všech dob. „Přinesli nový rozměr, v němž se těžké melodie

a screamo estetika mísí se staromódním žalem teenagerů,“ napsal tehdy uznávaný magazín.

Zpěvák a kytarista Patrick Stump, zpěvák a baskytarista Pete Wentz, bubeník Andy Hurley a kytarista Joe Trohman mají na kontě už osm studiových alb. Turné s názvem So Much for (Tour) Dust odkazuje na to poslední. MAH

## JAK TO VIDÍM JÁ

### Pro náctileté

Fall Out Boy hrají skvělou muziku. Extra body si zaslouží ale i za videoklipy. Jsou jiné, mají příběh. Například k písni A Little Less Sixteen Candles, a Little More „Touch Me“ je šestiminutové video, kde je Pete Wentz upír, který bojuje s gangy zlých upírů. Ostatní Fall Out Boy jsou lovci stvůr. Klip k písni Dance, dance začíná scénou, kde je slyšet výše zmíněný song. Příběh se odehrává na maturitním plese, kam vyrazí i čtyři outsiděři. Hrají je Patrick, Pete Joe a Andy. Mimochodem, kapelou maturáku jsou skuteční Fall Out Boy. Tam, kde klip končí, začíná příběh videa This Ain't A Scene, It's An Arms

Race. To vrcholí pohřbem Petea Wentze, kde truchlí hned několik lidí, kteří hráli v předchozích klipech. Dívka z plesu, zlý upír... Ano, zmiňované příběhy jsou spíše pro náctileté publikum. Nezapomenejte ale, že jsou klipy už skoro 20 let staré. Fanouškům, kteří je hltali, je už dávno přes třicet. A rádi na svoje teenagerovská léta na koncertě za týden zavzpomínají. O něco úspěšnější příběh má album Save Rock and Roll. Je na něm 11 písní, každá má videoklip. Všechny na sebe dějově navazují. Dohromady tvoří 45 minut dlouhý film. Těším se na songy i z něj.

**MAREK HŘÍ**  
EDITOR A FANOUŠEK



INZERCE



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Praha je nejlépe dostupná s námi

explore  
→eco  
systems  
12–15 / 10  
2023



Pořadatel <b>SIGNAL</b> CREATIVE	Za podpory <b>PRAHA</b> <b>PRAHA</b> <b>PRAHA</b> <b>PRAHA</b>	Hlavní partneri <b>MINISTERSTVO KULTURY</b>	Podporovatel <b>Kooperativa</b> VIENNA INSURANCE GROUP	Generální mediální partner <b>Česká televize</b>
Oficiální partneri <b>PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ</b>	Patron <b>KKCG</b>	Hlavní mediální partneri <b>Český rozhlas</b>	Oficiální dopravce <b>Dopravní podnik hlavního města Prahy</b>	
<b>PlayStation</b>	<b>SKUPINA ČEZ</b>	<b>PPF NADACE</b>	<b>REFLEX</b>	

# Volači a Klikáčův okrádají Česko. Kyberzločinci mohou už za každý desátý trestný čin

Útoky kybernetických podvodníků se nevyhýbají nikomu a jsou stále zákeřnější a rafinovanější. Jen za letošní první pololetí už kyberzločinci podnikli více než 31 tisíc útoků a na policii bylo nahlášeno přes deset tisíc z nich, vyplývá z dat České bankovní asociace.

Celkové škody dohromady s loňským rokem přesahují miliardu korun. Mezi poslední figle Volačů a Klikáčů patří pravidelné čerpání malých částek z bankovních účtů, což můžete při kontrole transakcí lehce přehlédnout.

S kyberprostorem je spojený každý už zhruba desátý

tý trestný čin v Česku. Naštěstí díky investicím bank do ochranných mechanismů a soustavné preventivní činnosti úspěšnost Volačů a Klikáčů slábne. V ČSOB se meziročně podařilo snížit průměrnou škodu z útoku kyberpodvodníka na jednoho klienta o více než polovinu. Loni činila přibližně 140 tisíc

## ODBORNÍK RADÍ, JAK NENALETĚT



Petr Vosála, expert na kyberbezpečnost

1. Hesla, PINy a kódy ke kartám nikdy nikomu nepředávejte. Ani bance nebo policii, prostě nikomu.
2. Vždy dávejte pozor, kam se hlásíte, za co platíte a co potvrzujete. Vše stále kontrolujte.
3. Nepouštějte si do počítače cizí lidi přes programy na vzdálenou správu, např. AnyDesk nebo TeamViewer.
4. Nevěřte pohádkám o bohatství bez námahy a rizika.
5. Nespěchejte. Chladná hlava je důležitější než rychlost.

## 5 ČASTÝCH PODVODŮ VOLAČŮ A KLIKAČŮ:

### ATRAKTIVNÍ INVESTICE

Jednoduché pravidlo zní: nic není zadarmo. A nabídka zaručených výnosů z investic do akcií nebo kryptoměn je podvodem vždy. Když na lákavě vypadajících stránkách vyplníte kontakt a ozve se vám investiční poradce, ať si do počítače nainstalujete program pro vzdálenou správu, jde o nebezpečného Volače. Nikoho nenechte pracovat se svým počítačem, ať už se tváří sebeprívětivěji.

### FALEŠNÍ POLICISTÉ NEBO BANKÉŘI

Pryč jsou časy, kdy podvodníci mluvili špatnou češtinou s přízvukem. Volači nyní umí být přesvědčiví a historky, kterými se vás snaží zmanipulovat, jsou většinou uvěřitelné. Pamatuje ale: jakmile po vás někdo chce vaše osobní nebo bankovní údaje či vzdálený přístup k počítači, jde o podvod. Vždy.

### PŘEKVAPIVÉ SMS

Čekáte balíček od přepravní společnosti a přijde vám textová zpráva nebo e-mail, že se balíček zdržel a je třeba okamžitě znovu zaplatit poštovné nebo clo? Zastavte se a nadechněte. Je jasné, že zásilku chcete. Právě na tuto notu hrají Klikáčů, když vám odesílají takové zprávy a dostávají vás pod tlak. Stav zásilky raději ověřte na oficiálním webu nebo infolince dopravce.

### STUDNICE PODVODŮ NA ONLINE BAZARECH

Ostřílení bazaroví prodejci už to znají jako své boty, bohužel spousta nováčků na tento trik naletí. Když něco prodáváte, okamžitě se vám někdo ozve, že má o to zájem. Dokonce je ochotný pro zboží poslat kurýra a pošle formulář pro vyplnění osobních údajů. Jde o podvod. Zamyslete se. Copak kupující potřebuje číslo vaší karty, aby vám zaplatil? Rozhodně ne. Chce vás pouze okrást.

### FINTA SE SIM KARTOU

Velmi nebezpečný podvod, kvůli kterému můžete přijít o mnohem víc než peníze. Volá vám operátor, ať si nainstalujete aplikaci pro správu tarifu a ochotně vás provází celým procesem včetně potvrzení pomocí SMS kódu? Tak mu rozhodně kód neříkejte, je to podvrh. Volač tím získá digitální kopii vaší SIM karty a tím vám ukradne celé telefonní číslo. Pamatuje: SMS s potvrzovacími kódy jsou vždy jen pro vás.

## VÍTE, ŽE...?

Proti internetovým rizikům je možné se pojistit. Pokud někdo zneužije vaše osobní údaje, například se přihlásí do vašeho internetového bankovníctví nebo sjedná půjčku na vaše jméno, tak vám pojišťovna pomůže se získáním peněz zpět nebo finanční újmu sama uhradí. ČSOB Pojišťovna umí řešit i zneužití platební karty na internetu, reklamace v eshopech nebo poškození pověsti na internetu i sociálních sítích včetně kyberšikany. Součástí pojištění navíc je asistenční služba včetně IT asistence na dálku.

korun, letos už je to 60 tisíc korun. Nejlépe proti kyberzločincům fungují informovanost, obezřetnost a důsledná prevence.

„Víme, jak důležitou roli hraje v okamžiku útoku Volače a Klikáče klientova osobní znalost této problematiky. Považujeme tedy za klíčové plošné a masové vzdělávání. Proto jsme se rozhodli společně s Policií České republiky proškolit v oblasti kyberbezpečnosti celkem 1 000 000 lidí,“ říká Aleš Blážek, generální ředitel skupiny ČSOB.

### Kdo jsou Volači a Klikáčů?

Volači cíleně telefonují vytívaným zranitelným osobám, snaží se je dostat pod tlak a vylákat z nich citlivé údaje. Volači také často fingovaně vystupují jako zástupci banky, policie nebo pošty. Klikáčů zase fungují tak, že masově rozesílají podvodné emaily a SMS, které už dávno nejsou psané češtinou se špatnou gramatikou a překlepy.

„Apeluji na všechny. Braňte se rozumem. Nesdělte nikomu své citlivé údaje. Obětí Volače a Klikáče se může stát opravdu každý,“ zdůrazňuje Petr Vosála, ma-

nažer bezpečnosti digitálních kanálů ČSOB.

Podle statistik ČSOB už ve spárech Volačů a Klikáčů uvízli klienti od 15 do 88 let. Častěji přitom jde o ženy, což může být i kvůli jejich čtenějším nákupům v on-line bazarech, kde podvodníci své oběti loví. Muži naopak zase přicházejí o větší částky. „Nejvíce na pozor by se podle našich údajů měli mít lidé ve věku 40 let, a to zejména zavoní-li jim telefon v pondělí nebo úterý mezi třináctou a devatenáctou hodinou. Je důležité si uvědomit, že banka nikdy touto cestou nezádá své klienty o hesla, PINy, údaje z platební karty nebo bezpečnostní kódy z SMSek,“ upozorňuje Petr Vosála z ČSOB.

Cíl proškolit jeden milion lidí společně naplňují ČSOB s Policií ČR tím, že pořádají konference, workshopy, online školení a roadshow po celé republice, k čemuž využívají i akce pro nejširší veřejnost. V září se tak třeba mohli s kyberbezpečnostní tematikou seznámit návštěvníci Dnů NATO v Ostravě, MotorSvěta v Havlíčkově Brodě nebo Dne hrdinů v hlavním městě.



# AKCE

## AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



**Vepřová kýta  
bez kosti**  
cena za 1 kg

**-52%**

**99<sup>90</sup>**  
209<sup>90</sup>

NEJVYŠŠÍ  
**92 %**  
MASA  
JAKOST

**LE&CO**

**Šunka Marina  
nejvyšší jakosti  
z pultu lahůdek**  
cena za 100 g

**-28%**

**SUPER  
CENA**

**22<sup>90</sup>**  
29<sup>90</sup>

# BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 11. 10. do úterý 17. 10. 2023.

# „KLASIKY SE

V dubnu vyprodal Lucernu a oslavil tam padesátiny, radikálně zhubl, žije zdravě, miluje hru na housle a jeho životním krédem je dělat lidem radost. V Praze právě startuje série jeho večerních koncertů se zajímavými hosty, mimo to chystá koncerty po celé zemi. „Klasická hudba není vážná, nevím, kdo vymyslel tento termín,“ říká Pavel Šporcl pro Metro.

## Lidé často čtou deník Metro hned ráno, začneme méně vážně. Co jste dnes snídali?

Dnes nic. Stejně jako včera, především i před týdnem. Nesnídám. Nebo, abych byl upřímný, jen výjimečně. Před půl rokem jsem změnil životosprávu, začal cvičit, otužovat se, meditovat a soustředit se na to, co jím a jak jím. A shodil jsem čtrnáct kilo. Součástí celého procesu je i vynechání snídaně. Celkově v západním světě jíme opravdu hodně a nezdravě, s čímž souvisí i řada civilizačních nemocí, a tak se jedno jídlo dá oželeť. Kromě pravidelných celodenních půstů jednou za měsíc dodržuji tedy i každodenní přerušovaný půst, dle kterého nesnídám a pouze obědvám a večeřím. Šestnáct hodin nejím a osm hodin ano. Tělo se po dvanácti hodinách půstu dostane do ketózy, díky které začne brát energii a spalovat tuky a tím vlastně hubnete. Těch benefitů je opravdu hodně a já i díky přerušovanému půstu držím svou váhu a cítím se skvěle.

## Jak se tedy po ránu nakopnete?

Dodržuji svůj každodenní ranní rituál. Po probuzení, tedy asi v půl sedmé, se ujistím, že dnešní den bude skvělý. Poté třicet minut medituji a vizualizuji. To mi obrovsky pomáhá ke zklidnění i uspořádání myšlení a soustředění. Pak třicet minut cvičím, ať už kardio, břišní svaly, bicepsy anebo jógu. Sednu ke stolu a napíšu pár řádků myšlenek do svého žurnálu a jdu si dát studenou sprchu. Celý rituál trvá cca hodinu a skvěle mne připraví jak fyzicky, tak mentálně na to, co mne čeká. Rád si poté dám kávu, která má neuvěřitelné množství benefitů, ale většinou si připravuji takzvanou neprůstřednou kávu, tedy vyšlehanou kávu s máslem a olejem MCT, což je moderní verze čaje a jačího másla tibetských mnichů s úžasnými pozitivními účinky. Kávu používám velmi kvalitní s označením SHG, která se pěstuje v minimální výšce 1200 metrů nad mořem, a tedy neobsahuje žádné plísňe a je i mnohem chutnější.

## Co vám s přicházejícím podzimem dělá radost?

Nádherné babí léto. Krásné barvy v přírodě. Moje úžasná rodina, skvělá maminka. Můj nový tým, který od září pracuje na plné obrátky. Těším se na nadcházející koncerty, které udělají lidem radost. Vlastně se těším na všechno.

## Co vás na klasické hudbě fascinuje?

Její srdečnost a emocionalita. Unikátní možnost dostat se společně s ní do jiného světa, do jiných dimenzí, vzít

tam s sebou i mé posluchače. Jen klasická hudba toto všechno dokáže.

**A co se snažíte skrz hudbu předávat svým posluchačům?**  
Radost, krásu, propojení. Krásné melodie, tradici. A vlastně i sám sebe.

## Je pravda, že hudba může léčit? Pomáhá vám například hra na housle vyjádřit i své emoce?

Stoprocentně. Já jsem vlastně velmi introvertní člověk. Možná to na první pohled tak nevypadá, ale je to tak. Housle mi vždy dávaly příležitost uvolnit se, dát do jejich tónů to, co jsem nedokázal vyjádřit slovy. Moje koncerty i hodiny houslových cvičení jsou vlastně pro mne meditací, spojením s přírodou. Tím vším léčím nejen sebe, ale i mé posluchače.

## Dostal jste někdy zpětnou vazbu, že třeba někomu vaše hudba pomohla?

Každodenně dostávám zprávy o tom, jak nádherný byl můj koncert, kolik radosti jsem přinesl, že někdo teď prochází těžkým obdobím a jak moc jsem tomu člověku pomohl. A nejen to. Každoročně hraji benefiční koncerty a posílám peníze na vybrané projekty nebo aktuálně potřebná místa. Jedno z mých životních hesel totiž zní: Když mohu, tak pomohu.

## Říká se, že co Čech, to muzikant. Proč vy jste zvolil housle?

To moje maminka. Znala se s mým prvním učitelem houslí, a protože bylo od malička jasné, že mám talent, šel jsem do houslí. Nicméně, i můj dědeček hrál, byl amatérský houslista. Mnoho z mých příbuzných bylo kantory a ti měli nejen hudební sluch, ale v dávných dobách uměli i na housle hrát. My jsme celkově hudební rodina, všichni příbuzní jsou hudebně zdatní, z některých se stali i profesionálové – můj bratr Petr je jeden z našich nejlepších violoncellistů a jedna z mých sestřenic je skvělá zpěvačka.

## Máte mnoho hudebních projektů – od té nejtradičnější klasiky po pop-rock až k romské hudbě. Který vás nejvíce vystihuje?

Na to nedokážu jednoznačně odpovědět. Nejbližší je mi v každém případě hudba klasická, především pro svou hloubku. Miluju například Bachovy Sonáty a partyty, kdy jsem na pódiu úplně sám a mám příležitost vytvářet energetické i hudební spojení se svým publikem. Nicméně všechny další projekty jsou skvělé, unikátní a hraji je nesmírně rád. Ne každý člověk je totiž připraven na meditace, hluboké přemýšlení, emocionální vypětí, ne každý člověk je připraven poslouchat klasickou hudbu. A tak nabízím i další žánry, které jsou mi blízké a které dávají posluchačům radost. I díky tomu se ze mne často stává romský primáš v projektu Gipsy Fire nebo rockový virtuos v mém posledním projektu Feeling Good, ve kterém hrajeme hity od Led Zeppelin či Rolling Stones apod. Všechno, co hraju, mi musí dávat smysl. A právě tohle vše dohromady jsem já.

# NEBOJTE!“



Český houslista Pavel Šporcl se narodil v dubnu 1973. LENKA HATAŠOVÁ

## Vyvíjí se nějak posluchači klasické hudby? Existují v ní jakési trendy?

Samozejmě. Je to hodně vidět třeba v operách, které se inscenují do nových podob a témat, i když hudba i libreto byly napsané třeba před dvěma sty lety. Já jsem se svými modrými houslemi nebo i šátkem na hlavě také ukázal určitý trend, tedy odšněrování zažitých představ, že se klasika musí hrát ve fraku a nesmí u ní být legrace.

## Jak v mladých lidech vzbudit zájem o klasickou hudbu?

Toto je téma na dlouhou debatu a netroufám si v pár větách odpovědět. Je to hodně o nastavení celé společnosti, o jejich prioritách, o školství, které by potřebovalo radikální změnu, a žádá vláda si na to zatím netroufla... Je toho mnoho, na čem by bylo potřeba zapracovat. Nicméně jsem přesvědčen, že jsme na tom s kulturou a kultivovaností našeho národa stále poměrně dobře. Otázkou do budoucna je, jestli u nás není příliš divadel, příliš orchestrů, příliš konzervatoří, uměleckých škol, a také jakým způsobem budeme prezentovat kulturu, klasickou hudbu, jak stavět programy koncertů, které jsou, dle mého názoru, bohužel absolutně přežití.

## Jak vážnou hudbu odlehčit, aby nebyla tak vážná?

Ale klasická hudba není vážná. Nevím, kdo vymyslel tento termín, ale v každém případě to absolutně nevyjadřuje podstatu věci. Vždyť přece i popové písně jsou smutné, vážné. Klasická hudba je v mnohých případech veselá, lidé se u ní baví, uvolní. I muzikanti nejsou už dávno jen zarytí frakouni, je s námi legrace! Já jsem toho snad příkladem, myslím, že právě díky nekonvenčnímu vystupování, které je mi přirozené, jsem se zařadil i do sféry šoubyznysu. Snažím se ukázat, že se klasické hudby nemusejí lidé bát, že je nádherná a pro všechny. Jen k ní lidé musí dozrát.

## Kde vás v Praze mohou naši čtenáři na podzim vidět a slyšet?

V Praze mě čekají dva nádherné projekty. Už v úterý 10. října jsem otevřel zahajovacím koncertem cyklus Pražské hudební večery Pavla Šporcla. Jedná se o šest komorních koncertů, které odehraju v průběhu celé sezony v nádherném barokním prostředí Profesionálního domu na Malostranském náměstí. Každý večer bude unikátní a se špičkovými hosty, kteří přijali mé pozvání. Posluchači se tedy mohou těšit třeba na kytaristu Lubomíra Brabce, klavíristu Martina Kasíka, cembalistku Moniku Knoblochovou, Zemlinského kvarteto či mého bratra Petra Šporcla, violoncellistu. Součástí každého koncertu bude i ochutnávka vína, kde se osobně s posluchači uvidím a popovídám si s nimi, a i speciální beseda, již vždy povede Bára Kodetová. Lidé se budou moci ptát. Druhý projekt je Hudební podzim na Trojce, který jsem připravil společně s Úřadem městské části Praha 3. V průběhu října a listopadu se mohou lidé těšit na několik koncertů v různých lokalitách na Trojce. Na koncertech zazpívá Bára Kodetová, zahráje kytarista Lukáš Sommer a nebudu chybět ani já například s Vivaldiho veledílem Čtvero ročních dob, které zahráju společně s orchestrem Praga Camerata 16. listopadu v aule VŠE. Tímto koncertem celý cyklus uzavřu. Všechny informace o mých aktivitách i pražských koncertech jsou na webových stránkách [www.pavelsporcl.com](http://www.pavelsporcl.com). PETR HOLEČEK

# Tomlinson v Praze

První pražský koncert ve Foru Karlín vyprodal během několika minut, teď se Louis Tomlinson chystá do O2 arény. Hudebník, který se proslavil v sestavě One Direction, přijede do metropole s novým albem Faith in the Future ve čtvrtek 19. října.

Na svém sólovém debutu z roku 2020 Louis Tomlinson ještě hledal sám sebe, o tři roky později přišel se zmíněnou sebevědomou deskou. „Na albu Walls jsem se ještě neuměl úplně otevřít a být k sobě upřímný. V hlavě jsem měl jasnou představu o své hudbě odjakživa, často jsem ale po-

chyboval a ptal se sám sebe, jestli jsem připravený sdílet ji s ostatními.“ Během příprav debutové desky se Tomlinsonovi podařilo najít ten správný tým.

Nahrávání a následně světové turné mu navíc dodaly odvalu vzít celý kreativní proces do svých rukou a konečně bez ostychu představit svou uměleckou osobnost. Ve všech rozhovorech, které v poslední době poskytl, se nejčastěji objevuje slovo svoboda. „Přijít na to, kým doopravdy jsem, mi nějakou dobu trvalo,“ prozradil magazínu Billboard. HOP



+1  
NÁLEPKA  
NAVIC  
PŘI KOUPI  
4 KS

-38%

BILLA  
BONUS

990

běžná cena 15<sup>90</sup>

Fantasia  
Tyčinka  
27 g, 2 druhy  
100 g = 36,67 Kč



Nescafé  
Instantní káva  
200 g  
více druhů  
100 g = 54,95 Kč  
↓ 109,90 Kč

-42%

SUPER  
CENA

10990



+1  
NÁLEPKA  
NAVIC  
PŘI KOUPI  
2 KS

Vitana  
Rýže loupaná  
ve varných  
sáčcích

400 g  
100 g = 7,48 Kč  
↓ 29,90 Kč

SUPER  
CENA

2990



Felix  
Kapsičky  
pro kočky

12x 85 g  
více druhů  
100 g = 10,77 Kč  
↓ 98,90 Kč

-35%

SUPER  
CENA

10990

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 11. 10. do úterý 17. 10. 2023.

# PLAY

## Zastřelit?

Kolegyně ze světa biozemědělství mi onehdy řekla, že by bylo dobré střílet skot přímo na jeho pastvinách, kde tráví většinu svého času. Tedy bez výstrahy, bez dramatického transportu na jatka. Prostě jej rychle skolit jednou dobře mířenou ránou, aniž by se třeba jen pár vteřin začal bát o svůj život.

Zní to trochu drsně, ale řekněme si na rovinu, že když jsou krávy, prasátka nebo ovce vháněny do nákladáků (dobyččáků) a následně transportovány bůhvíkam

**„ Jsou vyděšená. Jejich maso už nikdy nebude v pohodě.**

a čtvrtí jak dlouhou dobu, vsadil bych se, že všechna ta zvířata tuší, že jejich poslední hodinka udeřila.

Jsou vyděšená, zmatená, chemické složení jejich těl je plné stresových hormonů. Jejich maso už nikdy nebude v pohodě.

Ale když zastřelí myslivec v lese divočáka, nestáčí se kanec

vyděsit. Taková zvěřina je vždy kvalitnější.

Porážka skotu střelnou zbraní na pastvinách je v současnosti již praktikována třeba v Německu, Švýcarsku, Nizozemsku a už i na Slovensku.

U nás snad bude též brzy schválena. Průmyslová jatka a nutný transport živé zvěře tím určitě nekončí, ovšem v každém případě je šetrnější alespoň k některým zvířatům a následně pak k našim žaludkům.

Můžeme jíst maso, které nezažilo stres.

A to je definitivně a vždy chutnější a zdravější!



PAVEL MAURER  
MILOVNÍK JÍDLA

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

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

LUŠTĚNKA: PŘIBUZENSTVO  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

### LUŠTĚNKA

- malý mops
- typický pro moře
- menší mříž
- mobilní telefony
- hovořit
- potíratí tukem
- říční ryby (mřiny)
- šedesát vteřin
- části roku
- vymýcené místo v lese
- pohybování rukou na pozdrav
- malý mlok

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

## @mojemetro



Právě dnes uběhlo 178 dní od deadlinu pro předání 15 trolejbusů SOR TNS 18 pro linku 58 z Palmovky do Čakovic a Miškovic. „Dodavatelé nabíhá smluvní pokuta, která se již blíží 40 milionům korun, přičemž cena za jeden vůz činí 15 milionů korun. Dopravní podnik tak má zdarma již dva trolejbusy,“ všímá si [@tramvajevceskerepublice](#).

## #METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

## F POHODĚ

Narozeniny

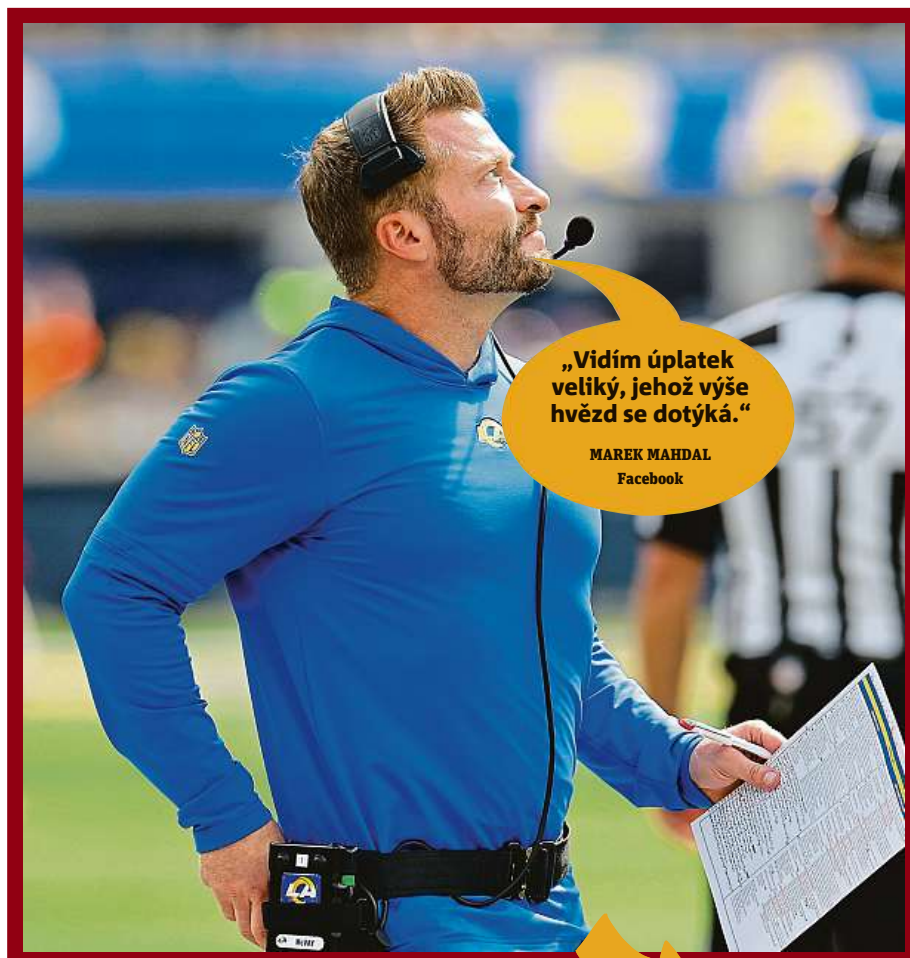
A. Židkova



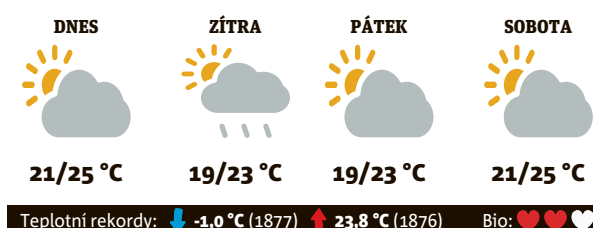
## SUDOKU

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

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



## POČASÍ



**NAPADÁ VÁS VTIPIŇÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

## ČT1

**20.10 Panoptikum Města pražského (1/10)**

Funus. Krimiseriál ČR (1987).  
Hrají: J. Adamíra, J. Vinklář, J. Bláha, K. Augusta

**21.15 Dobrodružství kriminalistiky (24/26)**

Portrét duše. Krimiseriál (ČR/N/Fr., 1993)

**22.05 13. komnata Zdeňka Bartáka**

**22.35 Místa**  
Drama (ČR/SR, 2014). Hrají: V. Polívka, J. Čína, J. Matoušková

**00.20 AZ-kvíz**

## ČT2

**20.00 Selská krev**

Židovi. Dok. cyklus (2023)

**21.00 Manu a Matěj na horách (2/10)**

Okolí hory Plan de Coronas / Kronplatz

**21.30 Hledání ztracených světů II. – Indie (6/6)****22.00 Jak se dělá dobrá škola (6/10)**

**22.30 Iveta (6/8)**  
Komedialní seriál (SR, 2021)

**23.10 Bitvy 2. světové války v barvě: Blitzkrieg**

## NOVA

**20.20 MasterChef Česko VII (7)**

Boj o titul MasterChef a dva a půl milionu korun pokračuje! Dnes bude jedenáct nejlepších amatérských kuchařů Česka vařit přes noc

**21.40 Soubor na taliří III (7)**

Dva skvělí kuchaři Honza Punčochář a Přemek Forejt vyrazí za dalším letním dobrodružstvím

**22.40 Kriminálka Las Vegas (17)**

Matčiny oči. Krimiseriál (USA, 2000). Hrají: P. Guilfoyle, W. L. Petersen, G. Dourdan

**23.40 Dr. House III (7, 8)**

Seriál (USA, 2006)

## PRIMA

**20.15 Pod hladinou (7)**

Ve tmě. Krimiseriál (ČR, 2023). Uprchlý trestanec a muž z ezoterické skupiny Návrat ke kořenům se pohřešují. Hrají: M. Hádek, S. Nováková, M. Adamczyk, Š. Krausová

**21.40 Show Jana Krause**

Jan Kraus v úspěšné show

**22.45 Případy Josefa Klímy**

Publicistický pořad, ve kterém Josef Klíma rozplétá známé i méně známé kauzy

**23.15 Ano, šéfe!****00.15 Policie v akci**

## ÓČKO

**16.00 Óčko hity****20.00 O Black List****21.00 Óčko hity**

Klipy nonstop

**22.00 NAKED ATTRACTION POLAND**

Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky

**22.30 Taxikář (6/8)**

Férová rajda. Jeden příběh, jedna noc a desítky osudů

**22.45 Óčko flirt**

Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

# Liberecko nabízí nejlepší výdělníky ve výrobní sféře

**Máte málo a chcete víc? Pokud máte šikovné ruce a potřebné znalosti, víme, kde se dostanete k dobrým penězům.**

I přes mírný pokles náborové aktivity na začátku letošního roku výroba nadále hlásí nedostatek pracovníků. Uchazeči o zaměstnání v tomto oboru zvyšují své požadavky na nástupní mzdu a jsou ochotni častěji měnit práci, zejména pokud změna přinese lepší finanční podmínky. Vedle výše mzdy a samotné náplně práce je pro ně důležitá i dojezdová vzdálenost do zaměstnání a to, jak je provoz organizován z hlediska směn. Mzdy v oboru meziročně vzrostly zhruba o osm až deset procent. Vyplývá to z aktuálního mzdového průzkumu personální agentury Grafton Recruitment.

Začátkem roku 2023 byl ve výrobě patrný mírný pokles zakázek, což vedlo k pozastavení nábory určitých pozic. Trh byl, a v mnoha případech stále zůstává, pro mnoho firem nepředvídatelný, a proto se často uchýlovaly k úsporným opatřením a nové nábory plánovaly až na 2. polovinu roku. Nyní poptávka po uchazečích opět roste. Firmy nejčastěji hledají technicky zaměřené uchazeče do výroby, pracovníky z oblasti elektro, CNC obráběče, svářeče, slévače, strojní zámečníky i seřizovače. Chybí jim i konstruktéři, projektanti a pracovníci pro zajištění kvality.

## tlak na růst mezd s koncem roku zesílí

„Mzdy v uplynulém roce navýšovala většina firem. Kvůli velkému nedostatku uchazečů se dá očekávat, že tlak na růst mezd koncem roku pravděpodobně ještě zesílí, a to zejména na výrobních pozicích,“ upozorňuje Martin Malo, ředitel Grafton Recruitment a Gi Group, s tím, že ve snaze získat potřebné pracovníky se firmy také předhánějí v nabídkách benefitů i nástupních a relokačních bonusů. Ke změně zaměstnání ovšem pracovníky na dělnických pozicích motivují zejména finance. Ve Středočeském kraji či na Vysočině je přesvědčí mzda vyšší o pět tisíc korun, v Jihomoravském, Královéhradeckém či Libereckém o tři tisíce, v Jihočeském dokonce o osm tisíc korun.

## Firmy potřebují otevřít trh zahraničním pracovníkům

Plných 80 procent výrobních firem v současnosti zaměstnává cizince, třetina z nich dokonce více než v loňském roce. Protože zahraniční nábor stále komplikují složité a zdoluhavé administrativní procesy a pozastavené programy ekonomické migrace, firmy by uvítaly větší otevření pracovního trhu v České republice.

„Ani přes hlasitě artikulované potřeby vláda tuto problematiku neposouvá dostatečně rychle vpřed, čímž zvyšuje riziko ztráty konkurenceschopnosti českých firem. Nejen že nejsou schopny nabrat potřebný počet adekvátně kvalifikovaných pracovníků, ale registrují i odliv stávajících zaměstnanců z Ukraji-

ny, kteří v Česku pracovali již dlouhá léta. Odcházejí totiž často za lepšími podmínkami, které jsou uprchlíkům nabízeny například v Německu,“ vysvětluje Martin Malo.

## Kraje nabízejí často lepší mzdy než hlavní město

V případě výrobních pozic neplatí pravidlo z jiných oborů, a sice že nejvíc si vydělají zaměstnanci v Praze, Středočeském kraji nebo v Brně. Například strojní konstruktér bez delší praxe si podle průzkumu může nejvíce vydělat v Libereckém, Ústeckém nebo Jihočeském kraji. Horní hranice rozmezí se v těchto krajích nachází na 60 tisících korunách, v Praze však tento strop činí 55 tisíc a v Brně dokonce pouze 50 tisíc korun. Pro tuto pozici byl také v některých krajích typický až dvacetiprocentní meziroční růst mezd.

## Nejnižší versus nejvyšší mzda – rozdíl činí desetinásobek

Nejvyšší mzdu v oboru výroby a inženýringu letos zaznamenali na pozici vedoucího závodu v Libereckém kraji a může činit až 250 tisíc korun. Na stejné pozici v Praze lze dosáhnout na mzdu v rozmezí 120 až 200 tisíc, v Brně na 120 až 190 tisíc a ve Zlínském kraji na 120 až 170 tisíc korun. Naopak nejnižší mzdu pobírá výrobní dělník. V Jihomoravském kraji si vydělá 25 tisíc, v Moravskoslezském kraji dokonce jen 24 tisíc korun. „Mzdy se u této pozice mezi kraji liší ze všech 61 sledovaných pozic nejméně. Naproti tomu rozdíl mezi nejlépe a nejhůře placenou pozicí bez ohledu na kraj činí



Nejvíc si vyděláte v kraji pod Ještědem.

MAFRA

plný desetinásobek,“ konstatuje Martin Malo.

Na šestimístnou mzdu dosáhne ve výrobě šestina sledovaných pozic, a to jen v některých krajích. Více než sto tisíc korun si může vydělat například vedoucí projektových manažerů, manažer technologií, kvality či oblastní manažer, ale také manažer štíhlé výroby nebo inženýr automatizace s třemi a více lety zkušeností. Jako relativně nová pozice související s postupem automatizace a robotizace ve výrobě byla do průzkumu zařazena také pozice specialisty robotických pracovišť. Ten si v Praze může přijít až na 75 tisíc korun, v Jihomoravském kraji, na Vysočině, v Pardubickém a Královéhradeckém kraji pak na 70 tisíc korun. **MEET**

# JOB

## KRÁTCE

### Naše inflace

Česko si v evropském žebříčku inflace v září polepšilo, ze 41 sledovaných evropských států ji mělo 13. nejvyšší, zatímco v srpnu byla v České republice devátá nejvyšší. Vyplývá to z analýzy investiční platformy Portu. Meziroční růst cen v září zpomalil na 6,9 procenta ze srpnových 8,5 procenta. **ČTK**

INZERCE

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**PRODEJCE AUTOMOBILŮ Ostrava, komunikace se** zákazníky přímo na pobočce, zákaznický servis - výběr a prezentace vozu, testovací jízdy, uzavírání obchodů, smysl pro obchod, ochotu pracovat ve venkovním prostředí, ŘP sk. B. E-mail: kamila.huskova@aaaaauto.cz

AURESHOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/1UVF6C](http://www.jobdnes.cz/detail/1UVF6C)

**Technik zákaznického servisu - Praha, SŠ vzdělání** technického zaměření / praxe v automobilové oblasti, komunikativní typ, příjemné vystupování, schopnost argumentovat a zvládat námítky, práce na PC, spolehlivost a samostatnost. E-mail: anna.bruckova@aaaaauto.cz

AURESHOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/PKL1VQ](http://www.jobdnes.cz/detail/PKL1VQ)

### Služby, osobní služby, au-pair

CALL OPERÁTOR (24 - 27 000 Kč)  
PRACOVNICE/K ÚKLIDU - KARVINÁ  
REFERENT ZÁKAZNICKÉHO SERVISU (35-40.000 Kč)  
KOLEGA DO CALL CENTRA S FRANCOUZŠTINOU  
VEDOUcí TEAMU- ZÁKAZNICKÝ SERVIS

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

### Justice, právo, legislativa

Advokátní koncipient/ka  
Compliance Officer  
Právní koncipient (m/ž) – Praha 1  
Advokát absolvent – Praha 5  
PRÁVNÍK MĚSTA - PRO ÚZEMNÍ SAMOSPRÁVNÝ CELEK PODĚBRADY

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)



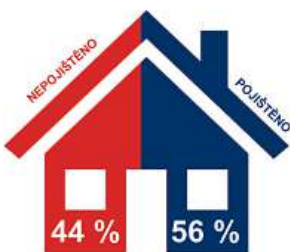
# POJIŠTĚNÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

## Češi mají podpojištěné domy, pomůže jim nová kalkulačka

**Pojištění majetku je sice nejčastějším dobrovolným pojištěním, které Češi mají, jen třetina smluv starajících se o naše nemovitosti je ale nastavena na správnou výši.**

**Pojištěna je jen polovina nemovitostí**



Zdroj: Průzkum Vnímání pojišťovnictví, 2023, SC&C pro ČAP

pojistné hodnoty nemovitosti. Právě ta již od letošního léta začala pomáhat veřejnosti. V okamžiku, kdy chce kdokoli uzavřít svou novou pojistnou smlouvu nebo tu stávající správně aktualizovat, stačí mu navštívit webové stránky České asociace pojišťoven, do kalkulačky zadat základní parametry své nemovitosti a během několika málo minut získá představu o aktuální hodnotě domu.

Positivní reakce prvních uživatelů kalkulačky ukazuje, že tento nový nástroj přináší opravdu jednoduchý

způsob, jak si ověřit, zda nemáme naše nemovitosti podpojištěné. Nabízí zdroj korektních, každých šest měsíců aktualizovaných a transparentních informací. Ty nám pomohou velmi efektivně předejít situaci, kdy by jinak z důvodu podpojištění naše pojišťovna byla oprávněna snížit pojistné plnění. Mysleme na to. Právě starost o naše bydlení by měla být, hned po péči o blízké a o naše zdraví, tou největší prioritou, které bychom měli věnovat pozornost a potřebnou pečlivost.

**Pojištění máme staré a neaktualizované**

Nejčastější příčinou takového podpojištění bývá zastaralost pojistných smluv. Až polovina smluv k pojištění nemovitostí vznikla už před rokem 2012 a každá

Podle průzkumu České asociace pojišťoven má nemovitost pojištěnou 56 % Čechů. Nedávná analýza ČAP navíc ukázala, že jen třetina z nich je pojištěna správně a 15 % má hodnotu nastavenou dokonce na méně než polovinu. Češi o tzv. podpojištění svých nemovitostí ale nevědí a pojištění považují v 64 % za dostatečné. Z detailních dat vyplynulo, že nejčastější výše podpojištění činí mezi 20 % a 49 %. Dalších 15 % smluv dosahuje dokonce 50% nebo dokonce ještě vyšší úrovně podpojištění.

desátá smlouva nebyla nikdy aktualizována. V případě smluv, které byly podepsány

### PRAKTICKÉ RADY PRO ČTENÁŘE:

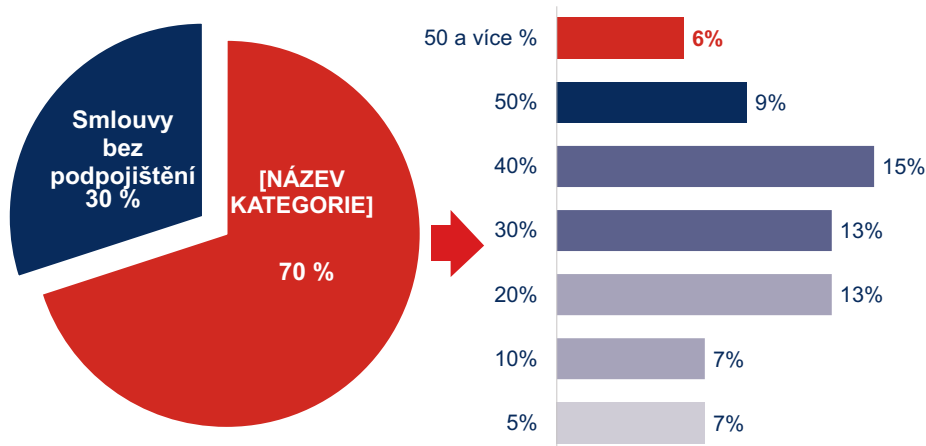
- Smlouvu aktualizovat nejméně za 2–3 roky.
- Nebo ji aktualizovat po větší investici.
- Nastavit indexaci pojistné částky.
- Za odhad ceny nemovitosti odpovídá majitel nemovitosti!
- Ověřit si cenu pomocí naší kalkulačky.

Pro každou nemovitost platí, že by měla být pojištěna takovým způsobem, aby smlouva pokryla všechna rizika, kterým může být dům vystaven, zatímco nám dlouhodobě slouží. Realita nám ale ukazuje, že ve skutečnosti je 70 pojištěných nemovitostí ze 100 podpojištěných. Značná část z nich je podpojištěna na úrovni mezi 20 % a 49 % a 15 ze 100 pojištěných nemovitostí má dokonce 50%, případně ještě vyšší úroveň podpojištění.

**Podpojištění se vyhneme díky kalkulačce**

Pro snadnější odhad skutečné hodnoty domu připravila Česká asociace pojišťoven Kalkulačku orientační

**Pojištěno max. na polovinu hodnoty je 15 % nemovitostí**



Zdroj: analýza ČAP, 2022

## JEHO PES UMÍ HODNĚ KOUSKŮ, ZABOUCHNUTÉ DVEŘE ALE NEOTEVŘĚ

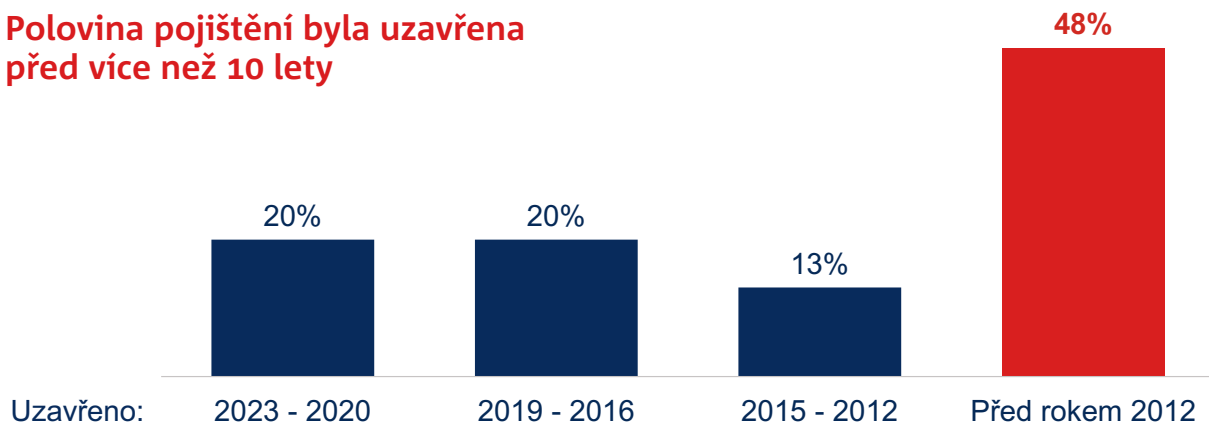
Někde tam je.  
Proto v rámci pojištění majetku  
nabízíme i služby zámečníka.



**Kooperativa**  
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život, jaký je

## Polovina pojištění byla uzavřena před více než 10 lety



Zdroj: Průzkum Vnímání pojištnictví, 2023, SC&C pro ČAP

v letech 2012 až 2015, platí, že jich je neaktualizovaných více než 20 %. U smluv uzavřených mezi roky 2016 až 2019 se jedná o 30 % pojištěných smluv.

Málokdo si totiž s odstupem času, velmi často například od chvíle pořízení svého domu na hypotéku a k ní povinně uzavřené smlouvy o pojištění nemovitosti, uvědomí jednu důležitou věc: S tím, jak rostou ceny stavebních prací a materiálů, zvyšuje se i cena domu, a tím se zvyšuje také hodnota, na kterou by měla být nemovitost pojištěna. A tím to nekončí. V neposlední řadě

se cena nemovitosti zvedá také průběžnými úpravami, jejichž celkový součet může hodnotu domu až nečekaně navýšit.

### Pravidla pro aktuální pojistnou smlouvu

Typickým příkladem poslední doby je například instalace fotovoltaické elektrárny, včetně bateriového úložiště. Pokud podobná řešení a zařízení nejsou součástí pojišťované nemovitosti, je potřeba je do smlouvy samostatně specifikovat a připojistit. Častou chybou bývá, že majitelé zapomenou započítat cenu těchto prvků

k celkové pojistné částce. V takovém případě by pojišťovna při škodní události nevyplatila dostatečné krytí.

### KDE NAJDU KALKULAČKU POJISTNÉ HODNOTY NEMOVITOSTI?



Kalkulačka orientační pojistné hodnoty rodinného domu (cap.cz)



# Pojištění majetku od Kooperativy podporuje ekologické investice

**Od března pojišťovna Kooperativa nabízí modernizované pojištění majetku a odpovědnosti občanů. „Kromě vylepšených i zcela nových asistenčních služeb, podstatného navýšení či úplného zrušení většiny limitů plnění, nabízíme třeba mimořádnou inflační garanci nebo unikátní Ekologický benefit,“ představuje vylepšení Tomáš Reitermann, vedoucí Odboru pojištění občanů.**



**Tomáš Reitermann**  
vedoucí Odboru  
pojištění občanů

**Zmínil jste mimořádnou inflační garanci. V dnešní době je inflace stále aktuálnější téma. Jaké výhody klientům přinášíte?**

Je to unikátní přístup k řešení velkých občanských majetkových škod, k němuž jsme se formou veřejného příslibu zavázali nejen pro nově uzavřené, ale i pro stávající pojistné smlouvy. Má-li náš klient pojištění indexované, je zaručena k jeho pojištění inflační garance. Jde o ochranu pro případ, že by mu ani valorizovaná horní hranice

plnění nepokryla kvůli mimořádné inflaci celou výši škody. Díky inflační garanci klient obdrží pojistné plnění až do výše 120 % horní hranice pojistného plnění. Tedy až o 20 % vyšší částku, než jakou má sjednanou v dodatku, kterým přijal náš návrh na indexaci.

**Co si mohou klienti představit pod pojmem ekologický benefit?**

Ekologický benefit garantuje výplatu plnění i nad rámec pojistné částky, pokud škoda přesáhne 75 % z pojistné částky zasaženého rodinného domu, rekreační budovy či bytové jednotky. Klient tak navíc obdrží prostředky na ekologickou modernizaci zasaženého objektu. Pokud tedy například máte pojištěn rodinný dům na pojistnou částku 8 milionů Kč a dojde k výše zmíněné pojistné události, kromě obvyklého pojistného plnění získáte navíc 5 % z pojistné částky, tedy 400 tisíc Kč, na pořízení nebo vylepšení třeba vnitřního a vnějšího zateplení, foto-



voltaiky, tepelného čerpadla nebo systému na zadržování a využívání dešťové vody. Tedy moderních prvků, které spoří náklady na bydlení a přispívají k šetrnějšímu přístupu k životnímu prostředí.

**Vylepšili jste také asistenční služby. Jaké novinky budou moci klienti využívat?**

Nabídku asistenčních služeb, které naši klienti ke svému pojištění získávají bezplatně, jsme skutečně významně posílili. Úplnou novinkou je asistence pro případ

stěhování, dále jde například o asistenci v případě potřeby pozáruční opravy domácích spotřebičů či novou kyberasistenci. Zároveň jsme zvýšili limity plnění pro využití řemeslných prací, kterými se odstraňují různé nouzové situace, nově činí až 10 tisíc Kč pro jeden a každý zásah, přičemž počet zásahů v roce nově již není omezen. To samé platí třeba i pro cykloasistenci.

**Stále důležitější je dnes pojištění odpovědnosti za způsobené újmy, upravovali jste ho také?**

Ano, pojištění odpovědnosti v běžném občanském životě určitě doporučujeme každému. Výše náhrad za újmy, zejména na zdraví či životě, mohou dosáhnout i milionových částek, což může být pro rodinný rozpočet zcela likvidační. Proto jsme upravili i toto pojištění, nově nabízíme limit plnění až do výše 50 milionů Kč a územní platnost pojištění jsme rozšířili na celý svět, dříve toto pojištění platilo jen pro Evropu.

# Peníze od pojišťovny za škodu po krupobití nebo vichřici můžete dostat už pozítří

**Je známo, že kdo rychle dává, dvakrát dává. Zejména teď, když na naše rozpočty tlačí enormní inflace. Nečekané výdaje za opravy a obnovu, když se něco doma přihodí, mohou nadělat mnohým vrásky. Často jde o náhlé škody způsobené extrémními výkyvy počasí, jichž obecně přibývá, anebo poruchy spotřebičů, s nimiž nikdo nepočítal. Takové starosti se vás ale nemusí týkat, máte-li to správné pojištění.**

Klientce Evě prasklo v rodinném domě vodovodní potrubí a voda protékla stropem a zničila část parket. Záplavu našly děti po návratu ze školy. Ihned volali rodiče, kteří pospíchali domů zmírnit katastrofu. Mezitím našťestí už soused zastavil přívod vody v domě. Rodina nahlásila vzniklou škodu přes on-line formulář pojišťovně a přidala fotografie z kámy z mobilu. Pojišťovna

si ještě vyžádala několik dokumentů. Paní Eva s manželem si vybrali pojistné plnění rozpočtem. Do 48 hodin jim na účtu přistála částka 36 000 korun, z níž uhradili opravu potrubí ve zdi plus zacelení stěny a přilehlé podlahy.

Když se v podkroví pod střešou usídílí kuna, je na průšvih zaděláno. Svě by o tom mohl vyprávět pan Milan. Kuna mu kompletně na jedné straně domu

zničila zateplovací materiál a rozhrýzala izolaci. Spoušť Milan nafotil a poslal dokumentaci k události pojišťovně on-line přes webové hlášení škod. Z fotografií nebylo patrné, jak velkou část střechy a podkroví zvíře vlastně zničilo, ale stačilo doposlat několik dalších obrázků z kámy. Likvidátor už byl schopen z kalkulovat částku potřebnou k obnově a opravě. Do 48 hodin poslala pojišťovna rozpis položek plnění a poukázala částku 112 000 korun na účet pana Milana.

Přepětí z úderu blesku přímo do osaměle stojící chalupy způsobil v kuchyni zkrat elektromotoru a nefunkční lednici. Pro Elišku, chystající narozeninovou oslavu to byla katastrofa. Nakoupené lahůdky k pohoštění a velký dort pro synovce-oslavence byly rázem v ohrožení. Snaha sehnat opraváře selhala – ten nejbližší byl na dovolené a druhý z města měl volný termín až příští týden. Co

teď? Naštěstí si vzpomněla na svou pojišťovnu. Její krytí mimo jiné zahrnovalo i asistenční služby slibující zajistit i opraváře elektrospotřebičů. Kontaktovala asistenční linku a opravdu se u ní ještě ten den k večeru objevil technik. Zvládl chladničku opravit a paní Eliška nakonec platila jen dopravu na místo ve výši 250 korun. Vše ostatní si vyřídil technik s partnerskou pojišťovnou, Eliška nemusela ani nic vyplňovat a dokládat. Oslava byla zachráněna!

**Jak dostat z pojišťovny peníze za škodu do 2 dnů?**

UNIQA nyní garantuje klientům v majetkovém pojištění Domov & bezpečí vyřízení pojistné události do 2 pracovních dnů od doručení všech podkladů potřebných k šetření pojistné události a výpočtu pojistného plnění. Podmínkou je, že vyřizování probíhá kompletně on-line, tedy přes webové hlášení škody.

Garance dvoudenní lhůty má jedinou výjimku: nelze ji zaručit v případě katastrof většího rozsahu, kdy vznikají kalami škody (například větší povodeň).

A co když UNIQA svůj závazek nesplní? Nestává se to, ale i pro takový případ je připravena sankce: „Pokud nesplní UNIQA svoji povinnost vypořádat škodu podle těchto podmínek ve lhůtě 2 pracovních dnů, zavazuje se klientovi neúčtovat v pojistné smlouvě sjednanou spoluúčast. A ta může činit i tisíce korun, takže nejde o zanedbatelnou sumu, kterou má zákazník dohodnutou,“ vysvětlil Zdeněk Hruška, manažer pojištění majetku a odpovědnosti UNIQA.



**UNIQA**

lepší život společně

**Společně žijeme klidněji.**

S pojištěním domácnosti si snadno zajistíte opraváře, instalatéra i právníka.

Asistenční služby v ceně pojištění

uniqa.cz

# Máte nemovitost? Zkontrolujte, jestli je správně pojištěna.

**„Pojištění střechy nad hlavou je klíčová věc a bohužel stále existuje až 40 % nemovitostí, které nejsou vůbec pojištěny. Zároveň neustále rostou ceny stavebních prací a některé materiály zdražily za poslední roky i na dvojnásobek. A pojistná částka tomu v řadě případů naprosto neodpovídá,“ varuje Eva Poláčková, členka představenstva pojišťovny Kooperativa.**



**Eva Poláčková**

členka představenstva pojišťovny Kooperativa

**Jaká je pozice a role pojištění v dobách, kdy mají klienti třeba kvůli výdajům za energie „hlouběji do kapsy“?**

Jsem přesvědčena, že zásadní. Je to jeden z výdajů či nákladů, které bych považovala spíše za investici, a to velmi důležitou – do vlastního bezpečí a zabezpečení majetku, rodiny, ale i firmy. Musíme si uvědomit, že obzvláště

**Chápu, určitě to platí i u pojištění nemovitosti. Ale mají klienti vůbec přehled o svých pojistných smlouvách?**

Bohužel nemůžeme říci, že by smlouvy vždy odpovídaly potřebám klientů, tedy především dostatečnou výší pojistné částky. 41 % populace České republiky neví, na jakou hodnotu má pojištěnou svou nemovitost. Méně než polovina respondentů (42 %) si v posledních pěti letech aktualizovala svou pojistnou smlouvu. Přitom intuitivně tady veřejnost problém tuší, protože jen 23 % dotázaných se domnívá, že by se jejich nemovitost dala dnes znovu vybudovat za stejnou částku. Vycházím z výzkumu, který jsme realizovali s agenturou IPSOS.

**Čím to je, že více než třetina nemovitostí není vůbec pojištěna?**

Lidé podceňují riziko, které jejich majetku hrozí. Střední Evropa je z hlediska přírodních katastrof relativně klidnou oblastí, nicméně v posledních 20 letech



Českou republikou prohnaly čtyři vichřice, kde rychlost větru v nárazech přesáhla 200 km/h. V roce 2007 to byl Kyrill, v roce 2017 Herwart, v roce 2019 Eberhard, v roce 2020 Julie. A v roce 2021 pak lokálně nejničivější tornádo na jižní Moravě, po kterém zůstalo několik desítek stržených domů. Takové obrázky jsme znali ze zámoří, ale v ČR

jsme si je vůbec nedovedli představit.

**Určitě se pojišťovny setkávají s tím, že aby klient ušetřil na pojistce, dobrovolně si sníží hodnotu nemovitosti...**

To máte pravdu. Klienti mají většinou dopředu představu, jaké pojistné by chtěli platit. Začnou spekulovat o tom, zdali nemovitost pojistit na

celou pojistnou částku nebo pojistku sníží a ušetřit. Ale v těchto případech se skutečně na pojištění nevyplatí šetřit. Řekneme, že pojištění domácnosti nebo jiné pojištění lze vyřešit postupem času. Ale střechu nad hlavou je potřeba kvalitně pojistit. Takže je podle mě nejdůležitější mít pojištěnou nemovitost na částku odpovídající hodnotě nemovitosti.

**Jak k tomu klienty přesvědčit?**

Tuto situaci se snažíme řešit neustále. Informacemi v médiích, ale zejména tím, že pojišťovací poradci se svými klienty tento problém intenzivně diskutují. Naše interní systémy a aplikace, které pomáhají poradcům „nabízet, modelovat a uzavírat“ pojistné smlouvy, koncipujeme tak, aby v tom dobrém slova smyslu vedly poradce k odpovídajícímu nastavení parametrů pojištění. A samozřejmě i produkty inovujeme.



v dobách, kdy nemá člověk, rodina či firma finanční rezervy, je pojištění jediným možným způsobem, jak řešit vážné životní obtíže, nehody a havárie.

několik ničivých povodní a vichřic zažila. A klimatické změny naznačují, že podobné jevy mohou být stále častější. Zejména silný vítr. Jen za posledních 20 let se

## VRACÍME VĚCI DO POŘÁDKU

**NONSTOP ASISTENCE PLUS**  
k pojištění majetku

Nově s limitem až **15 000 Kč**  
na jednu asistovanou událost

## ZEPTALI JSME SE:

Mám už 12 let hypotéku na dům.

Je možné, že bude podpojištěný?

Přemysl Slepíčka, Mělník



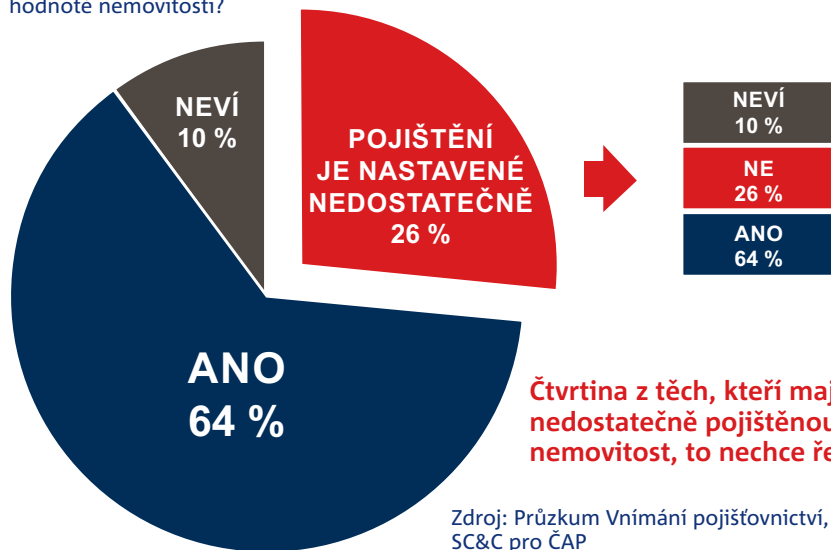
Odpovídá  
**Lenka Slabejová**,  
odbornice na neživotní  
pojištění České asociace  
pojišoven

Vaše nemovitost může být podpojištěná a důvodem by mohlo být právě stáří Vaší pojistné smlouvy. V případě, že jste pojistnou smlouvu uzavírala v době sjednání hypotéky, a nikdy jste ji neupravovala, či neaktualizovala, řadí se Vaše smlouva k cca 50 % pojistných smluv o pojištění nemovitosti, které také nikdy nebyly aktualizovány. Vysvětlení je vcelku jednoduché. Málokdo z nás si totiž, s odstupem času, teda často právě od pořízení domu na hypotéku a k ní povinně uzavřené smlouvy o pojištění nemovitosti, uvědomí jednu důležitou věc. S tím, jak rostou ceny stavebních prací a materiálu, zvyšuje se i cena domu, a tím se zvyšuje také hodnota, na kterou by měla být nemovitost pojištěna. A tím to nekončí. V neposlední řadě se cena nemovitosti zvedá také průběžnými úpravami, jejichž celkový součet může hodnotu domu až nečekaně navýšit.

Musím proto zmínit novou kalkulačku pojistné hodnoty nemovitosti, která je Vám k dispozici na našich stránkách ČAP. Zde si můžete zadat parametry Vaší nemovitosti a velmi rychle získáte informaci o její přibližné hodnotě.

## 26 % podpojištěných to nebude řešit

Plánujete přizpůsobit výši pojistného stoupající hodnotě nemovitosti?



## Manažer neživotního pojištění České podnikatelské pojišтовny Michal Šimon

# Asistenční služby majetkového pojištění zajistí nejen instalatéra a elektrikáře

### Na co je třeba dbát, aby měli lidé svůj majetek dobře pojištěn?

Abychom mohli hovořit o kvalitním pojištění, musí být splněno vždy několik věcí. Jednak musí pojistná smlouva pamatovat na všechny důležité pojistné nebezpečí a současně musí být sjednány dostatečné pojistné částky. ČPP nabízí pojistný produkt Domex+, který umožňuje sjednat pojištění nemovitosti, domácnosti a odpovědnosti za škodu na jedné smlouvě. Jde o maximálně přehledné a jednoduché majetkové pojištění. S tímto pojištěním se lidem nemůže stát, že by ve své pojistné smlouvě zapomněli na nějaké pojistné nebezpečí. Dalším parametrem kvalitního majetkového pojištění jsou také asistenční služby, které fungují 24/7.

### V jakých případech lidé využívají asistenční služby?

Obecně lze říci, že lidé mnohdy ani nevědí, na co všechno se dá pomoc pojišтовny

v rámci asistenčních služeb majetkového pojištění využít. Smyslem asistenčních služeb je poskytnout klientům pomoc při nouzové situaci. My kryjeme záda klientům v celé řadě situací, například i pokud vám nefungují garážová vrata nebo se rozbije myčka. V takovém případě vám zapůjčíme i náhradní spotřebič a zajistíme servis, a to v řádu hodin. Jsme schopni sehnat pro klienty elektrikáře, zámečníka, topenáře, sklenáře i instalatéra.

### Jaké netradiční problémy dokáží asistenční služby vyřešit?

Naše asistenční služby vám dokonce pomohou i s likvidací vosích hnízd nebo s poruchou fotovoltaické elektrárny. Samozřejmě záleží, jaké asistenční služby máte sjednané. U Domácí asistence, která je automaticky zahrnuta v majetkovém pojištění, máme limit 7 tisíc na asistenční zásah a klient může čerpat dva zásahy v roce.



U Domácí asistence plus je to dokonce 15 tisíc korun a klient může čerpat zásahy celkem tři ročně.

### Kdy volat asistenční služby?

Když se cokoliv stane, doporučujeme lidem volat na linku asistenční služby, která se

vším poradí. Doporučujeme také volat ještě předtím, než si lidé sami zajistí pomoc. Pojišтовny, respektive poskytovatelé asistenčních služeb, mají smlouvené partnery, kteří jsou k dispozici. Asistenční služby jsou opravdu dobrou vychtávka, protože najít

v dnešní době rychle kvalitního řemeslníka není vůbec jednoduché. Nemusíte nikoho shánět, stačí zavolat asistenční službu a ta všechno zařídí.

### Jaké další novinky nabízáte v produktu DOMEX+ nabízáte?

Naše produkty neustále inovujeme, takže pro podzimní kampaň jsme si připravili hned několik novinek. V pojištění staveb je limit nově až do výše 50 milionů korun a přibyla také nová pojistná nebezpečí, a to havárie rozvodů nebo ztráta nájemného. V pojištění domácnosti čeká na klienty rozšířená územní platnost – u kočárek, zdravotních pomůcek nebo věcí v uzamčeném automobilu se pojištění nově vztahuje na celé geografické území Evropy. V pojištění odpovědnosti přibyla pojištění odpovědnosti nájemce věci nemovitě a nové limity pojistného jsou ve výši 30, 40 a 50 milionů korun.



# Společná mistrovství

Dějiště dalších dvou evropských šampionátů ve fotbale jsou známá.

Fotbalové mistrovství Evropy v roce 2028 budou hostit Velká Británie s Irskem. Následující kontinentální turnaj v roce 2032 uspořádá Itálie společně s Tureckem. Výkonný výbor Unie evropských fotbalových asociací (UEFA) o tom rozhodl na zasedání ve švýcarském Nyonu.

Oznámení dějišť obou finálových turnajů bylo pouze formalitou, protože více zemí nekandidovalo. Turecko se původně rovněž ucházelo o šampionát v roce 2028 a zájem o něj měla i Itálie. Ta se ale už dříve rozhodla zaměřit na šampionát o čtyři roky později. Letos v červenci zástupci obou zemí oznámili,

## MĚSTA PRO ME 2028

Evropský šampionát se bude za pět let hrát zde.

- Belfast (Casement Park), Birmingham (Villa Park), Cardiff (Principality Stadium), Dublin (Dublin Arena), Glasgow (Hampden Park), Liverpool (Everton Stadium), Londýn (Tottenham Hotspur Stadium a Wembley), Manchester (Etihad Stadium), Newcastle (St James' Park). **ČTK**

že Euro 2032 budou chtít pořádát společně.

Turecko minulý týden nabídku na ME 2028 stáhlo a ustoupilo britsko-irskému projektu. ME 2028 se bude hrát na deseti stadionech v devíti městech v Anglii, Walesu, Severním Irsku, Skotsku a Irsku (více v boxu). **ČTK**



## České páry na MS v play-off

Beachvolejbalisté Ondřej Perušič s Davidem Schweinerm (na snímku v černém) postoupili na mistrovství světa v Mexiku do play-off. V prvním kole je dnes v noci čekají Španělé Pablo Herrera, Adrián Gavira. Barbora Hermannová s Marií-Sárou Štochlovou se ve stejném termínu utkají s Američankami Julií Scolesovou a Betsi Flintovou. **ČTK**

## KRÁTCE

### První výměna

Střídání hráčů během zápasu je nyní běžnou součástí fotbalu. Nebylo to tak ale vždy, ještě před 70 lety mohli mezinárodní zápas hrát pouze ti hráči, kteří k němu nastoupili. První střídání v mezinárodním fotbalovém zápase oficiálně proběhlo v duelu kvalifikace MS 11. října 1953 mezi tehdejšími Západním Německem a autonomním Sárskem.

### Padl další trest

Manažer nakladatelství Kadokawa Tošijuki Jošihara je dalším potrestaným v korupční aféře kolem olympijských her v Tokiu. Od soudu dostal dvouletý trest vězení se čtyřletou podmínkou. Jošihara byl potrestán, že částkou 69 milionů jenů (asi 10,8 milionu korun) uplatil člena organizačního výboru Harujukiho Takahašiho, aby Kadokawa byla sponzorem.

### Hazard skončil

Belgický fotbalista Eden Hazard ve dvaceti letech ukončil profesionální kariéru. Někdejší záložník či křídelník působil v Lille, Chelsea a Realu Madrid, poslední čtyři roky ho ale trápila zranění. „Musíte poslouchat sami sebe a ve správnou dobu skončit. Po 16 letech a více než 700 odehraných zápasech jsem se rozhodl ukončit kariéru,“ uvedl.

### Dvaadvacet hráčů

Na soupiskách klubů NHL je před startem soutěže 22 českých hokejistů. Další dva – brankář Pavel Francouz z Colorada a obránce Radim Šimek ze San Jose – byli zařazeni na marodku. Největší české zastoupení je v San Jose, kde se Šimkem působí také bek Jan Rutta a útočníci Tomáš Hertl s Filipem Zadinou. Nový ročník soutěže začal v noci na dnešek.

### Návrat Kuzminové

Trojnásobná olympijská vítězka Anastasia Kuzminová oznámila návrat k biatlonu. Devětatřicetiletá slovenská reprezentantka se příští rok na konci ledna představí na pro ni domácím mistrovství Evropy v obci Osrblie. Na webu o tom informoval slovenský svaz. Kuzminová ukončila kariéru před čtyřmi lety a věnovala se trénování mládeže. **ČTK**

## Favorité

Švédský tyčkař Armand Duplantis, norský běžec Jakob Ingebrigtsen i nizozemská překážkářka Femke Bolová (na snímku) mohou obhájit pozici nejlepších atletů Evropy. Všichni jsou ve finálových trojicích ankety Golden Tracks, které včera zveřejnila Evropská atletika. Stejně jako loni patří k favoritům na zisk ocenění, jehož laureáti budou vyhlášeni 21. října na ceremonii ve Vilniusu. Duplantis se loni s Ingebrigtsenem o prvenství v anketě nečekaně podělil. **ČTK**



## Lístky na české zápasy už zmizely

Vstupenky na všechny duely českých hokejistů ve skupině mistrovství světa 2024 v Praze, které včera šly do prodeje, byly za 90 minut vyprodány. Velký zájem byl podle očekávání i o utkání slovenské reprezentace, jež bude v první části turnaje hrát v Ostravě.

„Potvrdilo se, že zájem o mistrovství světa a primárně české zápasy bude extrémní,“ řekl mediální a PR manažer šampionátu Miloš Židík. České zápasy ale zatím nejsou zcela vyprodané. „Další lístky z technických blokáci

budeme do prodeje uvolňovat. Prodej tak určitě nekončí, ale naopak začíná. Věříme, že fanoušci, kteří si nestihli koupit lístky na české zápasy, nebo neměli štěstí, tak uspějí v dalších prodejích,“ uvedl Židík.

Ve volném prodeji byly k dispozici jen takzvané denní balíčky. Vstupenky byly rozděleny do tří cenových kategorií podle místa v aréně. Přes 92 tisíc lístků, což činí 20 procent kapacity arény v Praze a Ostravě, si fanoušci zakoupili v předprodeji. **ČTK**



## PROVOZOVATEL SÍTĚ LÉKÁREN U HYGIE

**Hledáme nové vhodné  
prostory k pronájmu po celé ČR.**

**Hledáme nové partnerské lékárny.**

Zabýváme se pronájmem obchodních prostor a provozem lékárenských zařízení. Jste-li provozovatelem lékárny a hledáte stabilní zázemí lékárenské sítě nebo jste-li vlastníkem nemovitosti vhodné pro provoz lékárny, napište nám. Rádi probereme možnosti spolupráce na osobní schůzce.

[www.arvisimax.cz](http://www.arvisimax.cz)  
[info@arvisimax.cz](mailto:info@arvisimax.cz)

### Jaké jsou možnosti posilování imunity u dětí?

**Když nastane podzim, tak je nejvyšší čas posílit imunitu vašich dětí.** Správně fungující obranyschopnost organismu jim zajistí ochranu proti infekcím. Děti jsou na nemoci velmi citlivé a i malé prochladnutí může způsobit, že dítě začne stonat. Rizikový je také nástup do školky/školy, což vždy znamená imunologický zlom a naprostá většina dětí si vlnou nemocí pochytaných z dětského kolektivu projít musí. Alfou a omegou v posilování dětské imunity je prevence.

#### Preventivní opatření

**Pobyt a zejména pohyb na čerstvém vzduchu** způsobuje prokrvení dýchacích cest, sliznic očí a uší, a tím zvyšuje jejich odolnost. V zimních měsících je důležitý také pobyt na slunci, díky kterému získá organismus nepostradatelný vitamin D, který hraje v imunitních reakcích důležitou roli. Dodatečným opatřením je zvlhčování nosní sliznice. V lékárnách jsou dostupné spreje s obsahem fyziologického roztoku (Vincentka) případně s obsahem mořské vody, které efektivně zvlhčují a očisťují sliznici nosu od nečistot, bakterií a virů. Dají se aplikovat několikrát denně a nejsou návykové.

Dalším problémem může být **topení a větrání doma**. Místnosti, kde děti pobývají, by neměly být ani málo vytopené, ani přetopené. Ideální je teplota kolem 23°C. Na spaní o pár stupňů méně. Větrání je také důležité jako prevence vzniku plísní.

**Důležitou prevencí je hygiena.** Umývání dětských rukou by mělo být samozřejmostí před jídlem, po pobytu venku, po použití WC, po hraní se zvířaty. Obzvlášť v dětských kolektivech se virům a bakteriím dobře daří. Po nemoci je také vhodné vyměnit dítěti zubní kartáček.

**Odolnost vůči nemocem rovněž zvyšuje dostatek spánku.** Čím menší děti jsou, tím více spánku potřebují. Batolata až 13 hodin spánku denně, předškoláci 10 hodin. Ideální je dát dítě spát po obědě, případně pokud to není možné, uložit jej večer dříve.

Dalším opatřením je **vyvážená strava**. V dětské stravě by se mělo vyskytovat alespoň pět porcí čerstvé zeleniny a ovoce denně. Ovoce a zelenina obsahují vysoké množství prospěšných vitamínů a minerálů jako jsou selen a zinek, které hrají zásadní roli v imunitních procesech. Podstatný je dostatečný přísun luštěnin, celozrnného pečiva, rýže, jater, masa a ryb, vajec, česneku a cibule, mléčných výrobků a také přírodních rostlinných olejů (olivový olej). Alternativou jsou multivitaminové a multiminerálové přípravky ve formě pastilek a želatinových bonbonů určených pro děti od 3 let. Ve formě sirupu jsou tyto přípravky vhodné pro děti od 1 roku.

Stojí za to zkoušet **bylinkové preparáty**, ovšem obvykle až u dětí starších 1-3 let (vždy respektovat informace uvedené v příbalovém letáku). Mezi nejznámější patří třapatka nachová (latinsky Echinacea). V lékárnách je pro děti k dostání ve formě kapek a sirupu. Kapky vybíráme bez obsahu alkoholu. Echinaceový přípravek můžeme dítěti podávat preventivně i v případě akutních potíží s výjimkou přítomnosti zvýšené teploty. Mezi další přírodní doplňky napomáhající ke zvýšení imunity patří hlíva ústříčná a rakytník. Bylinkové přípravky je vhodné začít dítěti podávat minimálně měsíc před nástupem do školky/školy případně před začátkem podzimu/zimy.

Na závěr je dobré připomenout, že pokud vaše dítě i přes výše uvedené opatření onemocní, a jistě se to dříve nebo později stane (některé předškolní či školní děti marodí více než jiné a je to naprosto normální), myslete na to, že ne vždy je žádoucí podávání antibiotik. Váš pediatr by měl vždy dítě důkladně vyšetřit a zjistit příčinu onemocnění. Dnes existují rychlé metody (CRP test), díky kterým budete vědět výsledek v ordinaci za pár minut. Pokud by byla infekce bakteriální, je nutné, aby vašemu dítěti lékař předepsal antibiotika, a vy jste hlídali správný způsob a délku užívání. Pokud by ovšem infekce byla virového původu, antibiotika v tomto případě nebudou účinkovat a jsou zbytečná. Při nějakém dalším bakteriálním onemocnění by v budoucnu tato antibiotika nemusela účinkovat kvůli vzniklé rezistenci (toto se děje zejména v případech, ve kterých jsou antibiotika neracionálně předepisována opakovaně k léčbě virových infekcí).