



7 DNÍ PEUGEOT

14.–20. 10. 2024

metro®

PÁTEK 11. ŘÍJNA 2024 Č. 196 • WWW.METRO.CZ



NEZMEŠKEJTE JEDINEČNOU NABÍDKU

5 LET*
ZNAČKOVÉ
ZÁRUKY

PEUGEOT DOPORUČUJE TotalEnergies

Spotřeba a emise CO₂ v kombinovaném provozu pro model 208: 4,5–5,5 l/100 km, 101–124 g/km, 2008: 4,9–6,1 l/100 km, 110–137 g/km a 5008: 5,6–6,6 l/100 km, 128–150 g/km. Foto je pouze ilustrativní. Nabídka 7 dní Peugeot je platná do 20.10.2024 a vztahuje se pouze na nákup nového osobního vozu. *Pětiletá značková záruka se skládá z běžné dvouleté záruky a následně ze servisní smlouvy Optiway Garance na další 3 roky / do najetí 60 000 km.

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Mimořádná investiční příležitost

Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na vý-

nosech z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stane se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv EFI Hotelu, viz. www.efihotels.com.

MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST

až 9%
roční výnos

9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok

Zajištěné dluhopisy akciemi
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



BRNO, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52
+420 515 555 555



PRAHA, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65
+420 515 555 525



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.



- 📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- 🛏 Ubytování ve stylových apartmánech
- 🌿 V Podzámčí vyhříváný venkovní bazén s terasami
- 🧖 Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlázovnou
- 🍷 Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- 👥 Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- 🍺 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- 💍 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

e-Finance
EFI Zámek Račice
člen
e-Finance Group

Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz






Slevová knížka
Slevy až 30 %

Objevujte nové trendy během Westfield Days.

pátek 11. října 2024 / č. 196

PRAHA  denikmetro

metro

Eva Vrabcová Nývltová po ukončení závodní kariéry trénuje s běžci amatéry a komentuje dlouhé běhy. **STRANA 4**



SKOČTE SI PRO JACKPOT

NA DEN KOMINÍKŮ 11. 10.






Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

Češi v kroji



VÁCLAV SILHA

V Praze na Letné startuje výstava **Tradice v obrazech**. Návštěvníci se mohou ponořit do **světa folkloru** a lidových tradic a objevit, co může detail prozradit o naší **bohaté historii**.

STRANA 8

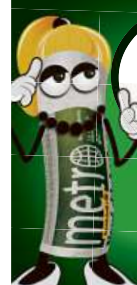
ŽALUZIE ROLETY

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



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROŠÍM, DO KOŠE NEPATŘÍM!



K přiznání byl nucen

Případ faráře Toufara skončil.

Soud rehabilitoval faráře Josefa Toufara. Jeho jméno je spojeno s takzvaným číhošťským zázrakem. V roce 1950 ho ve vazbě umučili příslušníci Státní bezpečnosti (StB). Podle

Toufarova advokáta Lubomíra Müllera byl vězněn v rozporu s tehdy platnými zákony, byl nezákonně zbaven osobní svobody. Farář byl k přiznání, že s křížem manipuloval, donucen mučením, tvrdí advokát. „Byla po právní stránce napravena křivda. Byl morálně očištěn,“ doplnil. **ČTK**

DODNES NEOBJASNĚNÝ ÚKAZ

Kněž se stal obětí tažení proti církvi. Zemřel v únoru 1950 po krutém mučení.

- StB jeho případ řešila. V prosinci 1949 se při mši v kostele údajně několikrát pohnul kříž na oltáři. Dodnes se jedná o neobjasněný úkaz.
- Iniciátorem podnětu k rehabilitaci bylo Muzeum českého a slovenského exilu 20. století. Podnět pro státní

zastupitelství zpracoval advokát Müller, zabývající se podobnými případy. Tento vedl proto, že Toufar neměl žádné potomky či sourozence.

- V listopadu 1999 byl na dva roky za mučení odsouzen Ladislav Mácha, tehdejší vedoucí vyšetřovací skupiny StB. Do vězení kvůli zdravotnímu stavu nastoupil až v roce 2002 a po roce byl propuštěn ze stejného důvodu. **ČTK**



Zásah speciální jednotky

Ve vojenském újezdě Libavá se koná mezinárodní vojenské cvičení Powerful Word 2024, které je zaměřeno na hybridní válku, jíž se týká šíření propagandy nepřátelské země, sabotáže a další druhy útoků. Snímek zachycuje zásah speciální jednotky proti ozbrojeným radikálům v budově. **ČTK**

Česko chce snazší vracení migrantů

Česká republika podle ministra vnitra Víta Rakušana očekává, že nová Evropská komise rychle podnikne kroky, které povedou k vylepšení systému vracení neúspěšných žadatelů o azyl. Ministr to řekl při jednání se svými unijními kolegy v Lucembur-

ku. Lepší ochrana vnějších hranic je podle Rakušana cestou k tomu, aby mohly zůstat otevřené vnitřní hranice schengenského prostoru. Česko je jednou ze sedmnácti evropských zemí, které žádají revizi takzvané návratové směrnice, vplynulo to

z nedávného dokumentu pro uzavření debaty diplomatů. Úpravy by měly zajistit, že odmítnutí žadatelé o azyl budou mnohem efektivněji a rychleji posíláni zpět do domovských zemí. Dosavadní návratová směrnice pochází z roku 2008, po-

kus o její revizi v roce 2018 selhal. „Česká republika je aktivní. Spolu s Dánskem a dalšími státy jsme napsali dopis, v němž vyzýváme novou komisi, aby byla odvážná ve hledání nových konceptů,“ uvedl Rakušan. Jedním z těchto konceptů podle

něj může být „jakýsi návratový hub, to znamená, že procedury s lidmi, kteří nemají legální právo pobývat na území EU, by probíhaly v některé ze třetích zemí“. V současné době na takovém konceptu pracuje například Itálie po dohodě s Albánií. **ČTK**

INZERCE

Renta z nemovitosti zachránila syna před exekucí

Když manželé Jarmila a Zdeněk Soukupovi odešli do důchodu a těšili se, že si budou užívat zaslouženého klidu, dostal se jejich syn Tomáš do vážných finančních problémů. Nedařilo se mu v podnikání, ale protože doufal, že se to zlepší, půjčoval si stále dál.

Potom už mu však nikdo půjčit nechtěl. Neměl peníze na splátky, ani na vyrovnání dluhu a hrozila mu exekuce.

„Když za námi Tomáš přišel, byli jsme v šoku. Nejdřív jsme se na něj strašně zlobili, jak to mohl nechat zajít tak daleko,“ říká smutně paní Jarmila. „Jenže jsme ho nemohli nechat napospas osudu.“

Syn manželů Soukupových jim navrhl, že by zastavil jejich nemovitost, aby mu banka půjčila další peníze.

Výhody Renty z nemovitosti:

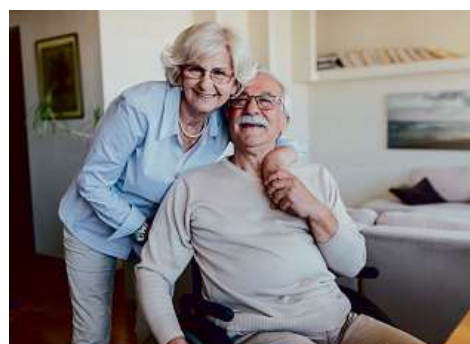
- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojně a život si více užívat

Jenomže toho se Jarmila se Zdeňkem báli, protože nechtěli v důchodu přijít o svůj byt. A tak začali hledat na internetu informace o jiných možnostech a dočetli se o Rentě z nemovitosti, kterou poskytuje společnost FINEMO.CZ.

„Když nám zástupce společnosti všechno vysvětlil, věděli jsme, že je to pro vyřešení synových problémů nejlepší volba. Nepřijde tak o bydlení a zůstaneme dál vlastníky našeho bytu. Krom toho za života nemusíme nic splácet a o vybranou částku se potom sníží hodnota dědictví,“ vypráví paní Jarmila a z jejího úsměvu je znát, že se jí dost ulevilo.

Manželé Soukupovi se rozhodli pro výplatu jednorázové částky převyšující milion korun, z níž pomohli synovi zaplatit dluhy, a ještě jim zbylo něco na spokojnější život.

„Teď už je všechno v pořádku. Syn přestal podnikat, našel si práci a všichni můžeme konečně klidně spát,“ usmívá se paní Jarmila.



Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na **tel. 233 321 850**.
- Jste držiteli licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.

Podléháme
dohledu
České národní
banky

Díky němu lidé nemají strach

Cenu Neuron za mimořádný přínos vědě získal psychiatr Cyril Höschl. Nadace Neuron ji udělila při příležitosti Světového dne duševního zdraví. Höschl, který svou kariéru zasvětil rozvoji psychiatrie, popularizaci duševního zdraví a boji proti stigmatizaci pacientů, je uznávanou osobností české i světové psychiatrie. Höschlova kariéra zahrnuje mnoho úspěchů v oblasti vědy i popularizace. Po revoluci se stal prvním prezidentem Evropské psychiatrické asociace ze střední a východní Evropy, zasadil se o otevření spolupráce mezi západními a východoevropskými zeměmi. Významným milníkem jeho kariéry bylo vybudování Národního ústavu duševního zdraví v Klecanech. Instrukce propojuje výzkum, vzdělávání a léčbu pacientů. „Díky jeho práci lidé přestávají mít strach vyhledat odbornou pomoc,“ řekl šéf vědecké rady Nadace Neuron Jan Konvalinka. Vedle svého přínosu pro psychiatrii se Höschl věnoval vědeckému výzkumu, a to zejména v oblasti biologické psychi-

atrie a neuroendokrinologie. „Snažil jsem se lidem ukázat, že psychiatřiční pacienti nekošou. I když se nám podařilo v boji proti stigmatizaci pokročit, je třeba neustále pokračovat,“ uvedl Höschl. Nadace Neuron se dlouhodobě

věnuje podpoře vědy v Česku. Kromě udílení Cen Neuron, které oceňují excelentní české vědce, podporuje vědecké talenty a organizuje a financuje výzkumné expedice či podporuje vědecké výzkumy.

ČTK



Psychiatr Cyril Höschl

ČTK

KRÁTCE

Guláš za 300

Náklady na provoz krkonošských restaurací jsou srovnatelné s Prahou. Guláš tady brzy bude stát 300 korun. **IDNES.cz**

INZERCE

Pá-Ne

super
prodloužený
víkend

OD 11. 10. DO 13. 10.

KUPÓN NA SLEVO

V APLIKACI

Sleva 10 %

na celý nákup

● Aktivovat za 10 bodů

PLATNÝ OD 9. 10. DO 15. 10. 2024



**Vdolek
zdobený
jemně pečivo
rozmrazeno
70 g
(=100 g 19,86)**

AKCE!
pouze
13,90



**HAMÉ
Směs
na tousty
dábské
120 g
(=100 g 29,09)**

AKCE!
pouze
34,90



**SVIJANSKÝ
MÁZ
Pivo
světlé ležák
0,5 l vrátka láhev
(=11 21,80)**

AKCE!
pouze
10,90



**LE & CO
Šunkový
salám
100 g**

-27%
24,90
15,90



**PODEBRÁDKA
Minerální voda
ochucená
různé druhy
1,5 l PET láhev
(=11 8,60)**

AKCE!
pouze
12,90



**LINTEO
Kuchyňské
utěrky XXL
2vrstvé
2x60 m
(=1 role 34,95)**

AKCE!
pouze
69,90

Lidská imunita v přechodu



Imunita lidstva degeneruje, a to zejména posledních 200 let. Medicína nás zachraňuje a díky stále jemnější a přesnější manipulaci s buňkami a geny se bude dál snažit udržovat lidstvo v kondici. Výhodu však budou mít nakonec ti, kteří se adaptují na umělý svět. „Náš obranný systém je evolučně zhruba 500 let pozadu za současným životním stylem. Bude skvělé, až budeme díky genetickým testům vědět, odkud naši předkové kdysi přišli, abychom se alespoň částečně mohli vrátit v čase tam, kam přirozeně patříme,“ říká imunolog Radek Klubal, vedoucí Medicínského centra Praha. Je naše imunita oslabená a potřebuje posilovat? Anebo je naopak moc silná? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodeje. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

Někteří hobíci dokážou limity posouvat o neuvěřitelné časy

Eva Vrabcová Nýltová patří k nejpovolanějším komentátorkám dálkových běhů. Přesto letošní přímý televizní přenos ženského maratonu na olympiádě v Paříži patřil k těm, kde mohl závodnice na trati provázet slovy někdo jiný. Ještě dva roky dozadu plánovala naše úspěšná dálková běžkyně, že si v roce 2024 kolem Eiffelovky proběhne se startovním číslem, jako se to podařilo našim atletkám Tereze Hrochové a Moiré Stewartové. Nejen o tom, jak se žije v atletickém „dúchodu“, teď vypráví. Ačkoli běžecké boty úplně na dno skříně neuklidila a pětku nebo desítku si sem tam letos dala. Kromě jiného založila běžeckou skupinu pro běžce amatéry, ale i mezi nimi má pár možných nadějí.

Zeptám se nediplomaticky. Jak je v běžeckém dúchodu?

Hrozně. Dlouho mi trvalo, než jsem se s tím smířila. Vlastně mi to došlo až nedávno. Do té doby jsem stále žila s tím, že jiný smysl života není. Měla jsem tři týdny nuceného klidu, naučila jsem se trávit čas i jinak než jenom sportem.

Jaký byl pocit komentovat olympijský maraton, na který jste se připravovala a těšila? Během přenosu jsem si vybavila, že jsem k tomu závodu směřovala, ale jsem s tím už smířená, protože jsem si našla jinou, taky zajímavou cestu. Kdyby ne, bylo by to mnohem těžší... Ale ano, logicky mě to zamrzelo. Už to ale mám odžito.

Problémy vás provázely delší dobu. Bylo lepší, že odcházíte bylo pozvolně, a ne náhle? Rozhodnutí je mně nějaký čas zrálo, ale to konečně bylo ze dne na den. Přesto pořád trochu doufám. Přes léto, když to tělo dovolilo, vkrádají se myšlenky, že aspoň trošku... Jistě, už bez toho, že bych se dostala na top úroveň, ale že bych si třeba půlmaraton za 1:22 nebo 1:24 ještě zaběhla. Tělo mi ale jednoznačně ukázalo, že ani tohle, alespoň zatím, úplně nejde. Jsem ráda, že si ale mohu něco, ne málo, zaběhat se svými klienty.

Co očekávají lidé, že jim někdo bude radit, že nebudou běhat „jen tak“? Spektrum těch lidí je strašně široké. Ale mám tam teď pat-



Úspěchy sbírala Eva Vrabcová Nýltová nejdrív jako běžkyně na lyžích, potom jako atletka na dlouhých tratích. Má bronz z mistrovství Evropy v půlmaratonu, doma je mnohonásobnou mistryní. 2x MAFRA

náctiletou holčinu, běhá teprve dva měsíce a má osmistovku za 2:53. V porovnání s atletkami, které běhají opravdu závodně, je to o nějakých dvaceti třiceti vteřin pomaleji, ale na to, že běhá tak krátce, vnímám, že u ní by prostor pro další vývoj mohl být. Navíc běhá skvěle technicky. Mám tam taky devatenáctiletého kluka, chce se posouvat na vyšší úroveň, běhám s ním od května.

Kam se chce dopracovat? Mezi profiky?

Možná. V září běžel Birell Grand Prix v Praze, deset kilometrů, za 33:17, což ho už řadí do přední části českých běžců. Ale příští rok chce studovat v Americe. Asi bude běhat tam a ztratím o něm přehled. Ale i to, že bych byla u jeho cesty jen na začátku, je pro mě důležité.

Co ti, jejichž ambicí nejsou stupně vítězů?

Mám tam asi tři holky, které nechťejí vůbec závodit, chodí na tréninky, je to pro ně vyčištění hlavy, popovídají si. Je to jiné než běhání o samotě. To se osvědčilo i mně. Běhat podle plánu. Je lepší, když vám to napíše někdo jiný, než když si to napíšu já sama. Protože i když nemůžete na závod a splníte si to, co vám nějaký trenér sepíše, máte mimo jiné dobrý pocit, že jste něco zvládli. To je pro mnohé hrozně důležité.

Mají ambice se zlepšovat?

Jasně. Mám tam spoustu lidí,



kteří si své limity posouvají. Ten kluk, o kterém jsem mluvila, má osobák na maraton asi tři a půl hodiny a chce se teď po půlroce dostat něco málo nad tři hodiny. Přitom začínali u mě s kamarádem, on na něho vůbec nestačil, a teď kamarád nemá šanci. Tím, že chodíme běhat ve skupině, posouvají se výkonnostně všichni.

Člověk si často myslí, že už dosáhl na svůj limit, ale s profikem ho dokáže posunout. Máte od běžců odezvu?

Monika, jedna z nich, na začátku říkala, že jejím snem je uběhnout deset kilometrů pod šedesát minut. A teď už je má pod padesát. Připravuji běžce nejen na silnici, ale i do terénu. Letos jsem měla dva, co běželi B7, to je ten více než stokilometrový závod po bes-

kydských vrcholech. Jedna z dvojice si zlepšila rekord o pět hodin, a ještě byla nespokojená!

Na rozdíl od minulé kariéry se vám teď záběr aktivit rozšířil. Například se věnujete závodům série Mattoni Free Run. Co to je?

To je projekt, který vznikl ještě v RunCzechu a Mattoni ho teď podporuje. Týká se to amatérů, v Česku je devadesát certifikovaných tras, kde by měli lidé běhat také s certifikovaným trenérem. Lidé si tam mohou, radím jim, kde bydlí, každý týden zaběhnout zdarma pět kilometrů. Nejvíce jich je v Praze, já jsem jejich vedoucí, radím jim, jak trénovat svéřence, hrozně mě baví předávat jim zkušenosti. Měli jsme i tréninkový kemp. Bylo to se závodem i s rehabilitací, protože spolupracuji s šéflékařem českého olympijského týmu.

Je to jiné, najednou předávat na sobě ověřené a vyzkoušené metody a prožitky?

Už jsem kurzy pro trenéry absolvovala a ještě mě nějaké čekají. Kolikrát jsem zůstávala s otevřenou pusou, tohle je přece špatně, říkála jsem si. Nebo jinak, ne že je to špatně, ale je to v praxi jinak. Občas jsem neudržela pusu a pustila si ji na špacír, že takhle ne. Co se týká mých vždy připravených balíčků. Mají například k dispozici pitný režim nebo startovné na některé závody zdarma. Protože

jsem se pustila i do masáží a tejpování, tak to ode mne taky mají.

Masírujete?

On to nikdo moc neví, ale já se tomu věnuji už dobrých dvanáct let. Pro své svéřence to mám jako bonus, zatím chci, aby mě to bavilo a nebyla to jen práce každý den sedm osm hodin. Nechávám si to jako třešničku na dortu.

Profici obvykle létají na zimu trénovat do teplých krajín.

My také. Letos máme běžecké soustředění ve Španělsku v Denii. Je to celý běžecký program, ale je to čistě dobrovolné. Ráno je rozvíčka, dopoledne hlavní běžecká fáze rozdělená podle výkonnostních skupin, protože někteří se připravují na maraton ve Valencii. Různé techniky, simulace závodů nebo zkušební předstartovní den. Všechno, co jsem si prožívala jako závodnice, si prožijou i oni. A odpoledne nejruznější cvičení, posilování, ne to klasické, ale to, co běžec potřebuje a moc se to neví. Na večery jsou připravené přednášky.

Kam se posouvají tréninkové metody, vybavení, boty? Jarмила Kratochvílová tahala pneumatiku.

Všímám si třeba i toho, když se u některé světové běžkyně objeví druh zranění, kterým jsem si prošla i já, a zajímá mě, jak a za jak dlouho ji dají dohromady, protože v tomto směru se to také mění. V mé profesionální kariéře třeba na některé záležitosti řešení ještě nebylo, teď už ano. Pneumatiky se asi netahají, možná někde u sprinterů. Trénování se neustále mění, kdyby všichni trénovali stejně, tak se žádné výkony nikam neposouvají.

Co je současná móda?

Jsou dva zásadní směry. Dříve se šlo přes velký základní objem, který musíte naběhat v nízkých frekvencích. Jenže na to amatérští hobíci nemají tolik času. Chápu, že pracují a nemají tolik volna. Velký objem je nutný v prvních měsících. Takže jsme to s ohledem na jejich možnosti upravili, není tam ovšem takový progres, jako kdyby to zvládali v profi režimu. I tak tam je progres. Trénovat ráno i odpoledne, na to amatéři nemají čas. Tak se hledají kompromisní cesty mezi oběma těmi směry. PAVEL HRABICA



Vlastní zkušenosti zúročuje i jako lektorka tejpování. METRO

TRÁPÍ VÁS ÚNAVA A BOLÍ OČI NEBO HLAVA? ČASTO ZA TO MOHOU NESPRÁVNÉ BRÝLE!

Zvlášť po 40. roce je to běžná věc. Najednou nevidíme tak ostře, dokonce i když nosíme brýle. Častěji jsme po práci nebo řízení unavení, bolí nás oči, někdy i krk a hlava. Mnohdy to má jednoduchou příčinu: máme nesprávnou korekci zraku. Pomoc je přitom snadná. Stačí si v dobré optice nechat si během 15 minut změřit zrak a dát očím přesně to, co potřebují. V říjnu ho dokonce můžete mít zdarma bez jakýchkoli podmínek.

„Měření je úplný základ, aby člověk měl svoji oční vadu správně korigovanou. A přijít třeba jednou za pět deset let nestačí, zvlášť od středního věku. Vidění se v čase mění a aktuálně nošené brýle nebo čočky často nedávají očím správnou podporu. K optometristovi bychom měli zajít aspoň jednou za dva roky,“ říká Lucie Adámková, expertka na zrak z GrandOptical a dodává, že měření by měli absolvovat i lidé, kteří si nejsou vědomi, že by oční vadou trpěli.

GrandOptical realizoval spolu s BESIPEM velké měření zraku řidičů a zjištění byla alarmující. Skoro polovina lidí buď nosila brýle s jinými dioptriemi, než jaké by potřebovala, nebo nenosila brýle vůbec, protože o své vadě nevěděla.

Dnes je měření zraku snadná věc. Není k němu vůbec potřeba obtížně hledat termín u očního lékaře a pak dlouho čekat před ordinací, než na vás přijde řada. V očních optikách pracují vysokoškolsky vzdělaní odborníci – optometristé. Zrak změří stejně kvalitně. Dokáží i odhalit případné oční nemoci, s nimiž

už návštěvu lékaře doporučí. Velkou výhodou je, že si lze vybrat čas i místo, které vám vyhovuje. Přijďte a během čtvrt hodiny máte přesné výsledky. „Na všech prodejnách GrandOptical máme kvalitní přístroje, někde dokonce vybavené umělou inteligencí, které jsou schopné dodat výsledky již za deset minut,“ říká Lucie Adámková. Měření tak lze klidně spojit s cestou do obchodního centra.

Samotný proces měření spočívá nejen v samotném použití přístrojů pro určení potřebných dioptrií a dalších parametrů korekce, ale také v důkladném rozhovoru. Při něm se zjišťuje, jaký máte životní styl a v jakých situacích budete brýle či čočky nejčastěji potřebovat.

Pokud teď o měření zraku uvažujete, pak neváhejte. Do konce října bude totiž v GrandOptical zcela zdarma a bez podmínek.

Mít ty správné brýle nebo čočky se rozhodně vyplatí. Zaregistrovat na měření se můžete snadno online na [GrandOptical.cz](https://www.grandoptical.cz).



MĚŘENÍ ZRAKU ZDARMA

Do konce října měříme zrak
zdarma a bez podmínek.

Rezervujte si termín
rychle a jednoduše
na www.grandoptical.cz.

GRANDOPTICAL

Pomáháme Vám vidět lépe



V Česku bude chybět 15 tisíc lůžek pro seniory

Na péči o seniory budou chybět desítky miliard korun, pomoci můžou technologie.

Českou republiku mohou brzy čekat výrazné problémy v oblasti péče o seniory. Do roku 2035 vzroste počet lidí ve věku nad 65 let o 325 tisíc a senioři tak budou tvořit téměř čtvrtinu populace. Počet lidí starších 80 let se zvýší dokonce o 380 tisíc na 835 tisíc.

V Česku, které se v současnosti potýká s nedostatkem míst v domovech pro seniory a s nedostatkem pečujícího personálu, bude kvůli tomu chybět přibližně 15 tisíc lůžek, 16 tisíc pracovníků v sociálních službách a 70 miliard ročně na zajištění chodu potřebných služeb. Se zmírněním těchto problémů

může pomoci využívání moderních technologií a přechod na péči založenou na datech. Vyplývá to ze studie Inovace péče ve stáří poradenské společnosti Boston Consulting Group (BCG).

Výše uvedená čísla přitom počítají s tím, že počet lůžek i personálu se bude v Česku nadále zvyšovat současným tempem, a také s růstem HDP, který pokryje část potřebných zdrojů. Uvádějí tedy pouze skutečně chybějící kapacity. „Česko se v oblasti zajištění péče o seniory blíží k bodu kritického nedostatku kapacit a dosud nebyla zvolena adekvátní strategie, která by tento problém efektivně řešila. Jedná se o komplexní výzvu, kterou samotné využívání moderních technologií nevyřeší. Spolu s dalšími opatřeními však může výrazně pomoci,“ říká Jiří Švejcar, partner společnosti Boston Consulting Group.

V současnosti známé a ve světě používané technologie mohou českému rozpočtu ušetřit až 31 miliard korun ročně, snížit nedostatek lůžek až o 10 tisíc a nedostatek pracovníků o 11 tisíc. A to především díky tomu, že pomohou lidem prožít další dobu v domácí péči a současně pracovníkům v sociálních službách ušetří čas u mnoha, zejména však hlavně rutinálních úkolů.

BCG rozděluje analyzované technologie do pěti kategorií a hodnotí jejich dopad ve třech oblastech, kterými jsou domácí soběstačnost a bezpečnost seniorů, zkvalitnění institucionální péče a prevence. V analýze zkoumala celkem 55 technologií, z nichž 35 je vhodných k aplikaci a sedm je možné začít nasazovat téměř okamžitě. Těchto sedm technologií má přitom také největší dopad na úspory peněz, lůžek a kvalitu života seniorů. Mimo jiné mohou díky prevenci prodloužit zdravou délku života o přibližně čtyři měsíce. „To je poměrně výrazné zlepšení. Průměrného českého seniora v 65 letech čeká 7,6 roku zdravé délky života, což je výrazně pod průměrem Evropské unie, který činí 9,7 roku. Díky efektivnímu využití technologií bychom se tak mohli přiblížit například k Rakousku či Holandsku,“ upozorňuje Jiří Švejcar.

V oblasti prevence může podle BCG výrazně pomoci především nositelná elektronika umožňující pravidelný monitoring srdečního rytmu a dalších faktorů a také jednoduché systémy pravidelné domácí diagnostiky napojené na vzdálený monitoring a spojené s telemedicínou. Ty umožní včas zachytit přicházející problémy a začít je řešit včas, kdy je dopad léčby nejvyšší a nejlevnější. **MET**

KRÁTCE

Veletrh práce

V Liberci včera začal třídní veletrh práce a vzdělávání Educa Expo. Na 18. ročníku akce, která patří k největším svého druhu v Česku, prezentuje svou nabídku více než 60 středních a vyšších odborných škol a vzdělávacích institucí z celé České republiky včetně příhraničí a také zhruba 50 zaměstnavatelů. Loňský veletrh navštívilo za tři dny 24 tisíc lidí.

Úprava novely

Psi, kteří budou dlouhodobě uvázaní, budou možná ze zákona považováni za týrané. Sněmovní zemědělský výbor toto zpřísnění podpořil v úpravě novely veterinárního zákona. Sněmovna jako celek by o návrhu mohla rozhodnout za dva týdny. Výbor rovněž doporučil upravit podmínky porážek na jatkách. **ČTK**

INZERCE

Z Korunky se stává

maxa

LOTÉRIE A LOSY

maxa.cz



PROFIMEDIA

Vzácný dvojitý výskok obrů

Britský expatriant John Goodridge nafotil dva keporkaky během synchronizovaného skoku z vody u pobřeží Sydney v Austrálii. Tyto ohromné savce, kteří putují podél východního pobřeží Austrálie mezi jižním oceánem a místy pro odchov mláďat severně od Queenslandu, zachytil Goodridge svým teleobjektivem. Ocenil vzácnost tohoto dvojitého výskoku, který nazval vrcholem fotografování velryb. Obě velryby jsou dospělí jedinci, kteří patří k populaci východoaustralských keporkaků, jež se zotavila z téměř úplného vyhubení.

PROFIMEDIA

Češi by měli být připraveni



Pavel na jihomoravské vinici

ČTK

Studenti pokládali prezidentovi různé dotazy.

Hlava státu byla v rámci návštěvy Jihomoravského kraje hostem debaty na Střední vinařské škole ve Valticích na Břeclavsku. Prezident Petr Pavel s mladými lidmi diskutoval na různá témata. Například by uvítal, kdyby se Češi více zajímali o svou zemi a její ochranu. Byl by například pro vytvoření konceptu základního výcviku, kde by se lidé připravovali na krizové situace. Mohl by být zpočátku třeba jen pro dobrovolníky. Odpověděl tak na dotaz týkající se jeho postoje k případnému znovuzavedení vojenské služby. Studentům dále řekl, že mít možnost cestovat, studovat a pracovat v zahraničí nebo žít v bezpečné zemi není samozřejmé a je třeba starat se o to, aby to vydrželo. Výcvik, o němž Pavel mluvil, by neměl být zaměřený jen na témata spojená s válkou, ale na nejrůznější krizové situa-

ce. „Nemusel by být v kuse, ale třeba i rozložený do více etap, zpočátku třeba jen pro zájemce. Učili by se, jak se chovat v krizových situacích nebo jak zacházet s technikou. Nikomu by to neuškodilo, naopak by mnozí mohli poznat své limity. Kdyby se pak dostali do krizové situace, byli by mnohem odolnější a připravenější pomoci,“ uvedl.

Jedna z otázek mířila také na Pavlův názor na mladou generaci. „Obecně platí, že si starší generace většinou myslí, že mladší je méně pracovitá, méně zodpovědná a méně se zajímá o to, co se děje. Když jsem jezdil po školách, nenabyl jsem dojmu, že jsou mladí lidé v čemkoli horší, než jsme byli my v jejich věku. Naopak jste třeba lépe informovaní. Do čeho jste se ale narodili, to není samozřejmé a nezůstane to, pokud se o to nebudeme starat. Třeba tím, že budeme chodit k volbám, ucházet se o veřejný úřad, pokud máme co nabídnout, ale také tím, že budeme sledovat dění ve světě,“ míní.

Při debatě také zazněla péče o zdraví. „Když dnes někdo sportuje, udržuje zdravou životosprávu, platí stejné pojištění jako ten, kdo na to kašle. To mi přijde docela nefér. Přitom třeba u pojištění na motorku pojišťovny zohledňují, že mladý muž tíhne k riskování více než starší. Obecně bychom se měli vyhýbat rizikovým faktorům, protože tím pomáháme nejen sobě, ale i celé společnosti a nezatěžujeme systém,“ dodal.

ČTK

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
10. 10. – 16. 10. 2024

Týden dvojitých bodů!

72% sleva
jen za 10 bodů

více na www.penny.cz



SÝR EIDAM
30% PLÁTKY
XXL BONI*
400 g | 100 g 12,48 Kč



400 g

JEDINEČNÁ NABÍDKA!

49,90



KUŘECÍ PRSNÍ RÍZKY
chlazené
cena za 1 kg

109,90

216,90

49%

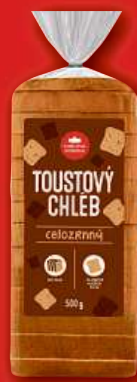


VODKA, TUZEMÁK
KRÁLOVSKÁ PALÍRNA
37,5 % alk.
0,5 l
1 l 219,80 Kč
109,90 Kč

109,90

129,90

15%



TOUSTOVÝ CHLĚB
CELOZRNÝ KARLOVA KORUNA
500 g
100 g 3,98 Kč
21,90 Kč

19,90

27,90

28%

NOVÁ SKLIZEŇ



MANDARINKY SATSUMAS
volné
cena za 1 kg

28,90

59,90

51%



BANÁNY
cena za 1 kg

19,90

37,90

47%



3

16X

79,90

TOALETNÍ PAPIR VANILLA BIG SOFT*
3vrstvý | 16 rolí
1 role 4,99 Kč
79,90 Kč

JEDINEČNÁ NABÍDKA!

* Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Taktéž označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. **Doporučená prodejní cena výrobce. Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Dvojitě body za své nákupy můžete získat od 10. 10. 2024 do 16. 10. 2024. Body lze získat a uplatnit do 23. 10. 2024. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrativní. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

Kroje fotil i na pohřebch

Ve vodárenské věži na pražské Letné probíhá od včerejška až do konce listopadu výstava Tradice v obrazech. Prostřednictvím fotografií ve stylu fine art se zde mohou návštěvníci ponořit do světa folkloru a lidových tradic a objevit, co i malý detail, jako je drobná krajka, může prozradit o naší bohaté historii. Pokud se vám nechce dělat si výlet do hlavního města, můžete si 269 fotografií z tříletého putování fotografa Václava Šilhy napříč regiony Čech, od Karlovarska přes Prahu a okolí až po Doudlebsko, prohlédnout ve stejnojmenné knize. Ta je rovněž novinkou a vychází v těchto dnech.

„Myšlenka projektu Tradice v obrazech se zrodila na začátku pandemie covidu, když jsem dokumentoval původní obyvatelstvo Amazonie, ale pak musel zůstat dlouho v Česku. Uvědomil jsem si, že i my máme své vlastní domorodce a jejich historické ošacení. Kroje a jejich význam jsou součástí naší identity a zaslouží si být zachyceny a uchovány pro budoucí generace,“ říká pro deník Metro protagonista knihy Šilha, který kvůli zachycení nejen krojů, ale i atmosféry každodenního života i významných událostí v celkem čtrnácti regionech tuzemska neváhal navštívit svatby, masopusty i pohřby.

Proč jste se rozhodl ve své publikaci mapovat výhradně kroje Čech, a ne také Moravy a Slezska?

S týmem jsme se dohodli na tom, že Čechy jsou v tomto směru taková popelka. Všichni znají Jízdu králů a vědí, že na Moravě kroje stále žijí, ale málokdo ví, jak vy-



Takhle vyfešákování chodí v Podještědí. 4x VÁCLAV ŠILHA

padaly kroje ve Středočeském kraji, Jihočeském a dalších regionech. Proto jsme se zaměřili právě na Čechy, i když původní záměr byl jiný. Mysleli jsme si, že toho nebude tolik, ale nakonec máme stovky fotek, které se do knihy ani nedostaly. Morava a Slovensko jsou svými kroji proslulé, ale u Čech tomu tak nebylo.

Co vás při mapování českých krojů a zvyků překvapilo?

Nejvíce asi ta rozmanitost. Všichni známe folklorní skupiny, kde jsou všichni oblečení stejně, ale časem si člověk uvědomí, že to byli lidé jako my. Žádná žena nechtěla být v kostele oblečená stejně jako jiná. Uniformita tam neexistovala. A třeba náušnice – často si myslíme, že je nosili jen námořníci, ale nosili je i naši předci, například muži v Podještědí. A nebyly to malé náušnice, některé měly i pět centimetrů v průměru. Je tam spousta věcí, které člověka překvapí, a ti lidé byli v podstatě hodně podobní nám – chtěli se odlišovat, chtěli vypadat jinak než sou-



Kroje ze sekce Praha a střední Čechy. Dívky vyšívají čepce.

sed. Kniha mapuje spíše bohatší kroje, protože si každý nemohl dovolit vlastní. Často si je lidé půjčovali, například na svatby.

Je nějaká oblast, jejíž kroje se vám líbí nejvíce?

To nemůžu říct, to by mi dalo! Každá oblast má něco specifického. Třeba v německých oblastech kolem Plzně, které jsou známé díky Prodané nevěstě, jsou velké holubice. Jiné jsou kroje v Podještědí nebo na Chodsku. Všechny jsou krásné a mají jedno společné – dřív to oblečení lidem neskutečně slušelo. Lidé věděli, jak správně využít barvy a jak je k sobě poskládat. Ať si oblékli kroj kdokoli, vypadal v něm dobře.

Vaše fotografie vypadají jako nakreslené. Jakou technikou jste toho dosáhli?

Na tom jsme pracovali dva – já a Míša Pupíková, která fotky retušovala. Díky tomu vypadají fotografie jako malby. Je to z praktického důvodu – většinu krojů jsme získali z depozitářů a byly děravé, špinavé, neúplné. Takže jsme



Huť, mračna! Muž z Plzeňska drží troubu z mořské ulity.

je museli upravit, aby na fotkách vypadaly dobře. Tento styl se nazývá fine art, což znamená, že se snaží přiblížit malbě. Myslím si, že se to Míše povedlo výborně.

Retušovat jste předpokládali museli i samotné kroje, do kterých už se leckdy zakousl zub času. Bylo obtížné doplňovat detaily, nebo jste vždy věděli, jak má kraj vypadat?

Věděli jsme, jak má kraj vypadat, ale bylo to obtížné. Představte si, že máte zástěru, která má na sobě krajku, a chybí tam třeba desetkrát deset centimetrů. Musíte to z jiného kusu reimportovat, vystínovat, aby to vypadalo správně. Míša strávila nad jednou fotkou i týden. Proto celý projekt trval tři a půl roku.

Nad publikací převzal záštitu ministr kultury Martin Baxa. Co to pro vás znamená?

Považujeme to především za uznání naší práce.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Lidové prostředí Prácheňska začala ovlivňovat móda z města.

VÍNEČKO BÍLÉ

Knihu podporuje spolek OSA, který u nás hraje klíčovou roli v ochraně autorských práv. Organizace slaví 105 let od založení. Zeptali jsme se jejího předsedy Romana Střečka, zda je možné chránit lidové písně.

- „Ano, je. Lidé často zaměňují zlidovělé písně za lidové. U lidových písní není autor znám. Například u písničky Vínečko bílé se lidé mylně domnívají, že se jedná o lidovou píseň. Ale ta má svého autora, Fanoše Mikuleckého, vlastním jménem František Hřebečka. Pokud nějaký autor hudebně upraví lidovou píseň, jeho autorská úprava jsou chráněná autorským zákonem. Asi nejznámějším českým tělesem, které se specializuje na úpravu lidových písní, je Čechomor. Jejich písničky jsou samozřejmě chráněné,“ vysvětluje Střeček.

JAR

INZERCE

BIOMEDICA

ZNÁTE RÝMOVNÍK?

RÝMOVNÍK CITRONOVÝ se u nás pěstuje jako pokojová rostlina s intenzivní vůní listů a mnoho z nás ji má doma. Rostlina, díky svým známým vlastnostem, hraje pozitivní roli v sychravém a studeném počasí. Její vůně napomáhá navozovat pocit klidu a uvolnění. Má široké použití. Z rýmovníku si můžete připravit i šťávu a využít tak bohaté účinky této rostliny i při vnitřním užití.

RÝMOVNÍKOVÝ extrakt
Tekutý doplněk stravy se svěží bylinnou příchutí a vitamínem C, napomáhá v sychravém a studeném počasí.
Balení 240 ml

RÝMOVNÍKOVÝ balzám
Kosmetický přípravek s bylinnými silicemi a rýmovníkem pro masáž v oblasti prsou, zad a krku. Uvolňující se silice osvěží dýchací cesty.
Balení 50 ml

doplněk stravy
kosmetický přípravek

Obdržíte přírodní blokátor, který zastaví močení za 48 h!

Čeká na vás ZDARMA

„NYNÍ MŮŽETE ZNOVU ZÍSKAT 100% KONTROLU NAD MOČOVÝM MĚCHÝŘEM - ANIŽ BYSTE SE OTRÁVILI CHEMOTERAPIÍ“.

Trpíte: ➔ stresovou a přepadovou inkontinenci ➔ časté močení ➔ nepříjemné pocity a bolesti v oblasti močového měchýře ➔ pomalé a bolestivé mikce? Dochází u vás k „mokrým skluzům“ při kýchnutí, kašli nebo smíchu? **Tento expresní blokátor úniku moči vyřeší problém s pomočováním do 48 h - a to zcela přirozeně!** Nejnovější výzkumy ukazují, že rostlinné složky obohacené o bioelementy zaručí, že 99,4 % infekcí močových cest se zmírní, nepříjemné pocity při močení skončí a vy se do 2 dnů zcela zbavíte nežádoucího úniku a nutkání na záchod.

A to vše zcela ZDARMA pro prvních 100 osob - v rámci kampaně NATURE 2024.



SABAUL PALMA - odstraňuje zánět močového měchýře po prvním použití, potlačuje hypertrofii prostaty u mužů a poskytuje úlevu při menopauze.

Základem bylinného tmelu na močový měchýř je sabalová palma. Výzkumy na univerzitě v Calu ukazují, že s výtažkem z této rostliny odstraní zánět močového měchýře do 2 h, zlepšíte funkci celého močového ústrojí, ochráníte močové cesty před zánětem a zabráníte 99,4 % jeho opakování. Kromě toho po 14 dnech zmírňuje tachykardii a další příznaky hypertrofie prostaty a reguluje hormonální rovnováhu, čímž podporuje ženy procházející menopauzou.

V rámci projektu **NATURE 2024** rozdáváme **100 balíčků ZDARMA** prvním 100 volajícím.

ZAVOLEJTE NYNÍ A ZÍSKAJTE PŘÍRODNÍ TĚSNICÍ PROSTŘEDEK ZA 0 Kč!

374 219 587

„Přírodní metoda s přípravkem SABAAL PALM ulevuje od bolesti močového měchýře již při první aplikaci. Tato léčba již pomohla 350 000 lidí na celém světě.“

Tato metoda je absolutní jedničkou v boji proti NTM (močové inkontinenci). Přírodní přípravek založený na působení sabalové palmy byl obohacen o bioprvky a stopové prvky, které komplexně řeší ochranu močových cest před infekcemi

ZAVOLEJTE NA TOTO ČÍSLO A POŽÁDEJTE O PŘÍPRAVK

ZA 0 Kč!

ZAVOLEJTE NYNÍ A POZITIVNĚ DÁTE JEDNOU PROVĚZDY SBOHEM ÚNIKU MOČI A SKVRNĚM NA OBLEČENÍ.

JIŽ PO JEDNOM POUŽITÍ SE ZBAVÍTE NUTKÁNÍ A TLAKU NA MOČOVÝ MĚCHÝŘ!

POSPĚŠTE SI, POČET BALENÍ ZDARMA JE OMEZEN!

374 219 587

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



aeliminují 99 % z nich již po 7 dnech. Receptura výslovně potlačuje stresovou, urgentní a přetékající inkontinenci a posiluje svaly pánevního dna zodpovědné za kontrolu močového měchýře. Pouhé 1 použití stačí k tomu, abyste se zbavili bolestivé mikce, pocitu přetékajícího močového měchýře a neodkladných návštěv toalety. Tento prostředek nedráždí žaludek jako jiné prostředky s podobnými účinky a je nejučinnější při snižování hypertrofie prostaty u mužů - až o 66 % za 2 týdny, čímž zcela odstraňuje časté močení a noční úniky moči. Přírodní léčba navíc působí proti tvorbě ledvinových

kamenů a stabilizuje hormonální rovnováhu během 30 dnů. Ženšen obsažený v přípravku také zvyšuje sexuální výkonnost mužů a umožňuje jim dosáhnout a udržet erekci již po 3 dnech užívání.



Vladislav Novotný, odborník na urologii **MedicReporters**



„Sabalová palma je označována za hit prevence inkontinence 2024“!

TEĎ můžete získat přístup k prostředku v rámci kampaně NATURE 2024 zcela ZDARMA.

99,6 % LIDÍ, KTERÍ POUŽILI BLOKÁTOR ÚNIKU VODY, PŘESTALO PO PRVNÍM POUŽITÍ ODBÍHAT NA ZÁCHOD.

NEČEKEJTE. VYZVEDNĚTE SI SVÉ BEZPLATNÉ BALENÍ NYNÍ A ROZLUČTE SE S ÚIKY MOČI JEDNOU PROVĚZDY DO 48 HODIN!

PRVNÍCH 100 LIDÍ, KTERÍ SE OZVOU DO 01.11.2024, OBDRŽÍ OD VÝROBCE 100% NÁHRADU!

ZAVOLEJTE: 374 219 587

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

Již 86 476 Čechů si vyzvedlo ZDARMA balení přírodního tmelu na močový měchýř a užívá si aktivního života bez něj:

- bez tlaku na měchýř a protékání,
- mokřými skvrnami na spodním prádle a nepříjemným zápachem,
- zánětů a infekcí močového měchýře,
- hypertrofie prostaty.



Jana, 58 l., Praha

Dlouho jsem se styděla za nepříjemný zápach, stopy na oblečení a za to, že jsem nevěděla, kdy budu mít skvnu. Přestala jsem chodit s kamarádkami a vycházet ven - naštěstí jsem v novinách narazila na reklamu na **NATURU 2024**. Zavolala jsem, dostala jsem zdarma balení a po necelých dvou dnech jsem se s pomočováním rozloučila jednou provždy! Konečně se mohu svobodně smát, setkávat se s přáteli a držet v náručí svého vnuka. A to není všechno, po 4 týdnech jsem pocítila, jak tento prostředek fantasticky zmínil menopauzální návaly horka a studený pot.



František, 78 let, Brno

Všichni odborníci mi radili, abych šla pod nůž nebo podstoupil chemoterapii, která by odstranila časté močení, noční návštěvy toalety a kakání. Ještě že jsem nesouhlasil a vyzkoušel tento přírodní prostředek. Po 1. použití náhle „výlety na záchod“ skončily a pleny jsem hned druhý den vyhodil. Při poslední návštěvě v ordinaci jsem také zjistil, že moje prostata je ve fantastické kondici a zmenšila se o 60 %!



Síla 5 přírodních složek vám zaručí 100% kontrolu nad močovým měchýřem za 48 hodin!

Již žádné úniky moči, nepříjemné pocity a bolesti močového měchýře již po 1. použití. V tomto složení je hit **sabalová palma** obohacená o:

MANGAN

Tento prvek prospívá svalům pánevního dna, zvyšuje jejich schopnost kontrolovat tok moči a zabraňuje nekontrolovaným únikům.

KYSELINA PANTOTENOVÁ

Posiluje stav sliznic a podporuje tvorbu protilátek, čímž napomáhá lepšímu odstraňování infekcí.

EXTRAKT Z DÝŇOVÝCH SEMEN

Zlepšuje funkci močových cest a v 99,4 % zabraňuje opakovaným zánětům.

VITAMIN B6

Podporuje funkci ledvin a snižuje pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů o 67 %.

„Přirozená zátka proti úniku moči je jedničkou v boji proti inkontinenci všeho druhu.“ Vladislav Novotný, specialista na urologii MedicReporters

100% přírodní složení. Nezatěžuje žaludek a střeva.



Svačina nemusí být nuda

Je lepší točit pět kvalitních jídel než kvanta nutričně nehodnotných.

Příprava svačin pro děti v předstihu je pro mnoho lidí poměrně náročnou disciplínou. Komplikuje to shon a třeba i nulová nálada si ráno přivstat a vymýšlet, co připravit. Jak si tedy naplánovat přípravu svačin, aby to bylo snesitelné, dlouhodobě udržitelné? Nejen o to se pokusily ve své knize Velká svačinková bichle autorky Pavlína Mähringová a Veronika Břicháčková.

„Hlavním úkolem svačiny je doplnit energii dětem v delší pauze mezi hlavními jídly. Velikost svačiny je hodně individuální a je třeba ji přizpůsobit ostatním jídlům daného dne, aktivitě a konkrétním potřebám jedince,“ shodují se autorky.

Roli ve složení také hraje to, zda má dítě například sladký oběd. Pak je vhodné se



u svačiny zaměřit více na zeleninu, vlákninu a bílkoviny.

Autorky doporučují naplánovat si dvě až tři svačiny předem. „Velkou pomocí je za nás takzvaná zásobárna – jedná se například o předpřipravenou granolu, ovocné pyré, müsli tyčinky, ovocné rolovací plátky či datlové kuličky. Tyto věci lze totiž velmi jednoduše připravit ve větším množství a uchovat je na určitou dobu ve spíži nebo v lednici. Když pak někdy nestíháte a teče vám do bot, není nic jednoduššího než sbalit na



Zleva Pavlína Mähringová a Veronika Břicháčková ARCHIV

svačinu trochu granoly s jogurtem a ovocným pyré nebo doma upečené müsli tyčinky,“ popisuje Mähringová.

Co dále radí? Podle obou autorek nemusí být svačina po každé jiná. „Zkuste si vybrat klidně jen pět deset favoritů a ty točit dokola. Jakmile si začnete rutinu, můžete postupně přidávat další. Anebo zůstat jen u těch pěti. I to je v pořádku. Rozhodně je lepší varianta pěti kvalitních a výživných svačin než 20 nekvalitních,“ dodává Břicháčková. Využít se k jídlu do školy či

školky také dají zbytky večere, například slané koláč nebo pomazánka.

„Některá jídla se dají alespoň částečně předpřipravit už večer. Kromě již zmiňovaných pomazánek můžete připravit například palačinky, lívance, placičky, a to jak nasladko, tak i naslano. Ráno pak už jen namažete, zabalíte a hurá do školy,“ dávají osvědčený tip autorky a přidávají ještě jeden: „Výborně se na svačinu hodí vajíčka. Uvařte je klidně již v neděli, a to natvrdo. V chladničce vám vydrží celý týden. Využijete je nejen na chléb nakrájený, ale třeba i do pomazánek. Výborně také poslouží různé sladké i slané kaše. Například ovesná kaše se dá připravit ve větším množství, uskladnit v lednici a postupně dochucovat oříšky, ovocem, kakaem nebo medem či čekankovým sirupem.“ Z vlastní zkušenosti mají tip: „Je dobré zapojit do přípravy jídla i děti. Mnohem víc jim pak i chutná, jako bonus tím v dětech budujeme zodpovědnost a samostatnost,“ uzavírají. **IBE**

INZERCE



LÁZEŇSKÉ POBYTY za mimosezonní ceny navíc s mimořádnou slevou
od 10. LISTOPADU DO 15. PROSINCE

Léčivé účinky františkolázeňských přírodních zdrojů násobíme účinky molekulárního vodíku!

LÁZEŇSKÉ SANATORIUM DR. PETÁK - FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

RADOST PRO ŽENY - 4 noci - 8 900 Kč 7 900 Kč

- 4 x polopenze
- 11 lázeňských procedur
 - 1 x klasická masáž zad
 - 1 x hydromasážní vana
 - 1 x slatinový zábal na záda
 - 1 x parafinový zábal na ruce
 - 1 x aromamasaž obličje a dekoltu
 - 1 x laserterapie
 - 1 x solná jeskyně
 - 3 x vibrační masáž nohou
 - 1 x koupel v minerální uhlíčitě vodě obohacené molekulárním vodíkem v kombinaci s perličkovou koupelí
 - **BONUS:** 3 x pitná kúra nápoje s molekulárním vodíkem H₂

ZÁZRAK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ - 5 noci

- 9 250 Kč- 8 250 Kč

- 5 x polopenze
- 11 léčebných procedur, při kterých se používají výhradně františkolázeňské přírodní léčivé zdroje)
 - 2 x rašelinový zábal
 - 1 x rašelinová koupel
 - 2 x částečná masáž zad a šíje
 - 1 x hydromasážní vana
 - 1 x miner. perličková koupel
 - 2 x suchá uhlíčitá koupel
 - 2 x plynové injekce
 - 4 x inhalace molekulárního vodíku
 - **BONUS:** 4 x pitná kúra posílená o molekulární vodík H₂

SENIORSKÝ TÝDEN - 7 noci

- 12 670 Kč- 11 690 Kč

- 7 x polopenze rozšířená (polévka+pečivo k obědu)
- 17 léčebných procedur
 - 2 x rašelinový zábal
 - 2 x klas. masáž zad
 - 1 x minerální uhlíčitá koupel
 - 2 x parafinový zábal na ruce
 - 3 x suchá uhlíčitá koupel
 - 5 x inhalace molekulárního vodíku
 - 2 x vstup do solné jeskyně
 - **EXTRA BONUS:** 5 x pitná kúra s molekulárním vodíkem

ZÁZRAK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ - 7 noci

- 12 950 Kč- 11 900 Kč

- 7 x polopenze
- 20 léčebných procedur, při kterých se používají výhradně františkolázeňské přírodní léčivé zdroje)
 - 3 x rašelinový zábal
 - 2 x rašelinová koupel,
 - 3 x částečná masáž zad a šíje,
 - 3 x plynové injekce,
 - 2 x miner. Koupel,
 - 2 x suchá uhlíčitá koupel,
 - 5 x inhalace molekulárního vodíku, odborná konzultace
 - **BONUS:** 5 x pitná kúra posílená o molekulární vodík H₂

NADUPANÝ VÍKEND - 2 noci - 5 490 Kč- 4 490 Kč

- 2 x plná penze
- 5 procedur
 - 1 x rašelinový zábal na bolestivé místo (záda, kolena),
 - 1 x parafinový zábal na ruce nebo hydromasážní vana,
 - 1 x přístrojová lymfodrenáž nebo klasická masáž zad,
 - 2 x přístrojová reflexní masáž plosky nohy, odborná konzultace



Další nabídku lázeňských pobytů naleznete na
www.sanatoriumpetak.cz

Tel.: 773 709 189

e-mail: recepce@sanatoriumpetak.cz

Lázeňské sanatorium Dr. Peták
Lesní 111/13, 351 01 Františkovy Lázně

Hodinky umí zabránit vyhoření nebo pomoci s menopauzou

Moderní nositelná elektronika už není jen trendem pro sportovce. Čím dál víc hlídá i zdraví.

V současnosti je to běžné, kouknete na zápěstí a hned víte nejen kolik je hodin, ale i kolik jste udělali kroků a co vám přišlo v esemesce. Nositelná elektronika usnadňuje lidem život. Její historie se začala psát zhruba před 50 lety. Tehdy společnosti Seiko a Pulsar uvedly na trh digitální hodinky, které měly i něco navíc. Třeba kalkulačku. Moderní historie chytrých hodinek začala asi před 20 lety. Sportovci si díky novým funkcím mohli měřit například tep. O pár let později se přidaly i další „zlepšováky“ jako počítání kroků či spálených kalorií. Revoluci přinesl rok 2013, hodinky dostaly mobilní operační systémy. Malé počítače tehdy padly do oka opět sportovcům. Nyní jsme na prahu nové éry, kdy se nositelná elektronika zaměřuje i na další aspekty života. Prim v následujících letech bude hrát dohled nad zdravím.

Právě monitorování lidského zdraví bylo i jedno z hlavních témat nedávno proběhlé konference Garmin Health. Deník Metro se akce zúčastnil a přináší několik za-



Nositelná elektronika je v Česku už pár let na vzestupu, a to nejen mezi sportovci.

PROFIMEDIA

jímavostí, které během summitu zazněly. Zároveň jsme poprosili o jejich komentář Iva Steinera, obchodního a marketingového manažera Garminu.

Podpora zdraví žen

Mezi projekty prezentovanými na konferenci byl například australský projekt Metluma. Ten se zaměřuje na podporu žen, které procházejí menopauzou. „Pomoc zahrnuje vzdělávací program, skupinový koučink i individuál-

ní dialog se sdílením příznaků. Chytré hodinky sbírají zdravotní a pohybová data, která slouží získání uceleného obrazu. Aplikace dokáže ženám cíleně pomoci konzultacemi a případně i nasměrováním na individuální zdravotní péči,“ vysvětluje přínosy projektu Steiner.

Cílem projektu Metluma je také zvýšit povědomí o menopauze, zlepšit zdravotní gramotnost žen a snížit stigma spojené s menopauzálními symptomy.

Pozor na vyhoření

Podle průzkumu Všeobecné fakultní nemocnice v Praze se každý čtvrtý Čech potýká se syndromem vyhoření. Nebezpečím pracovního vyhoření je, že se vyvíjí nepozorovaně, ale ve výsledku má velké následky. Právě na syndrom vyhoření se zaměřil švýcarský Resilient. „Start-up spojuje IT odborníky, vývojáře, psychology, lékaře a umělou inteligenci k včasnému odhalení a prevenci rizik syndromu vyhoření. Jako jeden ze zá-

kladných zdrojů zdravotních dat, jako jsou srdeční tep, délka a kvalita spánku, míra pohybu a jeho intenzita a další, je využívána právě nositelná elektronika, jako jsou chytré hodinky nebo náramky,“ popisuje fungování Steiner.

Data následně vyhodnotí mobilní aplikace, která uživateli doporučí další kroky, například mu naordinuje více odpočinku.

Netrénujete až moc?

S odpočinkem souvisí také aplikace G2go. Ta se zaměřuje na problém řady sportovců, kteří trénují příliš často a příliš intenzivně. Špatné dávkování a načasování tréninku přitom paradoxně může vést k přetrénování, snížení výkonnosti, a dokonce k častějším zraněním. „G2go u sportovců sleduje historii tréninkové zátěže a zdravotní reakce organismu na zátěž. Jejich vzájemným vyhodnocením a jednoduchou symbolikou tří barev semaforu se snaží sportovci radit, kdy je čas na intenzivní trénink, zvolnění a kdy na odpočinek,“ popisuje aplikaci obchodní a marketingový manažerem Garminu a dodává: „Pro sběr dat slouží v tomto případě nejčastěji chytré hodinky, které kromě celodenních zdravotních a spánkových dat podrobně měří a vyhodnocují sportovní trénink.“

MAREK HÝŘ

INZERCE

BAUHAUS®

www.bauhaus.cz

REGÁL REGALUX®

180 × 90 × 40 cm, nosnost police až 175 kg, bezšroubový systém, 5 polic, provedení pozink, barva stříbrná

699,-!

od 3 ks 629,-/ks



**MNOŽSTEVNÍ
SLEVA**
od 3 ks regálů

Tato nabídka platí do 25. 10. 2024. Ceny jsou uvedeny včetně DPH. Chyby a změny jsou vyhrazeny. *Platí pro sortiment plastových a kovových regálů při odběru 3 a více kusů v odborných centrech i e-shopu.

V zahradě podzim, doma wellness, teplo a pohoda

ŘETĚZOVÉ PILY (benzinové, elektrické, AKU)

17 MODELŮ

MTF CS 42 T

41,9 cm³ | 1,7 kW | 41 cm

- Premiová řezná lišta a řetěz Oregon
- Velmi dobré starty i za studena díky Primeru a pomocné pružině
- Antivibrační systém, moderní karburátor
- Automatické mazání řetězu, bezpečnostní brzda
- Třísegmentová spojka, kovaná kliková hřídel

Doporučená malobchodní cena

7 270 Kč

Naše cena

3 635 Kč



LUXUSNÍ AKRYLÁTOVÉ VÍŘIVKY

9 MODELŮ

UKÁZKA Z VÝBAVOVÝCH PRVKŮ:

- Kvalitní americké skořepiny Lucite Acrylics
- Úsporná cirkulační čerpadla o výkonu až 6 HP
- Řídící jednotky kanadské značky Gecko

- Ergonomické pozice pro až 6 osob
- Až 68 proudových trysek, včetně nových 7palcových masážních trysek pro ještě intenzivnější masáže



SAUNY (infra, finské)

6 MODELŮ

Infrasauna AURI

- Materiál: kanadský jedlovec
- 3 keramická topidla
- Teplotní senzor
- Střešní ventilace
- Stropní svítidlo
- Š. 95 x h. 89 x v. 183 cm

1 saunovací
cyklus
Vás přijde
na méně než
15 Kč



Doporučená malobchodní cena

41 980 Kč

Naše cena

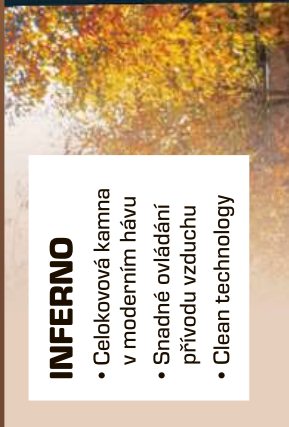
22 900 Kč

KAMNA (krbová, kachlová, peletová, s výměníkem)

24 MODELŮ

INFERNO

- Celokovová kamna v moderním hávu
- Snadné ovládání přívodu vzduchu
- Clean technology





Příklad ceny:
Mars

Doporučená maloobchodní cena

159 000 Kč

Naše cena

89 900 Kč

REGULOVANÝ VÝKON **3-6,3 kW**

MAX. VYTÁPĚCÍ SCHOPNOST **113 m³**

HORNÍ A ZADNÍ KOUŘOVOD **Ø 150 mm**

PALIVO kusové dřevo

✓ ZÁRUKA **3 ROKY**



Doporučená maloobchodní cena

39 700 Kč

Naše cena

21 190 Kč

ilustrační foto

TRADIČNÍ SERVISNÍ SLUŽBA PRO NAŠE ZÁKAZNÍKY:

POSEZONNÍ PROHLÍDKY ZDARMA

od 1. 10.
do 31. 1. 2025

**VAŠI SEKAČKU BEZPLATNĚ PROHLÉDNEME
A PROVEDEME ZVÝHODNĚNOU ÚDRŽBU:**

- Vyčistíme vzduchový filtr
- Vyměníme olej
- Seřídíme otáčky motoru
- Vyčistíme chlazení motoru včetně krytu

- Seřídíme pojezd (lanovod, řemen)
- Vyčistíme svíčku

Běžná cena údržby ~~1 829 Kč~~ **995 Kč**
Cena od 1. 10.



Běžná cena údržby

~~1 770 Kč~~

Cena od 1. 10.

1 090 Kč



Běžná cena údržby

~~3 782 Kč~~

Cena od 1. 10.

2 190 Kč



Běžná cena údržby

~~1 018 Kč~~

Cena od 1. 10.

690 Kč

AKU sekačka, AKU pila, AKU křovinořez



NA VŠECHNY NÁHRADNÍ DÍLY
VÁM POSKYTNEME **SLEVOU 15 %**

**ZVÝHODNĚNÝ POSEZONNÍ SERVIS MŮŽETE
VYUŽÍT TAKÉ PRO VAŠE OSTATNÍ STROJE, jako
například ZAHRADNÍ TRAKTOR, AKU TECHNIKU,
ŘETĚZOVOU PILU, ale i ELEKTROKOLO a další.**



DOPRAVA JEN ZA 100 Kč!

Pro benzinovou sekačku anebo elektrokoło
dojedeme až k Vám domů jen za 100 Kč.

A dopravíme je zpět také za 100 Kč.

Zvýhodněná doprava platí **do 30. 11.**

OBJEDNÁVEJTE NA

www.mountfield.cz/posezonni-prohlidky
nebo na tel.: 327 777 111

Tiskové chyby, změny cen, vyobrazení technických parametrů na této straně vyhrazeny.

Mountfield

Nakupovat můžete i na www.mountfield.cz

otevřeno i v neděli

Štěstí, že se slavný hudební skladatel nestal kolotukem

Mezi slavnými osobnostmi české historie bývají i jedinci, kteří si svou slávu nepřipouštějí. Naopak se spíše trápí obavami, zda jsou jejich aktivity skutečně přínosné.

Vážný a citlivý Toníček Dvořáků (1841 až 1904), vyrůstající v Nelahozevsi, si z dětství odnášel dvě lásky. Tou první byla železnice, neboť v letech 1845 až 1850 se budovala přes jeho rodné městečko trať spojující Prahu s Roudnicí na Labem. Láskou druhou se stala hudba. Otec sice doufal, že chlapec převezme jeho řeznickou živnost, ale ten zběhl z učení a učitel, který ho učil hrát na housle, přemluvil rodiče, aby ho nechali za onou druhou láskou odejít. A tak v září 1857 odvezl otec šestnáctiletého syna do Prahy, kde nastoupil do dvouletého Ústavu pro vzdělání varhaníků a ředitelů kůrů sídlícího v Konviktu číslo popisné 191 s adresami Bartolomějská 11 a Konviktská 24. Antonín byl šťastím bez sebe, i když – jak později vzpomínal – „tu vše páchlo plesnivinou. I varhany“. Zaskočilo ho jen to, že výuka je v němčině, kterou ovládal jen zčásti, takže musel paralelně v druhém ročníku navštěvovat německou pokračovací školu. Studium zakončil 30. července 1859 veřejným koncertem v Konviktu, ale nevěděl, co bude dál. Jist si byl pouze tím, že do konce života neopustí Prahu.

Hledal práci, potkal Josefínu
Mladý Dvořák by byl rád nastoupil jako varhaník, ale v září roku 1859 se stal violistou u Karla Komzáka staršího, který ho do své veřejnosti oblíbené kapely přijal s otevřenou náručí, neboť prý tomu hochu střapatému „přelil Pán Bůh mírku nadání“. I když kapela v té době hrála na tanečních zábavách a promenádách koncertech, její členy čekalo velké překvapení: všichni byli angažováni do Prozatímního divadla, nově otevřeného 18. listopadu 1862. Jelikož si musel budoucí slavný skladatel k pla-



Potomek Dvořákova syna Otakara – Antonín Dvořák III. – měl s dědečkem stejné křestní jméno, ale i podobu, postavu a chůzi.

tu přivydělávat, učil mimo jiné hudbě děti pražských zámožných rodin a v únoru 1874 se – již coby ženáč – stal na dva roky varhaníkem kostela sv. Vojtěcha ve Vojtěšské ulici.

To, že jsou na světě kromě not a stupnic i ženy, si třiatvacetiletý mladý a obvykle podmračený muž uvědomil teprve roku 1864, kdy poznal patnáctiletou tmavovlasou a černookou Josefínu Čermákovou, dceru pražského zlatníka, v jehož rodině vyučoval hudbu. Musela ho okouzlit, stejně jako okouzlovala své věrné ctitele v Prozatímním divadle, kde hrála, ale měla zcela jiné představy o životě a lásce než on. Chvilí mu trvalo, než se z jejího nezájmu vzpamatoval, ale nakonec si vzal její sestru Annu (1854 až 1931). Pražané samozřejmě šířili klípký, podle nichž Josefínu stále miloval a Annu si vzal jen proto, že ji chtěl vídat alespoň jako švagr. Ona se provdala za Václava Roberta hraběte z Kounic, který jí dělal pomyšlení, a zemřela 27. května 1895 ve smíchovském bytě v šestačtyřiceti letech.

Oženil se nejlépe, jak mohl

Manželka Anna byla tím nejlepším, co Dvořákovi v životě potkala. Nejenže měla vztah k hudbě, ale na počátku manželské kariéry rozptylovala jeho pochybnosti o kvalitě vlastní práce, snášela s ním bez výčitek dobré i zlé a starala se o oběť o děti i o něho. Společně zvládali zadlužení, a když bydleli v domě Na Ryb-

níčku číslo popisné 1364/14, který byl zbořen a nahrazen domem s číslem popisným 1364/12, přečkali roku 1875 smrt maličké Josefky a o dva roky později odchod dvou starších dětí – Růženky a Otakara. Po jejich smrti napsal Dvořák slavnou kantátu Stabat mater a rodina se v onom roce nastěhovala na sedmadvacet let do domu v Žitné ulici číslo popisné 564/14, kde vystřídali tři byty a kde se jim narodilo šest dětí.

Jméno po zesnulém

Antonín Dvořák do výchovy potomků nezasahoval, to měla na starosti manželka. On se zapojoval zcela výjimečně. Otakarovi II., tedy synkovi, který dostal – jak bývalo zvykem – jméno po zemřelém sourozenci, vysázal výprask čtyřikrát za život. Například jednou proto, že babičku Čermákovou zavřel na toaletě, a podruhé že střílel prakem po ptáčkách a zasáhl nechtěně jednoho muže. Naopak skvěle se zachoval, když zjistil, že ho synek paroduje coby dirigenta: nerozzlobil se, nýbrž řekl: „Otto – prosím tě, ukaž mi to ještě jednou, ať vím, jak to vlastně dělá.“

Otakar II. si navíc vzal na starost odmala čištění tatínkovy dýmky. Vzpomínal, jak pociťoval, aby fajfka měla vždy dokonale vyčištěnou, a za každé vyčištění dostával šesták, takže, jak přiznal, čistil nejen dobře, ale i často. Otec říkal, že každodenní čištění není nutné, leč chlapec



Věrná Dvořáková průvodkyně – paní Anna 3x JIŘÍ FILÍPEK

čistil dál a nakonec každý den. „Ale šestáky jsem neutrácel, šetřil jsem je tak dlouho, až se mi podařilo koupit krásnou novou fajfku s bílým troubelem a daroval jsem mu ji k narozeninám.“

Od všeho trochu a tisková konference

V Praze přijímala studenty od roku 1811 Pražská konzervatoř, která po počáteční krátké výuce v domácnostech nalezla střechu nad hlavou ve staroměstském dominikánském klášteře svatého Jiljí. Odtud se stěhovala roku 1884 do Rudolfiny s adresou Na Rejdišti číslo popisné 77/1, kde nemusela platit nájemné. Dvořák sem nastoupil v říjnu roku 1890 jako učitel skladby a po návratu z Ameriky, kde působil na tamní konzervatoři od roku 1892 do 1895, se sem vrátil, a dokonce byl v letech 1901 až 1904 ředitelem.

Když Mistr zjistil, že milovaná dcerka Otylka (1878 až 1905), studující hudbu, se zamilovala do jeho mladého přítele Josefa Suka (1874 až 1935), rozmlouval jí svatbu s hudebníkem. Dělal to však proto, aby zakryl smutek nad tím, že se o ni bude muset dělit s nastávajícím zetěm, byť ho měl rád – i když nerozpoznal tendr od lokomotivy. Otylka se 17. listopadu 1898 za Suka provdala a přivedla na svět malého Pepu (1901 až 1951). Bohužel zemřela roku 1905 v pouhých sedmadvaceti letech na tehdy neléčitelnou srdeční chorobu. Když tento Pepa dospěl a oženil se,



Nejmilovanější, nadaná dcera Otylka provdaná za J. Suka

měl rovněž synka Josefa (1929 až 2011), z nějž vyrostl Josef Suk, vnuk Josefa Suka a pravnucek Antonína Dvořáka – zakladatel i člen slavného Sukova tria založeného roku 1951, které získalo světového renomé. Dvořák i ve starším věku občas zpochybňoval svoje nadání. Například když naslouchal zpěvu ptáků, říkával: „Slyšíš – to jsou praví mistři, od těch by se lidé měli učit.“ Měl také zvláštní vztah k flašinetům: když některého při procházce potkal, dal mu sice almužnu, ale otočil se a zamířil na jinou stranu. A pokud se některý přiblížil k jejich letnímu sídlu a on právě komponoval, volal na rodinu: „Dejte mu někdo honem šesták, ale ať toho hned nechá.“ Za zmínku stojí, že Dvořák si na procházkách nové skladby přehrával prsty pravé ruky po saku a doma je pouze přepsal na notový papír. Někdy prý napsal až šedesát stran notové partitury za den.

Na závěr odcitujme slova Antonína Dvořáka pronesená při jedné tiskové konferenci: „Ach, kdybych se lépe učil a byl šikovnější, nemusel jsem být skladatelem, ale mohl jsem se stát strojevedoucím. Nebo aspoň kolotukem (tedy kontrolorem kol vagonů – pozn. redakce).“

Více informací o tomto skladateli se dozvíte především ve dvou knihách autorky tohoto textu – novinářky a spisovatelky Stanislavy Jarolímkové, a to v prvním dílu titulu *Co v průvodcích o Praze nebývá a Slavní Češi a jejich blízcí*. **STANISLAVA JAROLÍMKOVÁ**



Hranolky **DNES** pomáhají dětem

50 % z ceny věnujeme nadačnímu
fondu Dům Ronalda McDonalda



Dům
Ronalda McDonalda
nadační fond



PRAHA

Do metropole se vrátil Žižkův meč

Slavnost v Betlémské kapli připomene výročí úmrtí slavného vojevůdce.

Právě dnes je to přesně 600 let od chvíle, kdy naposled vydechl Jan Žižka z Trocnova. Výročí úmrtí legendárního husitského vojevůdce připomene hned několik akcí. Jednou z nich je slavnost v Betlémské kapli. Ta začíná dnes a potrvá do neděle. V rámci slavnosti se uskuteční dvě bohoslužby a premiéra krátkého filmu Žižka a Komenský aneb Imaginace pravděpodobnosti. Dětem postavu Jana Žižky představí zítřejší dopolední program Poznej Žižku! Uskuteční se také odborné přednášky historiků Petra Čorneje a Jana Blahoslava Láška. Jedním z vrcholů akce je i výstava, která zájem-



Vzácný meč bude vystaven ve speciální vitrině zapůjčené z Národního muzea. MZV.GOV.CZ

cům ukáže například exponáty z archeologických vykopávek Žižkova hradu Kalich. Součástí expozice je i údajný Žižkův meč ze švédských královských sbírek. „Přeprava do Prahy probíhala za trvalého dozoru zástupce švédské-

ho muzea,“ potvrzuje Jan Peroutka, obchodní ředitel společnosti Loomis, který má přepravu na starosti.

Podle profesora Petra Čorneje, autora Žižkova životopisu, jde pravděpodobně jen o kuriozitu z rudolfinských sbírek. „Nikdy asi neměl se skutečným Žižkou co do činění,“ uvedl na iDNES.cz historik. Jestli meč skutečně patřil slavnému vojevůdci, ale prý není to nejdůležitější. „Možná to bude znít zvláště, pro nás to opravdu není to nejdůležitější. Nejsme muzejníci, jde nám především o symbolickou hodnotu meče,“ přiznává Erik Šilhavý z Československé církve husitské, která výstavu pořádá. Až do neděle bude exponát vystaven ještě společně s jiným, známějším artefaktem, čáslavskou kalvou, tedy údajnou částí lebky vojevůdce nalezenou v čáslavském děkanském kostele sv. Petra a Pavla. **MAH a iDNES.cz**

KRÁTCE

Hřib chce vést Piráty

Náměstek pražského primátora Zdeněk Hřib včera oznámil, že bude kandidovat na předsedu Pirátů. Chce, aby Piráti byli liberální středovou stranou a prosazovali politiku zaměřenou na problémy běžných lidí. Chce prosadit také vnitřní reformu strany, jejíž součástí by bylo například uzavření pirátského diskusního fóra pro veřejnost nebo zpřísňování pravidel pro odvolávání. **ČTK**

Dva turnaje v piškvorkách

V rámci mezinárodního festivalu deskových her Deskohraní 2024 se o víkend konají v Praze hned dva piškvorkové turnaje otevřené široké veřejnosti. Více informací o turnajích najdete na webu piškvorky.cz. **MET**

INZERCE

Dopřejte si zasloužený wellness odpočinek



Rezervujte ještě dnes!

**WELLNESS POBYT
SPLNĚNÝCH PŘÁNÍ
Čokoládový balíček**

Cena od 5.500 Kč/ osoba

Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

- 3 dny/ 2 noci s plnou penzí
- čokoládová masáž zad
 - čokoládový zábal dolních končetin
 - čokoládová lázeň
 - parafínový zábal na ruce
 - saunová oáza (120 minut)



Tel.: 416 866 007



E-mail: lazne@msene.cz

Více zde

www.msene.cz

ZOOALBUM Šikovná Gaia slaví půl roku



Gorilí samičce Gaie bude zítra přesně šest měsíců. Bez obav již opouští svou matku Kijivu a prozkoumává velkou expozici Rezervace Dja i její obyvatele, ochutnává zelené krmení, houpe se na lanech anebo si jinak hraje. Ve svém vývoji rychle dohání o víc než tři měsíce starší Mobi. Je tomu tak asi i díky skutečnosti, že zkušená Kijivu, která v minulosti odchovávala již čtyři mláďata, dopřává Gaie mnohem víc volnosti než úzkostlivá Dumi své prvorozené Mobi.

TEXT A FOTO



**MIROSLAV
BOBEK**
Zoo Praha

O lidech a koních

Skupina Prima natáčí nový seriál z prostředí profesionálního chovu koní.

Statek v blízkosti středočeského Benešova uprostřed přírody ožil coby hlavní kulisa nově připravovaného osmidílného seriálu televize Prima, v němž se v jedné z hlavních rolí představí Marek Lambora.

Ten si kvůli seriálovému ztvárnění Adama Dvorského, kterého potkalo zranění a s ním spojený celoživotní fyzický handicap, aktivně opakoval základy jezdeckví již od června: „Zhruba třikrát týdně jsem absolvoval trénink. Začínali jsme běžnou praxí kolem koní, jako je čištění, zvedání nohou při vybírání z kopyt, pokračovali lekce mi na jízdárně i vyjíždkách, kde jsme pilovali nejen můj sed a působení na koně, ale i přípravu na specifika natáčení.



Hlavní roli v seriálu ztvární Marek Lambora.

FTV PRIMA

Například kdy kůň musí stát v určitém úhlu vůči kameře nebo ji kopírovat, což není vůbec tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. Ale už se s mým čtyřnohým hracím partákem sžíváme a začínáme na sebe slyšet,” popisuje Lambora.

Seriál mapuje vztahy uvnitř rodiny hlavních protagonistů i mimo ni, ale především staví na reálných příbězích samotných koní. Diváci tak budou moci nahlédnout do světa profesionálního chovu, a to nejen dostihových koní, ale v každé epizodě se zároveň seznámí s příběhem konkrétního koně.

Další lokaci, z níž nový formát nabídne autentické záběry, bude dostihové závodiště ve Velké Chuchli.

V dalších rolích se představí i legendární Václav Chaloupka, jehož kůň Korok byl volnou inspirací hlavního příběhu. Dále diváci uvidí například Kristínu Kanátovou, Martina Krause, Milana Ligače nebo Romana Blumaiera.

Jak si vylepšit důchod: 5 kroků ke správnému rozhodnutí o spoření na stáří

Zjistěte, jak si zajistit pohodovou penzi pomocí 5 klíčových kroků. ✓ Praktické tipy UNIQA pro efektivní spoření na stáří. Myslete na svoji budoucnost už dnes.

Proč je rozhodnutí důležité?

V lednu činil průměrný starobní důchod u nás podle ČSSZ 20 636 korun měsíčně. V praxi asi 70 % penzistů pobírá částku 18 až 26 tisíc korun. Je na každém z nás, aby zvážil, do jaké míry tato suma zajistí očekávaný standard i v penzi. K tomu je třeba vzít do úvahy, že stát do budoucna bude zvyšovat důchody pomaleji. Význam individuálního spoření roste.

5 důležitých kroků k důstojnému stáří podle UNIQA

1. Audit financí

Před vstupem do individuálního zabezpečení na penzi si každý musí udělat pořádek ve svých financích. Z pravidelného příjmu je nutné odečíst periodické výdaje a splátky. Na běžném účtu by mělo zůstat po jejich úhradě vždy dalších 15 až 20 tisíc korun na jednorázové nebo neočekávané výdaje (jazykový kurz, nová pračka, oprava auta). Alespoň několik desítek tisíc korun patří na spořicí účet

nebo termínovaný vklad (na plánovaný nákup nábytku, na dovolenou apod.). Z toho, co



zbuďte, by přednostně měla přiměřená suma putovat právě na penzijní zabezpečení, a to už od prvního výdělečného zaměstnání. Smysl dává už 500 Kč, ale platí, že čím více, tím lépe; zároveň jsou důležité délka spořicího horizontu (za jak dlouho má klient jít do důchodu), osobní disciplína a pravidelnost.

2. Profil střadatele, resp. investora

Člověk se dále musí zamyslet (a poradit se s odborníkem),

jakým typem střadatele, resp. investora vlastně je. Je to dáno subjektivním vztahem k poměru rizika a výnosu investice. Podle toho lze určit, jak konzervativně nebo naopak dynamicky bude ochoten na penzi shromažďovat prostředky. Obecně platí, že čím dříve start do penzijního zabezpečení člověk zvolí,

tím delší má časový horizont, a tudíž se mu vyplatí dynamičtější nástroje s vyšší mírou volatility, protože výkyvy se v dlouhém čase zpravidla lépe překonávají.

3. Volba správného produktu

Jakmile člověk zná svou „náтуру“ ve vztahu k rizikům, může volit správný instrument, s nímž bude spořit na stáří. V zásadě jsou na výběr tyto hlavní možnosti: doplňkové penzijní spoření (DPS), nový dlouhodobý investiční produkt (DIP), anebo samostatné přímé investice – ty jsou však určeny pro vyspělé a zasvěcené. Pro naprostou většinu veřejnosti ve věku od 20 do 55 let se hodí prv-

ní dva instrumenty. Ty jsou komplementární a každý z nich má své výhody. Doporučujeme probrat parametry se zkušeným finančním poradcem, a to i s ohledem na věk a možnosti účastníka. Jak DPS, tak i DIP jsou dlouhodobé nástroje. Jen tak jsou schopné plnit svůj účel.

4. Optimalizace výhod

Daňová podpora od státu, zaměstnavatele nebo státní příspěvky jsou něco, kvůli čemu se vyplatí vklady do DPS i DIP optimalizovat, aby člověk využil co nejvíce nabízené výhody. Umožňuje-li to finanční situace, zákazník by měl určit ideální částku a strádat prostředky v obou nástrojích: DPS i DIP. Například v UNIQA lze pořídit oba. Stát stanovil letos nová pravidla: klienti si mohou odečíst ze základu daně své vklady na DIP a DPS až do výše 48 000 Kč za rok (do limitu se započítávají všechny sjednané podporované rezervotvorné produkty zabezpečení na stáří). Daňově lze uplatnit celý vklad na DIP, u DPS od letošního léta vklady nad 1 700 Kč měsíčně. Stát ale k DPS poskytuje příspěvek, a sice od měsíčního vkladu 500 Kč a výše. Do DIP i DPS může přispívat i zaměstnavatel.

5. Příprava na změny v budoucnu

Pro uplatnění výhod musí být „životnost“ obou produktů (DPS i DIP) nově alespoň 10 let a do 60 let věku. Během doby úspor a investic se možnosti odkládat část příjmu proměňují tak, jak se mění život každého z nás. Proto jak DIP, tak i DPS umožňují měnit výši investované částky, případně i investiční strategii, podle aktuálních možností a preferencí.

Na co si dát pozor

Je třeba mít na paměti, že spoření spojené s investováním s sebou vždy nese rizika kolísání hodnoty. Finanční trh je volatilní. Minulé zisky nejsou zárukou i budoucího zhodnocení.

Doporučujeme se vždy seznámit s podrobnými informacemi a riziky spojenými s vybraným produktem, zejména statutem a klíčovými informacemi pro investory. Vyplatí se vždy ověřovat dlouhodobou výkonnost, nejen tu aktuální. S optimálním nastavením pomůže odborný finanční poradce.

Ve vystudovaném oboru zůstává čtvrtina mladých absolventů učilišť



Výběr střední školy je potřeba pořádně promyslet.

GASNET

Při vhodném výběru oboru jsou však podle průzkumu vysoce spokojení s prací i výdělkem.

Zatímco o místa na gymnáziích se žáci základních škol přetahují, učiliště musí často bojovat o každého zájemce. Přihlášku s nejvyšší prioritou si na nematuritní učební obor letos podalo necelých 33 tisíc zájemců, celková kapacita přitom činí skoro 52 tisíc míst.

Výjimku tvoří třeba obor kadeřník nebo mechanik opravář motorových vozidel, o které je mezi deváťáky větší zájem, než školy dokážou pokrýt.

na gymnázium, přestože na jiném typu školy by byli šťastnější,“ říká Valenta.

Důležité je si vybrat

„Volba oboru vzdělání není nic jednoduchého. Málomocný žák má v patnácti letech zcela vyhraněný zájem. Přesto i v tomto věku, pokud rodiče se svými dětmi komunikují a naslouchají jim, dokážou společně zvolit správnou cestu. Při rozhodování doporučuji rodičům potlačit své ambice, na základě zkušeností dětem poradit, ale zároveň jim naslouchat a respektovat jejich názor. Ne každý je studijní, gymnaziální typ. Technické nadání a šikovné ruce jsou obrovskou devízou. Navíc stále více vzácnější, a proto čím dál lépe finančně ohodnocenou,“ vysvětluje ředitel.

Že je nevhodný výběr střední školy a také učební obor velmi častým jevem, potvrzuje i lednový průzkum skupiny GasNet mezi mladými absolventy odborných škol a učilišť realizovaný prostřednictvím aplikace Instant Research agentury Ipsos. Z něj vyplývá, že jen čtvrtina (23 %) mladých absolventů učebních oborů pracuje v oboru, ve kterém získala výuční list. Většina absolventů tak po dokončení studia nabyté znalosti v zaměstnání vůbec nevyužije.

Spokojení řemeslníci

Naopak ti, kteří ve svém oboru zůstali, jsou podle průzkumu se svým rozhodnutím vystudovaní daný učební obor v naprosté většině případů (81 %) spokojení – mnohem častěji než v případě těch, kteří dělají něco jiného (36 %). Zatímco mezi lidmi, kteří již neprobírají ve vystudovaném oboru, je se svým současným měsíčním výdělkem spokojených jen 36 procent, v případě absolventů, kteří u oboru zůstali, je to hned 66 procent. „Data z průzkumu naznačují, že výběr oboru opravdu není radno podceňovat. Má významný vliv na pracovní a celoživotní spokojenost. Žáci základních škol by si proto měli spolu se svými rodiči důkladně rozmyslet, co by je v životě bavilo dělat, jaká práce by pro ně mohla být opravdu realisticky perspektivní,“ dodává Šedivá.

MET



MENSA
GYMNÁZIUM

MENSA GYMNÁZIUM, o.p.s.

pořádá pro uchazeče o studium
ve školním roce 2025/2026

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

19. 11. 2024 a 16. 1. 2025

10-12 h - prezentace o škole, průběh přijímacího řízení, aktivity školy, koncepce rozvoje kompetence k učení, práce školního poradenského centra

12:15-13:50 h - ukázkové hodiny, práce s tablety a hlasovacím zařízením, biologické a chemické pokusy

14 h - testování IQ pro zájemce + Herní odpoledne - turnaj v piškvorkách, dámě, bridži a jiných deskových či logických hrách

Další informace – nová sekce FAQ – často kladené otázky, TV spot o škole, online virtuální prohlídka školy, to vše na webových stránkách školy.

MG je jediné osmileté gymnázium v republice, které vzdělává výhradně mimořádně nadané studenty, kterým poskytuje nadstandardní péči s přihlédnutím k jejich zvláštnostem a handicapům. Zřizovatelem školy je Mensa ČR.

Specifika školy: nižší počet studentů ve třídách; široká nabídka volitelných předmětů, seminářů, jazyků a kroužků; spolupráce s VŠ; vlastní systém hodnocení – bodové a slovní; výuka některých předmětů ve výkonnostně nebo věkově rozrůzněných skupinách podle vědomostí a zájmů; rodinné prostředí; přátelské vztahy mezi studenty a pedagogy; nabídka přípravy na jazykové certifikáty; individuální vzdělávací plány; péče o studenty se specifickými poruchami učení aj.

Ve školním roce 2025/26 otevíráme jednu primu (pro uchazeče z 5. tříd ZŠ).



257 328 786
731 460 907

Španielova 1111/19, PRAHA 6 – Řepy

WWW.MENSAGYMNNAZIUM.CZ

Školné začalo dávať smysl

**Každý šestý středo-
školák studuje sou-
kromou školu. Zá-
jem o absolventy
IT oborů je enormní.**

Školy v privátním sektoru jsou čím dál vyhledávanější. Ne kvůli „zaplacené maturitě“, naopak, studenti i rodiče od škol vyžadují profesionalitu a intenzivní přípravu do praxe.

V současnosti studuje na českých středních školách v soukromém sektoru 15,6 procenta studentů, 65,7 tisíce v denní formě a 9,7 tisíce v ostatních formách vzdělávání.

Mladí mají tah na branku

Nově přijatých na soukromé střední školy je aktuálně přes 16 procent studentů. To je nejvíc v celé historii. „Soukromé vzdělávání se ve společnosti dlouho potýkalo s představou, že je pouze pro „vyvolené“ nebo lenochy, co si maturitu zaplatí. Nyní je ale mnohem dostupnější a vybírají si ho sami uchazeči, kteří jsou motivováni učit se a zdokonalovat své schopnosti pro budoucí trh práce,“ všimá si Martin Vodička, ředitel Soukromé střední školy výpočetní techniky v Praze na Proseku. „Když pak rodiče svolí, že kvalitní studium budou v rozumné míře dotovat, studenti to považují za závazek,“ doplňuje ředitel a poznamenává, že současná ge-



Soukromé školy už nejsou odkladištěm lenivých studentů bez ambicí.

ARCHIV

nerace mladých lidí dobře chápe důležitost vzdělání. Zkrátka na sobě chce pracovat a smysluplně se rozvíjet.

Vysoký přetlak zájmu

Po slabší dekáde nyní střední školy zažívají opět vlnu silných populačních ročníků. Počty středoškoláků jsou srovnatelné jako před 13 lety a dál narůstají. Středních škol je však o devět desítek méně, ty soukromé přitom přijímají o 6,5 tisíce víc studentů než v roce 2011/12.

Třeba na zmíněnou prosekou střední školu nastoupilo 100 nově přijatých studentů. Přihlášek měla škola pětkrát

tolik. Školné za celý rok tu činí 21 900 korun a díky prospěchovému stipendiu lze až o sedm tisíc korun snížit. „Třetina našich studentů si naši školu vyhlédla už v osmé třídě základní školy a dřív, dvě třetiny se rozhodly v 9. třídě. Naši snahou je trvale držet školné na nejnižších hodnotách, aby bylo studium přístupné všem zájemcům,“ říká ředitel Vodička. Dodává, že ve škole mají studenti k dispozici i moderně vybavené fitness, odpolední kroužky – například modelování či 3D tisk nebo přípravu na zkoušku z anglického jazyka FCE, která je v rámci školy zdarma.

Znají své silné stránky

Kvalitní soukromé školy mladé lidi lákají svou odborností a rozsahem praktické výuky. Podle personalistů je jejich příprava do praxe znatelně vyšší než u studentů státních a firmy si toho všímají. „Absolventi soukromých škol bývají zdravě sebevědomí, mají praktické zkušenosti z různých školních projektů, nebojí se komunikovat, a to ani v cizím jazyce, samostatně pracovat a ptát se. Znají své silné stránky a vědí, jak se „prodat“,“ uvádí Olga Hyklová, ředitelka personální agentury Advantage Consulting.

Díky menší byrokracii a větší flexibilitě mohou navíc soukromé střední školy rychleji zařazovat nové technologie a trendy do svých učebních plánů. „Soukromé IT školy často kladou větší důraz na praktickou výuku a přímou aplikaci získaných vědomostí ve skutečných projektech. Navíc se privátní školy zpravidla rychleji přizpůsobují aktuálním trendům, změnám v oboru a požadavkům trhu práce. Studenti se tak učí používat moderní technologie a nejnovější postupy, jež jsou v IT oboru vysoce žádané,“ uzavírá Denisa Janatová z personální společnosti smitio. **HAL**

INZERCE

FIRST MINUTE 2025

Kam vyrazíte příští léto?

✓ Zájezdy se slevou až 50 %

✓ Nejširší výběr termínů i hotelů

✓ Dítě zdarma ✓ Nové destinace

✓ Nízká záloha a změna zájezdu gratis



invia.cz/first-minute



Vyberte si na **www.invia.cz**
nebo navštivte naši pobočku.

 **Arkády Pankrác**

 Westfield Chodov

 **I. P. Pavlova**
(Bělehradská 122)

Co po střední? Cestou k vysněné práci mohou být speciální kurzy



Kurzy mohou pomoci se realizovat v zaměstnání.

PROFIMEDIA

Mnoho mladých lidí volí rekvalifikační kurzy kvůli pocitu nejistoty ohledně budoucího uplatnění.

Vzdělávání mimo střední školu je čím dál populárnější. Jedním ze způsobů je například rekvalifikační kurz, jenž může absolventy přiblížit k vysněnému povolání. Většina absolventů středních škol, kteří se rozhodnou pro rekvalifikační kurz, totiž hledá rychlý a efektivní způsob, jak

se naučit nové dovednosti, jež mohou ihned po dokončení kurzu uplatnit na pracovním trhu.

Start kariéry

Podle Jany Večerkové, zakladatelky intenzivních kurzů programování Coding Bootcamp Praha, mohou rekvalifikační kurzy být správnou volbou zejména kvůli jejich délce, která se pohybuje od několika týdnů do měsíců. „Tyto kurzy tedy mohou být užitečné pro někoho, koho více zajímá praxe než teorie a neláká ho vysokoškolské vzdělání, které trvá minimálně tři roky a klade důraz spíše na teorii,“ vysvětluje Ve-

čerková. Pro absolventy středních škol tak mohou být kurzy účetnictví, logistiky nebo IT vhodným způsobem, jak nastartovat kariéru. „Například kurzy programování v Coding Bootcampu Praha umožňují studentům v průběhu několika týdnů získat dostatečné zkušenosti pro rekvalifikaci a začátek jejich kariéry v IT,“ vysvětluje Večerková.

Klíč k úspěchu – iniciativa

Podle Davida Strejce, odborníka a aktivisty v oblasti umělé inteligence z firmy AutoERP, mnoho mladých lidí volí rekvalifikační kurzy kvůli pocitu nejistoty ohledně budoucí

ho uplatnění, či pokud zjistí, že obor, který vystudovali, je příliš teoretický nebo je nenaplňuje.

„Mohou mít pocit, že jim rekvalifikační kurz poskytne rychlou cestu k praktickým dovednostem. Nicméně věřím, že skutečný klíč k úspěchu spočívá v osobní iniciativě, samostudiu a praktickém zaměření na reálné problémy a projekty,“ vysvětluje Strejce a dodává, že jako majitel IT firmy není velkým zastáncem rekvalifikačních kurzů pro absolventy středních škol.

„Věřím, že touha něco se naučit a něčeho dosáhnout není něco, co lze získat absolvováním kurzu. Spíše jde o vnitřní motivaci a odhodlání jednotlivce. V naší firmě často přijímáme i studenty středních škol, kteří ještě ani nemají ukončené vzdělání, a přesto jsou velmi schopní a přínosní. Důležité je, že opravdu chtějí a jsou ochotní na sobě pracovat. V dnešní době je celý internet, včetně YouTube, obrovským zdrojem znalostí a návodů, které jsou dostupné všem a mohou sloužit jako efektivní nástroj pro samostudium,“ komentuje Strejce.

I přesto je podle něho největší zájem v oblasti IT o kurzy programování, webového

vývoje, grafického designu nebo jiných technických dovedností. „Tyto kurzy slibují rychlé získání žádaných dovedností. Avšak efektivita těchto kurzů může být různá a mnoho informací je již dostupných zdarma on-line. Lidé s opravdovým zájmem často využívají tyto zdroje a učí se samostatně, což také prokazuje jejich schopnost řešit problémy a učit se nové věci,“ vysvětluje Strejce.

Podle něj v některých prakticky zaměřených oborech mohou rekvalifikační kurzy dávat smysl, například v řemeslných profesích nebo v určitých službách, kde je důležitá konkrétní dovednost a certifikát k jejímu výkonu.

„Nicméně v IT oboru kladu větší důraz na osobní vášeň, schopnost samostatně se učit a kreativně řešit problémy. Vysokoškolské studium poskytuje hlubší teoretický základ, ale není vždy nezbytné. Důležité je, co člověk skutečně umí a jakým způsobem přistupuje k učení a práci. Proto upřednostňuji kandidáty, kteří prokazují vlastní iniciativu a zájem, a nespolehají pouze na formální vzdělání či kurzy,“ uzavírá Strejce.



TEREZA ŠIMURDOVÁ

tereza.simurdova@metro.cz

INZERCE



Domov seniorů **MARTA**

Victorianna s.r.o.

POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- zajištění sociálních služeb kvalifikovaným personálem
- registrace na poskytování sociálních služeb dle §49 Zák. 108/2006 Sb.

www.seniordummarta.cz
info@seniordummarta.cz
senior.dum.marta@seznam.cz

+420 323 604 124
+420 777 662 740

KDY pondělí 14. 10. a úterý 15. 10. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech,
(bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9,
P-2 Vinohrady, metro stanice A

**VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ
a obrazů 17. až 20. stol.**

ZLATO:
zubní zlato i (nečistěné)
šperky mince a zlomkové
až 1800 Kč
za gr

STŘÍBRO:
přibory, tabatěrky
a technické stříbro

HODINKY:
náramkové, kapesní
až do roku 1990

ŠPERKY:
granátové
a brilantové šperky

firma H&S tel.: 776 150 222, 603 505 686

Úroveň klesá

Současné děti nejsou hloupější, spíš jsou některé línější myslet, upozorňují učitelé. Za pravdu jim dávají výsledky soutěže IT-SLOT, která každoročně prověřuje osmáky a deváťáky v testech z informatiky a logických úloh. Začátkem listopadu proběhne na základních školách už 15. ročník. Loni se celostátního klání soutěže zúčastnilo bezmála 14 tisíc žáků ze 300 škol napříč Českem. Název soutěže poukazuje na Systém Logických Otázek, které se v testu dotýkají dvou oblastí – informatiky plus matematiky a logiky. Trend posledních let je podle organizátorů zřetelný – v rychlých IT otázkách teenageři obvykle vynikají, na složitějších úlohách vyžadujících víc času ale pohoří. „Žáci 8. a 9. tříd prokazují velmi dobrý přehled a znalosti v IT, umí určit význam důležitých pojmů z oblastí hardwaru i softwa-



ru, orientují se v on-line prostředí a znají osobnosti z oboru. Nad těmito odpověďmi nemusí dlouze přemítat, informace vědí z článků, doslechu či díky osobnímu používání technologií a v testu jednoduše zaškrtnou správnou možnost,“ poukázal Martin Vodička, ředitel Soukromé střední školy výpočetní techniky. **MET**

Představujeme hit urologie 2024

Zapomeňte na inkontinenci

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ PŘÍPRAVKU ZDARMA
přípravek pro obnovení kontroly nad močovým měchýřem - účinně a přirozeně

Tato jedinečná neinvazivní terapie odstraňuje inkontinenci a podporuje regeneraci celého močového systému. Chcete opět svobodně chodit na nákupy, dlouhé procházky, scházet se s přáteli na kávu a užívat si života bez obav z mokré příhody? **ZAVOLEJTE si o měsíční zásobu přípravku ZDARMA!**

3 důležité signály, že je čas postarat se o svůj močový měchýř:

- Chodíte na toaletu častěji než 4-8krát denně.
- Špatné spaní v noci kvůli vstávání na záchod
- Každou sezónu dostanete zánět močového měchýře, močové trubice nebo ledvin.

Účinný blokátor proti únikům je konečně k dispozici i v České republice

Stále více Čechů trpí močovou inkontinencí (NTM). Vědci varují: „mokré skluzky“ a bolest, pálení a píchání při použití toalety samy od sebe nezmizí. Naopak! S přibývajícím věkem se příznaky NTM mohou zhoršovat až u 50 % zralých lidí.

Naštěstí to od nynějška nemusí být váš problém! Právě byl zpřístupněn nový přípravek pro soukromé použití, který pečuje o močový systém od vývodu močové trubice až po ledviny. Dejte **sbohem nekontrolovatelnému močení**, častým infekcím a nočnímu vstávání na toaletu.

DŮLEŽITÉ: celou měsíční zásobu můžete otestovat zcela ZDARMA. Stačí zavolat na číslo uvedené na této stránce. Pospěšte si, k dispozici je pouze 100 balení zdarma!

Získejte zpět kontrolu nad svým močovým měchýřem! Sáhnete po spolehlivém prostředku, který:



- Snižuje frekvenci močení
- Bojuje proti zánětu močového měchýře
- posiluje Kegelovy svaly (u žen)
- Péče o prostatu (u mužů)
- Zabraňuje hromadění vody v těle

„Konečně mám svůj močový měchýř pod kontrolou já, ne on mě!”

Uživatelé chválí urologický vzorec pro jeho pozoruhodnou účinnost.

Nejedná se o tiskovou chybu:

k vyzvednutí za 0 Kč čeká **VĚDECKÝ BESTSELLER** pro muže a ženy na 3 typy popouštění

ÚNAVOVÉ Močení při kýchání, kašli, smání se, vzpírání	NALÉHAVÉ Náhly, ohromující tlak na močový měchýř - i v noci	SMÍŠENÁ Inkontinence moči při námaze a tlačení
---	---	--

Profesionální přírodní složení vás chrání před „únikem“ bez ohledu na příčinu:

• Svalová slabost pánevního dna • Poranění svěrače močové trubice • Menopauza/ andropauza	• Hyperaktivní močový měchýř • Bakteriální infekce • Ledvinové kameny	• Svalová slabost nadvážhou • Stres
---	---	---

PŘÍPRAVEK PROTI POPOUŠTĚNÍ ZDARMA
přímo k vašim dveřím

Rychle volejte: 277 279 595
Rozdáváme pouze do vyprodání zásob!

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

Tyto výhody uvítáte:

Snížení počtu návštěv toalety

Před použitím vzorce

Po použití vzorce

Držení s plným močovým měchýřem

Před použitím vzorce

Po použití vzorce

Rozlučte se s těmito problémy:

Probouzení během noci

Před použitím vzorce

Po použití vzorce

Bolest a pálení při močení

Před použitím vzorce

Po použití vzorce



Zde je vaše šance žít bez NTM

Můžeme vám poslat vzorec zdarma? Volání:

277 279 595

Váš život se nemusí točit jen kolem toalety!

Od této chvíle je obnovení plné kontroly nad močovými cestami triviální. S využitím nejnovějších vědeckých poznatků a nejkvalitnějších složek s prokázanými protizánětlivými, analgetickými a antibakteriálními účinky byl vytvořen fenomenální přípravek, který pomáhá zpevnit stěny močového měchýře, zvýšit sevření močové trubice a zlepšit filtraci ledvin. Výsledky tohoto pozorování jsou jednoznačné: užívání tohoto přípravku tlumí naléhavé nutkání jít na toaletu a snižuje noční vstávání kvůli nutkání.

Expert

STOP infekcím a pálení při močení

Získejte 1 ze 100 přípravků na silný močový měchýř **ZDARMA**

Zavolejte pro zdravé močové cesty a život bez plenek!

Chcete, aby se trapasy, frustrace a honičky na toaletu staly minulostí? Vyzkoušejte urologický přípravek, který získává stále větší publicitu. Nabízíme vám jedinečnou možnost, jak učinit tlačení na moč, štípání a pálení minulostí - bez frustrace a rozpaků, a hlavně - BEZ zbytečných nákladů. Bezplatnou nádobu s lékem získáte pouze po zavolání na telefonní číslo uvedené na této stránce a rozplyne se vám před očima. Zavolejte a vyzvedněte si svůj balíček. Čím dříve tak učiníte, tím dříve se vaše močové cesty vrátí do normálu.

Zasloužíte si mít zdravý, těsný močový měchýř. Nenechte si tuto šanci vzít.

Zavolejte pro inovativní přípravek za 0 Kč!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 04.11.2024 r., obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte: 277 279 595

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

**Pro
Přísahu
byly výsledky
krajských
voleb úplným
debaklem.**

PETR JUST
POLITOLOG, METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



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

TLUŠTENKA: PARDUBICANKA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

1. sport. utkání (mn. č.)
2. chaos
3. předaná informace
4. kdo odborně zdí
5. dovedný od ruky
6. pobavení
7. odstraňovač inkoustu
8. opak „skončiti“
9. nesvěží (kytka)
10. zápalý (med.)
11. rodina pana Zíky
12. bezplatně

[illegible]

*Marně hledám rýmy na ocún,
a pořád mi nejde na rozum,
proč ten ocún fialový,
proč mi pořád nejde z hlavy.
Jedno ale jistě vím:
rozkvete vždy na podzim!*

Mirek Seifert



Jméno **Seifert** je synonymem pro úspěšné verše – právě dnes je tomu čtyřicet let, co byla Jaroslavu Seifertovi udělena Nobelova cena za literaturu. To jiný Seifert křestním jménem **Mírek** v dnešním **metrotagu** rozpálil rýmy, které se točí kolem rozkvetlého očku. Milé dílko. Díky.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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!

TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ #31

© HANKA GREHOVÁ A MEDOJED. TĚŽKÝ ŽIVOT KNIHOMOLŮ V KNIŽNÍ PODOBĚ
SEŽENETE NA WWW.YACTU.CZ A V KAŽDÉM SKVĚLÉM KNIHKUPECTVÍ.



IMR varuje: křečové žíly jsou uzlíkové žilní útvary, ve kterých se nebezpečně hromadí krev

ZBAVTE SE KŘEČOVÝCH ŽIL BĚHEM 72 HODIN

ROZDÁVÁME 1000 BEZPLATNÝCH PŘÍPRAVKŮ PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM

Lékařský ochranný štít 1000+ pro všechny osoby narozené v letech 1937-1999.

Získejte přípravek na odstranění křečových a metličkových žil za 0 Kč ↓

Institut MedicReporters bije na poplach: již každý 4. člověk v zemi má problémy s žilním oběhem, které se mohou projevat jako metličkové, křečové nebo vypouklé žíly a otoky. Neměli by se podceňovat - křečové žíly jsou vždy známkou poruchy průtoku krve, která přímo souvisí s rizikem život ohrožující embolie. Proto pokud:

- Máte křečové žíly, fialové metličky, vředy na stehnech, holeních a lýtkách
- Jsou vaše nohy často oteklé a bolestivé
- Máte noční křeče v lýtkách
- Vás trápí pocit těžkých, „olověných“ nohou
- Jsou žíly na vašich nohách vypouklé, zkroucené
- Často si stěžujete na bolest, necitlivost nebo brnění nohou

...pak určitě využijte Lékařský ochranný štít 1000+, se kterým můžete nyní získat průkopnický přípravek na odstranění křečových žil během 72 hodin - zcela zdarma. Pomůže vám uvolnit žíly, odstranit z nich nahromaděnou krev, zmírnit tíhu v nohách a bojovat proti křečovým žilám, čímž se sníží riziko hluboké žilní trombózy. Máte nárok na bezplatné balení přípravku proti křečovým žilám, pokud splňujete následující podmínky:

- Narodil/a jste se v letech 1937-1999
- Máte české občanství

V českém skladu je k rozdáni 1000 bezplatných přípravků - rozhoduje pořadí žádostí, proto neváhejte ani chvíli. Zavolejte na číslo: **321 338 292**, než vás někdo předběhne. Obdržíte přípravek, který již při 1. aplikaci utěšňuje a zpevňuje cévy, zlepšuje stav žilních chlopní, redukuje křečové a metličkové žíly, odstraňuje otoky a navrácí zkrouceným a vypouklým žilám jejich správný tvar. Studie prokázaly, že pravidelné užívání tohoto přípravku zabírá ischemii a srdečním chorobám, navrácí normální krevní tlak a pomáhá okysličovat všechny buňky v těle. Jeho silné protikřečové a protizánětlivé účinky jsou neocenitelné

v boji proti křečovým žilám, hemoroidům, metličkovým žilkám, překrvení a všem žilním onemocněním. **Jedná se o první specializovaný přípravek dostupný pro soukromé použití, který odstraňuje křečové žíly s 99,8% účinností bez nutnosti invazivních zákroků, jako je např. skleroterapie.**

Až 249/250 osob se zbaví vředů a křečových žil během pouhých 72 hodin - fenomenální účinnost přípravku potvrdila výzkumná centra ve Švýcarsku a Francii. Je to produkt, který také obdržel oficiální doporučení od flebologické kliniky A&J Medical během vědecké konference v Ženevě ↓

PROF. ISABEL BIANCHI:

Odstraňte křečové žíly, snižte riziko žilního přetížení a prodlužte si život až o 12 let

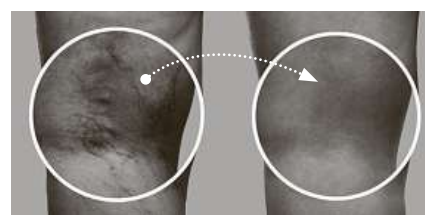


„Díky pokroku v medicíně je již možné odstranit křečové žíly a překrvení v mimonemocničním prostředí - bez chirurgického zákroku. To je obrovský pokrok. Inovativní přípravek proti křečovým žilám oceněn již na 6 lékařských konferencích obsahuje mikronizovanou flavonoidní frakci - diosmin a hesperidin v nejvyšší možné koncentraci, čímž okamžitě snižuje propustnost cév, odstraňuje otoky, snižuje zánět lymfatických cév, odstraňuje křečové žíly, metličkové žilky, vředy a zbarvení během 72 hodin po 1. užití přípravku. Jedná se o nejčastěji doporučovaný přípravek na křečové žíly v roce 2023 a odhadujeme, že v **příštích 3 letech sníží počet osob hospitalizovaných kvůli žilním onemocněním v Evropě až o 51%**.“

TATO NABÍDKA VRÁCENÍ NÁKLADŮ JE JEDNORÁZOVÁ A UŽ NIKDY SE NEBUDE OPAKOVAT.

Využijte Lékařský ochranný štít 1000+ a získejte specializovaný přípravek, který vás zbaví křečových žil, vředů a pocitu těžkých nohou během 72 hodin - za 0 Kč, **BEZ JAKÝCHKOLI SKRYTÝCH POPLATKŮ.**

Stačí jediný telefonát, aby se inovativní přípravek proti křečovým žilám objevil ve vaší domácí lékárně - a během pouhých 3 dnů porazíte bolestivé vředy, metličkové žilky i křečové žíly, zbavíte se otoků, zlepšíte stav žilních chlopní, odblokujete žíly a získáte zpět lehké, hladké a zdravé nohy. Zlepší se krevní oběh v celém těle, srdce začne pracovat efektivněji, z tepen a žil zmizí nebezpečná nahromaděná krev.



Fotografie dokumentuje výsledek po 7 dnech používání průkopnického přípravku na křečové žíly.

KDO DŘÍV PŘÍJDE, TEN DŘÍV MELE - NA NIC NEČEKEJTE!

Zavolejte: 321 338 292 a požádejte o bezplatný přípravek na křečové žíly

Po skončení programu Lékařský ochranný štít 1000+ bude specializovaný přípravek dostupný již pouze za obvyklou cenu - a to 1700 Kč za balení. Nenechte si ujít jedinečnou příležitost a požádejte o inovativní přípravek proti křečovým žilám za 0 Kč, na telefonním čísle: **321 338 292**. Tato nabídka nemá žádné „háčky“ ani texty psané drobným písmem. Můžete ji využít pouze do **28.10.2024**.

OMEZENÍ: 1 osoba může odebrat 1 produkt.

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

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

POČASÍ

DNES

10/14 °C

ZÍTRA

11/15 °C

NEDĚLE

12/16 °C

PONDĚLÍ

12/16 °C

Teplotní rekordy: -1,0 °C (1877) 23,8 °C (1876) Bio:

NAPADÁ VÁS VITPINÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

ČT1

20.10

Komisařka Florence IV (4/4)

Hostie. Krimisériál (Fr., 2020). Anney a jeho zločiny. Hrají: G. Hamonová, A. Varga, D. Pinon, J. Ugolinová

21.45

Všechnopárty

Zábavná talk show Karla Šípa

22.40

Hercule Poirot

Rhodský trojúhelník. Detektivní seriál (VB, 1989). Hrají: D. Su-chet, F. Lowová, J. Cartwright

23.35

Maigret klade past

Detektivka (Fr./Švýc./ČR (1996)

01.10

AZ-kvíz

ČT2

20.00

Muž z Hongkongu

Komedie (Fr./It., 1965). Boháč, který se nudí tak, že si přeje svou smrt. Hrají: J.-P. Belmondo, U. Andressová, M. Pa-cômeová, P. Préboist. Režie P. de Broca

21.45

Rocky 2

Sportovní drama (USA, 1979). Hrají: S. Stallone, T. Shireová, B. Young, C. Weathers. Režie S. Stallone

23.40

Letecké katastrofy

Nedoručená zásilka

00.25

Nebezpečné známosti (3/8)

NOVA

20.20

Taneční (2)

Seriál (ČR, 2024). Když v tanci vedeš ty, tak musíš sěfovat i tanečním a rodině? A podle koho se tančí u vás? Hrají: J. Ježková, S. Rašilov, D. Kolářová, D. Batulková

21.35

Comeback

Změna je pivo. Sitcom (ČR, 2010)

22.15

Rudá volavka

Thriller (USA, 2018). Hrají: J. Lawrence, J. Edgerton, M. Schoenaerts, J. Irons

01.10

Mentalista II (20, 21)

Krimisériál (USA, 2009)

PRIMA

20.15

Česko Slovensko má talent

Další série úspěšné talentové show je tu letos znovu! Sledujte opět ty nejlepší talenty i hodnocení nové poroty!

22.10

Máme rádi Česko

Zábavný pořad Máme rádi Česko opět prověří nejen znalosti diváků, ale především vědomosti českých celebrit

23.55

Ano, šéfe!

01.10

Námořní vyšetřovací služba (1)

Air Force One. Krimisériál (USA, 2003)

ÓČKO

18.55

NN NIGHT RUN A AVON BĚH: ČESKÉ BUDĚJOVICE

Další z řady nočních běhů, tentokrát z Českých Budějovic

19.00

Party ride

Příprava na dnešní mejdan

21.00

O Black Party

Hip hop a r&b party

22.00

Virtuální svět TV

Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00

Óčko flirt

Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. Kontakty: 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. Redakce: šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. Tisk: Tiskárna ABC ČR, člen IF ABC. Inzerce: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. Tisk: mafraprint - Praha a Olomouc

Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuce: PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2024 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

Seznámení

• Pavel 42 let/165cm/50kg. Hledám ženu od 32 let štíhlou nekuřačku z Prahy 1, 3, 5, 6. Zájem: tanec, procházky. Volejte po 19:00 hod. Tel.: 732721917

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

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

Bibliofilie
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 víkendech. Tel. 702401621

• 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, maringotku, přívěs i špatný stav, nekompletní nebo jen díly. 704382448

Pronájmy - poptávka

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

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPIM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. 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 stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

Vyplatím Vaše dluhy!

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

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

• Koupím nebo investuji do vaší nemovitosti s možností dožití seniorů. Podrobnosti na tel.: 777088490, Mgr. Skopcová. Rychlé jednání. Děkuji.

Hobby - poptávka

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPIME IHNEH ZA HOTOVÉ

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r.1975. Savle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavy a umyvadla, sklo a porcelán, parož, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

VÝKUP KNIH!!!

2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme také POHLEDNICE A MAPY!

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti. Tel.: 602 229 348 sberatelskyykabinet@post.cz

• ŽVÝKAČKOVÉ OBALY, žvýkačky - koupím jednotlivě, i celou sbírku. Nabídku prosím na tel. 77559229

Byty - poptávka

KOUPIM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní 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 jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

Práce - nabídka

STAŇTE SE DÁRCEM KREVŇÍ 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.
unica plasma www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

• Pokladní v Praze a okolí i BEZ PRAXE - zaškolení. Příspěvek 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 víkend, 165-214,50 Kč/hod dle směny a lokality. Praha a okolí. T: 222534534

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

• 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

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

• Gymnázium Opatov Praha 4 přijme ihned pracovníka na uklid tělocvičen v odpoledních hodinách. Zkrácený úvazek. Informace na tel. číslo: 272941932.

HLEDÁME popeláře, metaře/ky, řidiče sk.B, manipulační dělníky s obsluhou PC

VAŠE BENEFITY:

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

KONTAKTUJTE NÁS NA:

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

705 809 151
705 809 183
PSAS.JOBS.CZ



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.

• Gymnázium v Praze 4 přijme ihned učitele BIOLOGIE. Životopisy zasílejte na e-mail: frydlova@gopat.cz. Informace na tel. číslo: 272941932.

• Domov sv. Karla Boromejského v Praze Řepích hledá do svého týmu junior fundraiser/fundraiserku na cca 15-20 hodin týdně, který bude podporou fundraisingového oddělení a pravou rukou zkušenější kolegyně. Životopisy prosím zasílejte na email: karolina.kamenicka@domovrep.cz. Více informací na www.domovrep.cz

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

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetřžený řetěz). Cena za 1 křídlo 180 Kč. T. 774518402

• Školní jídelna ZŠ a MŠ Praha 4 přijme 2 pomoc. síly, na plný a zkrác. úvazek. Praxe v hromad. stravování vítána. školnijiidelna@ksidlisti.cz, 241090239

• Přijmeme na ostrahu do Strančic okr. Praha - východ. Nepřetržitý provoz. Vrátnice, pochůzková činnost. Mzda 120 Kč/hod. + příplatky. Čistý rejstřík trestů, RP sk. B - vlastní auto podmínkou! Kontakt: 800888042

• Přijmeme na HPP pracovníky ostrahy. Požadujeme čistý trestní rejstřík. Osvědčení strážný 68-008-E, vhodné pro OZP. Pracoviště Praha 1, Praha 9 – Horní Počernice, 12 hod. směny, den, noc, firemní oblečení, stravenky. Příjemné pracovní prostředí i kolektiv. Kontakt : Křížová Helena, tel. 602306402, e-mail: krizova@sluzbavd.eu, v době 6,00 – 13,00 hod.

• 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. Životopisy prosím zasílejte na emailovou adresu zscakovice@zscakovice.cz Tel: 734 588 863

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

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme
odvezeme

Celá ČR

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



VELEVÁŽENÉ DÁMY
A PÁNOVÉ, VELICE VÁM
DĚKUJÍ! PO PŘEČTENÍ
MĚ DÁVÁTE ZPĚT
DO STOJANU, MŮŽE TAK
JEŠTĚ CHVÍLI ŽÍT!

DĚKUJEME VÁM! JSME NEJČTENĚJŠÍ DENÍK V PRAZE

Deník METRO si podle posledního oficiálního měření čtenosti stále drží pozici nejčtenějšího deníku v metropoli. A to jen díky Vám. Děkuje, že sdílíte svůj výtisk s ostatními.



Spartanští Albánci na Letné. Laciho doplní Tuci

Albánci dnes nastoupí proti českému týmu. Hrát se bude na stadionu Sparty, úvodní hvízd zazní ve 20.45.

Čtyřiatřicetiletý útočník Indrit Tuci je po záložníkovi Qazimu Laciim druhým spartanským hráčem v nominaci brazilského trenéra Sylvinha a v nadcházejících zápasech v Česku a v Gruzii si může připsat premiérový start za reprezentační A-mužstvo.

Z albánského výběru naopak vypadl kapitán Berat Djimsiti. Tamní asociace o tom informovala na webu. Pro Tuciho a o čtyři roky staršího Laciho bude zápas proti českému týmu naprosto mimořádný. Utkání se totiž odehraje na stadionu na Letné,



Česká reprezentace bude chtít napravit dojem po nepovedeném duelu v Gruzii.

ČTK

kde sídlí jejich klub Sparta. Zatímco Laci má v reprezentačním „áčku“ na kontě už 32 startů a čtyři branky, Tuci dosud za něj nenastoupil. V minulosti pak prošel jednadvacátkou.

Nepříjemný soupeř

S Albánií se český tým utká znovu po roce. Loni na podzim s ní ve dvou zápasech kvalifikace mistrovství Evropy ještě pod předchozím trenérem Jaroslavem Šilhavým

uhrál jen bod – doma remizoval 1:1 a venku prohrál 0:3. „Je to nepříjemný soupeř. Hrají rychle nahoru, mají rychlé přechody. To jsme viděli v jejich vítězném zápase s Ukrajinou. Takže tohle je potřeba si pohlídat. Ale věřím, že jsou rozhodně k porážení. Pomohl by nám první gól. Máme jim z minulých zápasů co vracet,“ řekl novinářům záložník Alex Král, který nastoupil při domácí remíze.

Přesun do Vratislavi

Český celek má po úvodních dvou zápasech skupiny B1 Ligy národů tři body stejně jako Albánie. V září nejprve utrpěl debakl 1:4 v Gruzii a poté doma porazil Ukrajinu 3:2. Právě proti východoevropskému týmu Haškovi svěřenci po utkání s Albánií v pondělí uzavřou říjnový sraz, soupeř kvůli válečnému konfliktu s Ruskem využije azyl ve Vratislavi. ČTK

KRÁTCE

Smrt v bazénu

Řecký fotbalový reprezentant George Baldock náhle ve 31 letech zemřel. Státní televize ERT uvedla, že tělo obránce Panathinaikosu bylo nalezeno v bazénu v jeho domě na aténském

předměstí Glyfada. Příčina smrti není známa.

Chytil přispěl

Český útočník Filip Chytil přispěl gólem v prvním utkání nové sezony NHL k výhře New York Rangers

6:0 v Pittsburghu. Trefil se v lize po roce a půl, v minulém ročníku ho trápily zdravotní problémy.

Skalp favorita

Tenista Tomáš Macháč v čínské Šanghaji senzačně vyřa-

dil po výsledku 7:6, 7:5 druhého hráče žebříčku Carlose Alcaraze ze Španělska a poprvé v kariéře postoupil do semifinále turnaje série Masters. Dalším soupeřem třiatřicetiletého borce bude světová jednička Jan-nik Sinner z Itálie. ČTK

INZERCE