




smarty.cz

metro®

ÚTERÝ 15. LISTOPADU 2022 Č. 217 • WWW.METRO.CZ

PÍPNOU STACÍ



Nový svět chytré
elektroniky a gamingu.

Otevíráme již 25. 11.
v Galerie Harfa Praha

Speciální nabídku slev zveřejníme již 21. 11.



LETNÁ 2022

KDE DOMOV MŮJ...

Naše země potřebuje nás. Potřebuje konkrétní kroky a řešení.

- Ovládají rostoucí výdaje a zdražování váš život?
- Nutí vás vysoké ceny energie hledat náhradní řešení?
- Jste nuceni kvůli současné situaci měnit své životní hodnoty?
- Způsobují vám rostoucí ceny konflikty v rodině?
- Jste ochotni se osobně zasadit pro to, abychom společně zastavili růst cen energie a zdražování?
- Pociťujete ve společnosti pokles sounáležitosti a vůle cokoli dělat?
- Dokážeme jako český národ držet při sobě?
- Jste stále hrdí na českou zemi?
- Jste ochotni se osobně přidat k tomu, abychom svojí účastí v co největším počtu vyjádřili nesouhlas se současnou situací?
- Chcete poznat řešení celé situace?
- Chcete přestat čekat na ještě horší časy, další krizi nebo konflikt a místo toho začít konat?

V TOM PŘÍPADĚ SE SEJDEME NA LETENSKÉ PLÁŇI.

Přesně před 33 lety (26. 11. 1989) se shromáždil milion Čechů, Moravanů, Slezanů a Slováků na Letné za změnu režimu.

Spojme na Letné opět naši sílu. Vraťme demokracii smysl a pravý význam.

SOBOTA 26. 11. 2022 OD 14:00 – LETENSKÁ PLÁŇ

- ✓ **ZA NÍZKÉ CENY ENERGIE**
- ✓ **ZA NÍZKÉ CENY POTRAVIN**
- ✓ **ZA SNÍŽENÍ INFLACE**
- ✓ **ZA LIDSKOU SOUNÁLEŽITOST**
- ✓ **ZA NÁRODNÍ HRDOST**
- ✓ **ZA MÍR**

PRO DOBRU NÁLADU A SPOJENÍ VÁS PO SKONČENÍ PROGRAMU ČEKÁ HUDEBNÍ ZÁŽITEK.
Tančete, zpívejte, radujte se!

LYSOHLÁVKY VĚDCI ZKOUŠEJÍ NA DEPRESE

ODBORNÍCI ZKOUMAJÍ SPRÁVNÉ DÁVKOVÁNÍ I VEDLEJŠÍ ÚČINKY STRANA 6

metro

PRAHA

Úterý, 15. listopadu 2022

Č. 217, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Leopold

 [mojemetro](#) |  [denikmetro](#)

PRÁCE IHNEDE

NABÍZÍME:

- HPP, DPP
- ubytování
- příspěvek na ubytování
- zálohy dle potřeby
- možnost výběru směny a místa práce

AŽ
40 000 Kč
MĚSÍC

VOLNÉ POZICE:

- skladník/skladnice
- recepce
- strážný stavby
- strážný obchody
- vrátnice
- pěší patrola, vhodné i pro psovody

AŽ
150 Kč
HODINA

Tel.: 603 403 445

Charkov obnovuje dopravu i díky Česku

Pomoc. Z Brna míří na Ukrajinu trolejbusy, z Plzně autobusy, z Prahy tramvaje. **Tradice.** Vozy z našeho území putovaly už v 70. letech. **Kryty.** Druhé největší město je staví i na zastávkách MHD, lidé zde mají wi-fi STRANA 10



Maskoty olympijských a paralympijských her v Paříži budou postavy zpodobňující červené čapky, známé jako symbol svobody. AP

Kam vedou?

V areálu staré čističky odpadních vod v Bubenči vyrostly na mostě koleje, které však nikam nevedou. Jestli se sem vrátí vlaky na historickou úzkokolejku, zatím není jasné. Položení kolejí si v tomto případě vyžádali památkáři. STRANA 4

Prostor pro naše čtenáře

Všimli jste si, že se do našeho deníku vrátila rubrika Moje Metro? Ona zelená stránka ve vydání přináší výběr fotografií od čtenářů z Facebooku. Těšte se na další výzvu. STRANA 8

Ladovské Vánoce

LEDNÍ SHOW 19. 11. OD 17 HOD.

PŘIJĎTE S NÁMI ZAHÁJIT PŘEDVÁNOČNÍ OBDOBÍ
NA JEDINEČNÉ SHOW ZA ÚČASTI DANY MORÁVKOVÉ
A PŘEDNÍCH ČESKÝCH KRASBRUSLAŘŮ.

VÍCE INFO NA WWW.CENTRUMCERNYMOST.CZ

 **CENTRUM
ČERNÝ MOST**
— * * * * —

9 771 211 781 002 2 22 17

Tendr. Noví autobusoví dopravci

Středočeský kraj spolu s Prahou spustil třetí vlnu výběrových řízení na provozovatele autobusů Pražské integrované dopravy, kteří budou jezdit od 1. prosince 2024. „Jde o oblast Slaného, Berouna, Čáslavi, Mladé Boleslavi, Mělníku, Rožmitálu pod Třemšínem, Horoměřic nebo Českého Brodu. Noví provozovatelé by měli zajišťovat dopravní obslužnost po dobu deseti let,“ informoval mluvčí Integrované dopravy Středočeského kraje Oldřich Buchetka. Finanční výše soutěží nesnížená o tržby a jiné příjmy je 19,9 miliardy korun a jde o 389 milionů linekových kilometrů. **ČTK**

Krasohledy

30. 11.

Do konce listopadu probíhá výstava Krasohledy v galerii a kavárně Art-n-Coffee. Jde o expozici umělců Norberta Tapperta a Viv Vargové. **MET**

Strauss. Sté výročí

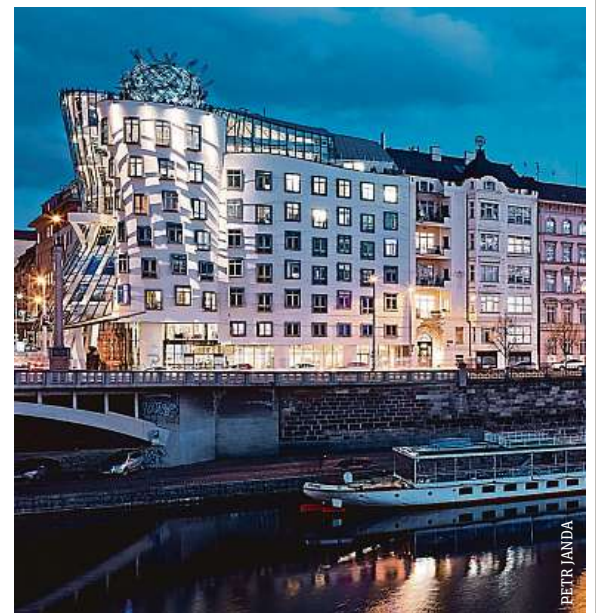
Státní opera uvede dílo Růžový kavalír.

Nejslavnější operu Richarda Straussa Růžový kavalír uvede Státní opera Praha, premiéra bude ve čtvrtek 24. listopadu. Pražský operní dům jednu z nejoblíbenějších oper připravuje jako remake původní inscenace berlínské Komické opery režiséra Andreea Homokiho, současného intendanty Opery v Curychu. Premiéra se bude konat také u příležitosti 100. výročí od chvíle, kdy Richard Strauss v současné Státní operě toto své dílo dirigoval.

Pražské nastudování bude hudebně řídit Gabriel Feltz, který působí jako hudební ředitel Opery v Dortmundu i na mnohých německých a švýcarských operních scénách.

V hlavních rolích vystoupí přední čeští i zahraniční pěvci. Roli Maršálky zpívá Petra Alvarez Šimková, která byla letos v nejužší nominaci na ceny Thálie, jejího mladičkého milence Oktaviána ztvární Islandanka Arnheiur Eiríksdóttir, roli Sofie vytvoří Vera Talerko, finský basista Timo Riihonen, který vystupuje například v Královské opeře v Covent Garden či na festivalu v Bayreuthu, ztvární roli Ochse, v roli Faninala uvidí diváci Martina Bártu, čerstvého držitele ceny Thálie, a v roli zpěváka se představí tenorista Petr Nekoranec.

„Všechny historické okolnosti v této opeře jsou vlastně uměle vytvořené už samotným skladatelem a libretistou Hugem von Hofmannstahlem,“ zmínil režisér Homoki s tím, že se ve hře ozývá například vídeňský valčík, který bychom v době vlády Marie Terezie těžko slyšeli. **ČTK**



Výstava Dialogy v čase

Galerie Jaroslava Fragnera na Betlémském náměstí otevřela výstavu Dialogy v čase, ve které se zaměřuje na současnou architekturu v historickém kontextu na území Česka. Od zítra představí více jak pět desítek realizovaných rekonstrukcí, novostaveb, ale i intervencí do veřejného prostoru napříč republikou, ve kterých se citlivě a zároveň sebevědomě potkává historie se současností. Samostatná sekce bude ve výstavě věnována počtě architektu Ricardu Bofillovi (1939–2022), jehož realizace výrazně ovlivnily současný ráz Karlína. **MET**

INZERCE

Otestujte se zdarma a anonymně na HIV!

**VE DNECH
21. - 28. LISTOPADU
2022 BUDE PROBÍHAT
V ČESKÉ REPUBLICE
EVROPSKÝ TÝDEN
TESTOVÁNÍ NA HIV
A ŽLOUTENKY.**

**Využijte prodloužené otevírací doby
HIV poradny Státního zdravotního
ústavu na adrese:**

**Šrobárova 48, Praha 10
(budova č. 3, 1. patro)**



Pondělí	21.11.2022	od 8:00 do 18:00
Úterý	22.11.2022	od 8:00 do 18:00
Středa	23.11.2022	od 8:00 do 18:00
Čtvrtek	24.11.2022	od 8:00 do 18:00
Pátek	25.11.2022	od 8:00 do 18:00
Pondělí	28.11.2022	od 8:00 do 18:00

Další testovací místa na www.tadyted.com



**Akci zaštiťuje Státní zdravotní ústav,
za podpory Ministerstva zdravotnictví
České republiky**

Krátce

Radnice v Praze 3

Projekt rekonstrukce a rozšíření budovy vedle radnice Prahy 3 na Havlíčkově náměstí na základní školu vypracuje pro radnici městské části za 29,9 milionu korun architektonické studio LOXIA Architectes Ingenierie. Vyplývá to z informací zveřejněných ve věstníku veřejných zakázek. V budově podle dřívějších informací přibude nová tělocvična s jídelnou.

Nákup posypu silnic

Městská firma Pražské služby (PSAS) nakoupí stovky tun posypových materiálů. Ve výběrovém řízení poptává mimo jiné jak posypovou sůl, tak chlorid vápenatý. S vítězem tendru PSAS uzavře rámcovou smlouvu, maximální cena zakázky je 250 milionů korun.

Zastavený provoz

Ve stanici Praha – Horní Počernice včera po půlnoci vykolejil vagon nákladního vlaku. Nikdo se nezranil. Nehoda na víc než devět hodin zastavila provoz směrem na pražské hlavní i Masarykovo nádraží. Věc vyšetřuje Drážní inspekce. **ČTK**

Aliance stability. Piráti z ní neodcházejí, nejistota trvá dál

Pražští Piráti a Praha Sobě setrvávají v Alianci stability, která bude i nadále vyjednávat o magistrátní koalici společně. Mluvčí pražských Pirátů Martina Vacková to uvedla s odkazem na páteční rozhodnutí pirátského zastupitelského klubu. Dnes se mají setkat předsedové klubů Pirátů, Spolu (ODS, TOP 09, KDU-ČSL) a STAN kvůli dalšímu jednání o koalici na vládním půdorysu. Spolu odmítá jednat s Prahou Sobě. Předseda klubu Pirátů Daniel Mazur po páteční schůzce s kolegy ze Spolu a STAN uvedl, že zastupitelský klub bude o dalším postupu hlasovat v nejbližším týdnu. Stalo se tak ale už ten den.

„Jsme pevnou součástí Aliance stability. Vyzýváme vyjednavatele z ostatních stran, aby to respektovali, stejně jako Aliance respektuje koalici stran v rámci Spolu. Vzájemný respekt je základem férové spolupráce,“ citovala Vacková usnesení klubu. Dodala, že Aliance stability nabídla Spolu ústupek, podle kterého by Spolu mělo pět radních včetně primátora, pět by měla Aliance a jednoho STAN. Spolu ji odmítlo s tím, že nevidí důvod do koalice na vládním půdorysu zapojovat Prahu Sobě. Ustavující jednání zastupitelů se konalo minulý týden, kvůli chybějící koalici bylo přerušeno do 24. listopadu. **ČTK**

Na Dědině pokládají koleje, lanovka má silnější spodek

Dopravní stavby se v metropoli hýbou. Na Petříně se výleťníci i zpotí.

Praha se již brzy dočká několika dopravních vychytávek. Tou aktuálně nejzajímavější jsou nové koleje, které pracovníci s pověřením dopravního podniku pokládají v rámci vznikající tramvajové trati na Dědinu.

„První metry kolejí najdete v místě budoucí zastávky Vlastina. Pokud vše půjde podle plánu, tak se po nové trati svezeme koncem příštího roku,“ komentuje nově vznikající stavbu mluvčí organizátora pražské hromadné dopravy ROPID Filip Drápal.

Vodovod i měřirna

Na křižovatce ulic Vlastina a U Silnice začala zhotovitelská firma Subterra konkrétně pokládat antivibrační ro-



Petřínská lanovka od A. Marešové (druhá zleva) E. GMITERKOVÁ

hože, první betonové pražce a kolejnice. „Máme navezeno prvních zhruba padesát dva tun kolejnic, každá z nich váží zhruba 1,6 tuny. Na druhé straně, v Drnovské ulici, v místě budoucí tramvajové smyčky, pokračujeme přeložkou vodovodu a stavbou nové měřirny, která bude sloužit

nejen pro napájení nové tramvajové trati, ale také infrastruktury pro trolejbusovou linku na Letiště Václava Havla Praha. Tu také co nevidět začneme stavět,“ dodává šéf komunikace dopravního podniku Daniel Šabík, jehož fotografie z místa nyní prezentuje dopravce na svém facebookovém profilu.

Na sídlišti Dědina vyrostě do dvou let také nový parkovací dům. Po dokončení by mělo být k dispozici 290 nových parkovacích míst.

Lanovky za miliardy

Dopravní podnik také minulý týden představil své plány v oblasti rozvoje lanových drah. Přednášku na toto téma bylo možné sledovat i živě, a to na Facebooku Institutu plánování a rozvoje (IPR).

Do modernizace lanové dráhy na Petřín včetně nových vozů má dopravce „nasypat“ tři sta milionů korun. Zcela nová lanovka Podbaba



Na Dědině pokládají první koleje. 2x DPP

– Troja – Bohnice pak může stát i více než dvě miliardy korun. Prezentace obou projektů ale přinesla i pěknou řádku nových informací, které dosud nezazněly.

Vedoucí provozu lanových drah dopravního podniku Pavel Kejha se nechal například slyšet, že ačkoliv měla být petřínská lanovka bez obsluhy, řidič v ní nakonec jezdit bude. Jinak to ani dle zákona zatím nejde. Lanovka pak bude bez klimatizace, a to i přesto, že ji kritici kvůli její před časem zveřejněné podobě označují jako skleník, v kterém se budou cestující v létě pect. Samotná kabina má být však napájena jen baterií. Pro klimatizaci tak v projektu nezůstává dostatek energie.

Thlustší dno kvůli metanu

Stavba lanovky z Podbaby přes Troju do Bohnic je oproti té na Petřín podstatně větší kolos. Dráha má zlepšit

dopravní spojení Prahy 8 a Prahy 6. Hlavní novinka, kterou minulý týden IPR vypustil do světa, se týká dna budoucích kabinek. Dopravní podnik bude mít na výrobce speciální podmínku: zesílené dno. Důvodem je trasování nad čistíčkou, kde se může uvolňovat metan. „Je to absolutní abnormalita, že by došlo k výbuchu, ale raději budeme mít toto pořešené i zesíleným dnem,“ uvádí Kejha.

Na lanovce nyní probíhají projekční práce, poté musí do procesu EIA, který posuzuje vlivy na životní prostředí. První cestující svezí nejdříve v roce 2026. Porota letos v létě zvolila vítězem architektonické soutěže britské studio William Matthews Associates, na návrhu se podílejí i firmy Boele Architects a Expedition Engineering.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



V místě budoucí smyčky překládají pracovníci vodovod.

INZERCE

Hyundai i30 Kombi

Na operativní leasing.

Již za **5 365 Kč**
vč. DPH



Pořídte si nový vůz a starosti nechte na nás. Nová i30 Kombi splňuje všechna kritéria, která váš životní styl od auta požaduje. Skvěle vypadá, naložíte do ní spoustu věcí a bezpečně zvládne všechny vaše cesty za prací i za dobrodružstvím. Přijďte si novou i30 Kombi vyzkoušet do AutoPalace Butovice.

AutoPalace®

HYUNDAI

5⁺ Záruka

5⁺ Hyundai Assistance

CZ

Reprezentativní příklad výpočtu Operativního leasingu na model Hyundai i30 Kombi 1.5i CVT Start: pořizovací cena vozu 449 990 Kč vč. DPH, délka smlouvy 30 měsíců, nájezd 10 000 km/rok. Vyšší pravidelné měsíční splátky 4 434 Kč bez DPH, 5 365 Kč včetně DPH obsahuje povinné ručení, havarijní pojistění, pojistění skel, roztřesový poplatek, službu Arval Assistance, předepsanou údržbu a servis vozidla. Toto indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., o.z. a jejím přijetím nevzniká mezi stranami závazkový vztah. Vybavení vozu je ilustrativní. Kombinovaná spotřeba: 4,7-8,1 l / 100 km, emise CO₂: 106-197 g/km.

Bubeneč. Nová trať nikam nevede

Na první pohled to nemá logiku. Staronové koleje, které letos postavili v areálu Staré čistíčky odpadních vod v Bubenci, nikam nevedou. Přece jen ale důvod, proč se kus trati do Bubeneče vrátil, existuje. Bez zajímavosti není ani to, že návrat úzkokolejky souvisí s řekou.

Původní polní dráha vedla z čistíčky na Císařský ostrov. Malá železnice vozila na zdejší skládku kal (viz text níže). Most, přes který se vlak dostával na ostrov, bylo nyní potřeba upravit, respektive přizvednout. „V rámci investiční akce s názvem Zabezpečení podjezdných výšek na Vltavské vodní cestě dochází ke zdvihu mostů mezi Mělníkem a Prahou, které nemají dostatečnou podjezdnou výšku sedm metrů pro proplou-

vání lodí pod mosty. Hlavním účelem tak není řešení nynějšího stavu těchto mostů, ale jejich zvýšení, které přirozeně vyvolává zároveň potřebu obnovy mostů do podoby, která zvýšení umožní,“ vysvětlil úpravu mostu pro deník Metro Jan Bukovský, mluvčí Ředitelství vodních cest ČR.

Protože je ale přes sto let starý most pod památkovou ochranou, museli ho dělníci vrátit do původní podoby. „V rámci zdvihu mostu bývalé polní dráhy byl zjištěn havarijní stav stávající mostní konstrukce a po odborných posouzeních a schválení Národním památkovým ústavem jsme byli nuceni přikročit k realizaci věrné repliky původní mostní konstrukce,“ uvedl Bukovský a dodal: „Podle požadavku Národního



Pro napojení se starou čistírnou chybí zhruba 100 metrů. MET

památkového úřadu byla obnovena původní povrchová úprava levobřežní nájezdové rampy ze staré čistírny včetně dláždění a úzkorozchodné trati.“

Logicky se hned nabízí otázka, zda by případně v budoucnu na trati opět jezdil malý vlak. Údajně se v minulosti mluvilo dokonce o nové pražské „atrakci“. V turistické

mašince by mohli návštěvníci vjždět do veřejnosti běžně nepřístupného areálu nedaleké Ústřední čistírny odpadních vod. Projekt případného napojení na soustavu kolejí v areálu bývalé čistíčky nevyklučuje. „Trať je historickým artefaktem, který přímo souvisí s vlastním památkově chráněným mostem i areálem čistírny. Nyní záleží na městě jako vlastníku areálu historické čistírny, jaký bude mít zájem tento unikát využít,“ okomentoval budoucnost úzkokolejky Bukovský.

Deník Metro postupně oslovil magistrát, Institut plánuje a rozvoje hlavního města Prahy a dopravní podnik. Bližší informace o potenciálním využití staronové trati nám však žádná instituce nedokázala poskytnout. MAH



Původní most. Replika je o necelé dva metry výš.

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY

A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁŘADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

Unikát, na který je Evropa hrdá

Bubenečská čistírna odpadních vod je dílem britského inženýra.

Patří mezi nejvýznamnější industriální památky na starém kontinentě. V roce 2016 byl budově dokonce udělen certifikát „kotevní bod organizace Evropské cesty průmyslového dědictví“. V Česku mají toto ocenění už jen dvě organizace – areál pletenského pivovaru a Důl Michal v Ostravě.

Stará čistírna odpadních vod v Bubenci má za sebou zajímavou historii. V Praze na

přelomu 19. a 20. století sídlilo přes půl milionu obyvatel. V hlavním městě sice existovalo zhruba čtyřiačtyřicet kilometrů stok s pětacírcetí výpustmi do Vltavy, ale tento systém nestačil. Právě proto vznikla i čistírna odpadních vod. Ta byla dokončena v roce 1906 na základě projektu britského inženýra Williama Heerleina Lindleyho. Čistírna vznikla ve stylu takzvané industriální secese. Na budově tak najdete zdobné prvky, které nejsou u průmyslových staveb běžné. Na budovu dělníci spotřebovali kolem osmi milionů cihel, přičemž v podzemí použili speciální dvakrát pálené cihly zvané zvonivky, které

nepropouští vodu. Každá z cihel byla speciálně testována a schvalována komisí stavitelů.

Do čistíčky třemi přivaděči přitékalo čtyři sta litrů splásků za sekundu. Odpadní voda protékala pevnými česlemi, které odstraňovaly hrubé nečistoty. Mřížoví denně zachytilo zhruba čtyři metry krychlové marastu, které zaměstnanci odváželi po polní dráze na skládku na Císařském ostrově. Kal zde byl sušen a prodáván zemědělcům na hnojení. Areál sloužil k čištění odpadních vod až do roku 1967. Nyní budova funguje jako muzeum. Pravidelně se zde konají prohlídky s výkladem. MAREK HÝŘ



Lokomotiva BN27 z dílen CKD byla osazena motorem o výkonu 27 koňských sil.

2x TOVÁRNA z.ú.

Vodík. V plánu je z Ukrajiny

Přes Česko by mohl vést potrubní koridor, kterým by do zemí střední Evropy mohl proudit vodík z Ukrajiny. Přes 1225 kilometrů dlouhý koridor by měl podle dokončené studie proveditelnosti kapacitu až 1,3 milionu tun vodíku ročně. Mezinárodní projekt za více než miliardu eur (asi 24,3 miliardy korun) připravuje čtveřice plynárenských infrastrukturních společností z Německa, ČR, Slovenska a Ukrajiny. Firmy o projektu jednájí s politiky svých států a Evropské unie. V případě schválení by mohl být hotov do roku 2030, závislý ovšem bude i na dalším vývoji situace na Ukrajině. Náklady společnosti odhadují v přepočtu až 36,5 miliardy korun. **ČTK**



Máme radost, říkají ke sbírce potravin

Česko má za sebou rozsáhlou sbírku potravin. Lidé se do ní opět zapojili ve velkém. V obchodech pro chudé nakoupili jak potraviny, tak i drogistické zboží. Celkem 520 tun. „Máme radost,“ neskrýval nadšení ředitel Potravinové banky Karlovarského kraje Milan Hloušek při doplňování potravin ze sobotní úspěšné sbírky potravin do regálů. Sběrka v sobotu neskončila, až do 22. listopadu mohou Češi darovat potraviny a drogerii rovněž prostřednictvím on-line nákupů. **MET**

Pomoc pro malé firmy

28

Nejmenší české firmy, samostatní podnikatelé a živnostníci spoléhají při finančních obtížích nejčastěji na pomoc přátel nebo rodiny, kde by hledalo podporu 28 % z nich. Na druhém místě s podílem 25 % je státní správa a na třetím s podílem 22 % následuje soukromý sektor. Vyplývá to ze studie Strive Czechia Barometer společnosti 60 Decibels. Průzkumu se zúčastnilo přes 800 podnikatelů. Nejvíce problémů jim příští rok přinese vysoká inflace, energetická krize a složitější získávání nových zákazníků. Tito podnikatelé jsou podle odborníků páteří české ekonomiky. Zaměstnávají téměř polovinu všech praceschopných lidí v ČR. **ČTK**

Češi jsou příkladem pomoci napadené zemi, míní šéfka EK

Česko se snaží udržet jednotu Evropské unie.

„Jsme připraveni podporovat napadenou zemi,“ řekla von der Leyenová.

Předsdkyně Evropské komise Ursula von der Leyenová pochválila přístup Česka v postojích a řešení negativních událostí, které ovlivňují nejen Evropu. Podle ní jsou Češi skvělým příkladem solidarity s Ukrajinou.

Von der Leyenová ve video-projevu na konferenci výborů pro evropské záležitosti parlamentu EU v Praze poděkovala českému předsednictví v Radě EU, projevil se podle ní znalosti a zkušenosti ČR. Česko bloku předsedá do prosince. Von der Leyenová ocenila přijetí více než 400 tisíc uprchlíků z Ukrajiny. Uvedla také, že Česká republika je jedním z největších dárců napadené zemi, například co se týká vojenského materiálu. „Poslední měsíce opakovaně ukázaly, jak cenné jsou znalosti a zkušenosti vaší země,“ řekla i v souvislosti s invazí vojsk Varšavské

smlouvy v roce 1968. Česko je podle šéfky Evropské komise zcela spolehlivé, principiální a snaží se udržet evropskou jednotu.

Rusko podle ní činí další a další zoufalé agresivní kroky, napadá civilní infrastrukturu pomocí íránských dronů, snaží se zbavit lidi tepla a elektřiny a je odhodláno terorizovat Ukrajinu a Ukrajinu. Ujistila, že EU bude naopak odhodlána dále podporovat napadenou zemi, poskytovat finanční pomoc či pomáhat při obnově energetické a železniční sítě či škol. „To jsou a budou velké investice. Musíme jednat strategicky a globálně a diskutovat o nástrojích obnovy,“ poznamenala. Ruský prezident Vladimir Putin podle šéfky Komise používá energii jako zbraň. Rusko se rozhodlo přerušit dodávky plynu do EU o 80 procent, míní. Od únorového začátku invaze se ale podařilo nahradit velký podíl ruského plynu, například skrze LNG od Spojených států, což umožnilo naplnit zásobníky plynu na téměř 95 procent, konstatovala von der Leyenová. „Zároven se nám podařilo omezit spotřebu plynu o 15 procent,“ dodala.

Apelovala na rozvoj obnovitelných zdrojů energie, které

jsou podle ní hlavním zdrojem budoucnosti. „Jsou dobré nejen pro klima, ale i pro naši nezávislost a bezpečnost našich dodávek,“ poznamenala. Komise podle ní předložila nové nařízení k urychlení rozdělování prostředků na obnovitelné zdroje mezi členské státy.

Rusko podle von der Leyenové vede válku i proti evropským hodnotám a chce znovu mít zónu vlivu jako v minulosti. EU podle ní proto musí pevně stát za Ukrajinou. Uvedla také, že blok má historickou odpovědnost podporit zemi, jež usilují o vstup do EU, v jejich aspiracích. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Krátce

Hořel obchod

Hasiči včera odpoledne vyjeli k požáru v obchodě v centru Benešova, vyhlásili čtvrtý, tedy nejvyšší stupeň poplachu. Zásah trval celou noc, požár ale dostali už ve večerních hodinách pod kontrolu. Záchranáři ošetřili dvě ženy, které se nadýchaly zplodin, a jednoho hasiče.

Na střední školu? Testy v devítce

Vstupenkou na střední školu by mohly být podle ministra školství Vladimíra

ra Balaše testy v 9. třídě základní školy. Školy by si pak mohly vybírat studenty na základě výsledků těchto testů, obešlo by se tím přijímací řízení. To je další z plánů změn ve školství.

Uvažují o summitu

Česká republika zvažuje, že se bude ucházet o pořádání klimatického summitu COP29 v roce 2024. Uvedl to Jan Dusík, který vede v Egyptě českou předsednickou delegaci na COP27. O status pořadatelské země by Česko soutěžilo s dalšími zeměmi. **ČTK**

Rohlík otevírá první automatizované distribuční centrum, které v ČR nemá obdoby

Díky systému AutoStore zvýší efektivitu a umožní doručení nákupu již do 60 minut. Rohlík, česká technologická jednička v oblasti online prodeje potravin, zefektivňuje vychystávání zboží díky nově otevřenému automatizovanému distribučnímu centru v Chrástanech. Nový sklad snižuje podíl lidské síly téměř o polovinu a zásadně pomáhá snížit chybovost dodaných objednávek zákazníkům. Automatizovaný systém AutoStore přináší trojnásobné zvýšení produktivity vychystávání vybraného sortimentu a až o 30 % větší využití skladovacích prostor.



Vědci dál studují lysohlávky. Proč?

Houby navozující psychedelické stavy, by se mohly stát lékem na těžkou nemoc.

Vědci z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) po nadějných mezinárodních studiích léčby deprese lékem z lysohlávek spouštějí další studii, shánějí pro ni dobrovolníky. Odborníci dosud zkoumali optimální dávkování a možné vedlejší účinky, podle výsledků u části pacientů trvalo zlepšení příznaků deprese i 12 týdnů po podání látky. „Nyní budou vědci zkoumat účinky po opakované dávce,“ řekl mluvčí NUDZ Jan Červenka.

Mezinárodní studie zvaná COMPASS Pathways se zabývá léčbou rezistentní deprese po-

mocí psilocybinu, což je psychedelická látka obsažená například v lysohlávkách. Uskutečnila se v deseti zemích, je největší svého druhu a zapojilo se do ní 233 pacientů, z toho osm bylo z ČR. U pacientů s rezistentní depresí nemají standardní formy léčby efekt. Vědci srovnávali účinky při podání různých dávek látky. „Dávka 25 mg má výrazně vyšší účinnost v čase oproti dávce jeden mg: 12 týdnů po podání dávky 25 miligramů bylo výrazné snížení depresivních symptomů u 20 procent pacientů oproti deseti procentům těch, kterým byl podán jen jeden miligram,“ uvedl lékař Tomáš Páleníček z NUDZ. Pacienti podle Páleníčka podávání látky obecně dobře snášeli, v den podání byly nejčastějšími nežádoucími účinky bolest hlavy, nevolnost a závrať. „Ve všech skupinách byl bedlivě sledován výskyt sebevražedných myšle-

nek a úmyslného sebeškození. Jde o parametry, které se u populace s rezistentní depresí běžně sledují,“ dodal lékař. Ani v jedné léčebné skupině se nezhoršil faktor sebevražedných myšlenek. Účinky léků by navíc podle odborníků mohla ještě zlepšit dlouhodobá podpůrná psychoterapie. V nadcházející fázi, která začne koncem letošního roku nebo na začátku příštího, budou vědci dále zkoumat antidepressivní účinek psilocybinu a délku jeho trvání na velkém souboru pacientů.

Velkou depresivní poruchou ve světě trpí podle odborníků více než 320 milionů lidí. Celosvětově jde o hlavní příčinu invalidity a jednu z nejrychleji rostoucích duševních nemocí. Asi třetina těchto pacientů standardní léčba nepomáhá. Až 30 procent z nich se kvůli tomu alespoň jednou za život pokusí o sebevraždu. **ČTK**



Protesty za zelenější svět

Na některých univerzitách v Česku začali studenti stávkovat za klima. Mladí lidé vládu vyzývají, aby si vytyčila řešení klimatické krize jako svou prioritu a začala urychleně snižovat emise skleníkových plynů. Ty jsou příčinou globálního oteplování, které způsobuje například déle trvající sucho, častější záplavy nebo i rozsáhlé požáry. Protestní akce pokračuje až do čtvrtka, kdy se v Praze uskuteční velký průvod. **ČTK**



INZERCE

POZOR! Lidem s vbočenými palci mají nárok na BEZPLATNÝ ORTOSEPARÁTOR

Máte problémy s chůzí kvůli vbočeným palcům? Procházky po lese, nákupy nebo návštěva kliniky skončí s bolestí a odřenou nohou? Najít pěkné a pohodlné boty hraničí se zázrakem?

Věděli jste, že valgózní palec může degenerovat kolenní a kyčelní klouby a dokonce i páteř? Zbavte se vbočeného palce dřive, než bude jediným řešením bolestivá operace a dlouhodobá rehabilitace.

Díky tomuto ortoseparátoru zvítězilo v boji se zakřivením palce u nohy již 22 062 Češek

Gelový ortoseparátor vbočených palců je výsledkem 14 let práce specialistů z Nizozemska. Výsledky za pouhý týden terapie jsou úžasné:

- ✓ Palec nohy se vrací do správné polohy
- ✓ 93 % zánětů způsobených degenerací mizí
- ✓ Tvar nohy se vrací do stavu před onemocněním
- ✓ Okamžitá úleva od bolesti, hojení ran a popraskané kůže

Zbavte se vbočených palců před létem!

Vyzkoušejte tento nový ortoseparátor **ZDARMA**

Pokud trpíte vbočenými palci, zavolejte ještě dnes a vyzvedněte si 1 kus ortoseparátoru ne za 2500 Kč, ale **ZDARMA!** Pospěšte si – rozhoduje pořadí přihlášek.

Linka: **tel. 296 849 603**

Pondělí-pátek 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžný místní hovor)



„Gelový ortoseparátor je komplexním řešením problému vbočených palců. Pohodlně a bezbolestně koriguje postavení palce nohy vůči noze. Separátor je vyroben z lékařského silikonu, je nealergický, bez zápachu a lze jej omýt pod tekoucí vodou.“ - specialista v oboru podiatrie

Akce platí do 18.11.2022 pro prvních 50 osob.

Krátkce

Další kus dálnice

Ředitelství silnic a dálnic má stavební povolení pro další úsek dálnice D7 na Kladensku, a to mezi obcí Kutrovice a Panenským Týncem, který je poblíž hranice s Ústeckým krajem. Stavba by mohla podle předpokladů začít v prvním pololetí roku 2024.

Očkování pomáhá

Očkování proti koronaviru snižuje riziko postcovidového syndromu. „Ukazuje se, že u všech, co se nechali očkovat první a dru-

hou dávkou, se výrazně snížilo riziko postcovidového syndromu,“ řekl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek, který při podzimní očkovací kampani proti covidu-19 navštívil Fakultní nemocnici Hradec Králové. Očkovací kampaň podle něj funguje. Počet těch, kteří se nechávají očkovat, se pohybuje mezi 10 tisíci a 15 tisíci denně. Číslo se oproti měsíci před kampaní zdvojnásobila. Postcovidové syndromy po onemocnění covidem se projevují od postižení centrální nervové soustavy po kožní problémy či gastroenterologické potíže. **ČTK**



Narození gepardů v Ústí je úspěch

V zoologické zahradě v Ústí nad Labem se narodila dvě koťata gepardů štihlých. Jde o velký úspěch. Přestože tyto kočkovité šelmy chová 107 institucí, za poslední rok se mláďata narodila pouze ve čtyřech zool v Evropě. **ČTK**

K jednomu stolu zasednou rodiny místních i cizinců

Kterým českým jídlem byste pohostili návštěvu ze zahraničí?



Projekt se rozrostl do sedmi evropských států, třeba do Portugalska a Španělska.

SLOVO 21

Láska prochází žaludkem. Možná právě toto rčení inspirovalo před 18 lety zakladatele projektu Rodina odvedle, za kterým stojí nezisková organizace Slovo 21, k tomu, aby se pokusili skrze domácí kuchyni propojit rodiny Čechů a cizinců. Ti jednou do roka společně zasednou u prostřeného stolu. Letošní ročník, který proběhne v neděli 27. listopadu, nabídne šanci navázat nová přátelství a nahlédnout pod pokličku rodinám odlišných kultur.

Od roku 2004 proběhlo 868 setkání, kterých se účastnilo přes 4800 Čechů. Projekt se pyšní rakouským oceněním SozialMarie 2011, roku

2013 byl oceněný také nadací manželů Maurerových jako jeden z nejlepších projektů v oblasti gastronomie, který se zabývá pomocí sociálně slabším. Pochvalu získal i z míst nejvyšších – Evropská komise jej označila za jeden z nejlepších způsobů integrace cizinců do společnosti.

Jak to funguje

Pokud chcete poznat nové sousedy a ochutnat cizokrajnou domácí kuchyni, ještě zbývá pár míst, na akci je potřeba se dopředu přihlásit. To proto, aby mohli organizátoři rodiny předem spárovat podle kritérií, jako je věk, profese, počet a věk dětí nebo zá-

jmy, aby měli zúčastnění co nejvíce možností k rozhovorům i k navázání dlouhodobých přátelství. „Tento projekt je originální v tom, jak jednoduše vytváří prostor pro poznávání někoho, kdo je z odlišné kultury, to vše za pomoci našeho asistenta,“ popisuje za Slovo 21 Vojtěch La-

vička. S přihlášenými nejprve komunikují krajští koordinátoři, poté asistenti setkání, kteří se samotných obědů také účastní a pomáhají třeba s proměním počátečního ostychu.

Co dobrého uvaříte?

„Rodiny cizinců setkání považují za velmi vstřícné gesto od Čechů a vnímají je jako příležitost, jak získat v novém domově přátele,“ pokračuje Lavička. S tuzemskými rodinami v minulosti stolovali například lidé z Indie, Turecka, Ukrajiny, Arménie, Vietnamu nebo Nového Zélandu. „Aktuálně máme plný stav rodin cizinců, ovšem ještě stále máme několik volných míst mezi českými rodinami,“ láká k účasti Lavička. Setkání se po celém Česku uskuteční pouze třicet. Pokud jste na vázkách, na slovo21.cz najdete více informací. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE



Drogerie plná objevů

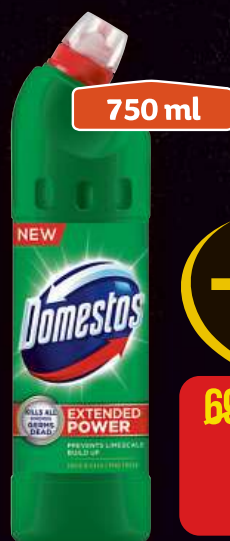
BLACK FRIDAY

15.-21. 11. 2022



-52%
189⁹⁰
89⁹⁰

Bref Color závěs 4 ks



-57%
69⁹⁰
29⁹⁰

Domestos bleach 750 ml



-50%
PŘI KOUPI 2 KS
ZA 1 KS PŘI KOUPI 2 KS
99⁹⁰
49⁹⁵

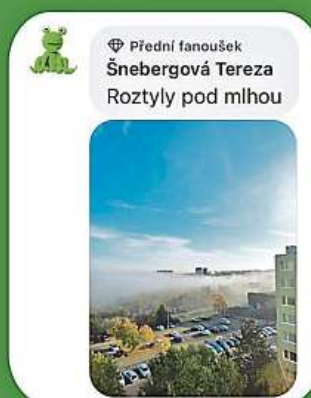
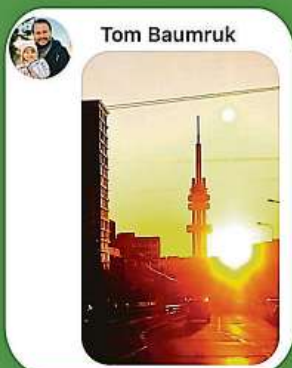
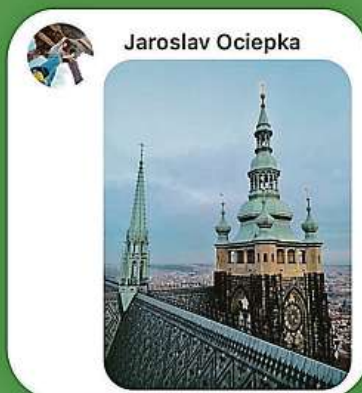
DentaMAX Medical zubní kartáčky 3 ks, různé druhy

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 21. 11. 2022 nebo do vyprodání zásob.

Vaše fotky města z mobilu

VAŠE SNÍMKY Z NAŠEHO FACEBOOKU



Bojujeme proti korporacím. Rozdáváme ZDARMA přípravek, který více než 17 mil. lidí umožnil být fit

Nezávislí vědci vytvořili světový HIT: **neinvazivní regenerátor kloubů.**

„Tento přípravek je nepopíratelný ortopedický převrat.“

**1000 balení
ZDARMA.
To není chyba tisku!**

I Vám může pomoci léčit degenerativní změny v kloubech za 12 dní

BEZ OPERACE A ENDOPROTÉZY!



Profesoři Steven Kovalsky a James Evans vstoupí do dějin jako ti, kteří zachránili miliony lidí před obrovským utrpením, nepohyblivostí, invalidním vozíkem a bolestivými operacemi. Převratný přípravek, který vytvořili, každý den pomáhá pomáhat léčit revmatismus, artrózu a degenerativní změny kloubů u tisíců lidí v 26 evropských zemích!

2 geniální vědci a jeden přípravek, který zachraňuje před nepohyblivostí

Náš přípravek získal impozantní výsledky ve všech požadovaných testech. Bohužel některé firmy, které propagují vlastní produkty na klouby, se snaží zničit naše životní dílo. Proč? Protože se jedná o domácí přípravek, který pomáhá léčit revmatismus, artrózu a veškeré problémy s klouby při 1 kúře – a to konkurence nemá. Představte si, o kolik peněz mohou přijít velké firmy, pokud si místo tamtěch neúčinných přípravků začnou lidé hromadně kupovat náš geniální přípravek! Především je tento přípravek schopen výrazně potlačit bolesti zad, bolesti zad, píchání v kloubech, otoky a necitlivost v končetinách, a dokonce na 98,5 % zregenerovat kloubní chrupavku. To byla dosud nedosažitelná úroveň léčení potíží s klouby.

Profesoři Steven Kovalsky a James Evans, autoři přípravku, který pomáhá vyživovat 78 000 kostních buněk za 19 h

***Výsledky nezávislých testů, které zpřístupnili autoři přípravku:**

197 zkoumaných osob z 200 potvrzují, že za méně než 24 h ustoupila bolest a píchání v kyčlích a necitlivost v končetinách

U **194 osob z 200** se produkce kloubního mazu a kolagenu zvýšila dokonce o 87 % za 48 h

199 osob z 200 získalo pohyblivost za cca 12–30 dní

200 osob z 200 tvrdí, že by určitě doporučily tuto kúru svým blízkým

Jak funguje „ortopedický zázrak“?

Odborníci potvrzují, že fenomén inovativní metody spočívá ve spojení nejnovějších vědeckých objevů a aktivních látek nejvyšší kvality. V důsledku se jedná o jediný takový přípravek na světě, který podporuje odstranění všech druhů degenerativních změn v kloubech a pomáhá je léčit zevnitř, nejen zmírňovat jejich příznaky. Znamená to, že bez ohledu na věk a na pokročilost degenerace vašich kloubů může inovativní přípravek zvýšit produkci kloubního maziva až o 87 %, zregenerovat kloubní chrupavku a opravit vaše klouby.

Kúra účinně potlačuje:

- **Artrózu** (degenerativní změny kloubů)
- **Revma** (revmatický zánět kloubů)
- **Koxartrózu** (artrózu kyčelního kloubu)
- **Gonartrózu** (artrózu kolenního kloubu)
- **Rizartrózu** (artrózu malých kloubů ruky)
- **„Tenisový loket“** (entezopatii svalových úponů zápěstí)

Zbavte se strašáka poruchy pohyblivosti

Bojujeme proti vykořisťování farmaceutických gigantů, avšak

Klinické výzkumy potvrzují, že tato průkopnická metoda:

- Během **25 minut** potlačuje bolest páteře, kolen, ramen a kyčlí
- Během **3 hodin** zmenšuje otoky a „brnění“ v kloubech
- Během **5 hodin** uvolní svaly ztuhlosti
- Během **4 dní** dvojnásobně zvyšuje produkci kolagenu v organismu
- Během **12–30 dní** regeneruje pohybový aparát až z **98,5 %**

Oni obdrželi BEZPLATNĚ přípravky a znovu získali pohyblivost!



„Díky této kúře už mi nehrozí invalidní vozík“

13 let jsem se potýkala se strašnou bolestí, která se dá jen těžko popsat. Začalo to běžným pícháním v křížci, o několik let později už jsem téměř nebyla schopná pohybovat se sama. Myslela jsem si, že už pro mě není žádná naděje. A tehdy mi dcera přinesla ten přípravek. Po 2 hodinách ustoupily bolesti, brzy nohy přestaly otékat a snaže se mi chodilo. Po 4 dnech už jsem chodila po schodech samostatně. A dneska se hýbu jako před 30 lety!

Janička, 72 let, Plzeň



PŘED



„Strašili mě endoprotézou“

Kvůli nemocné kyčli jsem už nemohl normálně chodit, ohýbat se a bolest mě trápila každý den. Říkali mi, že nutně potřebuji operaci. Tato metoda byla moje poslední šance. A podařilo se! Po cca 2 týdnech domácí kúry už mě nic nebolí. Pohyby mám plynulé a bezbolestné, jako by mi někdo vyměnil klouby za nové!

Doporučuji.

Gustav, 66 let, Pardubice



„Vyřešil jsem úraz kolene za 7 dní“

Hraju v akademickém fotbalovém týmu už 3 roky. Bohužel jsem si před 4 měsíci zranil koleno. Sotva jsem mohl chodit, o běhání na hřiště nemluvě. Zkoušel jsem snad všechno, včetně fyzioterapie, ale až tento přípravek účinně vyřešil můj problém a „spravil“ moje koleno.

Cyril, 23 let, Hradec Králové

nejsme charitativní organizace. Víme, že když se o této akci na vrácení uhrazených peněz dozví hodně lidí, budeme zahlceni objednávkami. Je to vaše poslední možnost získat bezplatné balení preparátu.

**NEDEJ SE
PODZIMNÍ AUŘE!
Postarej se o svoje
zdraví a zdraví svých
blízkých už teď!**

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení přípravku na domácnost

25 minut a bolest mizí a po 12 dnech budou vaše klouby JAKO NOVÉ

Prvních 1000 lidí které zavolají do 03.12.2022
obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

ZAVOLEJTE:

516 803 599

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

Tatry okouzlují Charkov

Čelí raketám, výpadkům elektriny, poničeným tramvajím, vymláčeným kolejím. Ukrajina přesto zvelebují svou MHD.



České tramvaje se navrátily na ukrajinské koleje. PROFIMEDIA

Poté, co ruské vojsko ve čtvrtek 24. února vpadlo na Ukrajinu, měl Charkov, město velké jako Praha, namále. Ubránil se, po ukrajinské ofenzivě z konce srpna je již daleko za frontovou linií. Metropole, která povstává z popela, ale sází na obezřetnost. To se týká i hromadné dopravy – Charkov bedlivě chrání řidiče i cestující.

V krytu najdou i wi-fi

„Na zastávkách MHD jsme postavili 11 krytů a spoustu dalších chystáme,“ uvedl šéf dopravního odboru charkovské radnice Ivan Kuzněcov. Zdůraznil, že úřady pořídily neprůstřelné vesty a přilby. „Vybrali jsme 25 míst s největší koncentrací lidí čekajících na veřejnou dopravu,“ přiblížil Kuzněcov s odkazem na budování krytů na zastávkách. „Jedná se o železobetonové konstrukce. V případě hrozby dělostřeleckého ostřelování se v nich lidé mohou ukrýt a přečkat letecký po-

plach. Zkušenosti s podobnými kryty v Izraeli ukázaly, že tyto stavby poskytují účinnou ochranu před střelami a střepinami,“ dodal. První takový kryt podle něj stojí v Charkově už od srpna a lidé v něm mohou komunikovat s dispečerem, mají bezplatně k dispozici síť wi-fi a také obrazovku, díky níž mohou sledovat příjezdějící vozy.

Z Plzně, Brna a také Prahy

„Válka vás nutí rychle se rozhodovat a orientovat v situaci,“ poznamenal Kuzněcov jako příklad uvedl vedle budování bezpečnějších zastávek také místa, kde se obyvatelé města budou moci v zimě ohřát a sníst teplé jídlo. „Char-

kovské metro v současné době funguje normálně, ale v případě potřeby se využívá jako kryt,“ dodal a připomněl další zásadní problém, se kterým se potýká městská doprava. A sice výpadky v dodávkách elektriny kvůli ruským vzdušným úderům. Město proto podle něj vypracovalo paralelní trasy pro autobusy, které nepotřebují elektrickou energii, a mohou v případě potřeby nahradit metro nebo tramvaje. „Proto potřebujeme autobusy a jsme velmi vděční Čechům, protože sedm nám jich poskytlo město Plzeň,“ řekl Kuzněcov s tím, že šest vozů už přepravuje v Charkově cestující a sedmý čeká na potřebný certifikát.

Půlka území je zpět?

Ukrajinská armáda osvobodila přes polovinu území, kterého se zmocnila ruská vojska po invazi z 24. února, napsala agentura Unian s odvoláním na výzkumníka, který sledoval postup vojsk na základě zpráv z otevřených zdrojů.

- Valné shromáždění OSN schválilo rezoluci, která vyzývá, aby bylo Rusko pohnáno k odpovědnosti za to, že invazi na Ukrajinu porušilo mezinárodní právo. A mělo by Ukrajině zaplatit reparace.

Pomoc v podobě trolejbusů podle něj přislíbilo Brno. A do ulic východoukrajinského města, které se nachází jen několik desítek kilometrů od Ruska, minulý týden vyrazila rovněž první starší tramvaj, kterou Charkovu nedávno daroval pražský dopravní podnik. „Je to velká podpora našeho města, protože ruští agresori nám zničili mnoho techniky – tramvaje, trolejbusy, autobusy. A tramvaje jsou dopravní prostředky, jež mají Charkované velmi rádi,“ řekl u příležitosti první cesty darované pražské tramvaje starosta města Ihor Terechov. Praha už dřív oznámila, že Charkovu věnuje celkem dvacet vyřazených vozů,

osm z nich podle Kuzněcova dorazilo. Charkovský dopravní podnik si musí tramvaje upravovat, mimo jiné potřebuje změnit rozchod kol, protože na Ukrajině se používají širší koleje než v Praze.

Tajemství krutých sutin

Původně české tramvaje v ulicích Charkova přitom nejsou novinkou, město křížují už dlouho. Charkov si pořídil první československé vozy typu Tatra T3 už v 70. letech. „Původně českých je prakticky 90 procent našich tramvajů,“ dodal Kuzněcov. Ruské útoky podle něj poškodily nebo zcela zničily v Charkově kromě desítek tramvajů také mnoho autobusů, trolejbusů i metro. A zdevastovaly infrastrukturu včetně tramvajového depa ve čtvrti Saltivka. V něm vzdušné úderý poničily kromě budovy či střechy také vybavení. V jeho sutinách lze nyní vidět některé poničené tramvaje české výroby. Dopravní podnik už opravil kromě řady vozů také část poškozených tramvajových tratí nebo trolejvého vedení, upozornil Kuzněcov. „Město nyní nutně potřebuje doplnit vozový park městské hromadné dopravy, včetně autobusů, tramvajů či vagonů metra a specializované techniky, jako jsou sněhové pluh,“ uzavřel Kuzněcov. HAL a ČTK

Krátce

Lavrov netrpí

Ruský ministr zahraničí Sergej Lavrov byl v dějišti summitu skupiny velkých světových ekonomik G20, který se koná na Bali, převezen do nemocnice. Podle guvernéra ostrova se ale jednalo jen o prohlídku a šéf ruské diplomacie se těší dobrému zdraví. Nepotvrdily se tak informace agentury AP, podle

nichž byl Lavrov hospitalizován kvůli problémům se srdcem.

Google zaplatí

Společnost Google se dohodla, že zaplatí 391,5 milionu dolarů (přes devět miliard Kč), aby urovnala obvinění ze strany 40 států USA, že používala nezákoně praktiky při sledování polohy uživatelů. ČTK

Výcvik Ukrajinců

15 000

Členské státy Evropské unie se včera rozhodly oficiálně zahájit výcvikovou misi na podporu ukrajinské armády, oznámilo české předsednictví v Radě EU. Cílem je poskytnout výcvik až 15 tisíc Ukrajinců, a to na základě v Polsku. Podle šéfa její diplomacie Josepa Borrellu operace začne do několika týdnů. ČTK

Matka. Za všechny peníze

Ruský diktátor Vladimir Putin poprvé uděloval čestný titul Matka-hrdinka. Obdržela jej i Medni Kadyrovová, choť Ramzana Kadyrova, vůdce autonomního Čečenska.

Titulem jsou oceňovány ženy, které porodily a vychovaly deset a více dětí.

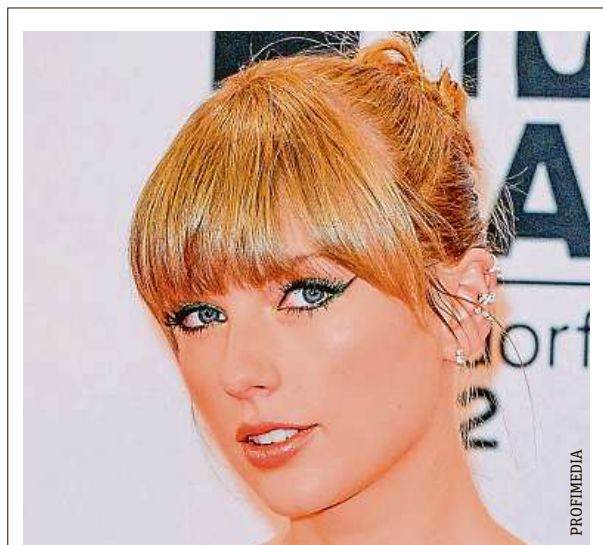
Kadyrov předloni tvrdil, že má 14 dětí. Učinil tak u příležitosti zařazení svých dvou dcer na sankční seznam Spo-



Medni Kadyrovová PROFIMEDIA

jených států. „Čečenská rodina je silnější než vaše sankce!“ zareagoval. „Mimochoodem, kromě dvou nejstarších dcer mám ještě 12 dětí! Klidně i je zařadte do sankčních seznamů,“ dodal.

Titul Matka-hrdinka zřídil Putin v polovině srpna. Jeho udělení provází peněžní odměna ve výši jednoho milionu rublů, v přepočtu 387 tisíc korun. ČTK



PROFIMEDIA

Totálně si podmanila MTV

Zpěvačka Taylor Swiftová (na fotce) získala během vyhlášení cen MTV Europe Music Awards čtyři ocenění, dominovala i v kategorii nejlepší umělec. Dvě ceny, za nejlepší píseň a nejlepší hip-hop, si odnesla zpěvačka Nicki Minaj. Rovněž dvě ceny putovaly do rukou francouzského DJ a producenta Davida Guetty. Předávání cen se letos uskutečnilo v německém městě Düsseldorf a objevila se na něm i ukrajinská skupina Kalush Orchestra, která letos vyhrála hudební soutěž Eurovize. ČTK



Strašnická (Skalka) – Depo Hostivař

Ve středu 16. 11. 2022

oprava trati Skalka – Depo Hostivař

On Wednesday, 16 November 2022
repair of the train track



Náhradní TRAM doprava:

Replacement tram service:

Pravidelná TRAM linka / Regular tram line

7 RADLICKÁ ▾B ... **Strašnická** ▾A – Limuzská – DEPO HOSTIVAŘ

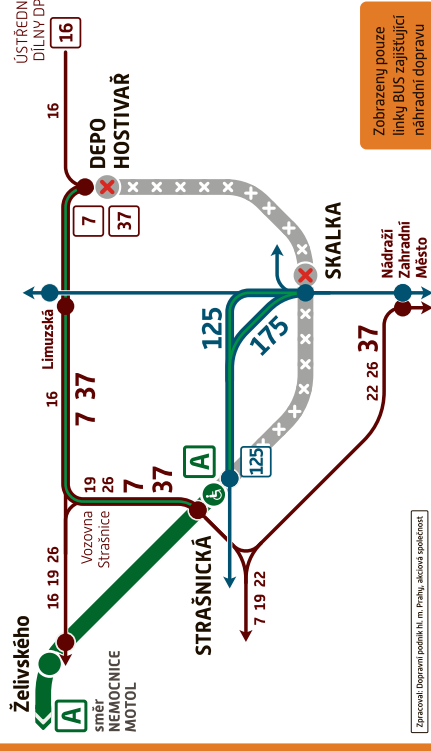
Dočasně zavedená TRAM linka / Temporarily introduced tram line

37 RADOŠOVICKÁ – **Strašnická** ▾A – Limuzská – DEPO HOSTIVAŘ

Od čtvrtka 17. 11. do neděle 20. 11. 2022

oprava trati Strašnická – Depo Hostivař

From Thursday, 17 November 2022 until Sunday, 20 November 2022, repair of the train track



Náhradní TRAM doprava:

Replacement tram service:

Pravidelná TRAM linka / Regular tram line

7 RADLICKÁ ▾B ... **Strašnická** ▾A – Limuzská – DEPO HOSTIVAŘ

Dočasně zavedená TRAM linka / Temporarily introduced tram line

37 ZAHRADNÍ MĚSTO – **Nádraží Zahradní Město** – **Strašnická** ▾A – Limuzská – DEPO HOSTIVAŘ

Náhradní BUS doprava:

Replacement bus service:

Pravidelné BUS linky / Regular bus lines

125

prodloužena do trasy / extended into the route

SMÍCHOVSKÉ NÁDRAŽÍ ▾B ... **Skalka** – **STRAŠNICKÁ** ▾A

175

HÁJE ▾C ... **Nádraží Zahradní Město** – **Skalka** – **Strašnická** ▾A – Flora ▾A ... FLORENC ▾B/C

Zobrazeny pouze linky BUS zajišťující náhradní dopravu

Zpracováno: Dopravní podnik hl. m. Prahy, akciová společnost

Omlouváme se za případné nepříjemnosti a děkujeme Vám za pochopení.

Thank you for your understanding.

1 296 19 18 17

www.dpp.cz



prázká integrovaná doprava

pid

INZERCE



DNES 20:15

JAK BÁSNÍKŮM
CHUTNÁ ŽIVOT

Il Boemo. Ve Francii získal cenu kritiky

Film českého režiséra Petra Václava *Il Boemo* o životě a tvorbě hudebního skladatele Josefa Myslivečka vyhrál na festivalu ve francouzském Arrasu cenu kritiky. Pořadatelé zprávu zveřejnili na Twitteru. „Členové poroty udělili cenu filmu *Il Boemo* Petra Václava,“ uvedli organizátoři. Ocenění bylo uděleno v partnerství s Francouzským sdružením filmových kritiků. Snímek, který vznikl

v česko-italsko-slovenské koprodukcí, letos soutěžil také na 70. ročníku filmového festivalu v San Sebastiánu ve Španělsku. Přestože hlavní cenu nevyhrál, režisér filmu považuje za úspěch pro českou kinematografii už to, že byl film vybrán do hlavní soutěže. *Il Boemo* se na základě rozhodnutí České filmové a televizní akademie zúčastní také boje o Oscara v kategorii cizojazyčných filmů. **ČTK**

Ananas na pizze ve hře pomůže lidem rozlišit dezinformace

Projekt Zvol si info funguje už šest let. Nyní se parta mladých lidí, která bojuje s dezinformacemi, spojila se studenty z dalších univerzit a vytvořili multimediální výstavu *Designformace*. Předsedkyně spolku Veronika Batelková pro deník Metro hovořila nejen o aktuální expozici.

K čemu slouží výstava *Designformace*?

Dlouhodobě hledáme způsoby, jak předávat mediálně-informační gramotnost různým cílovým skupinám, a snažíme se jít rozličnými cestami. Tou hlavní je, že vzděláváme pomocí workshopů a přednášek, ale zároveň hledáme přitažlivější možnosti. Výstava *Designformace* vznikla proto, že jsme zjistili, že dezinformace v Česku nikdo nevystavoval a téměř ani v Evropě. Vzali jsme to tedy jako výzvu, říkali jsme si, že vystavit dezinformace nebude snadné. Bavili jsme se, že design jako nástroj může sloužit k pochopení složitých témat. Rozhodli jsme se proto jít cestou designu,

kdy jsme ve spolupráci Masarykovy univerzity s Univerzitou Karlovou udělali výzkum mezi učiteli, co oni potřebují k výuce mediální gramotnosti. Výsledky jsme odprezentovali studentům Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a ti pak připravili prototypy, jaké digitální pomůcky můžou pro výuku fungovat. My jsme z nich vybrali ty, které jsou podle nás nejlépe zrealizovatelné, a vystavili je. Výstavou se snažíme ukázat, že nemusí být těžké s tématem dezinformací pracovat, pokud učitelé využijí nějaké digitální pomůcky. Chtěli jsme dostat téma dezinformací mezi lidi nějakým inovativním způsobem.

Můžete to na jednom příkladu popsat?

Ano, třeba na tématu sociálních bublin. Každý uživatel sociálních sítí je uzavřený v bublině a dostává jiné informace než ostatní díky algoritmům. My můžeme přijít na základní školu a říct jim, že se tohle děje, anebo je můžeme nechat si zahrát hru, ve které si to reálně zkusí. Tako-



Veronika Batelková ARCHIV

vá hra je právě v rámci jednoho z prototypů, který se jmenuje *Pizza záhada*. Žáci či studenti získávají různé informace o ananasu na pizze. Je to schválně trochu legrační téma, abychom nezabrušovali třeba do politiky. Studenti si tedy vyzkoušejí, jaké to je, když dostávají nějaké informace, a potom si udělají názor na kauzu. Pak ale zjistí, že kdyby měli těch informací, které má třeba jiná skupina, víc, mohl být jejich názor zformulován trochu jinak. Lépe si to pak zapamatují pro běžné situace do budoucna.

Vždyť to psali na netu

Výstava *Designformace* s doprovodným názvem *Vždyť to psali na netu* je k vidění do konce roku v Kampusu Hybernská v Praze. Je zde šest návrhů digitálních pomůcek.

- Více informací o projektu se zájemci dozvědí na stránkách *designformace.cz* nebo na webu *zvolsi.info*.

Nebude ale tahle forma pro některé učitele spíše ještě obtížnější?

Uvědomujeme si, že je to těžší a že to zaujme spíše aktivnější učitele, kteří se nebojí inovací. Proto pracujeme na metodice k jednomu prototypu, kde se to snažíme učitelům co nejlépe usnadnit, aby dostali návod, jak se vším pracovat. Jsou to zatím opravdu jen prototypy. Chtěli jsme ukázat, že to je vůbec možné. Pokud se nám podaří získat další finance, můžeme udělat metodiku k více ukázkám. Ale to, že pomůcky využívají

učitelé, kteří opravdu chtějí, a mnozí další nikoliv, je obecný problém.

Jak se vám vlastně obecně vzdělávání daří?

Víme, ke komu mluvíme. Jsme mladí, což může být pro někoho nevýhoda, ale my to bereme jako výhodu, protože my se pohybujeme ve stejném prostoru jako studenti, na stejných sociálních sítích. Pro některé učitele je to vítané, protože sice chtějí být studentům blíž, ale nechtějí si kvůli tomu třeba instalovat TikTok. My jsme ti, kteří to udělají za ně. Sledujeme trendy a mluvíme stejným jazykem jako studenti či žáci. Když děláme workshopy pro učitele či knihovníky, nikdy jsem se zatím nesetkala s negativní reakcí. Spíš si myslím, že kvůli svým povinnostem nemají na některé věci kapacitu, kterou my naopak máme. Ale uvědomujeme si, že musíme být také trochu odborníci na vzdělávání, takže já si třeba dělám pedagogické minimum. **PAVEL URBAN**

Potřetí

Foodbloggerka Lucie Arichteva vydává třetí díl *Pěkně vypečené kuchařky*. Kniha má 12 kapitol, jež jsou tentokrát rozděleny podle druhů těsta. „Recepty z dostupných surovin jsem sepsala tak, aby se snadno připravovaly i člověku dosud pečeni nepolíbenému,“ říká Arichteva. K objednáni je na peknevypecenykramek.cz. Svou speciální kapitolu mají v knize plné fotografií a ilustrací tentokrát také recepty bez lepku. **IBE**



Krátce

V nové lokalitě

Anglický hudebník Sting se příští rok opět vrátí do Česka. Konkrétně vystoupí 18. července v pardubické Enteria aréně na speciálním koncertu *My Songs*. Vstupenky budou v prodeji od pátku na stránkách LiveNation.cz.

Lipo láká na klip

V novém singlu *Vidím*, jak se stmívá rapera a hu-

debníka Lipo se na pozadí nepředvídatelných dějinných událostí odehrává působivý lidský mikropříběh. Refrén nazpíval producent ODD. Výpravny videoklip, který si autor sám režíroval, odkazuje k probíhajícímu válečnému konfliktu na Ukrajině. Lipo novinkou ohlašuje čtvrtou sólovou desku *Příběhy*, která vyjde pod nezávislým vydavatelstvím *Autentik Music* už 25. listopadu.

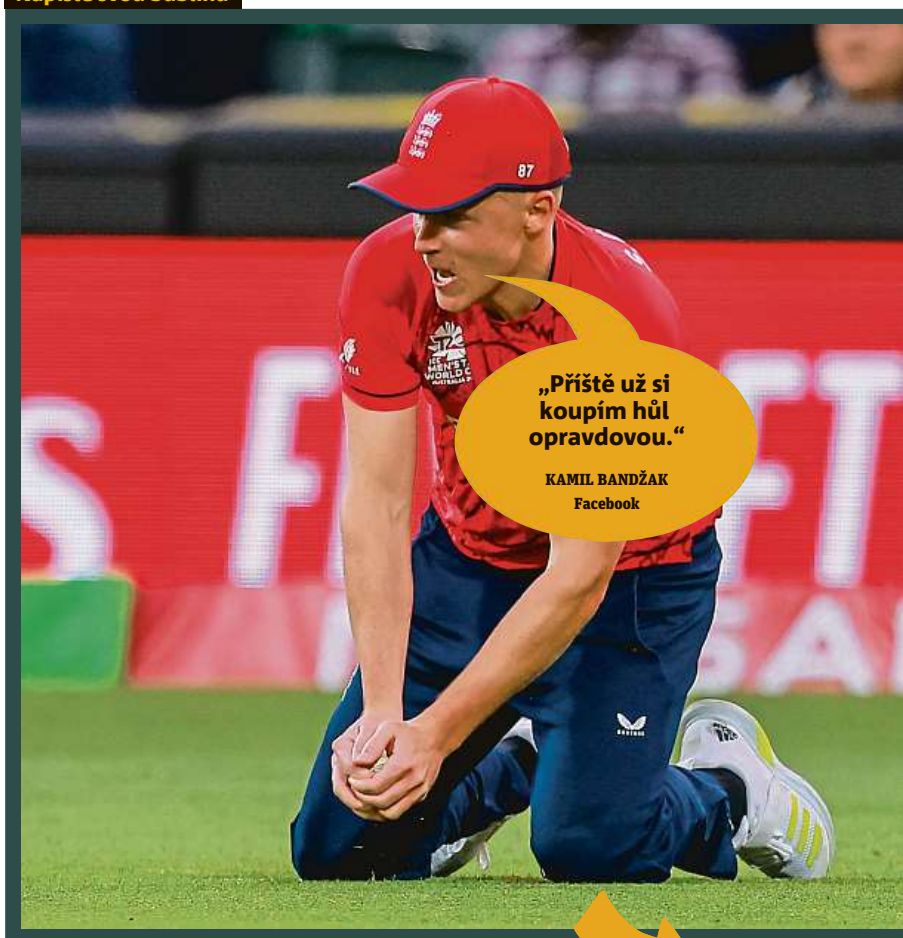
Universum Lenny

Na začátku září vydala zpěvačka a skladatelka Lenny dosud nejrockovější desku *Heartbreak Culture*. Mezi úspěšnými singly figuruje i balada *Friends For Life*. Emotivní píseň se nyní dočkala i jednoduchého videoklipu točeného na jeden záběr, kterým zpěvačka zve fanoušky na dosud největší koncert O2 universa, kde zahraje 24. listopadu. **MET**

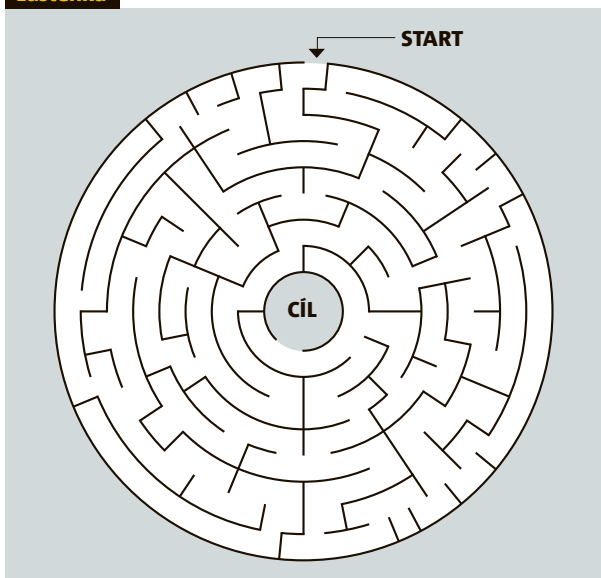
Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka



Počasí

DNES 5/9 °C	ZÍTRA 6/10 °C	ČTVRTEK 4/8 °C	PÁTEK 3/7 °C
Teplotní rekordy: ↓ -8,0 °C (1983) ↑ 16,4 °C (2006) Bio: ❤️ ❤️ ❤️			



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Infocentrum: Drahé Česko, ...?</p> <p>20.15 Osmy</p> <p>Černá komedie (ČR, 2014)</p> <p>21.40 Hercule Poirot XIII</p> <p>23.10 Komisař Moulín</p> <p>00.45 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Zahradá je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata Kláry</p> <p>Cibulkové</p>	<p>16.15 Vyrvalí (2/3)</p> <p>17.10 Sto divů světa (2/13)</p> <p>18.05 Objevování světa II</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vražedná místa</p> <p>21.40 Z lásky nenávisť 4 – Domácí násilí na dětech</p> <p>22.35 Letecké katastrofy</p> <p>23.20 Ghislaine Maxwelllová a její oběti (2/3)</p> <p>00.10 Oběť (2/4)</p> <p>01.10 Tajemství Vatikánu (2/5)</p> <p>02.05 Cesty víry</p> <p>02.35 Zášlapané projekty</p> <p>02.50 Divnopis</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu II</p> <p>17.25 Ulice (4367)</p> <p>18.25 Ulice (4367)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (23)</p> <p>21.40 Soubor na talíři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.40 Dr. House VIII (6)</p> <p>Rodiče. Seriál (USA, 2011)</p> <p>00.35 Dr. House VIII (7)</p> <p>Mrtvý a pohřbený. Seriál (USA, 2011)</p> <p>01.35 Soubor na talíři</p> <p>02.25 Novoshopping</p> <p>02.40 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí (12)</p> <p>04.45 Novoshopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (66)</p> <p>V africkém stylu. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba X (22)</p> <p>03.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevň VI (1)</p> <p>03.55 Komisař Rex VI (8)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Simply Life</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>Novinky ze světa her s Bárrou Hací</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>Krotitelé extrémně zrušovaných kérek</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

POČIŠŤOVAČI

„Tati, jdeme čistit okolí bydliště!“ Syn se inspiroval youtubery Kluci z Prahy a přišel jednou domů s ruličkou plastových pytlů a gumovými rukavicemi. A tak jsme vyrazili dělat dobro. Rád bych se s vámi podělil o to, co jsme při tom zažili. Zjištění první: Pražské ulice i parky jsme našli překvapivě čisté. Stodvacetilitrový pytel se plnil pomalu. Napadlo nás, že vyběhneme na Vítkov. Tam určitě nezabloudí metaři tak často. Chyba lávky. Dokonce i na vyšlapaných cestičkách mimo chodníky jsme našli jen minimum odpadků. Jedněmi z nejčastějších byly bohužel použité injekční stříkačky.

Zjištění druhé: Odpadky se nevyskytují ve stejném počtu. Dobrých 90 procent všech odpadků tvoří čtyři objekty: prázdné PET lahve, plechovky od nápojů, vajgly a odtržené celofány z cigaretových krabiček. Ty byly opravdu všude.

Citát

Byl dost překvapený, když jsme mu řekli, že to děláme zdarma.

Kuřáci mají zřejmě nějakou obsesi ty kousky průhledného plastu hned po odtržení odhodit, namísto aby si je třeba strčili do kapsy. Tip pro výrobce cigaret: Zkuste s tím něco

udělat, prosím. Jsou alespoň z biologicky odbouratelného materiálu?

Když jsme se stále ještě poloplnnými pytlí sestoupili z Vítkova na Karlínské náměstí, přistoupil k nám bezdomovec. „Kluci, kolik tahle práce hodí? Kde se můžu přihlásit?“ Byl dost překvapený, když jsme mu řekli, že to děláme zdarma a dobrovolně.

Myslím, že to byla pro syna zajímavá lekce. Uvědomit si, že to, co jsme dělali svátečně a alespoň já zpočátku s jistým sebezapřením, může být pro jiného vytouženou činností. Zjištění třetí: Člověk si uvědomí, jak moc je privilegovaný, i když si tak běžně nepřipadá.

Anketa

f Co si myslíte o Elonu Muskovi?



Jiří Petroušek

Trochu snilek, trochu vizionář, trochu hajzlík.



Jaroslav Paulík

Že teprve teď sundal masku!



Lenka Procházková

Že se z kladného hrdiny stává padouch z bondovky.

@mojemetro



„Zapadající sluníčko dokáže vytvořit neuvěřitelné scény,“ libuje si [@x.alenadudova.x](#). Připojuje tagy **#stiny #zapadslunce #podvečer #modrá #bílá #dvojice #mojemetro #metrotag #rozhovor #couple #talk #shadows #zličín**

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Bolí mě zuby

Zaujal mě dopis paní Leiblové nazvaný Prázdna čekárna. Taky mi přijde přinejmenším zvláštní, že třeba když vás začne v pátek odpoledne tak bolet zub, že se to nedá vydržet, musíte s prášky vydržet až do pondělí. Dobře. V nějaké zapadlé vesničce je to celkem pochopitelné. Ale v Praze? Váš zubní lékař už v pátek obvykle neordinuje, zubní pohotovost ve Spálené od vás vyinkasuje sto korun a dají vám tam papír na Karlovo náměstí, kde ordinují až v pondělí. Obrátíte se na stomatologii na Bulovku, řeknou vám, že je jim opravdu moc líto, ale mají nasmulované pacienty a nemohou nikoho dalšího přijmout. Našla jsem jednu soukromou stomatologickou kliniku, která funguje nonstop a vypadá podle fotografií z internetu skutečně luxusně. Není ale jisté, jestli by vám tam pomohli, nicméně za přijetí by si počítali částku tisíc korun. Možná se nakonec vrátíme k všelijakým felčarům či budeme chodit za kovářem, jak bylo kdysi zvykem.

JANA KVĚTOŇOVÁ
ODOLENA VODA

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

Střední Čechy. Jsou oblíbenou destinací u hostů ze zahraničí

V období od července do září letošního roku zaznamenaly střední Čechy rekordní návštěvnost za posledních 11 let. Ve třetím čtvrtletí se podle dat Českého statistického úřadu zvýšil celkový počet příjezdů hostů do hromadných ubytovacích zařízení meziročně o 1,7 procenta a počet přenocování o 1,5 procenta. Do středních Čech přijelo v tomto období celkem 485 tisíc hostů, což bylo o 6,5 procenta více než v roce 2019. Meziročně ubylo domá-

cích hostů, počet ubytovaných zahraničních hostů v letní sezoně vzrostl o 84 procent. Nejčastěji přijíždějí zahraniční hosté z Německa a Slovenska.

Meziroční nárůst návštěvnosti zaznamenalo celkem šest krajů Česka včetně Středočeského, který se umístil v návštěvnosti na pátém místě. Počet přenocování hostů v hromadných ubytovacích zařízeních dosáhl v hlavní turistické sezoně celkem 1,328 milionu nocí, což bylo

o 1,5 procenta více než ve stejném období předchozího roku. Největší nárůst zaznamenal jako tradičně měsíc červenec.

„Máme radost, že se letní sezona ve středních Čechách opět vydařila a zavítalo k nám tolik návštěvníků. Především pak kvitujeme návrat zahraničních hostů nejen ze sousedních zemí,“ komentuje Jakub Kulhánek, ředitel Středočeské centrály cestovního ruchu.

Nejvíce zahraničních hostů přijelo z Německa. Tvořili 30 procent ze všech zahraničních hostů. V porovnání se stejným obdobím minulého roku se jejich počet zvýšil o 70,7 procenta. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili návštěvníci ze Slovenska s meziročním zvýšením o 53,9 procenta. Na třetím místě se umístili hosté z Polska. Ze zemí mimo EU byli v ubytovacích zařízeních nejvíce zastoupeni obyvatelé Spojených států amerických a turisté z Velké Británie.



Oblíbený je třeba Mělník. STŘEDOČESKÁ CENTRÁLA CESTOVNÍHO RUCHU



Vánoční atmosféra

Nádvoří zámku Dobříš se v sobotu 10. prosince promění v rozmanitě adventní tržiště, na kterém si na své přijde úplně každý. Vánoční trh, nad kterým převzala záštitu paní Livia Colloredo-Mannsfeldová, nabídne pravou adventní atmosféru. Za znění vánočních koled a uprostřed vyzdobeného nádvoří si návštěvníci pochutnají na místních specialitách a zakoupí rozličné sváteční dekorace. „Máme radost, že se po proticovidových opatřeních konečně setkáme s návštěvníky zámeckého vánočního trhu. Atmosféra bude krásná, nádvoří vánočně vyzdobené a těšit se můžete na prodejní stánky se širokým sortimentem,“ informuje Kateřina Doušová ze zámku Dobříš. Návštěvníci si dají pochutiny z colloredských ryb, škaroky, oříšky, vína, kávu, různé druhy sladkostí a chystá se také ochutnávka z vepřových hodů – jitrnice, guláš, klóbasý a další. Nakoupit si lidé budou moci například keramické šperky, tašky, med a medové svíčky, vánoční ozdoby a dekorace nebo šperky. Trh se uskuteční od 11 do 19 hodin a vstupné je zdarma.

Těhotné a kojící ženy potřebují větší množství pramenité vody

Svůj denní příjem by podle lékařů měly zvýšit o více než půl litru.

Zatímco běžný dospělý člověk by měl podle odborníků každý den vypít zhruba dva litry vody, v těhotenství a při kojení je nutné příjem tekutin významně navýšit. Nedodržování pitného režimu může ohrožovat správný vývoj plodu, způsobovat vyčerpání organismu a zhoršovat životní funkce matky i dítěte.

Dostatek tekutin je klíčový i při kojení – mateřské mléko tvoří voda z 87 procent. A právě voda je podle lékařů pro maminky nevhodnějším nápojem i co do složení – ideálně by to měla být voda pramenitá či přírodní minerální s nízkým obsahem minerálů.

„Během těhotenství dochází v organismu k mnoha změnám zajišťujícím správný vývoj plodu,“ popisuje Petra Hanulíková, lékařka z Ústavu pro péči o matku a dítě v Praze-Podolí. „Jedná se napří-

klad o vyšší míru zadržování vody v těle, zvýšení množství cirkulujícího objemu krve či její větší průtok ledvinami,“ pokračuje Hanulíková. Těhotné ženy by proto podle ní měly z nápojů přijmout 2,3 litru tekutin denně. Tekutiny přijaté ze stravy by měly tvořit dalších 0,7 litru. Ideálně by těhotná žena měla z nápojů i stravy přijmout tři litry tekutin denně.

Hlídat jen množství nestačí

Nastávající i čerstvé maminky by měly podle lékařů věnovat zvýšenou pozornost také složení tekutin, které přijímají. Ideální je čistá pramenitá voda nebo přírodní minerální voda s nízkým obsahem minerálů.

„Obsah minerálů ve slabě mineralizovaných vodách je v rozmezí od 50 do 500 miligramů na jeden litr. V silně mineralizované vodě může být rozpuštěno i více než pět tisíc miligramů minerálů,“ objasňuje Jirí Pražan, prezident Svazu výrobců nealkoholických nápojů. „Hranice pro kojeneckou vodu je na úrov-



Ideální je neperlivá pramenitá voda v kojenecké variantě.

ni zmíněných 500 miligramů. Proto je kojenecká voda vhodná pro každodenní pití těhotných i kojících žen, stejně jako pro přípravu kojenecké stravy,“ popisuje Pražan. Zároveň upozorňuje na to, že kromě nízké mineralizace musí voda vhodná pro těhotné a kojící ženy splňovat také přísné limity pro obsah dusičnanů či sodíku.

Cenné zdroje pramenité vody odpovídající potřebám těhotných a kojících žen lze nalézt i v tuzemsku. Už více než 30 let zásobuje Česko ko-

jeneckou vodou významný zdroj v Teplicích nad Metují, který leží v národní přírodní rezervaci Adršpašsko-teplické skály. Voda z řídké osídlené zalesněné oblasti s minimální průmyslovou aktivitou je tak kvalitní, že nemusí procházet žádnou další úpravou ani čištěním. Pod značkou Natura kojenecká nabízí spotřebitelům po celé republice vyvážený obsah vápníku a hořčíku i nízký podíl dusičnanů sodíku či minerálů. Je tak vhodná nejen pro dlouhodobé požívání dospělými i dět-

mi, ale splňuje i nejpřísnější kritéria pro přípravu kojenecké stravy a pro pokrytí zvýšeného přísunu tekutin těhotných a kojících žen. Více užitečných informací naleznete na nazdravikazdyden.cz.

Čas na pití připomene aplikace či lahev

Jak ale dostatečný pitný režim ohlídat? Pomoci mohou speciální mobilní aplikace, v nichž lze nastavit ideální denní příjem tekutin. Aplikace pak uživatelé s pravidelnou frekvencí formou notifikací v telefonu či chytrých hodinkách připomínají, že by měl tekutiny doplnit. Pokročilejší aplikace dokonce dokážou rozlišovat mezi jednotlivými druhy nápojů.

Zajímavou alternativou jsou také „chytré“ odečítací lahve. Ty pomocí rysek a písků znázorňují objem tekutiny, jenž by měl v danou denní dobu v nádobě zbyvat. Jejich výhodou spočívá jednak v tom, že lze dodržování pitného režimu ověřit jediným pohledem, jednak z nich lidé mohou tekutiny v případě potřeby rovnou doplnit.

Služby - nabídka

• Remeslnické práce: malování, komplet rekonstr. bytů, koupelen, plov. podlah, voda, plyn, topení, revize kotlů, T.: 602371373, foto FB řemeslníci super

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• Sbíráám, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižu, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

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

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI
Obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, šperky (zlaté, granát. brilant.). Mince (zlaté, stříbrné) Sklo, porcelán, bronz
Stříbro, šavle, housle a jiné zajímavosti i celá pozůstalost.

PORADÍM
tel.: 603 505 686

Auto-moto - poptávka

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

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

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

• Laborant hledá pronájem bytu v Praze s cenou max do 20 tis u dobrého MHD. Dlouhodobě, centrum do 30 minut. Děkuji. RK nevolat. T: 777640390

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím BYT, nemovitost. Nabízím možnost dožití seniorů zdarma. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová. Kontakt: 725805115

• Koupím byt, RD nebo chatu, Praha a okolí, jako investici, možnost dožití, platba hotově, právní záruka. Dluhy, exekuce vyřeším. Tel. 777088490

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

• VÝKUP / výměny / pronájem nemovitostí. Notáře hradíme. 22 let praxe, ZOOMREALITY, tel.: 776363636

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Práce - nabídka

• Hledáme pracovníky na uklid osobních vláků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• Hledáme řidiče na rozvoz osob RP sk. B. a čistíče vozidel. Pozice pro OZP. Náb.přís. 3.000 Kč po 3 měs.zk.době. Prosím volejte 775 881 337

• Vydavatelství - chráněná dílna hledá invalidní důchodce - pozice: pomoc. redaktor, IT, grafik, asistentka, korektor, roznos časopisů.Nabízíme nábor. příspěvek až 2 000 Kč. Dobrý kolektiv, práce na Praze 10, flexibilní úvazky. Tel: 608 672 900, produkce@tbmedia.cz

• Chráněná dílna na Praze 10 hledá do svého týmu osoby s částečným či plným IDNabízené pozice: Uklízečka kancelářských prostor, Manipulační dělník, Řidič sk.B - dodávkaPomocník na kompletační práce - lepení tašek, kompletace blistrů Kontakt: + 420 778 527 851

• Přívůdčák v týdnu nebo na víkendy - pultový prodej lahůdek, 162 - 165 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy druhý den. Tel.: 222534534

• POKLADNÍ za 151-167 Kč/hod, zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, Praha a okolí, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Nabízíme 150-170,50 Kč/hod za noční vybalování zboží, ONLINE REZERVACE směň, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

• Přijmu záměčníka pro opravy nerezových výrobků. Svářením metodou TIG. Tel 602686911.

Přijmeme invalidní důchodce na pozici

RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 110 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 - Ceskomoravská)

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok

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

Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unica plazma **www.unicaplasma.cz**
Tel.: 733 474 770

HLEDÁME NOVÉ BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY

- ✓ Stabilní zázemí
- ✓ Dobré finanční ohodnocení od 160,-/hod.
- ✓ Motivační bonusy
- ✓ Vhodné i pro ČID, ID

SOLID SECURITY

www.solidsecurity.cz KONTAKTUJTE NÁS +420 604 888 731

Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

U nás jste na tom správném místě.

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



Volejte zdarma 800 108 111
Nebo pište
naborpraha@preventa.cz

• Brigáda pro všechny - denní DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ za 150-155 Kč/hod, směny dle Vašich možností, denní zálohy. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

• Brigáda za 162 Kč/hod - dopek pečiva, i BEZ PRAXE - zaškolení, zálohy, prodejny po celé Praze, s nástupem ihned. Více na tel: 222534534

• Československá akademie obchodní, Praha 2, Resslerova 5, přijme na plné úvazky: 1) učitele německého jazyka - nástup leden 2023, zástup do srpna 2023 2) učitele ekonomiky a účetnictví - nástup ihned nebo od září 2023 Profesní životopis zašlete na blazkova@cao.cz.

• Výplata ihned po směně! Vykládka kamionu, svoz z Opatova zdarma. Mzda 115 Kč čist./hod. Po odpracování 160 hod. dorování na 130 Kč/hod. Noční směny Ne-Čt 17-04. Lze volit směny v týdnu. Práce vhodná pro fyzicky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte paní Kateřinu 724892923, wellpack.cz

• KOMWAG přijme závozníky, až 1000/den – výplata 1x týdně, HPP 22.000-26.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme metáře a obsluhu Gluttonu, HPP 17.000-21.800 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme řidiče sk. B, zimní údržba. HPP 22,500 – 27.000 + 13., 14. plat, výroční odměny, aj. Volejte zdarma 800566924

• CENTRA přijme údržbáře s vyhláškou 50/6. Nástup možný ihned. Pracoviště Praha. Volejte 724872341

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky ostrahy - možno i důchodce, denní/noční směny, objekty Praha. Tel. 602281773, po - pá, 7-12 h.

• Přijmeme řidiče na chladič solo 18 palet, rozvoz potravin po Čechách. Začíná se a končí na Praze 10, každý den doma. Požadujeme RP. sk. C a kartu do tachografu. Nabízíme mzdu měsíčně 39 tis čistého + vánoční prémie 25.000,- Kč. Možno i brigádně 1500 denně na ruku. Telefon 608672910

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, nábytek, obrazy, kabelky, bižuterii, odznaky, mince, knihy, porcelán, oděvy, housle atd. Tel. 608221020.

Zdraví - nabídka

• Moderní zubní klinika v centru Prahy. DENTPRO, Pštrossova 10. Zkušební lékaři, kteří pracují s pojišťovnami ! Přijímáme nové pacienty ! Tel.: 221595000

Knihy a časopisy

VYKOUPIME KNIHY zaplatíme hotově á 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!

Telefon: 773 537 401

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

metro

MOJE MĚSTO MOJE METRO

Číslo dne

74

Trenér brazilských fotbalových mistrů světa z roku 2002 Luiz Felipe Scolari ukončil v 74 letech kariéru. ČTK



Jedničkou

Nelly Kordová obhájila loňské prvenství na golfovém turnaji v Belleair na Floridě a po zisku osmého titulu na okruhu LPGA je světovou jedničkou. ČTK

Bez Hložka a Schicka

Česká fotbalová reprezentace se chystá na dva přípravné zápasy. Přišla ale o další opory.

Jaroslav Šilhavý má další starosti. Už minulý týden při nominaci musel opomenout hráče ze Sparty, Slavie, Plzně a Ostravy. Nyní mu před duely s Faerskými ostrovy a Tureckem vypadli útočníci Patrik Schick, Adam Hložek a Martin Doležal. Ve výběru je nahradili jiní ofenzivní hráči Tomáš Pekhart, Antonín Růsek a nováček Jan Navrátil.

Schick nestihl doléčit svalové zranění, jeho spoluhráče z Leverkusenu Hložka neuvolnil německý klub, který ho bere na přípravu do USA. Zdravotní problémy má také Doležal z polského Zagłębie Lubin. „Vzhledem k tomu, že tento termín není v oficiálním mezinárodním kalendáři FIFA, tak Leverkusen má

právo hráče neuvolnit, a nám nezbyvá než to respektovat. Situace kolem Patrika Schicka byla taková, že jsme čekali, jestli stihne doléčit zranění. Počítali jsme s tím, že by odehrál první zápas proti Faerským ostrovům. Bohužel však v pořádku není, stejně jako Martin Doležal,“ řekl manažer reprezentace Tomáš Pešíř.

Triatřicetiletý Pekhart, jenž od léta působí v tureckém Gaziantepu, za národní tým odehrál 24 utkání a vstřelil dvě branky. O deset let mladší Růsek v reprezentačním dresu dosud nastoupil jednou, jeho olomouckého spoluhráče Navrátila čeká ve 32 letech premiéra.

Reprezentanti se sešli včera v Praze a odpoledne trénovali. Ve středu sehrají v Olomouci utkání s Faerskými ostrovy a v sobotu ho absolují v Gaziantepu proti Turecku. Sraz je krátký. „Není ani příležitost nějak pracovat s týmem, co se týče taktických věcí na hřišti,“ dodal Šilhavýho asistent Jiří Chytrý. ČTK



Koně o komfort nepřišli

Navzdory dražším energiím budou mít koně při parkurovém Prague Playoffs stejný komfort jako obvykle. Do stáji u O2 areny jich na vyvrcholení seriálu Global Champions a doprovodné soutěže dorazí více než dvě stovky. Znovu je čekají vytápěné boxy a sprchy s teplou vodou. Podmínky jsou nastaveny stejně jako při předchozích ročních elitních akce, která se v Praze poprvé konala v roce 2018. Přímou v O2 areně pořadatelé museli zakrýt led. Pod speciálním povrchem, který na kolbiště přivážejí z Německa, je plocha pokryta gumovými čtverci. ČTK

Krátce

Mandát se vrátí

Hokejový útočník Jan Mandát bude po skončení dvouletého trestu za doping opět působit v extraligových Pardubicích. Šestadvacetiletý hráč, který měl v prosinci 2020 pozitivní test na kokain, může za Dynamo nastoupit v lednu.

Navrhují čtyři roky

Světová antidopingová agentura (WADA) požaduje pro krasobruslařku Kamilu Valijevovou čtyřletý zákaz činnosti. Valijevová měla loni v prosinci pozitivní test na zakázaný trimetazidin. Zveřejněno to však bylo až po týmové soutěži na OH v Pekingu.

Zlín bez trenéra

U fotbalistů Zlína skončil kvůli neuspokojivým výsledkům hlavní kouč Jan Jelínek. Zlín je v lize až předposlední. Pohárový duel s Vyškovem, kterým „Ševci“ zakončí podzimní část sezony, odkoučují ve čtvrtek Vít Vrtělka s Petrem Jiráčkem. ČTK

Ronaldo. Kouč se ho prý snaží vyštípát

Hvězdný portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo zkritizoval trenéra Manchesteru United Erika ten Haga. Pětinásobný vítěz Zlatého míče prohlásil, že nizozemský kouč se ho snaží z klubu vyštípát. Sedmatřicetiletý Ronaldo to řekl v rozhovoru pro TalkTV. „Je to tak. A nejde jen o trené-

ra, ale také o dva, tři další lidi z klubu. Beru to jako zradu. Někteří lidé mě tady nechtějí a bylo to tak už v minulé sezoně,“ uvedl Ronaldo. Podle něj brání některé věci v klubu posunout ho výš. „Takový klub by měl patřit mezi tři nejlepší v lize, ale bohužel tomu tak není,“ dodal. ČTK

Pětiboj. Šéf Čechů očekává velké zmatky

Šéf českého moderního pětiboje David Marčev nahrazení jízdy na koni překážkovou disciplínou předpokládal. Český svaz se to sice snažil zvrátit a navrhl změnu v pravidlech parkuru, ale neuspěl. Marčev očekává při zavádění revoluční novinky zmatky. Pro budoucnost moderního pětiboje bude zásadní, jestli se dostane do programu OH 2028 v Los Angeles. „Následující dva roky mají být testovací a využití k tomu budou junioři a dorostenci. Očekáváme, že pravidla se budou neustále měnit,“ řekl Marčev. ČTK

Basketbal. Už zhasla i naděje

Čeští basketbalisté prohráli v kvalifikaci mistrovství světa v Szombathely s domácím Maďarskem 69:83 a ztratili i teoretickou naději na postup. Na konci února čekají svěřence trenéra Ronena Ginzburga ještě duely doma s Francií a v Černé Hoře. Porážce nezabránil ani 21 body, šesti doskoky a čtyřmi asistencemi Tomáš Kyzlink. Double double zaznamenal díky 10 bodům a 17 doskokům Ondřej Balvín. Český tým o reálnou naději na účast na šampionátu v příštím roce v Japonsku, na Filipínách a v Indonésii přišel po prohře s Černou Horou (56:65). ČTK

INZERCE

O₂ pods+

Sluchátka s inteligentním potlačením hluku



Přijďte si pro ně do nejbližší
O₂ Prodejny nebo jděte
do aplikace Moje O₂.

Slevový kód na 1000 Kč pro zákazníky O₂ za každou aktivní službu
lze uplatnit při nákupu vybraného zařízení u O₂ do 24. 12. 2022.
Úplné podmínky Vánoční akce na o2.cz.

Inteligentní síť O₂