

EVERYDAY fresh

ÚTERÝ 15. ŘÍJNA 2024 Č. 198 • WWW.METRO.CZ



1. – 31. 10. 2024

BUDOUCNOST JÍDLA

WORKSHOPY, DEGUSTACE, TRENDY

10. – 13. 10. 2024

SLEVOVÁ KNÍŽKA S KUPÓNY

METROP  **LE**
ZLIČÍN

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

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

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

**Telefon:
773 735 939**

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

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

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

Pronájmy - poptávka

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

• Hledám byt k dlouhodobé- mu pronájmu v Praze s dob- rým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od při- měho majitele. RK nevolat. T. 608771545.

Auto-moto - poptávka

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

• Koupím traktor, vys- kozdvížný vozík, nakladač, vše od ZTS s motorem zetor, ma- ringotku, přívěs i špatný stav, nekompletní nebo jen díly. 704382448

Byty - poptávka

KOUPIM BYT V PRAZE

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

BYT/DŮM POPTÁVKA

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

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

Nemoitosti - poptávka

KOUPIM CHATU

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

KOUPIM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady ne- vadí. 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, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti.

Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11

Vyplatím Vaše dluhy!

Vykoupím Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Práce - nabídka

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

• Pokladní v Praze a okolí i BEZ PRAXE - zaškolení. Přívýtě- lek za 165-213,60 Kč/hod, on- line rezervace směn, denní zá- lohy. Více na tel.: 222534534

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

• Přijmeme řidiče na odpoled- ní rozvoz stravy pro klienty v Praze, formou brigády. V pří- padě zájmu kontaktujte tel. č. 777818282, p. Husák

• Ateliéry a dílny ND přijmou truhláře do truhlářské dílny výroby dekorací. Minimální po- žadavky: vyučení v oboru. Ná- stup dle dohody. V případě zá- jmu zašlete strukturovaný ži- votopis na adresu: m.makovy@narodni-divadlo.cz

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

• 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. Živo- topisy prosím zasílejte na emailovou adresu zscakovice@zscakovice.cz Tel: 734 588 863

PRÁCE

v klidném a čistém prostředí

SLUŽBA NA VRÁTNICI

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

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

**náborový
15 000 Kč
příspěvek**

Přijmeme zaměstnance na pozice

RECEPCE A OSTRAHA

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

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

STAŇTE SE DÁRCEM KREVNI PLAZMY

900 Kč* za každý odběr → 1 800 Kč* měsíčně → 23 400 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

METRO HRADČANSKÁ
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

unice plasmas
www.unicaplasm.cz
Tel.: 733 474 770

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

VAŠE BENEFITY:

5 TÝDNŮ DOVOLENÉ,

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

KONTAKTUJTE NÁS NA:

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

705 809 151
704 657 974

PSAS.JOBS.CZ



• Ateliéry a dílny ND přijmou zámečnicka do zámečnické dílny výroby dekorací. Minimální požadavky: vyučení v oboru, platný svářečský průkaz. Ná- stup dle dohody. V případě zá- jmu zašlete strukturovaný ži- votopis na adresu: m.makovy@narodni-divadlo.cz

• Elektrikář jevištní technolo- gie. Minimální požadavky: vyu- čení v oboru, NV 190/2022 Sb. §5 a výše, dříve vyhláška 50. Nástup dle dohody. V pří- padě zájmu zašlete strukturo- vaný životopis na adresu: r.brabec@narodni-divadlo.cz.

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

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

• Mechanik jevištní technolo- gie. Minimální požadavky: vyu- čení v oboru, svářečský prů- kaz. Nástup dle dohody. V pří- padě zájmu zašlete strukturo- vaný životopis na adresu: r.brabec@narodni-divadlo.cz.

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

• ZŠ v Praze 10 – Hostivař přij- me personalistku/majetkáře, tel. 603436284, e-mail: banovska@hornomep.cz.

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

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce Sekretář/ka – projektový pracovník/projektová pracov- nice. Blíží informace jsou zve- řejněny na www.praha6.czv rubrice Volná pracovní místa Sekretář/ka – projektový prac-ovník/projektová pracovnice (praha6.cz).Lhůta pro doručení přihlášky s dokla- dy:21.10.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. Marie Kubíková, vedoucí Odboru školství Tele- fon: 220 189 550

• Přijmeme na HPP pracovní- ky 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 oble- čení, stravenky. Přijemné prac-ovní prostředí i kolektiv. Kontakt : Křižová Helena, tel. 602306402, e-mail: krizova@sluzbavd.eu, v době 6,00 – 13,00 hod.

• SŠ na Praze 3 přijme mzdov- ou účetní, nástup možný ihned. Kontakt: skola@oahovorcovicka.cz, tel. 777614244.

• Základní škola Antonína Čer- máka, Praha 6 přijme zaměst- nance úklidu na 6-8 hodin den- ně v pracovní dny (nástup možný ihned). Zájemci mohou volat na číslo 296233000 nebo psát na e-mail: skola@zscermaka.cz

• Správa účelových zařízení VŠCHT Praha hledá pracovní- ka/pracovnici do pracovního poměru na obsazení pozice RECEPČNÍ NA VYSOKOŠKOL- SKÉ KOLEJI. Pracovní náplň: práce s rezervačním a ubytova- cím systémem ubytování stu- dentů a hotelových hostů, do- plňkový prodej, zápůjčky, jed- nání s klienty. Požadavky: pra- xe v oblasti ubytovacích služ- žeb výhodou, vstřícnost a ko- munikativnost, základní zna- lost práce s PC, samostatnost, zodpovědnost, organizační schopnosti aktivní znalost AJ. Nástup:1. 11. 2024 nebo dle dohody. Nabízíme: pracovní poměr - úvazek 1,0 - směnný provoz, zaměstnanecké ben- efity (příspěvek na stravování, penzijní připojištění, jazykové kurzy, firemní rekreační záre- ní), 6 týdnů dovolené, příjem- né pracovní prostředí, pracovi- ště k Verneráku 950, Praha 4 Kunratice. Kontakt: eva.bartusova@vscht.cz, tel. 606894276.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referent dopravních pře- stupků. Blíží informace jsou zveřejněny na www.praha6.czv rubrice Volná pracovní místa Referent/referentka dopra- vních přestupků | Praha 6 .Lhů- ta pro doručení přihlášky s do- klady:29.10.2024 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Robert Ripa, DiS., vedoucí odboru přestup- kového řízení Telefon: 220 189 761

• Údržba zeleně - Hledáme no- věho kolegu do týmu provádě- jící údržbu zeleně, venkovní úklidové práce, sekání trávy, prořezy dřevin, likvidace ple- vele, úklid sněhu atd. Zkušě- nost s údržbou zeleně výho- dou. Řidičský průkaz sk. B pod- minkou. Práce na dohodu, v případě spokojenosti i na hlav- ní pracovní poměr. Mzda 160 Kč/hod. čistého. Nástup ihned. Spokojenosti odměny. Pracovi- ště Praha 5 - Radotín. Tel.: 603243343

• Základní škola a Mateřská škola Emy Destiniové, Praha 6 přijme pomocnou kuchařku na plný úvazek. Nástup ihned. Kontakt: 222 202 507

Služby - nabídka

Přijďte ochutnat naše obědy v nové otevřené menze Jednota

v Opletalově ulici 1663/38 nedaleko Masarykova nádraží. Otevřeno máme **každý všední den od 10:45 do 15:00.** Naše kuchyně je otevřená nejen pro studenty, ale i pro širokou veřejnost. *Těšíme se na vaši návštěvu!*

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme
odvezeme

Celá ČR

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









Slevová knížka
Slevy až 30 %

Objevujte nové trendy během Westfield Days.

úterý 15. října 2024 / č. 198

PRAHA  denikmetro

metro 

NIKDY TO NEPŘESTANE



ÚSMĚV 2

V KINECH
OD 17. ŘÍJNA

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



Upomínka na pobyt římského vojska

Rozhledna navržená ve spolupráci s archeology **do podoby římské věže** vznikla na strategickém místě **v nejvyšším bodě obce Tučín** na Přerovsku. Z ochozu je možné vidět Moravskou bránu či Oderské vrchy.



NIKDY TO NEPŘESTANE

ÚSMĚV 2

V KINECH OD 17. ŘÍJNA

PRAHA

OD LEDNÍCH MEDVĚDŮ K

Zoo Praha má novou aplikaci. Deník Metro ji vyrazil vyzkoušet.

Počasí sice výletní úplně není, přesto jedeme do zoo. Teple oblečení a s deštníky při ruce plánujeme, co chceme vidět. Nějaký pátek jsme v Troji nebyli, takže máme pár restů. Ještě jsme na vlastní oči nespatřili gorilí mládě Gaiau, nové lední medvědy ani tři mláďátka kapybar. Také chceme vidět ještě manulu a vombaty. Naším největším přáním je pak konečně zahlédnout chlupatého binturonga.

Sleva na vstupném

Naše návštěva má hned dvě premiéry. Poprvé vcházíme do zoo vchodem Sklenářka a zároveň jsme poprvé vybaveni novou mobilní aplikací. Tu zoo oficiálně představila v neděli. Návštěvníkům nabízí interaktivní mapy areálu, profily chovaných druhů, včasná upozornění na krmení zvířat nebo navrhované trasy po areálu. Přes aplikaci



Základem aplikace je interaktivní mapa areálu.

můžete navíc také koupit vstupenku. Zatímco u pokladny by dva lupeny pro dospělé vyšly na 660 korun, přes aplikaci stojí jen 600 korun.

Prohlídku zoo začínáme chvíli po jedenácté dopoled-

ne. Hned naproti vchodu máme Rezervaci Dja. Ač je teprve podzim, tady mají už Vánoce. Pár štetkounů afrických totiž trochu připomíná zlatá prasátka. Ušatí čuníci sdílejí expozici se skupinou

kočkodanů Brazzových. Což je zajímavé!

Kudy na jídlo?

Stačí udělat pár kroků a vcházíme do hloučku lidí. Rezervace Dja je totiž i domovem u návštěvníků oblíbených goril nížinných. Máme štěstí. Chladnější počasí zahnal skupinku dovnitř výběhu. Malá Gaia odpočívá v náručí své matky a další mládě, Mobi, skotačí poblíž. Jsou jen pár metrů od nás. Chvilí v tichosti rozjímáme, už se ale ozývá hlad. Poprvé jde do akce nová aplikace. Občerstvení je v zoo několik. Nás zajímá to, které máme nejbližší. Do restaurantu Gulab je to jen devět minut. Aplikace také ví, že hned u indické restaurace najdeme i WC.

Po obědě plánujeme další kroky. V mobilu zjišťujeme, že nejvýhodnější je pro nás vydat se nyní za manulem. Dlouhosrsté kočkovité šelmy mají kvůli zamračenému výrazu přívěsko nejmrzutější kočky světa. Míjíme slony, vlky a koně Převalského a už jsme u expozice manulů. Uhrabaný písek ve výběhu ale dává tušit, že tvor dnes asi ještě nevyšel ze zázemí.

INZERCE

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

- **Hledáme pacienty** ve věku **18 - 65 let**, kteří trpí minimálně 2 roky atopickým ekzémem středního až těžkého stupně, léčba kortikoidy a jinými mastmi nebo léky nezabírá a mají zájem o celkovou léčbu.
- V rámci klinického výzkumu nabízíme pacientům, **kterí se dle daných kritérií kvalifikují, dlouhodobou celkovou terapii ZDARMA**

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

Telefon: **606 072 078**

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

APLIKACI VYVINULI STUDENTI

Zoo Praha v neděli představila svou mobilní aplikaci pro chytré telefony. Ta je zdarma dostupná jak pro Android, tak pro iOS zařízení, vytvořili ji studenti z České IT Akademie ve spolupráci s Komerční bankou.

- Aplikace Zoo Praha byla vyvinuta „od píky“. Její vznik je podle předsedy České IT Akademie Michaela Kalisty úspěšným příkladem spolupráce mezi vzdělávací institucí a veřejným sektorem: „Naši stu-

denti jsou díky svému nadání a zápalu často již v 19 letech na úrovni seniornějšího programátora. Považujeme proto za důležité jim zprostředkovat příležitosti, kde mohou doopravdy využít svůj potenciál již během středoškolského studia.“

- Podle ředitele zoo Miroslava Bobka by mohla aplikace změnit pohled na tuto instituci. „Mobilní aplikace může například neuvěřitelným způsobem

zpestřit návštěvu zoo, protože se lidé například dostanou k informacím o zvířatech, které mnohdy neměli. Přece jen je to něco jiného, než když měl člověk v ruce jen mapu nebo se díval na web,“ uvedl Bobek při představování aplikace. Tu si už stáhlo několik tisíc uživatelů. Ředitel zoo zároveň v neděli slíbil, že až bude mít aplikace 100 tisíc stažení, uspořádá oslavu. Více informací o apce na www.zoopraha.cz. **MAH**

pracujte v Amazonu
za ještě více peněz.

mzda až 38 808 Kč/měsíc*
bonus až 6 500 Kč**.

práce pro každého
v Amazonu v Dobrovízi u Prahy.

flexipass bonus**
za odpracované hodiny

každý týden jen 4 dny
práce a 3 dny volna

svozová doprava
zdarma

volejte **466 566 056**

* Mzda vypočtena na základě hodinové sazby a docházkového bonusu na základě 168 odpracovaných hodin.
** Bonus Flexipass platný od 24.11. - 21.12.2024. Více informací při náboru.



VOMBATOVI JEN ZA ŠEST MINUT

Jsmo ale trpěliví a pátráme očima po expozici. A hele! V rohu výběhu se v malém domečku vyhřívá chlupaté klubíčko. Chvilí ho pozorujeme a „odměnou“ nám jsou dvě líná protažení a jeden mrzutý pohled. Odškrtnáme si manulu a jdeme dál. Díky aplikaci víme, že cestou za binturongem máme malou kavárnu. Výlet zpestřuje latte a kremrole.

Šest minut a jsme v pavilonu Indonéské džungle. Bundy jdou dolů, tady je teplíčko. Těšíme se na další bod našeho seznamu. Ten hlavní. Podle aplikace se binturongové zdržují v korunách stromů. Z mobilu se také dozvídáme, že aktivní jsou tyto šelmy hlavně za šera. Teď jsou dvě a my máme smůlu. Černý tvor z Indonésie asi někde spí. Tak snad příště.

Naše chmury zahání lední medvědi. Stačilo vyjít krátké schody. Třináctiletá dvojčata Gregor a Aleut jsou obrovští!

Stiháme i setkání

Jelikož jsme v západní části zoo, vyrazíme do nedalekého



Gorily žijí v Rezervaci Dja, tedy v největším pavilonu zoo. U návštěvníků je oblíbený i Darwinův kráter, kde můžete potkat vombaty (foto pravo nahoře). Zážitek je i přístupná voliéra čápů bělokrkých. 4x METRO

Darwinova kráteru. Cesta za vombatem trvá jen šest minut. Sameček Cooper zrovna baští něco zeleného. Zřejmě jde o pozdní oběd. Je totiž čtvrt na tři. Chvilí se v pavilonu ještě zdržíme, díky mobil-

ní aplikaci jsme totiž právě zjistili, že za patnáct minut začíná setkání u dáblů medvědovitých. Pražská zoo je jednou z mála zahrad v Evropě, kde můžete národní zvíře Tasmánie spatřit.



Posledním bodem na našem seznamu jsou kapybary. K těm se ale vydáme obloukem. Chceme si totiž ještě trochu užít zoo. Baví nás průchod z voliéra pelikánů bílých a čápů bělokrkých, pavilo-

nem šelem a plazů procházíme a pak si prohlížíme i jeho venkovní expozice. Že tu žije lev, slyšíme už z dálky. Pomalu nás ale už začínají bolet nohy a volíme cestu k východu. Kapybary máme cestou. Největší žijící hlodavec je internetovým hitem. V Praze mají hned celou rodinku. Tři mláďata se narodila letos. Blažena, Božena a Kvido se mají k světu.

Další vývoj

Díky mobilu jsme komfortně našli občerstvení i oblíbená zvířata. Zástupci pražské zoo slibují, že aplikaci budou společně s Českou IT Akademií dále rozvíjet. Už nyní je možné vyzkoušet tři doporučené trasy, pokud by chtěl návštěvník vyrazit po své, jako jsme to udělali my, musí ještě chvíli počkat. Tato varianta je teprve v plánu. Nová aplikace je živým organismem, který její tvůrci nepřestávají aktualizovat, a to zejména podle recenzí jejích uživatelů. Jakékoliv připomínky nebo tipy mohou lidé zasílat na aplikace@zoopraha.cz. **MAH**

INZERCE

HARFA LIVING

nové byty a investice
za skvělé ceny

NOVÁ
ETAPA



**CENTRAL
GROUP**

central-group.cz

KRÁTCE

Praha pomůže
na jihu Evropy

Radní hlavního města Prahy na svém pondělním zasedání schválili humanitární pomoc pro města Jablanica a Konjic v Bosně a Hercegovině. Na místa, která fatálně zasáhly povodně a sesuvy půdy, poputují dva starší záchranářské SUV vozy a defibrilátory. Vozidla používali pražští záchranáři od roku 2008 a v zasažených oblastech mohou ještě vykonat spoustu práce.

Dny Severu

Skandinávský dům zve na 15. ročník festivalu Dny Severu. Akce začíná zítra a její pražská část potrvá do 5. listopadu. Letošním tématem je periferie, ať už v doslovném, či přeneseném smyslu slova. Jako každý rok festival přivítá několik severských spisovatelů, a to Örvara Smárasona z Islandu, Linu Nordquist ze Švédska a Katju Kallio z Finska. V programu nechybějí ani filmová promítání, další literární pořady či cestovatelské přednášky. Festival návštěvníky zavede například do Kampusu Hybernská či do kina Kino Evald. Od 1. listopadu se program koná i v Brně. **MET**

„Začít s badmintonem
se dá v každém věku“

Na území Česka se koná od roku 1972. Pravidelně na něm startují také hráči z badmintonových velmocí, jako jsou Dánsko nebo asijské státy. Letošní ročník Czech Open, který začíná už ve čtvrtek, poprvé hostí Sportovní hala v Řepích. Čtenáře deníku Metro na turnaj zve předseda Českého badmintonového svazu Petr Martinec.

První otázka je jasná, zkuste nalákat diváky na Czech Open. A co očekáváte od turnaje vy?

K vidění bude zcela jistě špičkový badminton. Pro návštěvníky je připravený doprovodný program, který připravili pořadatelé. Já se osobně těším na atmosféru a na výkony českých hráčů.

Kteří hráči budou podle vás patřit mezi největší hvězdy turnaje?

Na turnaji se představí česká reprezentace a více než tři sta badmintonistů z celé Evropy, bohužel vzhledem ke zranění se museli odhlásit jak Tereza Švábíková, tak Jan Louda, české jedničky a účastníci olympijských her. Letošní ročník je trochu ochuzen o top hráče, na druhou stranu se představí mnoho mladých nadějných evropských hráčů, kteří mohou brzy prorazit na evropský vrchol.



Petr Martinec, předseda ČBaS

ARCHIV ČBAS

Účastní se turnaje i Ondřej Král jeden z olympioniků?

Ano, Ondřej Král se představí ve čtyřhře mužů společně se svým bratrem Jiřím, se kterým po olympijských hrách vytvořili novou dvojici. Já osobně jsem na jejich výkony velice zvědav.

Turnaj poprvé hostí Sportovní hala v Řepích. Proč padla volba právě na ni?

Změna oproti loňsku, kdy jsme akci pořádali v hale Královka, byla především z ekonomických důvodů. Sportovní hala v Řepích však zcela splňuje požadavky na pořádání takové akce, navíc je blízko

ko letiště, je zde zajištěno parkování pro diváky, v sousedství je hotel i regenerace pro hráče. Rád bych tímto poděkoval provozovateli haly za velmi vstřícné jednání.

Mimochodem, zájem o badminton v posledních letech roste. Čím to podle vás je? Pomohla například účast na olympiádě?

Badminton si získává na popularitě, což mne jako předsedu svazu moc těší. Myslím, že určitý vliv na popularitu našeho sportu olympijské hry měly a historická účast čtyř našich reprezentantů určitě také.

CZECH OPEN

Letošní ročník domácího vrcholu mezinárodního badmintonu poprvé hostí Sportovní hala v Řepích.

- Každý den bude v hale v Praze 6 probíhat doprovodný program: prezentace a ochutnávky výrobků partnerů turnaje, soutěže o ceny a autogramiády reprezentantů a olympioniků.

- Turnaj se koná od čtvrtka do neděle. Více na czechbadminton.cz. **MET**

Kolik je v Praze klubů?

V Praze je patnáct badmintonových klubů, které jsou registrovány pod Českým badmintonovým svazem a dalších několik sportovních center, které nabízejí badminton.

V jakém věku je ideální s badmintonem začít?

Začít s badmintonem se dá v každém věku, protože badminton je hra pro celou rodinu. Samozřejmě pro výkonnostní badminton je nejlepší začít s tréninkem u dětí ve věku 6 až 8 let v některém klubu s kvalifikovaným trenérským vedením. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

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

VÝKUP KNIH!!!

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



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

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

Do pražského dopravního
podniku opět vrazila policie

Náměstek pražského primátora Zdeněk Hřib očekává kvůli včerejšímu zásahu policie v sídle dopravního podniku (DPP) rezignaci jeho generálního ředitele Petra Witowského. Pokud to neudělá, navrhne jeho odvolání, uvedl to včera po jednání rady hlavního města Hřib. Policie obvinila 13 lidí za úplatkářské trestné činy související s plněním veřejných zakázek dopravního podniku.

„Já jsem nebyl nijak kontaktován ze strany policie a ředitel Witowski má vypnutý telefon, takže nemám kompletní informace,“ upřesnil Hřib. Zároveň dodal, že z informací, které má, se v kauze jedná o zakázku na komplexní bezpečnostní systém (KBS) z roku 2010 a že jde nejspíš o další větev kauzy Dozimetr

KAUZA DOZIMETR

Korupční kauza kolem DPP, o které se veřejnost dozvěděla po policejním zásahu na magistrátu hlavního města i dalších místech 15. června 2022, ovlivnila komunální i celostátní politiku.

- Ve funkci kvůli ní skončil nejen tehdejší náměstek pražského primátora Petr Hlubuček, který je jedním z obžalovaných, ale také například jeho stranický kolega a ministr školství Petr

Gazdík, a to kvůli kontaktům s jednou z hlavních postav kauzy, podnikatelem Michalem Redlem.

- Server iDNES.cz napsal, že ze včerejšího zasedání představenstva DPP byli odvedeni generální ředitel Petr Witowski, personální šéf Jiří Špička a další člen představenstva Marek Kopřiva. Deník N uvedl, že obvinění čelí také bezpečnostní ředitel DPP Bohdan Frajt. **ČTK**

(viz box) a řešení „nějakých pohrobků této kauzy“.

K projektu KBS byl v roce 2019 proveden audit. Problémy měl podle náměstka vyře-

šit Witowski, a to z titulu generálního ředitele DPP, ale také proto, že oblast bezpečnosti spadá do jeho kompetencí. **ČTK**



Jubileum digitálních kouzel

Bohemia Interactive, největší herní studio v Česku, letos slaví 25. výročí založení. Narozeninová party proběhne zítra od 18.15 v Obecním domě, součástí bude i koncert, během nějž živě zazní ikonické skladby z her Bohemia Interactive v podání Českého národního symfonického orchestru. Koncert bude dostupný i on-line na platformách YouTube, Twitch a Vimeo.

HAL

Navštivte prales

V Suchdole startuje mezinárodní filmový festival, který se věnuje divočině a divokosti.

Sbalte si batohy a vyrazte do divočiny! Tak pořadatelé nazvali filmový festival, který se do zítřka koná v areálu Kampusu České zemědělské univerzity.

Z bezmála 1500 přihlášených snímků dramaturgové a dramaturgyně vybrali finální šestnáctku filmů z různých koutů světa. Novinkou je cena diváků, kteří si mohou vybrat svého favorita. Kromě projekcí festival nabídne besedy s filmovými tvůrci i zástupci vědecké obce. Pro studenty je připraven také workshop Wild campus vedený dokumentaristkou Gretou Stocklassa.

Filmy představí samotní tvůrci
Do Prahy přijede Robyn Metcalfe – producentka fil-



Festival přináší 16 snímků. Toto je momentka jednoho z nich. ČZU

mu Dozrávání. „Robyn je zakladatelkou Food+City, projektu zaměřeného na inovace v globálních potravinových systémech. Její práce se zaměřuje na způsoby, jakým jsou potraviny distribuovány po celém světě, jak se vyvíjí infrastruktura a jaké jsou možnosti pro udržitelnost,“ přibližuje dramaturgyně festivalu Eva Suková.

Třídenní akce v Suchdole se zúčastní i tvůrci filmu Ztracený prales Ivohiboro – režisér Laurent Portes a scenárista Gautier Dubois. „Tento

druh dokumentů je pro mě zásadní. Není nic silnějšího než dobrý příběh! A ten o osamělém, přeživším a nedotčeném pralese, jež našla a prozkoumala jedna starší primatoložka se svým týmem mladých a odvážných vědců, je docela zdařilý,“ míní Dubois.

Podmanivý zážitek

Letošní soutěžní filmy diváky zavedou také mezi vlky, na polární výpravu nebo jim umožní objevovat přírodu skrze zvuky. Ať už se budou účastníci festivalu zabývat ochranou biodiverzity, nebo výrobou a zráním sýrů, všechny filmy přinesou vizuálně podmanivý zážitek.

„Při přemýšlení o soutěžních filmech jsme se letos poprvé řídili tématem divočiny, to byl hlavní klíč. Soutěž chceme využít k revizi zásadního dokumentárního podžánru, a proto ozvěny přírodopisného filmu najdete ve všech zvolených snímcích,“ vysvětluje Zdeněk Rychtera, programový vedoucí festivalu.

MET

INZERCE

Objevte budoucnost jídla na Festivalu udržitelnosti

Nákupní centrum Metropole Zličín pořádá v říjnu už třetí ročník Festivalu udržitelnosti. Ten bude probíhat po celý měsíc a návštěvníkům skrze zajímavé výstavy a rozličné workshopy představí budoucnost jídla a udržitelného stravování. Zájemci se mohou těšit na unikátní hydroponii, fermentační workshop nebo ochutnávku proteinu budoucnosti.

Věděli jste, že zahradičit se dá bez záhonu a hlíny, nebo že červi mohou zachránit planetu? Přijďte se dozvědět víc o udržitelném pěstování a stravování do nákupního centra Metropole Zličín na Festivalu udržitelnosti. Všechny říjnové soboty tu budou patřit workshopům: 5. a 6. 10. od 13:00 do 18:00 budou mít zájemci možnost vyzkoušet si hydroponické pěstování neboli “zahradičení” bez půdy, odkud si rovnou odnesou třeba čerstvě vypěstovaný salát nebo bylinky. S celým tímto mechanismem pěstování

“na vodě”, jak se hydroponii jinak přezdívá, návštěvníky seznámí výstava i její samotná instalace, která bude v nákupním centru přítomná po celou dobu festivalu. Další víkend, tedy 12. 10. a 13. 10., se pak budou moci zájemci naučit, jak zužitkovat zbytky zeleniny třeba do pesta z natí. Chybět nebude ani fermentační workshop, na kterém si 19. a 20. 10. budete moct osvojit základy fermentace a naučit se dělat vlastní kvašené dobroty. A když je řeč o budoucnosti stravování, nesmíme vynechat brouky – 26. a 27. 10. na návštěvníky bude čekat stánek, kde bude možné ochutnat třeba cvrččí jerky nebo se dozvědět, jak jednoduše zařadit udržitelné hmyzí proteiny budoucnosti do svého jídelníčku. Součástí bude i Live Cooking Show Brouk na talíři, která bude věnována vaření z hmyzu – inovativní a udržitelné alternativě k tradičním proteinům. Kromě workshopů jsou pro návštěvníky také připraveny soutěže o lákavé ceny nebo soutěž v přípravě udržitelného jídla.

Navštivte v průběhu října nákupní centrum Metropole Zličín kromě Festivalu udržitelnosti je pro vás nachytána i slevová knížka se slevami až -30 %, víc informací na www.metropole.cz.

EVERYDAY
fresh

1. – 31. 10. 2024
BUDOUCNOST JÍDLA
WORKSHOPY, DEGUSTACE, TRENDY

10. – 13. 10. 2024
SLEVOVÁ KNÍŽKA S KUPÓNY

METROPOLE
ZLIČÍN



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

Lidé sbírají houby i pod okny českého národáku

Vynořují se z remíz-ků i městských parků s blaženým úsměvem na tvářích. Sběrači hub nemusejí pro úlovek až do dalekých lesů.

Osm kilo z obyčejné víkendové procházky v krušnohorském lese. To je úlovek starší obyvatelky pražských Horních Měcholup. Za houbami však nemusela vyrážet až tak daleko. Dostatek darů přírody je i v hlavním městě.

Globální změny klimatu hýbají i houbařskou sezónou

Starší muž stojí ve známé pražské mykologické poradně v Karmelitské ulici. Zatímco čeká na radu, svěruje se se svými zážitky. V plátěné tašce má pár hlívů ústříčných. „Rostou mi hned u domu v Horních Počernicích,“ svěruje se houbařský senior. Je to ale u silnice a on má obavy, jestli nemají vliv na kvalitu kolem projíždějící auta. Přiznává, že právě letos nemusí kvůli chutným plodům přírody vyvíjet moc velké úsilí ani v Praze.

Jeho slova potvrzuje Jaroslav Landa z Ústřední mykologické poradny České mykologické společnosti v pražské Karmelitské ulici. „Hodně silné bylo září, ale lidé chodí i teď. Nejčastěji přinášejí žampiony a bedly, v jednotlivých druzích jsou rozdíly, které houbaři často neznají,“ říká Landa.

Houbařská sezona je v Praze v plném proudu. Stačí se projít městskými lesy, lesoparky i parky, a to v podstatě



Během čekání při tenisovém tréninku dcery nasbíral partner tašku hub kolem hotelu, kde se ubytoval fotbalový národní tým. LUCIE K.

kdekoli. Pro úlovky to nemají daleko ani ti, kteří žijí v širším centru města. „V úterý jsem byla s dcerou na tenisovém tréninku nahoře na Mrázovce, v areálu, kde je hotel, co se ubytovali čeští fotbalisté. Partner se jen tak procházel pod okny hotelu a výsledkem byla plná taška,“ říká Lucie, matka malé tenistky.

„Houby mají hlavní jarní období v dubnu až květnu a potom v září. Kvůli vysokým teplotám a suchu v srpnu se to posunulo i do října.

Nelze nevidět i změny klimatu na celém světě. Což je pozorovatelné nejen u nás, ale i v Evropě, například v Itálii vyrazí houbaři v listopadu a prosinci,“ upozorňuje mykologický poradce Jaroslav Landa. Sběr se, co se týká houbaření, postupně přesouvá ze září do října.

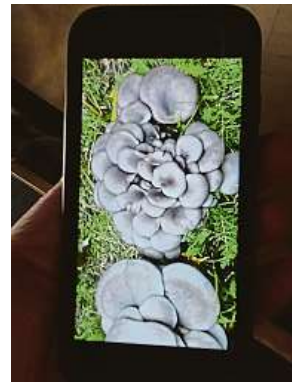
Chcete mít dobrý úlovek?

Záleží i na čase, kdy vyrazíte

Jestliže se letos nedařilo některému ovoci, například jablkům, a pokud nebyla až tak



Naložit, hodit na pánev a s vajíčkem jako smaženici, připravit třeba čalamádu nebo houbový guláš. Surovin je letos dostatek.



Hlívky z Horních Měcholup. Praha si na úrodu nestěžuje. 2x METRO

dobrá úroda vlašských ořechů, naopak žampionů, klouzků, hřibů a dalších hub se to netýká. Už v červenci byly ideální podmínky, tedy ne dlouhé a vydatné deště jako při povodni v září, ale jen občasné a dostatek tepla.

Paní Olga z Vysokých Studnic na Českomoravské vysočině se teď vydává do úrodných lokalit v okolí poté, co obstará hospodářství. „Lidé, co jezdí denně ráno do práce, jdou na houby hned po návratu. Takže se snažím, abych místa, kde toho roste nejvíce, obešla ještě dopoledne nebo krátce po obědě,“ říká houbařka. Úroda je tak velká, že něco rozdává známým, něco zpracuje na čalamádu.

Že se lidé ani o víkend kvůli houbám nezastaví, potvrzuje i kameník Jaroslav se synem Davidem ze stejné obce. Vyhlíží se ve vzácném podzimním slunci a odpočívají. Ráno a dopoledne nachodili po okolí několik kilometrů a donesli plné košíky. „Manželka z toho teď dělá čalamádu,“ potvrzuje Jaroslav letošní houbovou hojnost. PAVEL HRABICA

HOUBAŘSKÉ RÁJE

Portál Kudy z nudy radí, kde se „napakovat“.

- Brdy, oblíbená houbařská destinace Středočechů, Pražáků i Plzeňáků. Nejčastěji houbaři míří do okolí Hostomice, na Skalku nad Miškem pod Brdy či k Trokavci a na další místa.
- Na Vysočině „letí“ Melechovi i okolí dalešické přehrady.
- Na hřibky a lišky jsou prý bohaté Slepčí hory v jižních Čechách.

Na okruhu kolem Prahy si posvítí na „obézní“ kamiony

Silničáři zahájili instalaci vysokorychlostních vah na Pražském okruhu. Důvodem je časté přetížení nákladních automobilů a kamionů. Váha bude v obou směrech zhruba v polovině dálnice mezi středočeskými Modleticemi a Jesenicí. Práce potvrzují v první fázi do 23. října a ve druhé do 15. listopadu. Provoz omezí jen částečně. „Každý den projede tímto místem, podle po-

sledního sčítání, na čtyřicet tisíc vozidel, z toho nákladní a kamionová doprava tvoří přibližně 45 procent,“ uvedl Jan Rýdl, mluvčí Ředitelství silnic a dálnic.

V silnici budou namontovány indukční smyčky a piezoelektrické prahy. V první etapě, která započala včera, budou dělníci váhu montovat pouze v jízdním pásu ve směru od D1 na letiště, kde vybu-

dují takzvané vnější portálové patky. V další části výstavby, která potrvá od 29. října do 15. listopadu, se stavebníci přemístí do středního dělicího pásu. Tam bude zbudována nejen patka portálu, ale i kabelová šachta. Po celou dobu bude doprava omezena jen částečně a vedena bude ve dvou zúžených pruzích v každém směru. Vážít se začne letos v prosinci. ČTK

KRÁTCE

Pohrobci zkrachovalých

Smlouva na energie skončí v příštích dnech a týdnech až stovkám tisíc domácností, jejichž předchozí dodavatelé v roce 2021 ukončili činnost. Energetický regulační úřad proto upozorňuje zákazníky, aby o prodloužení smlouvy s dodavatelem vyjednávali i s několikaletým předstihem. Většina z nich zaplatí za

elektrinu a plyn vyšší cenu než dosud. Od vrcholu krize sice ceny výrazně poklesly, stále jsou ale vyšší než před ruskou invazí na Ukrajinu v únoru 2022. V roce 2021 skončilo činnost asi deset energetických firem. Nejvýznamnější z nich byla Bohemia Energy se zhruba 900 tisíci odběrných míst. Skončila například i společnost Kolibřík s 28 tisíci klienty či firma Františkovy energie s pěti tisíci odběrateli. PH

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



stříbrná, černá, bílá
cena 3.690 Kč/ks
dekor dřeva
cena 3.990 Kč/ks



Přínosy ionizace

- » zlepšení dýchání
- » odstranění prachu
- » zlepšení koncentrace
- » zlepšení pracovní výkonnosti
- » kvalitnější spánek
- » zmírnění časté únavy
- » podpora růstu rostlin



Filtr není třeba nikdy vyměňovat!
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít.

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polévatý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergen. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



Nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2024 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 2808 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Víte, proč se na horách, v lese či u moře cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v našem bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let. Prachové mikro-

V interiérech dýcháme vzduch, který může zkrátit život o několik let

částice, smog, chemické výpary z nábytku a umělých hmot, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organismus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma, akutní i chronická onemocnění plic, v krajním případě deprese a rakovina.

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v le-

se, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočíváme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Získejte zdarma osvěžovač a čistič Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč.

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc zabraňuje růstu plísní, omezuje výskyt bakterií a v lednici uchovává potraviny déle čerstvě.



Pro získání dárku stačí při objednávce zadat kód:

**kód
VP6**

volejte zdarma 800 112 111 | www.ionic-care.cz

Praha má plné zuby alkoturistů

Ilegální služba s názvem pub crawls, která turistům nabízí návštěvy nočních podniků, skončí.

Vedení Prahy zakázalo takzvané pub crawls, tedy noční tahy turistů od hospody k hospodě, organizované specializovanými agenturami. Návrh nařízení, které zákaz

zavádí, schválili městští radní. Platit začne ihned po uveřejnění ve sbírce právních předpisů. Zákaz požadovala především Praha 1, která se s problémem rušení nočního klidu hlučnými opilými turisty potýká nejvíce. Podle Prahy se nové opatření netýká tradičních průvodcovských služeb, které se konají během dne. Zákazu město docílilo úpravou takzvaného tržního řádu. Návrh plánovaný krok odůvodňuje důsledky

pub crawls pro život ve městě a pro jeho správu, jako je narušování nočního klidu, zvýšený hluk, znečišťování veřejného prostoru a nutnost zajišťovat bezpečnost. Dalším problémem je podle magistrátu i narušení reputace a dojmu z Prahy tím, že se v ní pravidelně pohybují skupiny opilých lidí. „Nepřiměřená konzumace alkoholu a rušivé chování spojené s pub crawls mohou snižovat pocit bezpečí,“ píše se v dokumentu. **ČTK**

NA NOČNÍM TAHU. TURISTÉ ŘADÍ, MÍSTNÍ NESPI, SPÍ JEN ÚŘADY

Problematické alkoturismu se deník Metro věnoval také. Byli jsme několikrát v centru noční Prahy a sledovali, co se tam děje. Služba pub crawls byla na ulicích ta nejviditelnější a nejslyšitelnější.

- Zakladem služby je provázení turistů z baru do baru. Jedná se několikačlenné skupinky. Těch se v ulicích pohybují desítky. Praha se tak i kvůli pub crawls stává velkou party zónou. Centrem největších uličních mejdanů jsou ulice Dlouhá, V Kolkovně a na ně navazující. Nebo také v okolí Karlových Lázní. Lidem v centru minimálně od roku 2017, kdy v Praze začalo období označované také jako „zlatý turismus“, vadí, že opilí turisté dělají nepořádek, křičí, často demolují mobiliář.
- Deník Metro například koncem října 2019 přinesl o nočním centru obsáhlou reportáž. V ní se píše kromě jiného o uplynulém extrémní turistické

sezoně. Tehdy ji Praha 1 označila za nejhorší za posledních 10 let, co se overturismu týče. Deník Metro tehdy psal i o fenoménech typu ubytování přes platformy Airbnb, upozorňoval na potíže s otevřenými večerkami až do rána, kam si turisté chodí kupovat alkohol, a i o pub crawls.

- „Jako kdyby Prahu dobyli opilí turisté,“ napsal koncem srpna 2019 britský deník The Guardian. Co do množství zvyšování příjezdů turistů se Praha zařadila mezi Barcelonu, Benátky nebo Amsterdam, ale s jednou výjimkou – do Prahy se jezdí hlavně za alkoholem. „Turisté si v posledních letech v Praze místo památek víc oblíbili právě levné pivo a rušení nočního klidu a opilství na ulici jim prochází,“ napsal tehdy britský list.
- „Praha zaspala. Za posledních 15 let si vybudovala image party města, kde je

dovoleno všechno. Je to zakořeněné u mladých lidí v Evropě. A vyřešit tuto situaci je hrozně těžké, je to běh na dlouhou trať. Změnit image ale město musí,“ řekl v říjnu 2019 deníku Metro noční starosta Jan Štern, který měl centru pomoci. Ten ovšem s příchodem covidu skončil. To ještě netušil, že vedení Prahy v následujících letech tvrdě „spící Růženkou“ zůstane a problém se ještě zhorší.

- Deník Metro má také další poznatky. A to přímo od tradiční průvodkyně Prahou. Ta potvrzuje, že agentury si na službu pub crawls nelegálně najímají brigádníky. Podle ženy, která nechce uvést své jméno, si takový průvodce může za noc přijít i na desetitisíce korun. Podle jejích slov dochází také k okrádání opilých turistů průvodci nočními bary. Tvrdí, že někdy dochází i k sexuálnímu atakům. **MARK PEŠKA**



Drobná tmavovláška s hity

Velká postava světového šansonu Mireille Mathieu se svým doprovodným orchestrem vystoupí 17. a 18. prosince v Kongresovém centru Praha. Francouzská šansoniérka se vrací do Prahy v rámci svého nového světového turné, které poeticky nazvala 60 years of love. Drobná tmavovláška s ofinkou vstoupila do světa hudby písněmi legendární francouzské šansoniérky Edith Piaf. Zpočátku nikdo netušil, že se Mireille, dcera z chudé rodiny kameníka z francouzského Avignonu, dostane až na vrchol světových žebříčků poslechovosti. Spolupracovala s největšími hvězdami, jako jsou Paul Anka, Charles Aznavour, Tom Jones, Julio Iglesias a řadou dalších. **MET**

Kradla jeptiška

V Itálii byla zatčena jeptiška, která podle kriminalistů kradla cenné votivní předměty v kostelech ve vlastní diecézi. Pětačtyřicetiletá sestra Bernadette kradla zejména zlaté předměty, jejichž cena se odhaduje na 80 tisíc eur (přes dva miliony korun). Žena je teď v domácím vězení. Sestra

představená podle vyšetřovatelů využívala svého postavení, systematicky se zmocňovala nejcennějších předmětů a prodávala je překupníkům. Velká část zlatých předmětů byla pravděpodobně roztavena a výtěžek z jejich prodeje si žena posílala na bankovní účet v zahraničí. **ČTK**

INZERCE

iDNES.cz

MEGAHRA O ZLATO

Vyhraje 1000000 Kč ve zlatě






ČESKÁ MINCOVNA

Itálie veze migranty

Jihoevropská země spustila svůj plán řešit ilegální migraci. Ve spolupráci s Albánií začala odvážet první skupiny ilegálních migrantů do albánského přístavního města Shëngjin a na bývalé vojenské základně Gjadër, kde jsou připravena uprchlická centra. Mají tady podstoupit

zrychlené azylové řízení. Operaci má pod palcem italské ministerstvo vnitra. O bezpečnost se starají policisté této jihoevropské země. O žádostech rozhodují jejich kolegové úředníci. Podle italského ministra vnitra Mattea Piantedosiho se o tento projekt zajímají i další země EU. **ČTK**

KRÁTCE

Jídlo pro děti

Desítky porcí nesnědených jídel míří z menzy Západočeské univerzity v Plzni do Domova sv. Zdislavy, který se stará o matky s dětmi v nouzi. **ČTK**



Dahi Jatra plný tvarohu

V nepálské obci Tripurasundari Rular se uskutečnil oblíbený festival tvarohu, který se jmenuje Dahi Jatra. Akce je podobná festivalu La Tomatina konanému ve Španělsku, kde účastníci pro zábavu hází rajčata. **PROFIMEDIA**

Krkonoše jsou bez tun odpadků

Lidé mají o čisté hory zájem.

Celkem tři tuny odpadků odstranili z Krkonoš pracovníci Správy Krkonošského národního parku (KRNAP) s dobrovolníky koncem uplynulého týdne při akci Čisté Krkonoše. Do akce se zapojily dvě stovky lidí. Podle zástupců národního parku se situace v Krkonoších postupně zlepšuje.

„Pocitově je těchto odpadků méně. Praxe nám ukazuje, že lidé si pohozených odpadků více všímají, při svých výletech je sbírají. Většina lidí již akceptovala základní pravidlo, že co si do hor přináší, to si z nich také mají odnést,“ uvádí šéf KRNAP Robin Böhnisch.

Při úklidu se podařilo zlikvidovat také černou skládku pod Labskou boudou, kam přišli také odborníci ze správy.

Jde o místo, kam pracovníci KRNAP chodí je výjimečně, protože se jedná o klidové území. Letitá skládka obsahovala artefakty z historie boudy, které dokumentují historii Krkonoš a výstavu horských bud té doby. Budou uloženy depozitáři vrchlabského muzea. Našel se tam například prvorepublikový, tedy meziválečný hrnčík z pruské strany hor. Jak se sem dostal, to se neví. **ČTK**

Pomoc vyšla levněji

Česko od začátku ruské invaze na Ukrajinu do letošního června utratilo za ropu a plyn z Ruska sedm miliard eur (177 miliard korun), což je více než pětkrát tolik, než kolik činila česká pomoc Kyjevu (32,6 miliardy korun). Vyplývá to ze zprávy Centra pro studium demokracie. Česko se závislosti na energetických surovinách z Ruska může zbavit díky Transalpinskému ropovodu, plynu z Norska a zkopal-

něnému zemnímu plynu z Norska, USA, Kataru či Velké Británie. Ukrajina je pro české firmy ekonomicky zajímavá. Vývoz za letošní první půlrok měl podle Českého statistického úřadu hodnotu 15 miliard korun. Rusko útočí na tamní energetickou soustavu. České firmy tam prodaly desítky strojů na výrobu elektřiny a tepla. Poptávka dál roste. Třetinu těchto zařízení dodávají na Ukrajinu české firmy. **ČTK**

INZERCE

BENU



Podpořte na podzim svou imunitu

LIVSANE
Betaglukan Plus
200 ml

- Na podporu funkcí imunitního systému.*
- S vitamínem C, D a zinkem.
- V tekuté formě s chutí pomeranče.

249 Kč

Doplnek stravy. *Obsahuje vitamíny C a D a zinek, které podporují správnou funkci imunitního systému u dětí a dospělých. Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku, rovněž se mohou v jednotlivých kamenných lékárnách BENU lišit běžné ceny zboží. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a ceně zboží. Případné změny této nabídky a/nebo této informace jsou vyhrazeny.



LIVSANE



NOVINKA

www.benu.cz

POPCORN

Na opilé řidiče číhá na kruháčích „disco crash“

Kruhové objezdy jsou nejbezpečnějšími křižovatkami. Přesto se tam v noci často odehrávají nehody.

Kruhové objezdy snižují počet a závažnost dopravních kolizí, jak ukazuje analýza Portálu nehod. Ačkoliv jejich podíl na celkovém počtu nehod je minimální, existují specifická rizika – například noční nehody mladých a podnapilých řidičů nebo nedostatečné zpomalení před vjezdem. Kruhové objezdy jsou však i přesto krokem k bezpečnější silniční infrastruktuře, pokud se dodržují základní pravidla opatrnosti a při způsobení rychlosti.

Kruhové objezdy jsou považovány za jednu z nejefektivnějších metod, jak snížit po-

čet nehod na křižovatkách, a to díky jejich přirozené schopnosti zpomalit provoz. Podle analýzy Portálu nehod došlo na kruhových objezdech v Česku v letech 2010 až 2023 ke 14 517 nehodám. To představuje pouhé jedno procento z celkového počtu všech nehod v daném období. Karamboly na všech typech křižovatek představují 18,9 procenta všech nehod na českých silnicích. Kruháče se však na všech nehodách na křižovatkách podílí jen 5,9 procenta.

Když se podíváme na dopady nehod na kruhových objezdech v porovnání s ostatními křižovatkami, zjistíme, že zde mají méně závažné následky. „Potvrzuje se, že kruhové objezdy mohou výrazně zlepšit bezpečnost na silnicích a snižují riziko závažných následků nehod,“ říká Petr Jedlička, vedoucí oddělení pojistné matematiky a ana-

FENOMÉN JÍZD PO NOČNÍCH MEJDANECH

Mladí řidiči mají o víkendových nocích problém zvládat kruhové objezdy, což je podle Jana Chalase z Portálu nehod způsobeno jejich podnapilým stavem a nepozorností po nočním veselí.

- „Až 23 procent nehod na kruhových objezdech ve tři hodiny ráno způsobují mladí řidiči do 24 let. Přičemž 43,2 procenta nehod v tuto hodinu je způsobeno pod vlivem alkoholu nebo drog. Kombinace vysoké rychlosti, nepozornosti

a alkoholu může být v tomto případě fatální,“ uvádí Jan Chalasa z Portálu nehod.

- Zatímco nedání přednosti v jízdě se na kruhových objezdech vyskytuje méně často, problémem je zde rychlost. Kruhové objezdy mají totiž až dvakrát vyšší podíl nehod způsobených nepřiměřenou rychlostí než běžné křižovatky. Řidiči často podceňují potřebu zpomalit před vjezdem na objezd, což může mít fatální důsledky. **MET**

lyz České kanceláře pojistitelů (ČKPP). Přestože jsou kruhové objezdy obecně bezpečnější, data Portálu nehod ukazují, že mají svá specifická rizika. Kritickým časem je přitom třetí hodina ranní, kdy

podíl nehod dosahuje až 16,13 procenta. Tento fenomén je známý jako Disco Crash, což je termín popisující nehody, které se odehrávají po návratu mladých lidí z nočních akcí (viz box). **MET**

INZERCE

O₂arena

19.
10.
24

český
mejdán

s Impulsem

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

IMPULS

25 Ráááadio
let

Bakterie a viry nejsou to samé

Viry útočí ze všech stran. Počet nakažených covidem-19 se zvyšuje, ale v populaci kolují i jiné viry, jež způsobují typické chřipkové projevy.

Lidé velmi často nerozlišují, zda jsou nakaženi virem nebo bakterií. Přitom je to poměrně velký rozdíl, protože na bakteriální infekce lze nasadit antibiotika, ta ale na viry nezabírají. Tedy pokud má člověk virózu, lékař mu předepíše léky potlačující symptomy, jako je kašel, rýma, bolest v krku, bolest hlavy či svalů. Ale antibiotika předepíše až na komplikace s nemocí spojené, jako je zápal plic nebo záněty vedlejších nosních dutin.

Odborníci se shodují v tom, že nadměrné užívání antibiotik snižuje imunitu organismu a může způsobit vznik rezistence. To znamená, že pokud pacient skutečně vážně onemocní bakteriální



S imunitou může pomoci i strava bohatá na vitaminy.

PROFIMEDIA

ni infekcí, může se snadno stát, že budou neúčinné. Antibiotika se předepisují příliš často a mnohdy zbytečně. Nejsou za každou cenu správnou volbou, zejména v případech, pokud jde o virové onemocnění, které lze podchytit včas, tedy již při prvních příznacích.

S nástupem dětí do školy a školky, tedy do kolektivu, roste počet nemocných i mezi dětskou populací. „Nejčastěji děti trpí respiračními infekcemi, jako jsou běžné virózy, záněty průdušek, nosohltanu nebo zápal plic. Objevují se také střevní infekce spojené s průjmy a zvracením nebo neštovice či takzvaná pátá nemoc,“ říká Tereza Látalová z Dětského oddělení

Nemocnice AGEL Šternberk.

Mnoho rodičů se často mylně domnívá, že k posílení imunity stačí užívat potravinové doplňky, které pak hojně nakupují v lékárnách. „Posílení imunity však vyžaduje komplexní péči – vyváženou stravu, dostatek spánku, pohyb a čas strávený na čerstvém vzduchu. Dalším mýtem je přehnaná čistota až sterilita prostředí, která může imunitu paradoxně oslabit. Je důležité, aby děti přicházely do kontaktu s běžnými patogeny, což jejich imunitní systém posiluje a zajišťuje jim lepší odolnost vůči nemocem,“ dodává.

Rodiče by také měli věnovat větší pozornost zdravému životnímu stylu dětí. „Strava

by měla být bohatá na ovoce, zeleninu, bílkoviny, vlákninu a zdravé tuky. Důležité jsou vitaminy D a C, které mají významný vliv na imunitu. Neméně důležitý je dostatek spánku a pravidelný pohyb,“ vysvětluje Markéta Zatloukalová ze stejné kliniky.

Na dětské imunitě se negativně projevuje i stres. „Stres oslabuje imunitu. U dětí se projevuje roztržitostí, sníženou koncentrací, problémy se spánkem nebo bolestmi břicha a hlavy,“ doplňuje lékařka Látalová. Proto je potřeba podporovat i duševní zdraví dětí a zbytečně je nestresovat. „Rodiče by měli minimalizovat stresové faktory tím, že nebudou přetěžovat děti zbytečnými povinnostmi. Je důležité trávit s nimi čas a komunikovat s nimi. Škola by také měla zohlednit postupný nástup do školních povinností a vytvořit pro děti bezpečné a klidné prostředí. Podpora duševního zdraví a čas strávený s rodinou pomáhají vytvořit zdravý základ pro úspěšný návrat do školního režimu,“ shrnuje lékařka Zatloukalová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

SENIMED

Nakopněte imunitu vašich dětí!

Betaglukan junior

- obsahuje 100mg kvasničného betaglukanu v jedné tobolce
- obohacený o vitamín C a nukleotidy k normální funkci imunitního systému
- vhodný pro děti od 3 let

glukánek sirup

- obsahuje betaglukan kvasničného původu
- bez konzervačních látek
- příjemná pomerančová chuť a vůně
- vhodný pro děti už od 1 roku

Glukánek

Doplňky stravy. Dbejte na vyváženou stravu a zdravý životní styl. Přípravky k dostání ve vašich lékárnách. Více informací na [naleznete na www.senimed.cz](http://www.senimed.cz).

Péče o nohy je nejen v seniorském věku důležitá

Lidé by si měli každé změny zbarvení nehtu či struktury kůže všimnout.

Banální otlaky se mohou změnit v nepříjemný zdravotní problém, puchýře v zanícené rány, vbočený palec, který komplikuje chůzi nebo ji dokonce až znemožňuje, taky umí pěkně potrápit a plísň nehtů nebo kůže bývají tak úporné, že léčba zabere i několik měsíců či dokonce let. S tím vším se senioři poměrně často setkávají, proto by se měli o své nohy pečlivě starat a snažit se těmto problémům předejít.

Vbočený palec

Za vbočeným palcem stojí genetika, nadváha a nadměrná

zátěž chodidel. Tím spíš by si lidé s predispozicí v rodině měli dávat pozor na nevhodné obutí. Jednou z hlavních příčin vzniku vbočeného palce (hallux valgus) jsou totiž módní úzké špičky bot a vysoké podpatky. Průvodním jevem této vady je snížená funkčnost vazů, šlach, kloubních pouzder a svalů v oblasti chodidla a nártu. Tato dysfunkce vede ke vzniku příčné ploché nohy a tím i k destabilizaci kloubů. Chůze s vbočeným palcem je nepříjemná, někdy až nemožná, měkké obutí ani vložky na míru příliš nepomáhají. Medikamenty a různé podpurné ortézy a bandáže mohou na čas ulevit, ale zdravotní problém neléčí. „Viditelně vbočený palec je potřeba řešit cílenou fyzioterapií, která odhalí zdánlivě nesouvisející svalová napětí. Na základě kineziologického



Problémy s nohama není radno podceňovat. PROFIMEDIA

rozboru fyzioterapeut pracuje se svalovými dysbalancemi nejen na dolní končetině, ale i na celém těle,“ říká Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky. Mnohdy je potřeba operace, kdy se kloub palce vrátí do původní polohy. Podle Bílkové by ale tato varianta měla být až nejkratším řešením.

Plísň nehtů

Velmi častým problémem jsou plísň nehtů. Jedná se o infekční onemocnění kůže

či nehtů způsobené parazitickými houbami. Vysoké teploty, vlhkost a častější pocení vytvářejí ideální prostředí pro jejich šíření. Nejčastěji postihuje dolní končetiny, především v oblasti prstů. Náchylnější bývají pacienti s oslabenou imunitou, starší lidé, diabetici, těhotné ženy, lidé užívající některé druhy léků a lidé pracující ve vlhkém prostředí. Ke vzniku plísň nehtů přispívá i špatné prokrvení a nedokonalá péče o nohy.

Pokud plíseň napadne nehet, postupně na něm rozkládá keratin, což je stavební prvek nehtu. Ten pak mění barvu, zežloutne, zbledá, někdy i zčerná, třepí se, ztlustí, olupuje nebo se zdeformuje. „Lidé by si měli každé změny zbarvení nehtu či struktury kůže všimnout a začít problém řešit, ale často tomu nevěnují pozornost, a nemoc se

tak může šířit dál nejen na další části těla, ale i na ostatní členy domácnosti,“ vysvětluje Ivana Lánová, odborná konzultantka lékařů BENU. Ve většině případů stačí lokální léčba, zásadní je však začít co nejdříve od výskytu prvních příznaků onemocnění.

„Ošetřování postižených míst musí být pravidelné a dlouhodobé, což je pro pacienty náročné. Doba léčby se odvíjí od toho, kde se plíseň vyskytuje, a její dodržení je klíčové. Pokud se jedná o kůži, léčba trvá přinejmenším čtyři týdny. U nehtových mykóz může léčba trvat i jeden až dva roky, podle toho, jak rychle nehty rostou. Je třeba, aby celý postižený nehet kompletně odrostl. První výsledky můžeme na nehtech vidět za osm až dvanáct týdnů,“ vysvětluje Lánová. KAMILA HUDEČKOVÁ

INZERCE

Plísň - mykózy nohou a nehtů může dostat každý, ale nemusí mu zůstat

Plíseň je nesystémové označení skupiny hub, které mohou vyvolávat mykotické onemocnění, proto si z nich smaženici neuděláte.

Plísň se na nohách projevují nadměrnou potivostí, zápachem, rozpraskanými patami, olupováním kůže na ploskách, macerovanou (sýrovitou) nebo rozpraskanou kůží v mezíprstí, zahnědlými, či ztlustělými nehty.

Pomůže Vám mikroorganismus *Pythium oligandrum*, který přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty "chytrá houba" proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláknkách (hyfách) zdraví ohrožujících plísni. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísň) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z něčeho jiného než z plísni a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Pro péči o nohy a nehty náchylné k potivosti, zápachu a kůži i nehty se sklonek k plísni je určena řada přípravků Biodeur.

Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** a **BIO BIODEUR 3x5g** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Nové přípravky s chytrou houbou s jednoduchou aplikací zlepšující komfort života jsou **BIO BIODEUR NAIL OIL** - olej na nehty se sklonek k plísni a **BIODEUR FOOT OIL** olej na nohy se sklonek k plísni.



Unikátní kombinace pryskyřice a mořských řas. Tak vypadá moderní péče o pleť s akné

K současným trendům v péči o pleť patří jednoznačně přírodní suroviny. Z požadavků na šetrnou přírodní kosmetiku nemusíte slevovat, ani pokud se potýkáte s akné. Pryskyřicový krém AbiCare ACNE®, který je vyrobený ve Finsku, splňuje vše, co od krému na mírné a středně těžké akné očekáváte.

Trojice klíčových složek –

pryskyřice, vitamin E a mořské řasy

Smrková pryskyřice je díky svým hojivým účinkům právem vyhledávanou přírodní ingrediencí v přípravcích určených k péči o tělo. Její vlastnosti se ve spojení s vitaminem E a mořskými řasami výborně hodí pro ošetření aknézní pleti. Smrková pryskyřice má zklidňující efekt, což patří mezi hlavní kritéria, která ženy vyžadují od krému na akné. Bílé pupínky a zarudlé hrbolky typické pro akné dovedou pleť na obličej nepříjemně podráždit a při péči je potřeba volit právě krémy, které všechny projevy akné zklidní.

Při akné nezapomínejte na hydrataci

Vysušená pokožka je sama o sobě zdrojem nepříjemných svědivých pocitů a v kombinaci s akné to platí dvojnásob. Na hydrataci aknézní pleti

AbiCare ACNE® snadno poznáte jejich efekt. Podrážděná pleť se zjemní a získá potřebnou vláčnost.

Co od pryskyřicového krému očekávat?

Používání krému AbiCare ACNE® na mírné a středně těžké akné přináší řadu benefitů – kromě hojivého a zklidňujícího účinku pomáhá bojovat s projevy předčasného stárnutí pleti, jako je mdllost a snížení elasticity. Obavy z nepříjemného mastného pocitu, který se někdy po použití hydratační kosmetiky objevuje, nejsou vůbec na místě. Pryskyřicový krém je lehký, snadno se aplikuje a neucpává póry. Pleť tedy může dýchat, což je pro pocit komfortu na obličeji naprosto zásadní.

Pryskyřice a pupínky

Pryskyřicový krém prošel řadou různých testů v laboratorních podmínkách



Pryskyřicový krém AbiCare ACNE® se používá dvakrát denně. K dosažení maximálního účinku stačí nanášet tenkou vrstvu krému na očištěnou a vysušenou pleť.

Pár slov o pryskyřici:

- Smrková pryskyřice používaná v krému AbiCare ACNE® pochází z lesů v severním Finsku.

- Její sběr probíhá velmi šetrně, aby nedošlo k poškození stromů.

- Pravidelná kontrola kvality pryskyřice zaručuje její účinnost a bezpečnost.

- Antibakteriální a protizánětlivé účinky pryskyřice se výborně uplatňují nejen při péči o akné, ale také při hojení ran nebo některých plísňových infekcí.



se často zapomíná, proto je jednou ze základních složek pryskyřicového krému AbiCare ACNE® také vitamin E. Tento antioxidant zabraňuje vysušování pokožky a chrání ji před předčasným stárnutím.

Při vývoji hypoalergenního pryskyřicového krému byly zohledněny i další potřeby aknézní pleti, která má obecně zvýšené nároky na péči. Odborníci ve Finsku, odkud pryskyřicový krém pochází, zvolili mimořádně účinnou složku – mořské řasy. Obsahují velké množství mastných kyselin, a podporují tak přirozenou ochrannou hydrolipidovou vrstvu. Pokud s mořskými řasami v kosmetice zatím nemáte zkušenost, díky krému

kách i ve studiích, kterých se účastnili ženy i muži s akné. Laboratorní testy prokázaly, že AbiCare ACNE® snižuje výskyt bakterií akné a prokazatelně obnovuje pokožku. Třicetidenní studie potvrdila, že při používání krému se významně snižuje počet pupínků, které jsou pro akné typické. Díky přírodním ingrediencím je pryskyřicový krém vhodnou volbou i pro osoby s citlivou pleť. O jeho výborné snášenlivosti svědčí zkušenosti účastníků studie – nikdo z nich nepociťoval při používání krému žádné nepříjemné pocity. Vyzdvihovali naopak celkově lepší strukturu pleti, méně problematických projevů akné a zmatnění pleti.



AbiCare® ACNE

Krém pro každý věk

Na příznaky mírného a středně těžkého akné

- zklidňující, hydratační a pleť obnovující krém, vyrobený z přírodních ingrediencí pro citlivou, podrážděnou a aknézní pleť
- obsahuje zklidňující složky smrkové pryskyřice, vitamin E a změkčující mořské řasy
- jemný a snadno aplikovatelný, neucpává póry a nechává pokožku dýchat

Vyzkoušejte léčivou sílu pryskyřice!

Zdravotnický prostředek s označením CE třída I (NB 0537).

www.repolar.cz



KULTURA

Růžový pudlík se vrací do kin

Hlavní hrdina australského animáku 200% Vlk Freddy Lupin má všechny předpoklady stát se velkým vůdcem vlkodlačí smečky. Má to ale háček. Když se promění, je z něj místo hrůzu nahánějícího vlka malý růžový pudl. Jeho přání být o něco víc vlčí se mu splní díky nepovedenému kouzlu. Jenže spolu se zhmotněním jeho největšího přání je zároveň zaděláno na pořádný malér.

Haf, haf, haf

Pokračování australského animáku 100% Vlk si odbyde premiéru v kinech příští čtvrtky. V prvním, čtyři roky starém snímku se hlavní hrdina musel popasovat se šokujícím zjištěním, že mu není souzeno být mocným vlkodlakem jako celé jeho rodině, ale malým růžovým pudlíkem. Od té doby, navzdory svému hendikepu, cítí, že má všechny předpoklady, aby mohl následovat svého otce a stát se vůdcem vlkodlačí smečky. Proč to ale ostatní nevidí, když se tak snaží? Podle českého distributora snímku je to proto, že se možná snaží



Z Freddyho je po proměně vlk, účes mu ale zůstal. 2x BONTONFILM



Postava jménem Gaga bude pomáhat s fobií z netopýrů.

až příliš. A že to, co mu skutečně chybí, není děsivá tvář, ale trpělivost. Respekt druhých totiž nikdo nezíská přes noc, je potřeba si ho zasloužit svým chováním a svými činy.

Zpátky na měsíc

Freddy je přesvědčený, že ne být psem, už dávno by ho ostatní brali vážně. A tak se jedné noci nepozorovaně vypraví na Vlčí skálu a poprosí mocné měsíční duchy o pomoc. Dostane ale víc, než o co žádal. Měsíční paprsek ho promění v dospělého vlka. Teď má konečně všechno, co

si vždycky přál. Jeho radost z nové podoby ale netrvá dlouho. V lese narazí na mládě měsíčního ducha a ukáže se, že to byl právě nezkušený Měsík, kdo Freddyho proměnil ve vlka a omylem se při tom odpálil na Zemi. A teď se nemůže dostat zpátky domů na Měsíc.

Jako by nestačilo už to, v sázce je celý Měsíkův život. Na Zemi totiž není schopný přežít, jeho měsíční svit dřív nebo později vyprchá. A tak má Freddy z rozpustilým a nezvladatelným duchem plné tlapky práce. Naštěstí má po

boku nejlepšího přítele Battyho a pár dalších psích kamarádů, kteří ho ve stychu nenechají. Společně pátrání je zavede hluboko do divočiny plné příšer, kterým vládne čarodějnice Max. Ta jediná dokáže vrátit Měsíčníka tam, kam patří. V souboji s ní si Freddy bude muset vybrat mezi tím, po čem celý život touží, a záchranou nezbedného ducha i celé planety. Právě tahle prověrka ukáže, jestli je skutečným vůdcem. Bez ohledu na to, jak vypadá.

Vlk i Mája

Režisérem animovaných filmů 100% Vlk a 200% Vlk je australský animátor Alexs Stadermann. Ten si vysloužil ostruhy už při svém působení ve Studiích Walta Disneyho, kde zastával různé tvůrčí pozice a podílel se na tvorbě mnoha filmů. Režiroval animovaný TV seriál Lesouni (2011) a celovečerní animované snímky Lesouni (2012) a Včelka Mája (2014), které vznikly v produkční společnosti Flying Bark. Zde také současně době působí jako kreativní ředitel. JAR

Dvořáková: Hlášku Kdo spí, spí proti nám! používám dodneška

Televize Prima přesně za týden uvede na své obrazovky rodinný seriál Kamarádi. Ten podle jeho tvůrců nabídne divákům příběh o síle přátelství, osobním růstu a snaze navrátit život do rodné vsi. Jednu z klíčových postav, rebelku Karolínu, kterou vyrazili ze školy, takže se vrací domů, aby našla sama sebe, ztvárňuje herečka Anna Dvořáková. Její postava se má na obrazovkách nejen najít v pekařských a cukrářských pracích, ale také sblížit hlavního hrdinu – kuchaře Olivera (Jan Komínek).

„Seriál sleduje osudy Veroniky, Petra a Olivera, trojice přátel z dětství, kteří se vrací do své rodné obce Stráně. I když každý z nich žil svůj vlastní příběh, rozhodli se společně oživit místo, které je kdysi spojilo,“ říká o seriálu Dvořáková.

Co vás přimělo přijmout roli Karolíny Liškové v tomto novém seriálu? Byla to láska k postavě, scénář, nebo něco jiného?

Byla to výzva, je to rebelka a já jsem většinou slušňačka,

takže mě na tom lákalo to blbnutí, které jsem si mohla s Kájou zkusit. Je odvážnější než já, takže mě inspiruje. Taky jsem už tušila obsazení dalších postav a těšila jsem se na spolupráci s nimi.

Jaké byly největší výzvy, kterým jste čelila při ztvárnění Káji? Byla některá scéna obzvlášť náročná?

Nejnáročnější byla zatím scéna, kde se Kája dozvěděla smutnou zprávu ohledně své maminky. Musela jsem se ponořit do svých pocitů a představit si, jak bych reagovala. Doufám, že to vyšlo podle mých představ. Těším se, až to uvidím.

Je to klíse, ale máte nějakou veselou historku z natáčení, kterou byste mohla sdílet s našimi čtenáři?

Já beru celé natáčení jako spoustu zábavy, takže je těžké něco vypíchnout. Vzpomínám si na jednu noční směnu, kde jsme už všichni málem usínali, a tak jsme se snažili vzbudit navzájem a padla tam věta: Kdo spí, tak spí proti nám!! To mě hodně roze-



Anna Dvořáková má herectví v krvi. Jejimi rodiči jsou Jiří Dvořák a Barbra Munzarová. Prarodiči pak Jana Hlaváčová a Luděk Munzar.

smálo a používám ji do teď. Možná mi to přišlo tak vtípne, protože mi chyběl spánek, ale ráda na to vzpomínám.

Jak se vám spolupracuje s ostatními herci v týmu? Stali se z vás kamarádi?

Ne, nesnášíme se... Samozřejmě jsme se se všemi velmi sblížili a jsem ráda že jsem tam potkala spoustu nových i starých přátel, se kterými můžu sdílet jedinečné zážitky. Jsme skvělá parta, tak dou-

fám, že nám to vydrží co nejdéle!

Vidíte nějaké podobnosti mezi vámi a Karolínou? Pokud ano, jaké?

Určitě jsem do Káji dala kousek sebe. Jak to ostatně dělám skoro z každou rolí, kterou dostanu, ale myslím, že jsme obě velmi kreativní a rozhodlané jít si za svými sny. Na druhou stranu musím říct, že se Kája ode mě i hodně liší. Někdy jí chybí odpovědnost a někdy nepřemýšlí



Dvaadvacetiletá herečka ztvárňuje Karolínu. 2x FTV PRIMA

nad věcmi dopředu, což já naopak dělám až moc.

Jaký je váš osobní pohled na téma přátelství?

Já si přátelství i přátel extrémně vážím. Jsou pro mě rodina, kterou si v životě vyberete. Líbí se mi i heslo Přátelství je někdy víc než láska. Pro mě sice přátelství je i láska, ale vím, že přítel je člověk, který mě nesoudí, můžu mu věřit a podrží mě. Miluju své přátele a jsem jim za vše vděčná. FILIP JAROŠEVSKÝ

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, stanete 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, ochlazovnou
- 🍷 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



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

Matky kariéristky často zamlčují těžké chvíle a slzy

Zakladatelka a předsedkyně organizace Úsměv mámy Veronika Kubrichtová se již pětou řádku let věnuje podpoře žen s psychickými potížemi během těhotenství a po porodu. Sama si prošla těžkým obdobím poporodních úzkostí, což ji přivedlo k myšlence vytvořit organizaci, která by nabízela odbornou i emocionální pomoc dalším ženám prožívajícím podobné situace. Její osobní zkušenost s poporodní depresí jí ukázala, jak těžké je najít v těchto chvílích pomoc. Až psychiatrická péče jí pomohla nalézt znovu rovnováhu, což ji inspirovalo k tomu, aby podporovala ženy, které procházejí podobně náročnými obdobími.

„Naše organizace již tento pátek pořádá druhý ročník odborné konference Duše mámy. V prostorách Senátu ČR a Malostranské besedy se zaměříme na téma perinatálního duševního zdraví. Akce je určena nejen odborníkům, ale také široké veřejnosti, která má zájem o psychické zdraví žen v mateřství,“ říká pro deník Metro Kubrichtová.

Mnoho lidí předpokládá, že mateřství je automaticky nejšťastnější období života ženy, ale realita bývá často jiná. Jak může společnost lépe chápat a přijímat, že i matky mohou potřebovat psychickou podporu?

Asi jde o samotnou podstatu toho okamžiku – na svět přichází miminko, po kterém většina z nás toužila. Málokdo si dovede dopředu představit, jak náročné období to může být. Proto je i pro samotné ženy, které ho neprožívají šťastně, těžké o tom mluvit. A o čem se nemluví, jako by neexistovalo. Proto je tolik důležité být tím prvním, kdo o tom mluví. Kdo téma otevře a upřímně přizná, jak těžký pro něj začátek mateřství byl. Pak se otevrou stavidla a najednou zjistíte, že těch žen je mnoho. Jen o tom nikdo nechce začínat. Zažila jsem to nesčetněkrát.

Z průzkumů vyplývá, že až tři čtvrtiny žen, které zažívají perinatální psychické potíže, nevyhledá odbornou pomoc. Čím to podle vás je způsobeno? Tabuizováním? Nebo selhává zdravotnictví?

Už jen samotné přiznání, že pro mě není začátek mateř-



Veronika Kubrichtová pořádá akci už podruhé. 2x ÚSMĚV MÁMY

ství tím nejkrásnějším životním obdobím, stojí hodně odvahy. Natož když čelíte psychickým potížím, které mohou být leckdy děsivé. Ženy mohou zažívat děsivé vizuální představy, že se něco nepěkného děje miminku. Mohou čelit šířavému strachu a děsit se věcí, o kterých vědí, že vlastně nebezpečné nejsou. Často se bojí, že by mu mohly ublížit samy. Bojí se chodit ven, být samy. Mají pocit, že nic nezvládnou, že jejich život skončil. Mohou pociťovat odtržení od světa, nikdy nekončící sevření, vnitřní napětí. Ztratit radost, chuť žít. A s tím se velmi těžko svěřuje. Hodně žen se proto snaží vydržet, co to jen jde, a pomoc vyhledají až ve chvíli, kdy to opravdu nejde. Jsou tu ale i další bariéry, které brání ženám vyhledat nějaký druh pomoci.

Jaké například?

Je těžké někam chodit s malým miminkem, někteří odborníci vás ani s miminkem nevezmou. A pak je tu obrovská přetíženost systému péče o duševní zdraví. Opakovaně se setkáváme s případy, kdy si žena o pomoc i řekla, ale dostala termín třeba za tři měsíce od chvíle, kdy měla pocit, že už nevydrží ani minutu. Pro některé ženy je tu i finanční bariéra, protože služby odborníků na duševní zdraví mimo zdravotní systém rozhodně nejsou levná

záležitost. Sečteno, podtrženo, je toho hodně.

Jak se vám daří propojovat světy žen se zkušeností s duševními problémy a odborníků? Setkáváte se někdy s rozdílnými názory na to, co je pro ženy s psychickými potížemi v těhotenství a mateřství nejlepší?

Musím říct, že v tomto směru máme velké štěstí, protože uvnitř i kolem naší organizace je celá řada skvělých odborníků a především odbornic s otevřenou myslí. Leckdy se ty role i prolínají, protože duševní potíže se nevyhýbají ani odborníkům. Čili nám se to propojování světů daří dobře, ale obecně to, myslím, až tak rozšířené není, což je podle mého názoru velká škoda. Když nahlédnete do odborné literatury, zjistíte, že o duševních potížích a nemocech se toho mnohem víc neví, než ví, a právě lidé se zkušeností mohou být tím, kdo tuto mezeru pomohou vyplnit. Protože vědí, co zažívají, dokážou to velmi podrobně popsat, ale ne vždy je jim patřičně nasloucháno. V tomto směru bych byla ráda, kdyby se ty světy dařilo propojovat mnohem více.

V médiích často slyšíme o úspěšných matkách, které zvládají skloubit rodinu i kariéru, ale příběhy matek, které bojují s duševním zdravím, jsou spíše na okraji zájmu. Jak se podle vás daří měnit tento narativ a co ještě potřebujeme k tomu, aby byla větší pozornost věnována ženám, které tuto podporu potřebují?

Možná je to tím, že příběhy úspěchů se dobře čtou a poslouchají, dodávají nám naději, že to může být i náš příběh. Často se ale stává, že když nakouknete pod pokličku toho úspěchu, zjistíte, že i tam se ukrývá mnoho těžkých chvil a slz. Ne každý, kdo sdílí své úspěchy, vám otevřeně přizná, co vše stojí za nimi a co vše to stálo jeho. Být to na mně, mnohem víc bych mluvila o slabostech, pádech a daních za úspěch. A co se týče psychických potíží, podle mě je důležité, aby o nich mluvili ti, kteří je prožili a prožívají. Často se týkají i těch neúspěšnějších, kteří na první pohled vypadají, že se jim daří vše. A pak je to také úloha vás, zástupců

10 LET POMOCI ŽENÁM S PSYCHICKÝMI POTÍŽEMI

Páteční konference je součástí oslav desátého výročí existence organizace Úsměv mámy, která vznikla v roce 2014.

- Konference proběhne od devíti do sedmácti hodin. Dopolední přednášková sekce se uskuteční v prostorách Senátu ČR, celodenní konference s bohatým programem a setkáním s odborníky zblízka bude probíhat v Malostranské besedě. Cena vstupenek na celodenní konferenci v Malostranské besedě je 490 korun a lze je zakoupit na webu dusemamy.cz. Na dopolední program v Senátu se stačí registrovat.

- Hlavním mottem letošní konference je otázka: Proč je duše mámy tak křehká? Od-



Infuletáky nesmějí chybět.

povědi na tuto otázku se budou hledat v rámci přednášek a diskusí, které se zaměří na problematiku mateřské psychiky, od úzkostí až po poporodní depresi.

- Podle dat Národního ústavu duševního zdraví až 75 procent žen s perinatálními psychickými potížemi nevyhledá pomoc, což často vede k vážným problémům. **JAR**

medií, čemu budete dávat prostor.

Při zakládání vaší organizace jste vycházela z vlastní zkušenosti s psychickými potížemi po porodu.

Moje osobní zkušenost, která vedla k založení Úsměvu mámy, je stará už dvanáct let a myslím, že od té doby se dost věcí změnilo. Já sama jsem ze začátku netušila, že se mi děje něco běžného, a bylo nesmírně složité najít nějaké relevantní informace k tématu, a že já jsem velmi urputná. O psychice matek se víceméně nemluvalo a v České republice se nedal sehnat odborník, který by se problematice věnoval. Když selhaly všechny moje pokusy řešit svůj stav za pomoci psychologů a psychoterapeutů, bylo jasné, že budu muset vkročit do ordinace psychiatrů. Tomu jsem se nejdříve velmi bránila, ovšem rychle mi docházely síly. Velký šok přišel ve chvíli, kdy mi bylo několik odborníků řečeno, že mi jako kojící matce prakticky není pomoci. Až po dlouhém pátrání, do kterého se zapojila celá má širší rodina, se mi podařilo najít psychiatricku, která byla ochotná mi pomoci i jako kojící matce. Sama bych tehle boj za pomoc určitě nezvládla.

Co byste dnes vzkázala svému tehdejšímu já, kdybyste měla možnost poradit?

Znám tvůj pocit, že musíš všechno zvládnout a vybojovat, ale opravdu je nutné vždy volit tu složitější cestu? To, čemu čelíš, se nedá zvládnout pevnou vůlí. A není to tvoje vina, že se ti to děje. A ještě jeden důležitější vzkaz: Víím, že prožíváš své nejhroší dny, ale přijdou dny, kdy za ně budeš vděčná. Opravdu.

Konference probíhá již podruhé. Jaké posuny jste zaznamenala od prvního ročníku?

Myslím, že situace v České republice se dlouhodobě posouvá dobrým směrem. Mluví se nejen o psychických potížích, ale i o tom, jak důležitá je péče o duševní zdraví a jak moc je potřeba nastávajícím mámám dopřávat pocit bezpečí, podpory, hýčkat je, dopřávat jim, pomáhat jim (pokud o to stojí). Sít dostupné pomoci se postupně rozšiřuje, neustále potkávám nové lidi, kterým záleží na tom, aby se u nás mámám žilo blaze. Jasně, zatím to ještě nedoteklo ke všem a všude, ale já mám radost ze všech střípků, protože směřuji k lepším zítřkům. A co se týče konference Duše mámy, myslím, že patří mezi velmi důležité střípky, které k těm změnám přispěly a přispívají. A budu ráda, když to tak bude dál.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

FOTOVOLTAIKA PRO BYTOVÉ DOMY



REVITALSTAV

Specialista na řešení fotovoltaiky pro bytové domy



FVE PRO KAŽDÝ BYT

V oboru bytových domů
působíme již přes 15 let

Naše realizace najdete nejen v České republice, ale i na Slovensku

Držitel certikátu ISO 9001, 14001 a TAZUS

FOTOVOLTAICE ROZUMÍME:

Společnost REVITALSTAV nabízí komplexní služby v oblasti poradenství, projektování, výstavby a financování FOTOVOLTAICKÝCH ELEKTRÁREN (FVE). Navrhne a provedeme řešení odpovídající konkrétním potřebám jednotlivých bytových domů.

Komplexní řešení neznamená jen instalaci FVE pro společné prostory bytového domu - osvětlení, výtahy, atd., ale především:

- ✓ **dostupná energie pro všechny**
napojení vyrobené energie do jednotlivých bytových jednotek (BJ)
- ✓ **levný ohřev užitkové vody**
ohřev teplé užitkové vody (TUV)
- akumulační nádrže
- ✓ **moderní technologie**
instalace tepelných čerpadel pro výrobu tepla
- ✓ **úsporné větrání**
rekuperační jednotky
- ✓ **levný provoz elektromobilů**
nabíjecí stanice a parkovací stání pro elektromobily (car porty)



Řešení je vždy individuální dle potřeb SVJ či BD. Ale pokaždé se vším všudy a na míru. O vše se postará náš profesionální tým:

- žádost o připojení
- projektová dokumentace
- dotace
- realizace
- revize
- připojení do sítě

Garantujeme zhotovení FVE se všemi procesy do 6 měsíců od podpisu Smlouvy o dílo (SOD).

REVITALSTAV s.r.o.

Bulharská 9, 796 01 Prostějov

M: +420 733 535 299, E: obchod@revitalstav.cz

www.revitalstav.cz

PLAY

Ale houby

Kdo nebyl po nedávných deštích na houbách, ten jako by nebyl. A tady jdou náhodně odposlechy houbařů, které se mohly stát.

„Já na houby chodím rád, ale do huby bych to nevzal. Takové slizké nic. Nemá to žádnou výživovou hodnotu, to už rovnou můžu žvýkat papír.“

„Po lese se musíš pohybovat náležitě stochasticky. Tedy náhodně. Odhadovat, kudy by jiný houbař nešel. Umění nečekaných úhybů, chápeš...“

„Tohle jsem fakt nežral, takovou žeň. To je úplná mushroom satisfaction.“

„Existuje pět jedovatých hub hřibovitých. – Tak super, právě jsi mi sebral moji jedinou houbařskou jistotu.“

„Mami, jen tak mimochodem... jak se poznají lysohlávky?“

„Pojď nenápadně támhle za těma babkama s košíky. Ty vypadají, že jdou najisto.“

„Tati, našel jsem klouzci! – Říká se klouzky. – Hm, česky

umíš, ale houbu nenajdeš.“

„Krucinál, chtěl jsem si stáhnout apku na identifikaci hub, ale není tu signál. Pojďte, vytvoříme v košíku karanténu na ty podezřelé.“

„Já když jsem v lese, vždycky mě napadne ta strašidelná scéna ze starého televizního seriálu, kde jde lesem taková ruka s pistolí. – Dík, to jsem teď zrovna nepotřebovala slyšet.“

„Tohle jsem fakt nežral, takovou žeň... To je naprostá full mushroom satisfaction!“

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



@mojemetro



Pohotový fotograf @fotojukl se včera zastavil na Dnu otevřených dveří v Leteckém muzeu Točná na okraji Prahy. #Praha #Prague #Prag #Praga #letoun #airplane #prg #pragueairport #planespotting #instaaviation #instaaviationphotography #aviationworld #airport #flughafen #letisko #aeroport

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: JÁMA

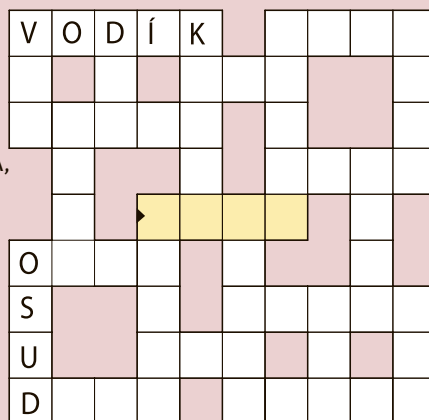
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – ALE,
DAŇ, DAV,
OJE, VOR,
VŮZ

4 – DŘEP,
DVŮR, KÁVA,
LITR, OPIA,
RYBA, VÍKO

5 – JAVOR,
KAŽDÁ,
LEBKA,
MÁNES,
NÁVOD,
STRÁŇ,
ZDVIŽ



Stripoff.....???

Množí se případy otravy houbami.



Muchomůrka králíčí vám v této souvislosti vzkazuje, abyste...



... v žádném případě nejedli houby, které mají uši, ani...



... když je chytíte.

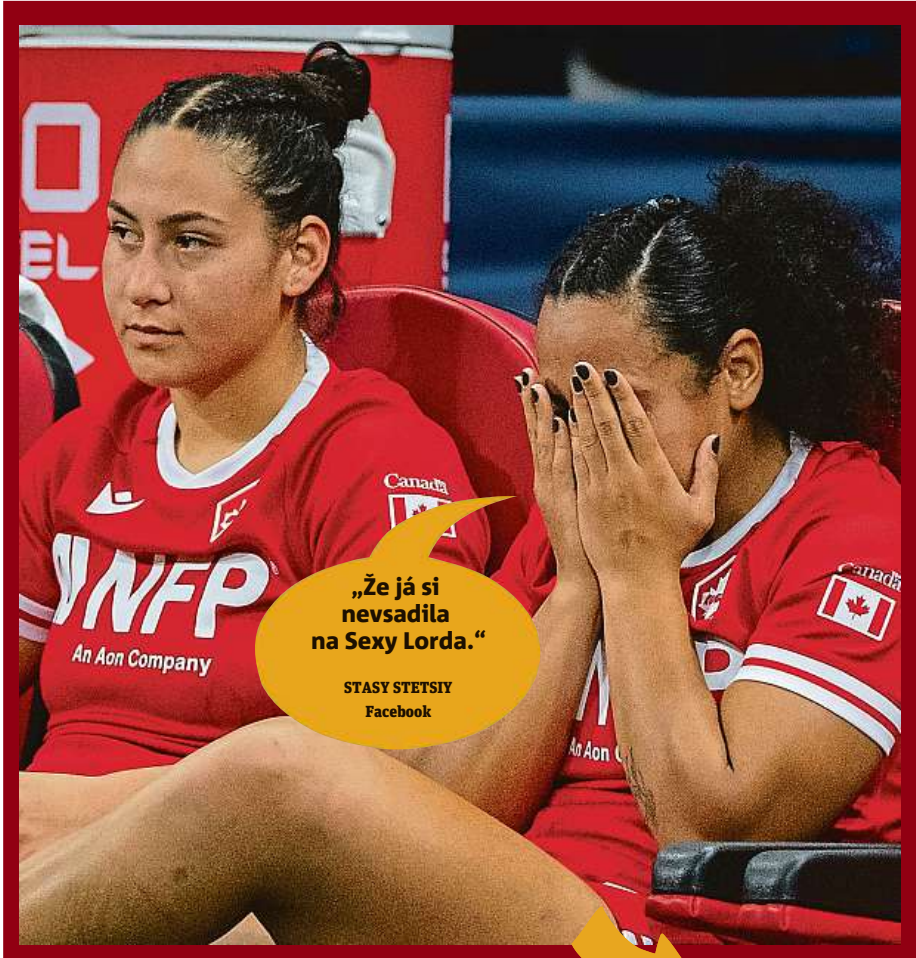


honza-smolik.com

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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



„Že já si nevsadila na Sexy Lorda.“
STASY STETSIY
Facebook

POČASÍ

DNES

10/14 °C

ZÍTRA

11/15 °C

ČTVRTEK

12/16 °C

PÁTEK

13/17 °C

Teplotní rekordy: -1,5 °C (1784) 23,7 °C (2000) Bio:

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

ČT1

20.15 Četnické humoresky (31/39)

Dědic. Krimisériál (ČR, 2007). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, V. Preiss, A. Goldflam

21.40 Rapl (7/13)

Krvavý revír. Detektivní seriál (ČR, 2016). Hrají: H. Čermák, L. Příkazký, A. Pyško, L. Žáčková

22.45 Komici na jedničku

Nataša Gollová

23.40 Detektiv Endeavour Morse IX

Předehra. Krimisériál (VB, 2022)

01.25 Zajímavosti z regionů

ČT2

20.00 Americké dynastie

Rockefellerovi

21.00 Pravda o Žižkovi

Pro jedny neporazitelný vojevůdce a bojovník za ideály, pro druhé fanatik a hrdlořez

21.55 Donbas

Drama (Ukr./N./Fr./Rum./Niz., 2018). Hrají: B. Kamorzin, V. Andriuta, S. Kolesov, G. Dělitjev. Režie S. Loznica

23.55 Hon na Trockého

00.50 Fauda II (1/12)

Seriál (Izr., 2017). Nová bitva přináší nové nepřátele

NOVA

20.20 Jedna rodina (93)

Špagety. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: T. Kostková, I. Chmela, V. Navrátil, P. Dostálová

21.45 Národní házená (2)

Trénink. Komedialní seriál (ČR, 2024). Hrají: F. Kaňkovský, J. Langmajer, V. Neužil ml., M. Pechlát

22.25 Okresní přebor (12)

Láska. Komedialní seriál (ČR, 2010). Hrají: O. Vetchý, D. Novotný, L. Sobota, P. Kikinčuk

23.00 FBI (2)

Hrozba. Krimisériál (USA, 2018)

00.00 Mentalista III (1, 2)

PRIMA

20.15 Zoo (223)

Výběrové řízení. Rodinný seriál (ČR, 2024). Hadák podává přihlášku do výběrového řízení na ředitele. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, T. Klus, P. Nečas

21.45 7 pádů Honzy Dědka

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

22.55 Honeymoon – líbáanky k nepřezítí

23.45 Ano, šéfe!

00.55 Policie v akci

Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO

15.00 Radio Top 30

17.00 Óčko hity

Klipy nonstop

21.00 Hot hity

Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Iberia

Premiérové díly španělské nahé seznamky!

22.30 Virtuální svět TV

Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt

Proud klipů a sexy vzkazy diváků

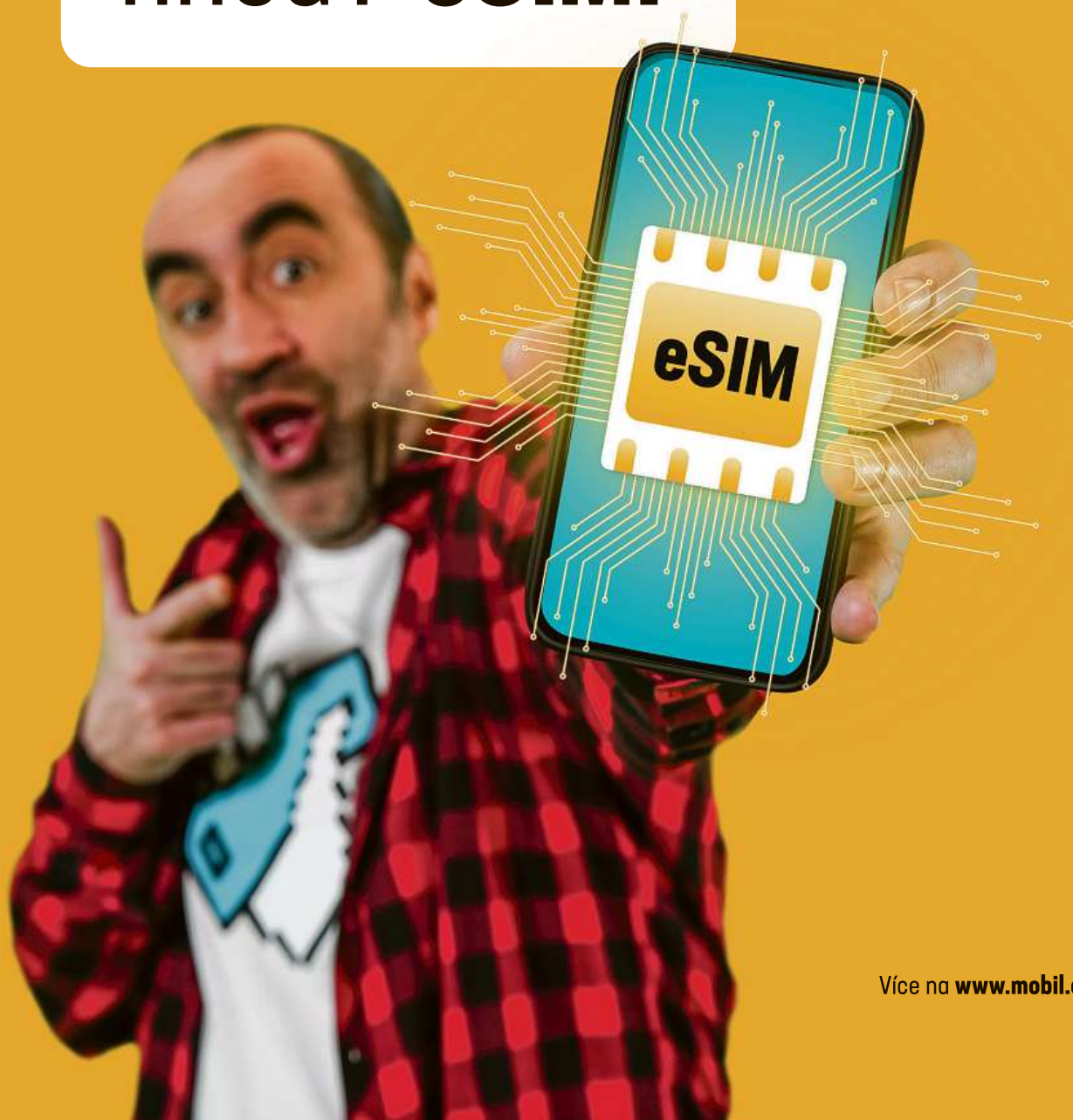


**MOBIL
.CZ**

Kup eSIM
~~200 Kč~~

99 Kč

**Data a volání
hned? eSIM!**



Více na www.mobil.cz

Tenisové hvězdy budou bojovat o rekordní prémii

Na Six Kings Slamu jsou veteráni Nadal a Djoković nasazeni do semifinále.

Šest tenisových hvězd bude tento týden na exhibici v Rijádu hrát o rekordní vítěznou prémii šest milionů dolarů (asi 138,8 milionu korun).

Na turnaji v Rijádu se představí aktuální světová jednička Jannik Sinner, dvojka Carlos Alcaraz nebo vítěz rekordních 24 grandslamů Novak Djoković. Jeden z posledních startů čeká Rafaela Nadala, jenž po sezoně ukončí kariéru. Představí se i Daniil Medveděv a Holger Rune, který bude jediným účastníkem bez grandslamové trofeje.

Podle médií dostane každý ze šesti tenistů za start 1,5 milionu dolarů (zhruba 34,7 milionu korun).

Premiéra Six Kings Slamu v metropoli Saúdské Arábie se uskuteční od zítřka do neděle. V úvodních duelech se utkají Sinner s Medveděvem a Alcaraz se Sinnerem. Veteráni Djoković a Nadal jsou nasazeni přímo do semifinále.

Na grandslamech si mohli tenisté letos nejvíce vydělat 3,6 milionu dolarů (asi 82 milionů korun) za triumf na US Open.

ČTK



Rafael Nadal při olympijské dvouhře na kurtech v Paříži

AP

EXHIBICE S REKORDNÍ VÍTĚZNOU PRÉMIÍ SCHYTÁVÁ I KRITIKU

Uspořádání mimořádně lukrativní exhibice v době vrcholící sezony ATP Tour ale vyvolává i kritiku.

- Podle šéfa německého svazu Dietloffa von Arnima je start hvězd, které si stěží na nabitý kalendář a přetěžování hráčů, přinejmenším pochybný.

- „Je to jen tenisová show, která nikoho nezajímá,“ napsal na sociální síti X Andy Murray.

- Řada kritiků akci vnímá jen jako další snahu bohaté země z Perského zálivu posílit svůj vliv ve sportu. Džidda od loňska hostí Turnaj mistrů

tenistů do 21 let, od února je Saúdskoarabský investiční fond titulárním partnerem světového žebříčku ATP a dalších prestižních turnajů. V listopadu se v Rijádu poprvé odehraje i Turnaj mistrů, proti čemuž se ostře stavěly některé osobnosti včetně legend Martiny Navrátilové a Chris Evertové.

Oba prodělají

Oba vítězné týmy Velké pardubické vydělají o 450 tisíc korun méně, než kdyby slavný překážkový dostih jejich kůň vyhrál samostatně. „Místo dvou milionů obdrží 1,55 milionu korun,“ uvedla mluvčí Dostihového spolku Kateřina Anna Nohavová. Dotace za 1. a 2. místo se sečtou a rozdělí na půl. Dostih měl poprvé v historii dva vítěze – Sexy Lorda s Jaroslavem Myskou (vpravo) a Godfreyho s Janem Faltejskem. ČTK



Lvičata. V cestě jim stojí Litevci

Českou fotbalovou reprezentaci do 21 let čeká poslední utkání ve skupině kvalifikace o mistrovství Evropy 2025 na Slovensku. Lvičata musí dnes v Hradci Králové porazit poslední Litvu, aby postoupila do baráže. Trenér Jan Suchopárek věří, že jeho týmu pomůže ke splnění cíle energie z hlediště vyprodané Malšovické arény. Přímý postup ze skupiny I si v předstihu zajistilo první Dánsko. Češi se v případě výhry posunou před druhý Wales, který už ve skupině dohrál. ČTK

ČÍSLA DNE

6:2

Florbalisté mistrovského Tatranu Střešovice porazili v dohrávce 5. kola superligy v repríze dubnového semifinále Mladou Boleslav 6:2. Hattrickem rozhodl duel v Praze na Podvinném mlýně Petr Majer. Tatran po úvodní porážce v Chemnitzu s Bohemians uspěl po čtvrté za sebou a posunul se na druhé místo o tři body právě za svého jediného přemožitele.

KRÁTCE

Opět v Síni slávy

Čtyři měsíce po smrti byl Jerry West znovu uveden do basketbalové Síne slávy v americkém Springfieldu. Této pocty se mu jako prvnímu dostalo již potřetí. West, jenž zemřel v červnu v 86 letech, byl poprvé do Síne slávy uveden jako hráč v roce 1980. V roce 2010 vstoupil do elitní společnosti jako člen zlatého olympijského týmu USA z Říma 1960. Potřetí byl do Síne slávy vybrán za přínos basketbalu.

Trojice v akci

Hokejisté Sparty, Třince a Pardubic budou v závěrečných zápasech v základní části Ligy mistrů usilovat o postup do osmifinále play-off. Ve hře o zbývajících devět postupových míst je ještě dalších deset týmů. Sparta se dnes od 20.20 představí na ledě Salcburku a potřebuje se posunout ze 17. pozice. Zítra od 17.00 devátý Třinec hostí Osvětim a ve 20.00 nastoupí šestnácté Pardubice na ledě Sheffieldu. ČTK

Macháč už je na světě pětadvacátý

Tenista Tomáš Macháč se po semifinálové účasti na turnaji v Šanghaji posunul ve světovém žebříčku o osm míst na 25. pozici. Osobní maximum si díky vydařenému startu v Šanghaji vylepšil i devatenáctiletý Jakub Menšík. Po postupu do čtvrtfinále se vyšvihl o 14 příček na 51. místo. Aktuální českou dvojku je Jiří Lehečka na 33. pozici. V žebříčku WTA je nejlepší Českou Barbora Krejčíková, je na třináctém místě. ČTK



Tomáš Macháč je teď žebříčkově nejvýše ve své kariéře.

AP

1:1

Čeští fotbalisté ve čtvrtém utkání Ligy národů remizovali v polské Vratislavi s Ukrajinou 1:1 a před závěrečnými dvěma zápasy skupiny B1 poskočili do čela tabulky. Svěřence trenéra Ivana Haška poslal v 18. minutě do vedení premiérovým gólem za reprezentační A-tým Lukáš Červ, brzy po změně stran srovnal s penaltou Artem Dovbyk. Zápas se hrál na neutrální půdě kvůli válečnému konfliktu Ukrajiny s Ruskem. ČTK

Limitovaná výroční nabídka

Získejte exkluzivní měděnou repliku
slavné 500 Kčs bankovky



pouze 99 Kč
Poštovné a balné ZDARMA

NOVINKA

100 x 50 mm

- ✦ Poštovné a balné ZDARMA
- ✦ Věrná měděná replika slavné bankovky
- ✦ Limitovaná nabídka
- ✦ Pouze u Národní Pokladnice

Objednejte zde:

☎ 810 50 50 20 | www.nejkrasnejsi-bankovky.cz

Po-Ne: 9:00-18:00,
modrá linka – voláte za běžnou cenu
místního hovoru

Rezervační číslo: 72018907



QR objednávka

Speciální nabídka je platná pouze 10 dní!