



**Ať už pro Vás zdraví znamená  
cokoliv, pomůžeme Vám.**

Zastavte se za námi v BENU Lékárnách. Naši lékárníci Vám vždy rádi poradí.

**Služby - nabídka**

• Nejlevnější vyklizení pozůstatosti. Vykup starých věcí K. Kopecká, tel: 733995221

**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

**POPTÁVKA BYTU**

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizersky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

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

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os.- menší do 14 tis, větší do 19 tis. Potřebujeme: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

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



**Pronájmy - poptávka**

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

**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, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

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

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

• Vykoupíme Váš byt, dům, chatu nebo pozemek za dobrou cenu. Uhradím exekuci, dluhy na nájmu, privatizaci nebo jiné pohledávky. Zajišťuji prodej nebo výměnu bytu a RD. Volejte 776363636. Rád poradím.

**Nemovitosti - nabídka**

**Vyplatíme Vaše dluhy!**

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

**731 911 992**



**JURIS REAL, spol. s r.o.**

*nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.*

*A to za nejvyšší možnou tržní cenu.*

*Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.*

*Možnost okamžité výplaty zálohy.*

**777 306 102**

[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)

**Ostatní**

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

**Starožitnosti**

**KNIHY!**  
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTATOST** solidní ceny za Vaše knihy.  
Tel.: 603 478 873

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

• Koupíme a vyklidíme starý dřevěný i dýhovaný nábytek, nábytek z chrom. trubek, obrazy, hodiny, i celé pozůstatosti, 777886860, nabytek.kuri@seznam.cz

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

**Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, porcelán, bronz, stříbro, šperky, šavle a jiné zajímavosti**  
**PORADÍM**  
tel.: 603 505 686

**Auto-moto - poptávka**

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

**Intimní**

**VENKOVNÍ, VNITŘNÍ ŽALUZIE, ROLETY SÍŤE PROTI HMYZU**  
staré žaluzie na protiúčet  
sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurookna  
261 26 38 47  
261 26 04 16  
777 03 80 01  
www.gato.cz  
Pražská 611  
Praha 4  
sleva 50% z ceny montáže hliníkových žaluzií

**Práce - nabídka**

• Úklidová firma přijme pracovníky na DPP, úklid kanceláří na P-1, Václavské náměstí. Odpolední úklid po 17hod cca na 2 hod. denně. Požadujeme špičkovou kvalitu úklidu, mzda 6.500,- Kč, nástup od 1.října 2021. Volat prosím mezi 9-12 hod., tel. 603444507

• Vyučenou kuchařku do ŠJ přijme ZŠ Štěrboholy. Nabízíme malý kolektiv, nástup dle dohody. Informace na tel. 2 7 2 7 0 2 4 0 8 , carova@zssterboholy.cz.

• BA přijme strážné. Objekt Praha 1 Revoluční. Výborná dopravní dostupnost, vlastní zázemí, jednoduchá práce. Vhodná i pro důchodce. Tel. 605273429

• PŘIJMEME IHNEDE invalidního důchodce na pozici prodávče ve zdravotnických potřebách. Částečný úvazek, plat 10.000 Kč čistého. Tel.: 737209717

**Knihy a časopisy**

**KNIHY!**  
odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTATOST** solidní ceny za Vaše knihy.  
Tel.: 603 478 873

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstatosti apod.  
**Přijedeme**  
(pro více než 300 ks)  
**zaPlatíme odvezeme**

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

**Zdraví**

**ÚČINNÁ METODA NA TVAROVÁNÍ POSTAVY, ODBOURÁNÍ TUKU A ZPEVNĚNÍ OCHABLÉHO SVALSTVA A KŮŽE.**

To vše dokáže v krátké době metoda Bailine, která je vhodná pro ženy a muže každého věku. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Za 1 terapii ošetříme ruce, záda, břicho, bůčky, zadeček, vnější a vnitřní stranu stehen a nad koleny. Metodu Bailine najdete pouze na jediném místě v Praze v estetickém a hubnoucím centru Pretty Woman and Man na Andělu. Máme pro vás připravené výhodné balíčky.



Doporučuje Bára Basiková

**HUBNEME DO PLAVEK**  
akce platná do 31. 8. 2021

- 10 terapií + 1 zdarma 5 500,-
- 15 terapií + 2 zdarma 6 900,-
- 20 terapií + 3 zdarma 7 700,-

**PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10 %**  
[www.prettywomanandman.cz](http://www.prettywomanandman.cz)

Nádražní 110, Praha 5 - Anděl  
Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671





JAK NA HYPOTÉKU?

Rady a tipy dnes na straně 4



ZÍTRA. MAGAZÍN  
MÍSTO KLASIKY  
MILÍ ČTENÁŘI, NOVINY SE VRÁTÍ OPĚT VE ČTVRTEK

INZERCE

metro 

PRAHA

Úterý, 21. září 2021

Č. 180, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Matouš

 mojemetro |  denikmetro

# Třetí dávka. Začínají chodit SMS s výzvou

**Očkování.** Téměř osm tisíc lidí už dostalo zprávu, že si mohou zajít pro třetí vakcínu proti nemoci covid-19. **Důvod.** Posílení odolnosti proti nákaze a vážnému průběhu. **Kdy?** Po osmi měsících od druhé dávky STRANA 8



## Miss ČR. Soutěž o královnu krásy vrcholí, vybírejte osmičku finalistek

Celkem dvanáct dívek národní soutěže krásy Miss České republiky 2021 nyní bojuje o postup mezi top 8 dívek, které uvidíte na finálovém galavečeru 27. října na obrazovkách TV Nova. I vy můžete vybrat favoritku při volbě Miss Sympatie a rozhodovat o vyřazení čtyř dívek, které na finálový galavečer nepostoupí. 1 – Adéla Lyachová (18 let, Praha), 2 – Helena Čermáková (20 let, Otrokovice), 3 – Sarah Horáková (18 let, Velké Pavlovice), 4 – Valerie Váňová (18 let, Lom), 5 – Martina Hudečková (21 let, Brno), 6 – Niki Tichotová (18 let, Praha), 7 – Tereza Žáková (19 let, Prostějov), 8 – Nikol Fiedlerová (20 let, Kopřivnice), 9 – Veronika Sandholzová (21 let, Chleby), 10 – Erika Teichertová (19 let, Dolní Lhota), 11 – Pavlína Boudová (23 let, Praha), 12 – Barbora Kučerová (19 let, Prostějov). Hlasování probíhá na stránce [www.miss-ceske-republiky.cz](http://www.miss-ceske-republiky.cz) a také na sociálních sítích.

MISS ČR



9 771211 781002 21180

# Pražské byty pochyťají energii ze slunce

**Pilotní projekt odstartuje na Černém Mostě.**

Magistrát vypíše tendr na firmu, která v ideálním případě do konce roku zajistí instalaci fotovoltaických panelů na

dva městské bytové domy na Černém Mostě. „Na projektu se otestuje dodávání elektrické energie přímo obyvatelům domů, ale i dodávání do dalších odběrných míst v majetku města,“ uvedl náměstek primátora Petr Hlubuček.

Příští rok chce město panely nainstalovat na dalších asi 40 budov, z nichž většinu bu-

dou tvořit základní školy, ale instalace je v plánu i v zoologické a botanické zahradě. Cílem je produkce čisté a levné energie pro Pražany.

Do roku 2030 je podle letos schválené klimatické strategie města cílem instalovat fotovoltaiku na 20 tisíc pražských budov a získat stovky megawattů výkonu.

Podle nedávno zveřejněné analýzy, kterou pro Alianci pro energetickou soběstačnost vypracovala konzultační společnost EkoWATT, mohou střechy rodinných a bytových domů v metropoli a jejím okolí poskytnout dostatek výkonu ve fotovoltaice pro 120 až 170 tisíc domácností. **ČTK**

## Sluneční elektrárny. Otevřou brány

V Česku se tento týden otevrou veřejnosti více než dvě desítky slunečních elektráren a dalších solárních projektů. Lidé si budou moci prohlédnout nejenom velké solární parky, ale i menší střechní instalace na rodinných domech, případně navštívit velkokapacitní bateriové úložiště energie. Cílem akce je představit zájemcům fungování

fotovoltaických elektráren, ukázat možnosti využití energie ze slunce a podpořit rozvoj udržitelné ekonomiky. Seznam lokalit zapojených do dnů otevřených dveří spolu s termíny prohlídek a registračním formulářem je na webu Solární asociace, která akci pořádá u příležitosti Evropského týdne udržitelného rozvoje. **ČTK**

### Kam vyrazit v Praze a širším okolí

Letošní ročník nabídne rozšířenou škálu projektů.

- **FVE Southpoint D1 (zítra):** Obrovská plocha skladu ve Všechemech na výjezdu z Prahy, která má i další využití. Na střeše nese 62 tisíc solárních panelů.

- **FVE Habřina – Úštěk (celý týden):** Fotovoltaická elektrárna vybudovaná na zelené louce. Místem setkání je nedaleký Hotel Racek, který se nachází ve středověkém městě Úštěk, jež je velmi dobře dostupné vlakem a autobusem.

### Krátce

#### Filmová hudba

Rudolfínem se rozezní 2. října filmovou hudbou z pera skladatele Jamese Hornera. Ten se podepsal pod filmovými trháky Titanic, Avatar, Čistá duše, Větrníci nebo Star Trek. Koncert odehraje v provedení Filmové filharmonie s dirigentem Markem Šedivým.

#### Desítka ušetří

Praha 10 převzala po provedených kontrolách projekt na rekonstrukci své radnice. Původní odhadovaný rozpočet na stavební práce činil 1,23 miliardy korun, v průběhu kontroly se ho podařilo snížit o 127 milionů, na částku 1,103 miliardy. Největší investiční akce v historii desáté městské části se opět přiblížila své realizaci. V současné době městská část čeká na vydání stavebního povolení. **MET**

INZERCE

# FOR ARCH

32. MEZINÁRODNÍ STAVEBNÍ VELETRH

**PVA** 21.–25. 9. 2021  
EXPO PRAHA

PARTNER: SKUPINA ČEZ  
OSOBNÍ ZÁSTĚVA: ČKAIT  
PLÁNOVÝ ODBORNÝ PARTNER: PEFC  
OFICIÁLNÍ VOZ: Ford

www.forarch.cz

## Fata Morgana. Hodně barevná výstava

Letošní ročník výstavy orchidejí v botanické zahradě v Troji se soustředí na rostliny z oblasti Ekvádoru a Jižní Ameriky. Výstava se bude konat ve skleníku Fata Morgana od čtvrtka do neděle 10. října. Návštěvníci se mohou těšit asi na 650 orchidejí. **ČTK**

### Běh

# 7.

V sobotu se uskuteční odložený 7. ročník akce Barvám neutečeš. Běh, ve kterém není hlavním motivem rychlost, se koná v Centrálním parku v Praze 13. Běžci nebo i chodci budou na pětilometrové trase v pěti zónách zasypaní barvami.



## C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

## LETNÍ C. BECHSTEIN SPECIÁL

Využijte naší speciální letní nabídky a začněte nový školní rok s našim novým pianem!

- slevy až 20% na vybrané modely (Prodlouženo do konce září 2021)
- prodej / pronájem nových nástrojů



702 120 059

paha@bechstein-europe.com

f PianocentrumPraha

S Bechstein\_Praha

C. BECHSTEIN  
**SUMMER SALE**



www.bechstein.com/centren/praha



# Porodnici opraví za 4,5 miliardy

**U Apolináře přišlo na svět přes půl milionů dětí.**

Porodnici U Apolináře čeká rekonstrukce za 4,5 miliardy korun. Hotová má být v roce 2030, stavební práce začnou za čtyři roky. Opravy nemocnice, kde se ročně narodí kolem 4600 dětí, se uskuteční s minimálními omezeními provozu, jednotlivá pracoviště se budou stěhovat do přístavby, která vznikne jako první.

„Plánujeme začít s přístavbou nového pavilonu na jižní hranici pozemku, kam budeme postupně stěhovat jednotlivá pracoviště či operační sály,“ uvedl David Feltl, ředitel Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, pod kterou Apolinář spadá. „Součástí příprav a realizace stavby bude

## Novém centru

V Česku je zhruba 110 tisíc porodů za rok, porodnic je 93 a Apolinář je jednou z největších.

- Centrum porodní asistence, které porodnice plánuje při rekonstrukci postavit, má umožňovat přirozenější porod bez nutné přítomnosti lékaře. Ten bude ale okamžitě k dispozici, pokud by se porod zkomplikoval, což se stává asi u třetiny.

spolupráce s odborníky na památku péči a zachování genia loci celé lokality,“ popsal Feltl.

V nevyhovujícím stavu jsou podle vedení nemocnice střecha, římsy a fasády z lícových cihel. Budovat se bude nové zázemí pro lékaře a personál, prostory pro stravová-

ní rodiček a kompletní sociální zařízení. Opraví se i stávající porodní sály, na tomtež místě zůstanou jen ty pro nejnáročnější případy a vznikne nové pooperační JIP oddělení pro matky.

Porodní boxy, které už nevyhovují nárokům, se změní na porodní pokoje se zvukotěsnými stěnami a zázemím pro doprovod rodiček. V novém uspořádání bude boxů šest a 40 pokojů v přístavbě pro oddělení neonatologie, kde se starají o nedonošené děti. V Česku je jich asi osm procent ze všech narozených za rok.

V historické budově Zemské porodnice, kde sídlí Gynekologicko-porodnická klinika Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, se první dítě narodilo v roce 1875. Od té doby funguje bez přerušení, na svět tam přišlo přes půl milionu dětí. **ČTK**



## Ocení autora Doubravky

Vedení Prahy udělí architektovi Martinu Rajnišovi stříbrnou medaili hlavního města. Ocenění dostane za významné celoživotní dílo v oblasti architektury spjaté s hlavním městem. Rajniš je autorem řady českých dřevěných rozhleden včetně Doubravky v Kyjích (snímek vlevo) nebo se v 70. letech 20. století podílel na stavbě obchodního domu Máj na Národní třídě.

2x MAFRA

## Den hrdinů. Koná se tuto sobotu

Výstaviště v Holešovicích bude v sobotu patřit složkám integrovaného záchranného systému, které návštěvníkům představí svou techniku. V programu, který začne ve 13 hodin, jsou mimo jiné i ukázky vyprošťovacího tan-

ku, výcviku záchranářských psů, boje zblízka, připraven je i seskok parašutistů. Na místě bude k vidění také například policejní vrtulník Bell, letištní zásahový speciál Panther další unikáty. Vstup je zdarma. **MET**

INZERCE



## Parková čtvrť

Luxusní bydlení  
v Praze 3 u metra

**NOVÁ ETAPA V PRODEJI**

[central-group.cz](http://central-group.cz)





Byty jsou stále dražší, hypotéky naopak příznivé.

SHUTTERSTOCK

# Vybíráte hypotéku? Kvalitní příprava vše urychlí...

**Učinili jste významné rozhodnutí – chcete v budoucnu bydlet ve vlastním. Porovnali jste si své příjmy a výdaje s tím, o jakou částku chcete požádat a jak dlouho ji plánujete splácet. Možná ale zatím nemáte konkrétní představu o tom, jaký hypoteční úvěr by vám seděl nejlépe a která z bank pro vás bude při schvalovacím procesu ideálním průvodcem.**

Při posuzování hypotečních produktů dostupných na trhu se zprvu soustřeďte na základní ukazatele, jako je úroková sazba, poplatky nebo rychlost, s jakou vám může být úvěr schválen či peníze připsány na účet.

## Rezervujte si nízký úrok teď a čerpejte později

Od výše úrokových sazeb se odvíjí i výše měsíčních splátek. Pokud mají dle odborníků úroky tendenci růst, vyplatí se zažádat o hypotéku co nejrychleji. S výpočtem orientační výše splátek vám pomůže kalkulačka, kterou má

na svých webových stránkách většina bank. „Za nulový poplatek vám dokážeme aktuální úrokovou sazbu rezervovat až na dobu 45 dnů a hypotéku můžete po podpisu smlouvy čerpat třeba až tři roky. Z případného zvyšování úroků už tím pádem nemusíte mít strach, a naopak získáte jistotu, že se vám splátky neprodrazí,“ popisuje manažer pro hypotéky Komerční banky Ondřej Šuchman.

## Hypotéka toho dokáže spoustu

Hypotečních úvěrů je nepřeberné množství, nicméně

s nabídkou nemovitostí to momentálně už tak valné není. Hledání vytouženého bydlení vám proto může trvat déle, než byste očekávali. Dostatek času na jeho výběr získáte například s Hypotékou bez nemovitosti od Komerční banky. „Na hledání nemovitosti dávejte klientům až 36 měsíců, což je na trhu unikátní,“ uvádí Ondřej Šuchman. Velmi oblíbená je v KB také Hypotéka 2v1. Můžete s ní získat až 800 tisíc korun za stejnou sazbu jako u standardního hypotečního úvěru a využít je například na vybavení domácnosti.

## Máte vybráno? Na řadu přichází schvalování

Abyste prošli schvalovacím procesem hladce a co nejrychleji, připravte si v předstihu veškerou potřebnou dokumentaci. „Banka musí posoudit, zda máte dostatečné příjmy. Vyžádá si od vás potvrzení příjmu od zaměstnavatele nebo daňové přiznání v případě, že pod-

nikáte. Plusové body získáte za úspory. Nezapomeňte, že alespoň 10 % z odhadní ceny nemovitosti by mělo být pokryto vašimi vlastními prostředky nebo třeba jinou nemovitostí. Čím více se bude výše hypotéky blížit odhadní ceně, tím více se vám hypotéka prodrazí,“ upozorňuje Ondřej Šuchman.

Projdete také kontrolou v registru dlužníků. Pokud však máte pozitivní úvěrovou historii, není se čeho obávat. Případně dosud nesplacené úvěry je dobré vyřešit s dostatečným předstihem, aby vám nesnížily tzv. bonitu, a tím i šanci na schválení. Banka vás dále požádá o dokumenty přímo spojené s nemovitostí jako takovou. Potřeba bude kupní smlouva nebo smlouva o budoucí smlouvě kupní, dále například pojistná smlouva na zastavovanou nemovitost a v případě výstavby nesmí chybět ani projektová dokumentace společně s rozpočtem.

## Vždy hledejte i něco navíc

Při výběru vhodné hypotéky se vyplatí pátrat i po dalších výhodách. „Zájemci o hypoteční úvěr v Komerční bance si mohou úrokovou sazbu ještě snížit, a to uzavřením životního pojištění od Komerční pojišťovny. Čerpání úvěru je u nás možné již na základě návrhu na vklad zástavního práva. Zajišťujeme taktéž odhad nemovitosti a takzvaný list vlastnictví, což je dokument obsahující informace o nemovitosti evidované v katastru nemovitostí. Poradenství je u nás bezplatné a zdarma je také správa úvěru a zaslání elektronických výpisů,“ doplňuje Ondřej Šuchman.

Více informací o hypotékách Komerční banky získáte na kterékoli pobočce KB a na stránce [www.kb.cz/hypoteka](http://www.kb.cz/hypoteka). Nebo zavolejte na bezplatnou infolinku 800 521 521.

## Krátké

## Soutěž na prkně

Fanoušci skateboardingu, pozor! Dnes se od 12 hodin koná v holešovickém Výstavišti Queens Hang-Out 4: sk8 edition. Kromě soutěže na prkně je na programu i večerní afterpárty. Patronem akce je skateboardista světové kvality Maxim Habanec. Více informací na webu [www.vystavistepraha.eu](http://www.vystavistepraha.eu).

## Japonské filmy

Festival Eigasai přinese Japonsko do kina Lucerna. Akce proběhne ve zkrácené verzi 24.–26. září, ale i tak se diváci mohou těšit na premiéru tří japonských filmů s českými titulkami a zábavnou sobotu ve společnosti komedie Kjógen v češtině a energického bubnování na bubny z Okinawy. **MET**

# V Praze vzniknou městské byty

**Nové bydlení vyrosté ve Vršovických, na Smíchově, na Palmovce, na Ládví a na Zlíchově.**

## Městský developer

PDS má připravit projekty na městských pozemcích a bude je mít na starosti po celou dobu schvalovacích procesů.

- Samotná realizace se uskuteční různými formami, tedy i ve spolupráci se soukromým sektorem.

Prahou loni založená Pražská developerská společnost (PDS) připraví na pozemcích vlastněných městem několik projektů stavby bytových domů. Včera o tom rozhodli radní. Městské bydlení by mělo vzniknout ve Vršovických, na Smíchově, na Palmovce, na Ládví a na Zlíchově. PDS město založilo právě pro tento účel, podle včera schváleného dokumentu dostala firma na starost deset pozemků s tržní hodnotou 2,94 miliardy korun. Projekty nabídnou asi 310 bytů. „Další týden předložíme další, takže dohromady to bude asi

700 bytů,“ řekl náměstek primátora Petr Hlaváček.

Náklady jsou odhadovány na 1,2 miliardy korun a výstavba by měla začít mezi lety 2023 a 2026. „Když se město bude chovat zodpovědně, tak jsme schopní v dalších dvaceti letech postavit 6000 nebo 7000 bytů na pozemcích v majetku hlavního města,“ doplnil Hlaváček.

První z projektů má vzniknout na místě nynějšího parkoviště u vršovického Dolíč-

ku. Radní také schválili dodatky k memorandu s Prahou 10, podle dohody by mělo 30 procent bytů v domě připadnout městské části. Město plánuje vyhlásit architektonickou soutěž na podobu oprav stadionu, úprav okolí a bytového domu.

Radní schválili i přípravu projektu domu na Smíchově mezi ulicemi Matoušova, Štefánikova a V Botanice, kde PDS připraví architektonickou soutěž na podobu stavby. Další projekt vznikne na pozemku u metra Palmovka, které vlastní magistrát, městská část a dopravní podnik. Dále radní schválili projekty na jižním okraji dáblického sídliště a ve svahu při ulici Nový Zlíchov. Na pozemku jižně od ulice Sicherova v Praze 14 pak PDS připraví projekt školky. Další dva projekty na Nových Dvorech a v Dolních Počernicích radní odložili k dopracování. **ČTK**

## Metropole. O třetí dávku je zájem

Mezi seniory v pobytových zařízeních sociální péče v metropoli je o očkování třetí dávkou vakcíny proti covidu-19 velký zájem. Zdravotníci nicméně s podáváním třetí dávky séra v domovech ještě nezačali.

„Třetí dávka je pro naše klienty samozřejmost a ptají se na ní,“ potvrzuje ředitelka Domova pro seniory Elišky Purkyňové, který zřizuje magistrát, Eva Kalhousová. Na jaře se v zařízení nechalo proti koronaviru naočkovat 292 z 300 klientů domova. Třetí dávku očkovací látky budou opět podávat členové mobilního týmu Ústřední vojenské nemocnice v Praze. Zdravotníci by do domova měli dojet během října. Důvodem je podle Kalhousové to, že v tomto týdnu klientům v domově aplikují očkování proti

chřipce. Pro další vakcinaci je podle sociálního zařízení potřeba čas na regeneraci organismu očkovaných.

První zájemce o třetí dávku naočkují v Domově seniorů Novovysočanská 15. října, uvedla ředitelka Sociálních služeb Prahy 9 Michaela Žáčková. Vakcínu bude v zařízení zřizovaném Prahou 9 aplikovat praktický lékař klientů ve spolupráci se zdravotnickým personálem domova. Zájem o další očkování proti nemoci nicméně podle ředitelky mají všichni senioři, kteří v domově žijí.

Podle dřívějšího vyjádření radní hlavního města pro oblast zdravotnictví Mileny Johnové bylo v minulých měsících naočkováno proti covidu zhruba 95 procent obyvatel pražských domovů pro seniory. **ČTK**

INZERCE

## SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHLSKÁ 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 A ČTYŘLÍSTKY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.  
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348  
[sberatelskykabinet@post.cz](mailto:sberatelskykabinet@post.cz)

JANA ČERNOCHOVÁ

MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVA

TOM PHILIPP

# změna,

## které můžete věřit

SPOLU

ODS TOPOLNÁ KDU-ČSL

ZADAVATEL/ZPRACOVATEL: KOALICE ODS, KDU-ČSL, TOP 09



# Zeman ve špitále. Zítra má schůzky

**Hrad opět nekommentuje zdravotní stav prezidenta.**

Prezident Miloš Zeman zůstává hospitalizován v Ústřední vojenské nemocnici. Kdy bude propuštěn, zatím není jasné, napsala serveru iDNES.cz mluvčí zařízení Jitka Zinke. „Již ve středu má pan prezident pracovní program v Lánech,“ odpověděl včera bez dalších podrobností mluvčí prezidenta Jiří Ověčáček. Zeman je v nemocnici od minulého úterý, podle vyjádření jeho mluvčího kvůli dehydrataci a únavě. Podle informací Hradu ze čtvrtka není prezident ohrožen na životě. Ověčáček uvádí, že Zeman nastoupil do nemocnice plánovaně. Zatím se přesně neví, kdy prezident nemocnici opustí. Ve čtvrtečním prohlá-

šení Hradu se uvádí: „Nyní se dokončí rekondiční pobyt v Ústřední vojenské nemocnici v Praze, zahrnující infuze.“ Od onoho „nyní“ však uběhly další čtyři dny. Už zítra má Zeman naplánované schůzky s ministryní financí Alenou Schillerovou, šéfem ODS Petrem Fialou a předsedou SPD Tomiem Okamurou.

Za Zemanem do nemocnice chodí zástup návštěv. Včera za ním znovu přijela jeho manželka Ivana a dcera Kateřina, dorazil i hradní kancléř Vratislav Mynář. V neděli tam byl exprezident Václav Klaus, který sám byl v nemocnici kvůli tlaku. V sobotu ho navštívil kardinál Dominik Duka. „Pan kardinál po vzájemné dohodě navštívil pana prezidenta,“ tweetoval v sobotu Ověčáček. Mluvčí dodal, že prezidenta návštěva moc potěšila. Ve čtvrtek byl za Zemanem premiér Andrej Babiš. **iDNES.cz**

## Málo tekutin

**U hlavy státu přetrvává neuropatie dolních končetin. Hodnoty cukrovky, o níž prezident v minulosti prohlásil, že odešla, jsou podle odběru v normě.**

- Takzvaný rekondiční pobyt v nemocnici absoluje Zeman podruhé. Před dvěma lety byl hospitalizován s programem pro „dlouhodobě přetěžovaný organismus“, kdy dostával infuze s výživou a rehabilitační cvičení.
- Zeman měl problémy s dehydratací v důsledku toho, že zanedbává pitný režim, i v minulosti. Už v době, kdy byl premiérem (v letech 1998 až 2002), byl vícekrát hospitalizován s ledvinovou kolikou. Lékaři mu vyjímali ledvinové kameny.

## Krátce



Volby na obchodním učilišti v Belgické ulici v Praze **ČTK**

## Studenti volí

Na několika středních školách se od včerejška do dneška konají volby „nanečisto“. Jedná se o simulované volby do sněmovny. Akce má zvýšit zájem mladých lidí o politiku, pořádá ji společnost Člověk v tísni. Cílem studentských voleb je přiblížit mladým lidem principy demokracie.

## Babiš byl opět obžalován

Pražští kriminalisté předali doplněný vyšetřovací spis v dotační kauze Čapí hnízdo Městskému státní-

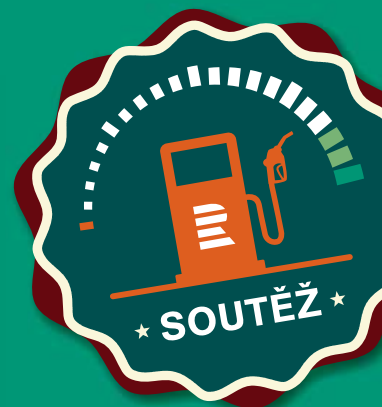
mu zastupitelství v Praze. Jeho mluvčí potvrdil, že součástí spisu je návrh na podání obžaloby. Doplnění žádal dozorující státní zástupce Jaroslav Šaroch, který nyní rozhodne, zda podá obžalobu nebo rozhodne o vyřízení věci jinak. Obhájci premiéra Andreje Babiše a jeho někdejší poradkyně Jany Mayerové (nyní Nagyové) se s doplněným trestním spisem už seznámili. Babiš i Mayerová jsou v souvislosti s udělením padesátimilionové dotace na stavbu farmy Čapí hnízdo obviněni z poškození finančních zájmů Evropské unie a z dotačního podvodu. Vínou dlouhodobě odmítají. **ČTK**

INZERCE

# NATANKUJTE ZADARMO

## s Českým rozhlasem Region

Po celé září vyhrávejte v našem vysílání poukázky na pohonné hmoty v hodnotě 1 000 Kč!





# Hnutí Přísaha muselo stáhnout dva kandidáty

**Šlachtovo hnutí musí řešit velký problém.** Na jeho kandidátce se objevili bývalí agenti StB.

Hnutí Přísaha Roberta Šlachty stáhlo z kandidátních listin pro sněmovní volby dva kandidáty, kteří nebyli schopni se prokázat čistým lustračním osvědčením. Podle dřívějších informací Hospodářských novin (HN) se to týká pražských kandidátů hnutí Václava Šilhavého a Ilji Hrona. „Na naší kandidátní listině se objevili dva lidé, kteří nebyli členové hnutí Přísaha a zároveň se nebyli schopni prokázat čistým lustračním osvědčením. Proto byli z mého rozhodnutí z kandidátky staženi,“ uvedl bez dal-

## Problematické osoby

Za Přísahu v Královéhradeckém kraji kandiduje podnikatel a bývalý policista Zdeněk Kudrnáč. Podle dokumentů v 80. letech pracoval pro StB a počítalo se s ním pro speciální tajnou infiltraci v Rakousku.

- Měl podávat informace o Čechách ve Vídni. Šlachta se ho ale zastal. „Pan Kudrnáč dokonce prošel v 90. letech občanskou komisí a má prověrku na stupeň důvěrné od NBÚ. Co se týká Vídně, dle svého sdělení nikdy ve Vídni nebyl a žádné informace o zaměstnancích Čedoku nepodával,“ řekl HN Šlachta.

ších podrobností šéf hnutí Robert Šlachta. Na kandidátce Královéhradeckého kraje jsou další bývalí pracovníci Státní bezpečnosti. Ty ale Šlachta na kandidátkách po-

- V kolonce agenti se podle HN objevila jména pražských kandidátů **Václava Šilhavého** a **Ilji Hrona**. Šilhavý podle podkladů pracoval před rokem 1989 na ministerstvu zahraničí. Tajná policie po něm chtěla informace o emigrantech. „Šilhavý spolupráci odmítá a tvrdí, že jeho podpis ve slozce je padělaný a vznikl jako reakce na podezření, že chce emigrovat do Západního Berlína,“ uvedl list. Složky programátora Hrona, krycím jménem Jola, mají 400 stran. StB si ho chválila, protože byl podle ní aktivní, napsaly HN.

nechá, protože mu podle HN čistá lustrační osvědčení předložili.

HN minulý týden napsaly, že na kandidátkách Přísahy v Královéhradeckém kraji



Citát

**Pro Přísahu je nepřijatelné, aby za ni kandidovali agenti StB. V hnutí jsme proto také vyvodili osobní odpovědnost.**

ROBERT ŠLACHTA, ŠÉF HNUTÍ

a Praze jsou podle historických dokumentů Archivu bezpečnostních složek dva spolupracovníci a dva příslušníci komunistické Státní bezpečnosti (více v boxu). **ČTK**

## Číslo dne

# 700

Pražské letiště v srpnu odbavilo téměř 700 tisíc pasažérů, což je o 102 procent více než v předchozím roce. Oproti předkrizovému období jde ale o propad o 65 procent. Nejvíce se létalo do Řecka.

# 2,64

Česká obchodní inspekce (ČOI) za druhé letošní čtvrtletí udělila e-shopům 452 pokut za 2,64 milionu korun. ČOI tvrdí, že pokutované obchody neposkytly zákazníkům informace ohledně reklamace.

# 15

Teplárny začínají topit, radiátory mohou v nejbližších dnech zapnout přes čtyři miliony lidí, kteří centrální vytápění využívají. Podle Teplárenského sdružení ČR domácnost za rok zaplatí za teplo v průměru 15 tisíc korun.

INZERCE

**MedelaDerma** studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

## MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S **80% SLEVOU** ~~1700 Kč~~ nyní **499 Kč**

**INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!**

### JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **15. 10. 2021**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, [WWW.MEDELADERMA.CZ](http://WWW.MEDELADERMA.CZ)

nyní jen  
**499 Kč**



## Krátké

## Udil sýr, shořela mu kůlna

Spánek přemohl v noci na včerejšek muže z Chrudimska, který si v kůlně, kde má udirnu, chtěl vyudit sýr. Labužník zprvu přikládal, ale když bylo kouře dost, odešel s tím, že bude udirnu hlídat z domu. Když usnul, oheň z udirny zapálil celou kůlnu.

## Louky plné květin. Zatím se nelíbí

Móda vytváření květinatých luk už se na Vysočině dostává i do menších měst. Dvě takové letos vznikly ve Světlé nad Sázkou. Osety byly desítkami druhů trav a bylin. Zatím z nich ale lidé příliš nadšení nejsou. Ani jedna letos v létě nevyrostla úplně

reprezentativně, na což někteří místní upozorňovali. Radnice obyvatele žádá o trpělivost a shovívavost. Jedná se o první založené louky, které jsou zkušební. **IDNES.cz**

## Slavné filmové melodie v Praze

Pražské Rudolfinum se rozezní 2. října filmovou

hudbou z pera výjimečného skladatele Jamese Hornera. Ten se podepsal pod filmovými trháky Titanic, Avatar, Čistá duše, Vetřelci nebo Star Trek. Koncert odehraje v jedinečném provedení Filmová filharmonie s dirigentem Markem Šedivým. James Horner se během své životní kariéry spojil s tvůrci Stevenem Spielbergem, Georgem Lucasem nebo Ronem

Howardem, ovšem nejvýjimečnější byla spolupráce s režisérem Jamesem Cameronem. Spolu se podepsali pod nejvýjimečnější filmy své doby – Titanic a Avatar. Za hudbu k velkoformátu Titanic získal Horner dva Oscary a za další filmové kompozice obdržel řadu ocenění a nominací na prestižní ceny, jako jsou Grammy nebo Zlaté glóby. **ČTK**



## Pomáhají

Pracovníci Tyflocentra, které pomáhá nevidomým a slabozrakým, pro veřejnost otevřeli novou budovu v Brně – Králově Poli. Centrum se zaměřuje na všestrannou pomoc lidem z Brna a okolí. „Klienti zde najdou pracovní uplatnění, budou se moci vzdělávat, získávat nové dovednosti a smysluplně trávit volný čas,“ řekl Jan Šnyrych, viceprezident Sjedené organizace nevidomých a slabozrakých. Tyflocentrum nabízí například služby průvodců a cvičitelů nebo sociální rehabilitaci, tedy osvojení si dovedností, které klienti uplatní v běžném životě. **ČTK**

# Čechům přicházejí SMS se zprávou o třetí dávce

**Další očkování posílí imunitu. Češi se dozvědí, kdy si pro ni přijít.**

Téměř 8000 lidí, kteří měli mezi prvními v Česku dokončené očkování proti covidu-19, včera dostalo na svůj mobilní telefon SMS zprávu, že se mohou nechat očkovat třetí dávkou, která má posílit jejich odolnost proti nákaze a vážnému průběhu nemoci. Většinou jsou to zdravotníci nebo senioři, kteří žijí v pobytových zařízeních sociální péče. Do konce září bude mít nárok na další vakcínu asi 40 tisíc lidí, kteří dostali druhou dávku do konce ledna. Letos se bude moci nechat znovu očkovat více než milion obyvatel. Dříve než po uplynutí osmi měsíců od dokončeného očkování mo-

hou lékaři doporučit třetí dávku některým vážně nemocným, zejména lidem s oslabenou imunitou. Jsou to například lidé po transplantacích orgánů.

Očkování v České republice začalo 27. prosince, mezi prvními dostali vakcínu například premiér Andrej Babiš, tehdejší ministr zdravotnictví Jan Blatný, někteří ředitelé fakultních nemocnic a další zdravotníci. Postupně se pak očkovali také senioři nad 80 let a od poloviny ledna i ostatní zdravotníci. Od března se pak mohli hlásit učitelé a všichni nad 70 let, postupně i mladší.

Pro třetí dávku si lidé mohou přijít do nemocnic. Registrace probíhají přes internet. Aplikují se vakcíny Pfizer nebo Moderna. Na podzim odborníci doporučují spojit přeočkování proti covidu-19 s očkováním proti chřipce. **ČTK**

### Počet vážných případů se pohybuje kolem třiceti

Reprodukční číslo ukazující rychlost šíření nákazy v Česku mírně stoupá. V neděli to bylo z 1,11 na 1,14. Nad hodnotou jedna znamenající zrychlování nákazy se drží od konce srpna.

- Mezi regiony jsou značné rozdíly. Stejně jako loni začal letos počet nově potvrzených případů i hospitalizací výrazně růst s koncem prázdnin, návratem lidí do práce, dětí do škol a celkově větší mobilitou ve společnosti. Odborníci nicméně předpokládají, že nadcházející vlna nezatíží nemocnice tak dramaticky jako loni na podzim nebo letos na jaře.
- Před rokem vyžadovalo v souvislosti s covidem nemocniční péči kolem 500 pacientů, ve vážném stavu jich bylo zhruba 90. V prvním zářijovém týdnu

se počet odhalených případů dvakrát dostal lehce nad 300, v následujícím se pak jednou vyšplhal k téměř 600 a v minulém týdnu se v pracovních dnech pohyboval kolem 500.

- Celkově uplynulý týden přibývalo 3044 případů, zatímco předchozí týden to bylo o zhruba 450 méně. Incidenční číslo je nadále nejvyšší v Praze, následují kraje Moravskoslezský a Karlovarský. Nejlépe je na tom Liberecký kraj.
- Za celou dobu epidemie v ČR od začátku loňského března bylo v zemi potvrzeno téměř 1,69 milionu případů nemoci, drtivá většina lidí se z nákazy vyléčila a 30 431 lidí s covidem-19 zemřelo. Na minulý týden připadá zatím deset úmrtí, údaj se ale mohou ještě zpětně navýšit.



## Nepříjemné

Zápal plic, horečky a nálož kortikoidů, popisuje podnikatel v pohostinství Emanuele Ridi nákladu covidem. „Nebylo to příjemné, uzavřená místnost bez kliky, nemohl jsem nikam. Sám v pokoji jsem ležel a koukal do stropu. Měl jsem tehdy čas přemýšlet o všem možném, o celém životě,“ říká. Celý rozhovor můžete vidět ve čtvrté na **ÓČKO STAR**. **MAFRA**





## Rozmnožila své úspěchy

Seriál o anglické královské rodině Koruna ovládl v noci na včerejšek udílení televizních cen Emmy. Vedle trofejí za nejlepší drama, scénář a režii si připsal herecká vítězství včetně Gillian Andersonové v roli britské premiérky Margaret Thatcherové. Andersonová si tak přidala do sbírky další Emmy vedle sošky, kterou už má za postavu agentky Scullyové v seriálu Akta X.

AP

### Třaskavá výročí

## 100

Bezmála 600 mrtvých si vyžádala exploze, která před 100 lety, dne 21. září 1921, srovnala se zemí chemičku BASF v německém Ludwigshafenu. Výbuch nastal v zásobníku s 4500 tunami síranu amonného a dusičnanu amonného. Protože směs nebyla sypká, ale tvořila pevnou hmotu, používali dělníci k jejímu uvolnění ze zásobníku malé náložky. Což mělo být podle expertů bezpečné – během pěti let provedli dělníci 20 tisíc odstřelů. V osudný den ale měla směs zřejmě odlišný poměr složek a odpálení rozbušky spustilo řetězovou reakci.

## 20

Jednou z nehorších průmyslových katastrof v dějinách Francie je exploze petrochemické továrny AZF v Toulouse, při níž před 20 lety, 21. září 2001, zemřelo 31 lidí a na 2500 utrpělo zranění. Výbuch nastal krátce po teroristických útocích na USA, souvislost nebyla prokázána.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



# Mizí řidiči i mléčné koktejly

**Velká Británie bojuje s důsledky brexitu i covidu. Obchodní řetězce jsou nervózní.**

Vánoce mohou pro Brity dopadnout katastroficky. Předseďa představenstva britského řetězce Tesco John Allen varoval, že by regály supermarketů mohly být ke konci roku i poloprázdné. „Situace není vůbec dobrá. Máme vel-

mi málo řidičů. Za jejich nedostatek může brexit i stárnutí britského obyvatelstva,“ řekl.

Britskou ekonomiku nedostatek řidičů značně poškozuje. Jejich role je totiž v propojené globální ekonomice zásadní. Přepravují téměř veškeré zboží, a pokud jich není dost, zvedá to jeho ceny. Podle informací britské asociace silniční přepravy jich chybí asi 90 až 120 tisíc. Firmy kvůli tomu zvedají nástupní mzdy a přicházejí s náborovým bonusem až 5000 liber, což je v přepočtu asi 148

tisíc korun. Ani to však nepomáhá.

Příčin je víc. Kvůli pandemii nemoci covid-19 v loňském roce neproběhlo až 40 tisíc jízdních zkoušek s nákladními vozidly. Od začátku pandemie do června loňského roku pak opustilo Spojené království asi 14 tisíc evropských řidičů nákladních vozidel a zpátky se do července tohoto roku vrátilo jen zhruba 600 z nich.

Problémem je, že v brzké době se počet aktivních řidičů v provozu zřejmě nezvýší. Podle společnosti Logistics

UK trvá až devět měsíců, než se zájemce o řízení nákladních vozidel dostatečně kvalifikuje. Další potíží je, že ačkoliv jsou inzertní portály ve Spojeném království zahlecné volnými pracovními místy na pozici řidičů nákladních vozidel, Britý takové pozice téměř nezajímají.

„Pracovní síla ve Velké Británii stárne. V kontextu toho, jaké pracovní podmínky řidiči mají, není tato práce pro mladší ročníky vůbec atraktivní,“ uvedl pro stanici CNN Business mluvčí společnosti Logistics UK.

Kvůli problémům v dodávkách stáhl řetězec rychlého občerstvení McDonald's ve Velké Británii ze své nabídky mléčné koktejly a nápoje v lahvích.

„Nápoje v lahvích a mléčné koktejly jsou v restauracích v Anglii, Skotsku a Walesu dočasně nedostupné. Jako větší maloobchodníkův zažíváme určité potíže v oblasti dodavatelských řetězců, což má poměrně negativní dopady na dostupnost některých produktů,“ uvedla společnost ve svém oficiálním prohlášení. **HAL a iDNES.cz**

## Školní rok začal trdně

Na Permské státní univerzitě v Rusku včera dopoledne střelil její student. Zabil nejméně devět lidí a kolem třiceti dalších zranil. Postřelený útočník byl umístěn do nemocnice ve vážném stavu. Podle některých ruských médií v nemocnici zemřel. Na univerzitě studuje asi 12 tisíc studentů, v době střelby jich byly v areálu zhruba tři tisíce.

AP



### Krátce

## Varšava zaplatí

Polsko má podle soudu EU platit denní pokutu půl milionu eur, asi 13 milionů korun, za to, že nezastavilo těžbu v dole Turów u českých hranic.

## Putinův režim pokračuje

Ruská vládní strana Jednotné Rusko si po parlamentních volbách udrží

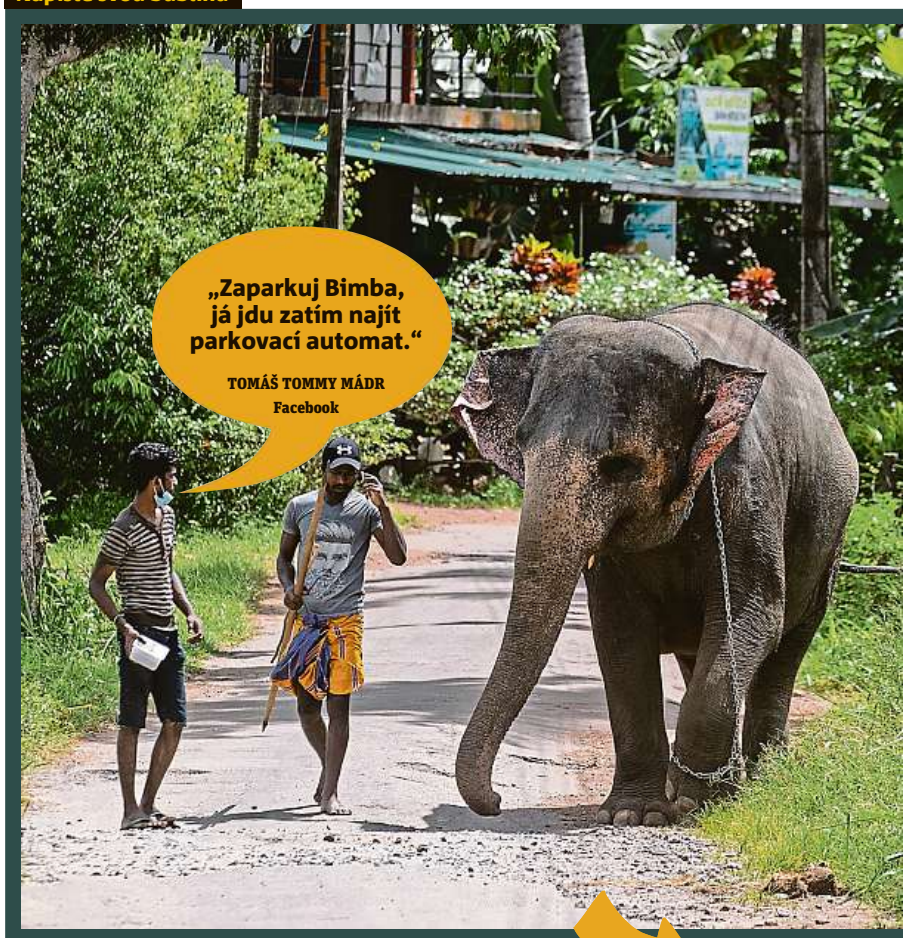
ve Státní dumě dvoutřetinovou většinu, která je nezbytná pro přijímání ústavních změn. Po sečtení zhruba 95 procent hlasovacích lístků mělo hlasovací Rusko 49,63 procenta hlasů. Volební účast byla v parlamentních volbách kolem 47 procent, což podle agentury Reuters svědčí o známých apatii. Opozice úřady obvinila z rozsáhlých podvodů při sčítání. **ČTK**



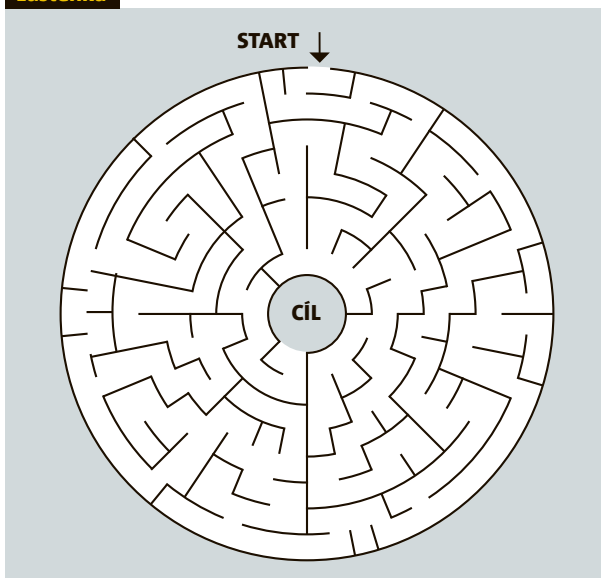
**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**



**Počasí**

| DNES     | ZÍTRA    | ČTVRTEK  | PÁTEK    |
|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |
| 12/16 °C | 12/16 °C | 17/21 °C | 14/18 °C |

Teplotní rekordy: ↓ 1,7 °C (1848) ↑ 29,9 °C (2003) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

| ČT1   | ČT2   | Nova   | Prima   | Óčko  |
|---|---|--|---|---|
| <p>16.40 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</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>20.10 Nejlepší trapasy</p> <p>21.25 Vlak dětství a naděje (1/6)</p> <p>22.30 Příběhy slavných... Zdeněk Štěpánek</p> <p>23.25 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.10 Kriminální</p> <p>01.10 Po stopách</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Na stopě</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Bydlet jako... designér</p> | <p>16.25 Vzkaz Miloně Čepelky</p> <p>16.40 Svatá kněžna Ludmila</p> <p>17.35 Českem na koňském hřbetu (2/14)</p> <p>18.05 Uttarákhand, u pramenů Gangy</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postrěhy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Lijavec</p> <p>21.45 LEGIE 100 – Sibiřská anabáze</p> <p>22.40 Sto divů světa II (2/13)</p> <p>23.40 Lidstvo: Příběh nás všech (3/12)</p> <p>00.25 Ve jménu vlasti VIII (1/12)</p> <p>01.25 Příběh služebnice III (10/13)</p> | <p>15.55 Můj přítel Monk VIII (4)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4112)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.45 Soubor na talíři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.45 Můj přítel Monk VIII (3, 4)</p> <p>01.35 Odložené případy IV (19)</p> <p>02.15 Střepiny</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (10)</p> <p>04.45 Novashopping</p> | <p>15.40 Ano, šéfe!</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (125)</p> <p>Připoutaná! Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>00.00 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.05 Komisař Rex VI (12)</p> <p>Posedlost. Krimiseriál (N/Rak., 2000)</p> <p>03.10 Jake a Tlustoch II (4)</p> <p>Okouzlený. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburk VII (28)</p> | <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Očko hity</p> <p>11.00 Mama kydy</p> <p>11.05 Očko hity</p> <p>13.30 Očko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Očko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Očko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebud' dřevák, dej si tláček</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Očko hity</p> <p>21.30 NAKED WARM-UP</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Očko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p> |





ZADAVATEL: PIRÁTI STAROSTOVÉ, ZPRACOVATEL: BEEFBROTHERS

„Nechceme, aby naše děti zdědily krajinu zplundrovanou agromolochy. Zasloužíme si zemi, kde se ochrana přírody bere skutečně vážně. Nejvyšší čas to změnit.“

**METELKOVI**

voliči Pirátů a Starostů

**VRAŤME ZEMI  
BUDOUCNOST**

**PIRÁTI  
A STAROSTOVÉ**  
● ■

# JAKUB KOHÁK

JEAN-PAUL



## Sloupek

# MŮJ BÉBEL

Můj předchozí sloupek vznikl, jako ostatně pokaždé, večer před vydáním, takže jsem absolutně nemohl tušit, že v den, kdy vyjde, odejde z tohoto světa osobnost, kterou jsem měl velmi rád... milovník života, sportovec, nesmírně zábavný a sympatický herec, miláček publika, ikona Francie. Jean-Paul Belmondo. Loučím se s ním až nyní.

Jak moc nám klukům imponoval! Filmy, ve kterých hrál, hlášky z nich – to vše jsme znali nazpaměť a neustále si je zas a znovu opakovali a předváděli je. Zvíře, Muž z Acapulca, Veselé Velikonoce, Cartouche, Velký šéf, Policajt nebo rošťák, Manželé z roku II, Bezva finta... kdo z chlapců mé generace by nechtěl být Belmondo? My na něm doslova vyrostli! Jednou se mi stalo, že jsem šel do metra a nehodil do kasičky ko-

## Citát

**Paní mě přirovnala k nejmilejšímu z nejmilejších. Jak já byl tenkrát pyšný.**

mi chapadly... ale to sem teď nepatří... Takže já šel ve své světlé stříbrné papírové bundě, nezaplátil a z kukaně se vyklonila paní dozorců a vesele zahalekala: „Co je? Belmondo neplatí?“ Víte, jakou mi to tenkrát udělalo radost? Paní mě přirovnala k nejmilejšímu z nejmilejších. Jak já byl tenkrát pyšný. A do dneška jsem!

Francouzi mu říkali Bébel, mně jeho jméno Belmondo evokovalo „krásný svět“.

A on, spolu se svými filmy, svět krásným dělal. Těším se, jak si se svými syny jednou sednu k televizi, budeme se smát jeho kouskům. Já si opět vzpomenu na paní z metra a bude nám dobře. Opustil nás velkej frajer. Au revoir, mistře.

## Anketa

**f Co očekáváte od letošního StarDance?**



**Korene Mokekodes**  
Hlášky úžasného gentlemana Marka Ebena.



**Jaroslava Pitařová**  
Možná se naučím konečně tančit, když to budu sledovat.



**Vladimír Cékota**  
Těším se na Ebena a Kostkovou. Super moderátorský pár.

# @mojemetro



Už bych měl jít asi domů.  
K tobě.

Básník a textař [@petsoukup.basnik](#) pravidelně (skoro) každé pondělí tvoří exkluzivně pro sociální síť deníku Metro kratičké texty, které mají kouzlo a neotřelý vtip. Tady je jeho kousek číslo 59. Co na něj říkáte? :) [#denikmetro](#) [#metro](#) [#petsoukup](#) [#praha](#) [#mojemetro](#) [#metrotag](#)

# #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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

## Dopisy a vzkazy

### Krásné vyhlídky

Mám rád týdny před různými volbami; ať již se jedná o volby obecní, parlamentní, či prezidentské. Vždy se dozvídáme, ať vyhraje kdokoli, jak bude po volbách po všech stránkách dobře: zatočíme s korrupcí, zmenšíme byrokracii, snížíme vládní dluh, nebudeme se nikomu podřízovat, přidáme všem potřebným... Samozřejmě těmto slibům může věřit jenom naivní prostáček – vždyť asi poslední politik, který splnil předvolební slib, byl před lety předseda strany Důchodci za životní jistoty, který slíbil, že pakliže se nedostane do parlamentu, sní brouka. A opravdu ho zbaštil. Ale to nic nemění na faktu, že předvolební doba je doba krásných očekávání! Vždyť na jaře jsme také natěšení na krásné léto a stejně víme, že to léto holt za chvíli skončí a přijde pochmurný podzim a mrazivá zima... A tak vzhůru s optimismem do předvolebního boje plného krásných vyhlídek!

PAVEL OUDA

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

## Řešení sudoku

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

## Komiks

### Stripoff.....Hrabě S.

To je mi titulek: „Blíží se volby“.



Jenom jestli to není překlep.



Nejspíš tam mělo být...



... „voblby“.



honza-smolik.com



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

21. září 2021, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA



*Oči a zuby*



# Nedoceněný vitamin D

**Češi ho mají málo a spousta z nich o tom ani neví.**

Je to možná překvapivé, ale nedostatek vitamínu D je jedním z důvodů, proč v zimě či na jaře onemocníte chřipkou nebo jinými respiračními onemocněními. Právě v tomto období, kdy se spotřebují zásoby vitamínu D vytvořené díky slunečnímu záření v létě, bývá jeho hladina nejnižší. Zejména v zimních a jarních měsících trpí nedostatkem vitamínu D téměř 50 procent naší populace. Nové poznatky o tomto vitamínu ukazují, že jeho nedostatek může mít vážné důsledky.

Hlavní úlohou vitamínu D je udržování rovnováhy vápníku a fosforu přímým účinkem na střevo, ledviny a kost: zvyšuje vstřebávání vápníku v tenkém střevě a ledvinách, ovlivňuje novotvorbu kostí a její mineraliza-

ci. „Významný nedostatek vitamínu D vede k těžkým poruchám imunity a snížená hladina vitamínu D je spojena s vyšším výskytem virových infekcí horních cest dýchacích,“ říká Pavel Těšínský, předseda Česká společnost klinické výživy a intenzivní metabolické péče.

Vitamin D totiž umožňuje správně fungovat, množit se a rychle reagovat na infekci bílým krvinkám a dalším složkám imunity, které tuto obranu zajišťují. „Působí stimulačně na imunitu vrozenou i získanou. Mnoho studií ukazuje i na vyšší výskyt nádorových onemocnění prsou a střeva u lidí s nízkou hladinou tohoto vitamínu, stejně tak na zřetelně vyšší výskyt tzv. autoimunitních onemocnění, kdy se imunita obrací proti vlastním tkáním – příkladem je roztroušená skleróza,“ upřesňuje Petr Podroužek, odborný ředitel EUC Laboratoře.

Přirozeným zdrojem vitamínu D je sluneční záření. Do-

spělý jedinec je ze slunce schopen získat až 95 procent potřebné denní dávky a pět procent pak z potravin. Proces vytváření tohoto vitamínu však neprobíhá okamžitě při kontaktu se slunečními paprsky – na slunci je třeba strávit určitou dobu. „V létě v denní době lze v plavkách na slunci během 15 až 20 minut získat až 20 000 MJ vitamínu D3. Ohroženou skupinou jsou především senioři s pohybovým deficitem a minimální expozicí slunečnímu záření a podvýživou, protože dalším zdrojem vitamínu D je potrava, především olej z rybích jater, tučné ryby maso a vaječný žloutek,“ doplňuje Pavel Těšínský.

Hodně také záleží na fototypu: světlivlasí jedinci s nízkým fototypem vytvářejí významně více vitamínu D za stejnou dobu než tmavivlasí a lidé s tmavou pletí.

Také opalovací krémy ale sluneční paprsky pohlcují a tvorbu vitamínu D tak ztěžují. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Hlídejte si dostatek vitamínu D.

PROFIMEDIA

## D2 a D3

**Vitamin D neboli kalciferol má dvě skupiny – vitamin D2 ergokalciferol, který je rostlinného původu, a D3 – cholekalciferol, jenž je živočišného původu. Vzniká v kůži působením ultrafialového záření, jeho dalším zdrojem je rostlinná a živočišná strava.**

- Vitamin D patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Je to ve skutečnosti steroidní hormon s mnohostrannými účinky, který hraje zásadní roli

v rozvoji a údržbě kostní tkáně, svalů, imunity a regulaci a ochraně před srdečními a onkologickými onemocněními.

- Denní potřeba vitamínu D je 200–2000 IU (mezinárodní jednotek). Výrazně vyšší přísun je pak doporučován v těhotenství.
- Typickým projevem nedostatku je osteoporóza, častější zlomeniny, zvláště pak ve vyšším věku.

**TEREZIA**

## Vitamin D3, který děti milují

- ✓ Dobrá snášenlivost díky složení bez konzervantů
- ✓ Nedráždí břicho
- ✓ Pro děti již od narození

Žádejte v lékárnách

**Praktické kapátko**

**Doplňek stravy**

**Sleva 25 % pro Vás** Zaregistrujte se na [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu), zadejte **slevový kód MET69** a nakupujte s **25% slevou**. Sleva platí pouze na e-shopu pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 12. 2021.



# Preventivní prohlídky na očním. Proč jsou tak důležité?

**Kromě změření dioptrií je možné odhalit i závažné choroby, které mohou vést až k úplné ztrátě zraku.**

Zvláště po 60. roce života by vaše kroky měly směřovat k očnímu každému rok. Ve skutečnosti ale více než čtvrtina seniorů v posledním roce v oční ordinaci nebyla a desítina ji nenavštěvuje vůbec. Přitom je celá řada důvodů, proč byste měli preventivní prohlídky pravidelně podstupovat.

Spousta lidí se ale „vymlouvá“ na to, že pokud potřebují brýle, dojdou si do oční optiky, kde jim zrak změří a brýle vyrobí. Tedy k očnímu chodit je zbytečné. „K lékaři nechodím, protože jsem tam jed-

nou byla a nepomohl mi, a optik mi změnil oči stejně jako doktor,“ vysvětluje jedna z respondentek průzkumu, který pro Oční kliniku NeoVize zpracovala agentura STEM/MARK, proč se návštěvám očního lékaře vyhýbá.

Bohužel tomu tak není a to, že veškeré problémy se zrakem vyřeší brýle, které si pořídíte v optice, je mýtus. Dioptrické vady totiž rozhodně nejsou jedinými nemocemi očí. Některé z velmi vážných chorob navíc nelze jednoduše odhalit, protože ve svém počátku nezpůsobují žádné subjektivní potíže.

Typickým příkladem je zelený zákal neboli glaukom způsobený postupným odumíráním vláken zrakového nervu, který přenáší zrakové informace ze sítnice do mozku. Je druhou nejčastější příčinou slepoty. Postihuje cca dvě procenta populace nad 40 let a s přibývajícím vě-



Oči si zaslouží naši péči.

PROFIMEDIA

kem jeho výskyt narůstá. Tuto degeneraci způsobuje zvýšený tlak nitrooční tekutiny. Jelikož ale neboli a zpočátku nezhoršuje zrak, polovina

lidí vlastně ani netuší, že v jejich očích tiká „časovaná bomba“. Ve chvíli, kdy zpozorují horší vidění, už je obvykle pozdě, poněvadž v této fázi

je už více než 40 procent vláken zrakového nervu nevratně poškozeno.

Proto je důležité odhalit nemoc co nejdříve a díky včas zahájené léčbě odvrátit tragické následky. Neléčené glaukomové onemocnění je celosvětově druhou nejčastější příčinou slepoty. „Každý člověk starší čtyřiceti let by měl absolvovat jednou za rok preventivní vyšetření, zvláště pokud se glaukom vyskytuje v rodině,“ radí primářka Oční kliniky NeoVize Brno Šárka Skorkovská.

„Důležité je podstoupit důkladné oční vyšetření včetně provedení moderních zobrazovacích metod zrakového nervu,“ dodává. Součástí je proto vyšetření stavu oka přístrojem zvaným OCT – optická koherenční tomografie. Ten poskytuje lékařům podrobné informace o stavu sítnice a jejích jednotlivých vrstvách. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

**GREEN GENERATION METRO**

**POŠLI METRO DO DALŠÍHO KOLA**

**NEVYHAZUJ MĚ, NECH MĚ NA SEDAČCE PRO DALŠÍ CESTUJÍCÍ! NIKDY NEVÍŠ, KDY MĚ NAJDEŠ ZROVNA TY :)**



# Vaše střeva rozhodují o zdraví!

Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

Málokdo tuší, že naším největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

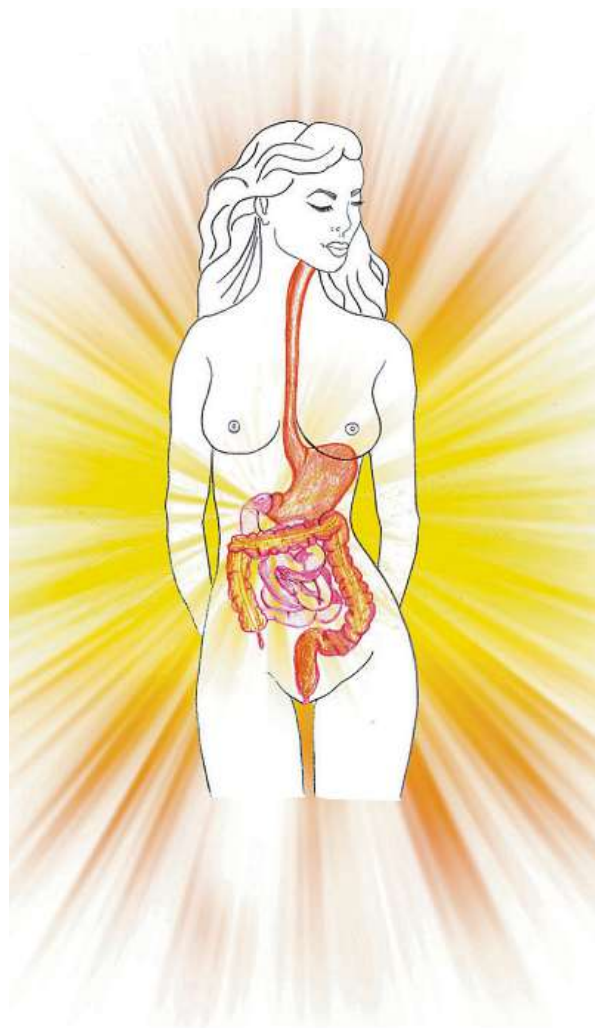
## Trávení potravy

Jak je často vidět, v organismu vše souvisí se vším a velmi mnoho potíží jde celkem často ruku v ruce s problémem trávení. Navíc se může projevat mnoha dalšími, mimostřevními příznaky. Například poruchou funkce jater, dále chudokrevností, řídnutím kostí, zvýšenou kazivostí zubů, afty, bolestmi kloubů, únavou, či duševními obtížemi – depresí a úzkostí. Někdy se potíže s trávením a celým zaživacím traktem sdružují s dalšími autoimunitními nemocemi. Střevo pacienta s trávicími potí-

žemi má často zánětem postižené, různě poslepané a snížené klky, které nemohou vstřebávat živiny, a proto tělo vykazuje příznaky jistého strádání, nedostatku, uprostřed hojnosti. To se samozřejmě také děje pokud je střevo označeno za příliš rychlé nebo pomalé.

## Řešení

Co tedy dělat, abychom předešli problémům se vstřebáváním živin? Udržovat mikroflóru těla, jíst přece jen méně lepkové obilniny, zejména rýži, jáhly, oves, žito a také ječmen, upravit jídelníček. Velmi často byl zaznamenán negativní vliv antibiotik. Přistupujte k jejich užití s uvážením ošetřujícího lékaře. Konzervanty, stabilizátory a další chemie v potravinách také ničí mikrobiom vašeho střeva. Snižte jejich konzumaci. Ale také psychika ve smyslu přesunutí pozornosti ideálně k rados-



ti z maličkostí, k tomu, co se děje teď a tady.

Nejlepší je přírodním způsobem harmonizovat

střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je tak podpořit v jejich normální přirozené funkci. Bylinky jsou to nejstar-

ší léčivo na této planetě, které už svou účinnost během staletí prokázalo. Vzpomeňte jen staré moudro, které nám radí, že byliny, které rostou na zahradách či loukách v blízkosti našich obydlí, jsou nejučinnější. A také můžete posilovat zažívání bylinnými doplňky stravy,

## Jak na to?

Hned na začátku vaší cesty k lepší imunitě, vám zažívání pomůže dát do kupy alespoň šestidenní kúra s Vitestinem®. Tento unikátní český doplněk stravy ve formě bylinného nápoje přispívá k aktivní péči o sliznice zaživacího traktu, a vytvořili jej naši odborníci v laboratořích Natura Imuneco v Jihočeském vědeckotechnickém parku. Obsahuje účinné látky deseti českých bylin, výsledný účinek doplňuje aloe vera a výtažek ze sedmiletého ženšenu pravého. Svým složením a konzistencí zajišťuje, aby se prospěšné látky z bylin dostaly právě tam, kam mají. Na internetových stránkách [www.vitestin.cz](http://www.vitestin.cz) navíc naleznete zdarma ke stažení kuchařku, která vás jistě inspiruje při nastavení vašeho jídelníčku. Změna se rozhodně vyplatí.



## PÉČE O VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽIVACÍ TRAKT



bezlepkový výrobek pro vegany i diabetiky

ÚSTA  
JÍCNEN ŽALUDEK STŘEVA  
PRŮJEM ZÁCPA ZÁNĚTY  
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY  
ULCERÓZNÍ KOLITIDA  
CROHNŮVA CHOROBA  
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK



„Doplněk stravy firmy Natura Imuneco Vitestin předčil mé očekávání. Po dlouhodobém problému se suchem v ústech a vyzkoušení všeho možného bez jakéhokoli úspěchu, pomohl Vitestin, a to hned po druhé dávce. Je to neuvěřitelné. Škoda, že jsem to nevěděla dřív.“  
**Eva, Olomouc**

„Kolonoskopie zjistila krvavý zánět v tlustém střevě. A začalo „lčeni“ chemickými léky. Téměř vždy se mi po nich dělalo ještě hůře + afty u toho zánětu. Dostala jsem léky, rektální pěnu - bez úspěchu. Dnes už třetí den užívám Vitestin a jsem nadšená!!“  
**Jitka N., Praha**

„Díky sedavému způsobu života během lockdownu jsem velmi zápasila s nadýmáním, a počínajícím pálením žáhy. Vypila jsem postupně 5 lahviček nalačno - 5 dní a pak jsem brala 2 lahvičky týdně a je po problému.“  
**Věra S., Praha**

„V roce 2019 jsem byla na operaci rakoviny prsu.

Při ozařování byl zasažen jícen a nastalo opět bolení, kašláni apod.. Neváhala jsem a objednala pět a pak deset lahviček .no nastal velký obrat k lepšímu a já dnes nemám skoro žádné potíže a celkově se cítím lépe! Doporučuji vyzkoušet!!!!“  
**Zdeňka Houdková, Domažlice**

Mám velmi dobré zkušenosti s VITESTINEM, vyřešil u mne letité problémy, o kterých „odborní lékaři“ tvrdili, že se budou jenom zhoršovat a nakonec bude nutná operace „odstranění části střeva“. Po užívání VITESTINU se můj stav natolik zlepšil, že tomu nemohu uvěřit. Vřele doporučuji. Pár známým jsem VITESTIN doporučil a všichni se zbavili problémů, se kterými se trápili mnoho let. Týká se to hlavně zánětu střev, žaludku, jícnu, Crohnovy choroby, překyselení, nadýmání, hemoroidů atd. Vřele doporučuji všem, které něco z toho trápí.  
**Petr Pavel**

Více informací, dávkování, seznam prodejen, recenze a e-shop najdete na [www.vitestin.cz](http://www.vitestin.cz) nebo zavolejte na 389 500 001, rádi Vám poradíme.



160 Kč



# Syndrom suchého oka je častý

**Zhoršení vidění,  
bolesti hlavy  
či řezavý pocit  
v očích.**

„Naši oční kliniku navštívila na jaře mladá pacientka pro potíže s rozmazaným viděním, svěděním a pocitem přítomnosti písku v očích. Zároveň pociťovala bolesti hlavy a měla rýmu. Potíže se objevily po návratu z Chorvatska. Měla obavu z infekce covidem-19, i když provedené testy byly negativní. Pacientka uvedla, že z dovolené cestovala autem, kde měla zapnutou klimatizaci po celou dobu jízdy,“ popisuje lékařka Enkela Hrdličková z oční kliniky Lexum s tím, že potíže zmíněné pacientky jsou typické v souvislosti se vznikem suchého oka na základě dlouhodobé expozice očí klimatizovanému prostoru.

V současné době se lidé běžně setkávají s klimatizací jak v autě, tak v kancelářích či obchodech. V klimatizovaném

místnosti ovšem dochází ke ztrátě vlhkosti, zejména při velmi nízkých teplotách. Vzduch je extrémně suchý a způsobuje odpařování vodnaté vrstvy slzného filmu, což má za následek oční diskomfort. Dlouhodobé vystavení takovým podmínkám může také změnit produkci lipidů v slzách, což způsobí změnu kvality slzného filmu. V terénu narušeného slzného filmu snadněji vznikají oční záněty.

Při syndromu suchého oka dochází k osychání povrchu spojivky a rohovky a narušení povrchové vrstvy oka. Důležitá je i doba pobytu v blízkosti klimatizace. V krajních případech může způsobit i zhoršení zrakové ostrosti.

„Potíže se mohou zhoršovat, pokud se zároveň soustředíme na určitou vzdálenost jako například při řízení auta, sledování televize, používání počítače či čtení, kdy klesá frekvence mrkání. Rizikovější skupinou jsou pacienti, kteří již mají sníženou schopnost tvorby slz či zhoršenou kvalitu slzného filmu,“ upozorňu-

je Enkela Hrdličková. Nejčastějšími příznaky suchého oka jsou pálení, dráždění, pocity písku v očích, světlolachost, pocity únavy a očního diskomfortu.

V klimatizovaných prostorech pacienti častěji udávají nesnášenlivost kontaktních čoček. S délkou expozice se zvyšuje riziko infekcí, včetně těch závažných, které mohou postihnout rohovku s tvorbou rohovkového vředu.

Proudění chladného vzduchu z klimatizace vyvolává zejména v oblasti obličeje, krku a zad ochlazení a může způsobit i podráždění periferních nervů. Teplota a vlhkost vzduchu ovlivňuje výskyt a rozmnožování některých mikroorganizmů. Proudění vzduchu usnadňuje jejich průnik do vnitřního prostředí. Klimatizace je mimo jiné také jedním z faktorů, který se podílí na tzv. syndromu nemocných budov (Sick Building Syndrome, SBS), což je soubor nespecifických obtíží: únavy, sucha v nose a krku, bolesti hlavy, svědění a suchosti očí nebo dýchacích obtíží.

„Klimatizace může být příčinou i zhoršení alergie. V uzavřeném okruhu cirkulují bakterie, prach, roztoči nebo plísňe. Pokud přístroj není kvalitní a neobsahuje dostatečné filtry, které zachytí miniaturní částice mechanického charakteru, může dojít v klimatizovaných prostorech ke zhoršení alergických projevů jako například svědění a slzení očí nebo otoky víček,“ dodává lékařka z oční kliniky Lexum. **MET**



Oči zvlhčujte.

ARCHIV

## Rady při pohybu v klimatizovaném prostoru

**Pravidlo 20–20–20. Při práci u PC si udělejte každých 20 minut 20vteřinovou přestávku a podívejte se na něco, co je alespoň 20 metrů daleko, třeba z okna.**

- Dodržujte pitný režim, navíc je vhodné do očí aplikovat umělé slzy ke zvlhčení povrchu oka. Celkově je možné doporučit doplňky stravy s vitaminy, antioxidanty a omega-3, 6 mastnými kyselinami. Při přetrvávajících očních potížích kontaktujte svého očního

lékaře, aby provedl komplexní oční vyšetření.

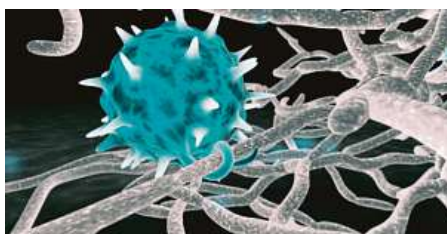
- A jak používat klimatizaci? Rozdíl vnitřní a vnější teploty by měl být maximálně 5 °C. Také je důležité udržovat klimatizační jednotku v dobrém hygienickém stavu. V autě je dobré pouštět klimatizaci po intervalech 15 minut a hlavně nenechat vzduch proudit přímo na sebe. I klimatizovanou místnost byste měli pravidelně větrat nebo ji zvlhčovat.

## Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísňové onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytózy se řadí mezi opomíjená onemocnění, ovšem s možnými následky pro infikované osoby, jelikož oslabují imunitní systém, a tím mohou nepřímo podpořit jinou závažnější nemoc.

Doposud k léčbě plísňových kožních a nehtových onemocnění jsou předepisována chemická antimykotika, na která si patogeny vyvíjejí rezistenci. Dlouhodobé užívání chemických protiplísňových přípravků je diskutabilní a většinou nemožné u jedinců s poškozením jater, diabetiků i starších osob nebo osob s oslabenou imunitou.

Čeští vědci zaznamenali mezinárodní úspěch ve výzkumu mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytré houby) a jeho potlačování růstu dermatofytů, které způsobují kožní a nehtové plísně. V renomovaném časopisu *Mycopathologia* (Springer Verlag), publikovali převratnou původní práci, v níž sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na dermatofyty, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. K objasnění principu vzájemného působení, bylo sledování i molekulárního pozadí mykoparazitizmu pomocí expresních profilů genů zodpovědných za napadení na straně *Pythium oligandrum* (příprava na útok) a stresové reakce na straně dermatofyta *Microsporium canis* (příprava na obranu). Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi



nimi komunikace, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu.

### Praktické testování bylo zaměřeno:

- 1) na zápach nohou, kde u 79% sledovaných osob zápach zcela vymizel,
- 2) na potivost nohou, kde u 67% sledovaných osob potivost ustala,
- 3) na mezprstní plísňe nohou, kde u 83% sledovaných osob byla plíseň odstraněna
- 4) na plísňe nehtů, kde u 15% sledovaných osob byla plíseň odstraněna, a u dalších došlo ke zlepšení.

Publikované řešení spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytrá houba) je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí o jeho

bezpečnosti. Po likvidaci plísní z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuoobnovení přirozené mikroflóry.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* produkuje také množství enzymů. Tyto enzymy se v praxi osvědčily u onemocněních, které nepůsobují plísně, jako jsou například záněty dásní, lupénka, atopický ekzém nebo rozbourávání biofilmů pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry poškozené pokožky při nehojících se ranách.

U lidí se přípravky používají pro kůži a nehty se sklonem k plísním, pro intimní hygienu, pro kůži náchylnou k zapaření a pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro kůži náchylnou k lupence a atopickému ekzému, pro péči o podrážděnou, opruzenou a suchou pokožku. Velkou úlevu zažívají lidé, kteří mají sklony k zánětům dásní.

Pro veterinární použití jsou v prodeji přípravky s chytrou houbou, které jsou vhodné pro péči o kůži a kožní deriváty při výskytu kvasinek a plísní, k úpravě fyziologické mikrobiální flóry srsti a kůže, pro srst a kůži náchylnou k zapaření, ekzému nebo při výskytu hniloby kopyt u koní.

Více informací na [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)  
K dostání v lékárnách  
a u veterinárních lékařů.  
Infolinka: 728 814 202

TATO PŘIROZENÁ METODA HUBNUTÍ JE VE SVĚTĚ VELKÝ HIT!

# Revoluční objev Američana PŘÍPRAVEK Z VINDICKÉ NEZNÁMÉ ROSTLINY



## UMOŽNUJE ZDRAVĚ A RYCHLE ZHUBNOUT KILOGRAMY!

Revoluční přípravek Fit Moringa může vyřešit vaše problémy s nadváhou. Jak? Rychle a přirozeně díky dříve neznámé formuli, která umožnila zhubnout 276 tisícům lidí na celém světě. A to všechno bez zbytečných cvičení a vražedných diet.

Odborník z Missouri ve věku 46 let se dozvěděl o hrozbě cukrovky. „– Byl jsem „boubelatý“, ale cítil jsem se dobře. Teprve fatální výsledky vyšetření mě přesvědčily, že musím něco změnit“ – říká. Rozhodl se bojovat proti obezitě pomocí speciálních doplňků stravy, takzvaných spalovačů tuků.

– „Hodně jsem pracoval, neměl jsem čas na tělocvičnu nebo na vaření „fit“ jídel – dodal. Odborník vyzkoušel všechno: chemické tablety, náplasti, zeštíhlující pásy. Nic nepomohlo, váha se zastavila. Pak přišel s myšlenkou vytvořit si vlastní přípravek.

– O pár měsíců dříve jsem se zúčastnil vědeckého sympozia v Indii o moderních metodách hubnutí. Narazil jsem na přednášku o zvláštní odrůdě určitého stromu, moringy olejové, která roste pouze na úpatí hor ve státě Uttarakhand. Indičtí experti potvrdili, že použití tohoto výtažku z listů rostlin způsobuje zahájení procesu intenzivního čerpání energie z tuku, což znamená, že ho jednoduše spaluje. Došel jsem k závěru, že musím jít právě tímto směrem“.

### Kolik kil jste schopni ztratit za 7 dní?

Po několika měsících tvrdé práce tvůrce získal velmi silný koncentrát moringových listů – 11krát silnější než ten, který získali vědci z Indie. Přípravek byl uveden do testovací fáze ve Velké Británii. Testovali ho lidé ve věku 26–75 let, kteří novou metodu používali několik týdnů, aniž by změnili stravu nebo cvičili. Výsledky překročily všechna očekávání. Ukázalo se, že téměř všichni ztratili kilogramy již po několika dnech.

Po 30 dnech průměr ubytku váhy byl až 21,7 kg, část skupiny uváděla ale úbytek hmotnosti dokonce o 26 kg. Kromě toho si lidé používající tento přípravek všimli přílivu energie, zlepšení kvality spánku, stavu kůže a vlasů a snížené bolesti kloubů. Nepozorovali vedlejší účinky a jejich krevní a močové vyšetření byla lepší než před testy.

### Příroda je způsob na štíhlou postavu

Hádanka těchto vynikajících výsledků spočívá v použití velmi silného výtažku z listů moringy – jedná se o koncentrát s výkonem až 55%. Moringa je bohatá mj. na vitamíny A, C a E, draslík, železo, mangan, chrom, bor, vápník, zinek a měď. Obsahuje 26 látek, které potlačují zánětlivé procesy, 46 antioxidantů, má vysoký poměr mastných kyselin Omega-3 a Omega-6. Tato rostlina se dlouho používá při kúře mnoha nemocí, například cukrovky, protože až 7krát urychluje metabolismus glukózy. – Co o vzorci říká jeho tvůrce?

### Rozhovor s tvůrcem revolučního přípravku na hubnutí Fit Moringa:

**Vytvořili jste přípravek z moringy hlavně pro sebe. Podařilo se vám dosáhnout zamýšleného účinku?**

Samozřejmě! Jakmile jsem zpracoval vzorec Fit Moringa, vyzkoušel jsem ho na sobě. Postupně jsem hubl, zbavil jsem se nadváhy a po-

*Po třetím těhotenství jsem přibrala na 80 kg. Jednoho dne jsem si všimla, že si můj manžel odvrátil zrak, když jsem se převlékala ... Pak jsem se podívala na své oči, před prvním těhotenstvím jsem vážila pouhých 52 kg! Kamarádka mi doporučila přípravek prof. Pearsona. Byl jsem nedůvěřivá, protože existují stovky takových „úžasných“ opatření. Nicméně, cena byla atraktivní, tak jsem se rozhodla to zkusit. Bylo to skvělé rozhodnutí! Po 20 dnech moje hmotnost klesla na 68 kg a po 35 dnech to bylo pouhých 55 kg. Po 8 týdnech jsem se vrátila do váhy před prvním těhotenstvím - ztratila jsem celkem 28 kg! Cítím se skvěle a můj manžel se na mě znovu dívá stejnými očima, jako když jsme se potkali!*



Helena Č., 43 let, Litvínov

řád si takovou hmotnost udržuji. Zbavil jsem se tuku a cukrovky, začal jsem znovu běhat.

### Pro koho je tato formule?

Pro všechny osoby s nadváhou. **Bez ohledu na to, kolik je vám let, zda chcete zhubnout 10 kg nebo 50 kg – můj přípravek vám pomůže dosáhnout přirozené kondice a zdravé postavy.** Nemusíte cvičit, můžete jíst, co chcete – látky obsažené v morinze stimulují tělo k samovolnému příjmu energie z tuku.

### Přípravek není dostupný v lékárnách. Proč?

Kvůli snížení nákladů. Neprodáváme jej farmaceutickým společnostem ani velkoobchodníkům. V každé zemi uzavíráme smlouvu pouze s jedním distributorem, který má svůj centrální sklad a odtud provádí dodávky. Díky tomu, že jsme vynechali rozvážení produktu do tisíců lékáren a obchodu, šetříme spoustu peněz a udržujeme velmi atraktivní cenu.

### Máte šanci rychle ztratit zbytečné kilogramy

Zapomeňte na neúčinné metody, vražedné tréninky a zeleninová jídla bez chuti. Díky životodárným listům moringy olejodárné máte šanci se rychle zbavit špeků na bříše, dvojité brady, tuku na stehnech a rukách.

**Objednejte doplněk stravy Fit Moringa do 24.9.2021** a získáte nárok na zcela **bezplatnou konzultaci**. Akce je platná pouze pro prvních 150 lidí. Rozhoduje pořadí žádostí.



**ZAVOLEJTE: 296 183 123**

(DOPRAVA ZDARMA!)

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.  
(Normální místní připojení bez příplatků)



# Svízelné artróze můžete předejít

**Bolí mě koleno, bude pršet, slycháváme nejen od seniorů.**

Když se ochladí, lidé si často stěžují na bolest kloubů. Ve skutečnosti se ale ani experti nemohou jednoznačně shodnout, jak přesně počasí naše klouby ovlivňuje. Působí snad jako jakýsi barometr, který dokáže předpovídat počasí podobně jako pověstné rosničky? Je to doposud vědecky nevyřešená otázka,“ přiznává ortoped Róbert Pituch. „Z povídání babičky či dědečka, ale i mnoha pacientů lze ovšem říci, že počasí vliv na bolestivost kloubu má. Z mého pozorování vede k rozvoji zhoršení bolestivosti kolen či ramen spíše změna počasí samotná,“ přiznává odborník a nastiňuje, že za bolestivými klouby mohou stát i další negativní faktory, které se pojí s nadcházejícím ročním obdobím. Klouby totiž potřebují pro správné fun-

gování vhodný pohyb k udržování svalstva a vazů kolem kloubu v dobré kondici.

S příchodem podzimu a zimy ovšem přichází také čas lenošení. „To je patrné na subjektivním vnímání bolestivosti v sychravém počasí. Den se zkracuje, lidé zůstávají doma, pohybu ubývá a tím se více projevuje například tuhnutí kloubu,“ vysvětluje doktor Pituch.

## Než začnou bolet

Právě zvyšující se počet lidí se sedavým zaměstnáním, nadváhou či civilizačními chorobami, jako je například diabetes, stojí za stále plnějšími ordinacemi ortopedů. „Přesná čísla nejsou dostupná, ale dalo by se říci, že poměr lidí v populaci, který má potíže s klouby, se spíše zvyšuje. Svůj podíl na tom má i změna životního stylu,“ uvádí Róbert Pituch.

Mezi hlavní rizikové faktory dále patří předešlé úrazy, genetika a zejména věk. S přibývajícím věkem totiž dochází k rozvoji osteoartrózy. Toto degenerativní onemocnění,



kteřé na sebe upozorňuje bolestí kloubů, postihuje obvykle lidi již kolem padesátky. „Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavně nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejenom mírného stupně,“

říká doktor Pituch. Okolo šedesátky už artróza postihuje okolo 40 procent lidí. Problémům však lze do určité míry předcházet – proto nečekejte, až se podzimní bolení kolen hlasitě ozve, ale vsadte na prevenci.

## Klouby s odborníkem

Ideální je věnovat se prevenci zavčasu – a k tomu patří i přiměřený pohyb. Takže se teple obléknete a navzdory sychravému podzimu vyrazte na čerstvý vzduch. Prochůzkou dobijete energii a prospějete i kloubům. Zároveň je však nepřetěžujte, nevystavujte jednostranné zátěže a vyvarujte se úrazům. Rozvoj osteoartrózy bývá rychlejší a přichází v nižším věku v případech, že jsou klouby výrazně zatěžovány – například při sportu, u lidí s nadváhou, cukrovkou či u stavů po předešlých úrazech či operacích. „Čas na návštěvu ortopedické ambulance nastává v případě, že dochází k rozvoji bolestivosti, otoku či omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření se rozhodnutí stav

kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku, nebo je potřeba již nastavit terapii,“ vysvětluje ortoped Pituch.

## Přírodní cestou?

Když naše prababičky „cítily v kloubech změnu počasí“, zaháněly bolesti různými prostředky v podobě mastí a obkladů z bylinek, například kostivalu lékařského, lidově řečeného kobyli mléko, jitrocele, ale také ze zelných listů. V dnešní době už existuje mnohem širší škála možností, jak pomoci organismu při příznacích artrózy. Moderní studie vedly k vyvinutí různých doplňků stravy. Ukázalo se, že pohybovému aparátu prospívá zejména chondroitin sulfát a glukosamin sulfát, které mají příznivý vliv na kloubní chrupavku, vazy a šlachy. Pomáhají při jejich regeneraci a obnově a zmírňují opotřebování. Prospěšnou látkou je také aescin, někdy označovaný jako escin. Jedná se o extrakt z jírovce maďalu, který pomáhá proti otokům a zánětům. MET

INZERCE



## Projděte se po kůře i oblázcích

V krajní části areálu Nemocnice AGEL Říčany, vedle altánku u vstupu do pavilonu, je v provozu nový sensomotorický chodník. S nápadem na vznik bosonohého chodníku přišla staniční sestra oddělení následné rehabilitační péče, paní Dana Najmonová. Jak sama říká: „Původně jsme si pohrávali s myšlenkou na Kneippův chodník, ale tato varianta, kdy se na stezce střídá teplá a studená voda s oblázkami, se ukázala jako obtížně proveditelná.“ Chodník je v podstatě ohraničeným povrchem cesty, která je pokryta přírodními materiály: oblázkami, kůrou, pískem či kamínky. Díky tomu poskytuje bosým chodidlům rozmanitou škálu hmatových a stimulačních vjemů, což si vyzkoušel i akademický malíř Jan Kavan (na snímku) během svého nedávného pobytu v říčanské nemocnici. „Pacientům tento chodník pomáhá trénovat rovnováhu a stabilitu při chůzi po nerovném a různorodém terénu. Je možné ho též využít v terapii i prevenci rozvoje plochonoží, bolestivých stavů pohybového aparátu, svalových dysbalancí a poruch držení těla,“ dodává primář Oddělení následné rehabilitační péče Karel Bouchner. MET

**Obuv pro celou rodinu**

**Výprodej – sleva až 70%**

U nás si každý z Vás vybere vhodnou obuv na volný čas, do práce i na doma. Dopřejte svým nohám péči, bezbolestnou chůzi a pohodlí. Těšíme se na Vaši návštěvu!

### Zdravotnické potřeby

Nám. Bratří Synků 477/10, 140 00 Praha 4  
tel.: +420 724 671 108

### Otevírací doba:

Po–Pá 09.00–18.00 h

[www.prodejna-hartmann.cz](http://www.prodejna-hartmann.cz)



Pomáhá. Pečuje. Chrání.



**Práce - nabídka**

• MěÚ Rudná přijme referenta stavebního úřadu. Požadujeme SŠ stavební nebo tech. vzdělání, RP sk. B., bezúhonnost, spolehlivost. Bližší informace na tel. 311652327 nebo 603119868 a na [www.rudnamesto.cz](http://www.rudnamesto.cz). Nástup možný dle dohody.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce EKONOMA. Bližší informace jsou zveřejněny na webových stránkách [www.praha6.cz](http://www.praha6.cz) v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa nebo na <https://www.e-zamestnani.cz>. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 30.09.2021 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Ing. Kateřina Šampalíková, tel. 220 189 749.

• Úklidová fa přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na pozici PROVOZNÍ (kontrola úklidu). Mzda 12 000 Kč + bonusy. TEL.: 774510686

• Přijmeme kuchaře/ku do školní jídelny ZŠ Dědina. Plný úvazek, volné víkendy, dobrý kolektiv. Nástup ihned. Info. tel.: 235357226.

• ZŠ Nad Přehradou, p 10 přijme uč. matematiky na zkrácený úvazek (14 hod., pá volno). Zajištění ubyt. možné. Info na tel. 226806001, zsnpr@zsnpr.cz

• ZŠ v Praze 10 - Hostivari přijme asistenta pedagoga. Možnost ubytování. Tel. 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

• Hledáme kadeřnici do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

• KOMWAG přijme prac. údržby zeleně, 800 Kč/den, DPP - výplata 1x týdně, HPP 20 - 23 400 Kč + 13., 14. plat, aj. Vol. zdarma 800566924

• Hledáme kolegy pro ostrahu objektů ve Zdišech a Klíčanech, 110,- až 130,-/hod netto, čistý TR a certifikát, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• ZŠ a MŠ v Praze 6 přijme kuchaře/ku a pomocnou kuchařku. Kontakt: 222201967 nebo [jidelna@zsbila.cz](mailto:jidelna@zsbila.cz)

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

• ZŠ a MŠ Praha 9 - Čakovice přijme učitele/ku do 4. třídy s výukou Hejného matematiky, nástup 1. 11. 2021 Životopisy na email: [zscakovice@zscakovice.cz](mailto:zscakovice@zscakovice.cz), nebo na telefonu: 734 588 863

• PANKRÁČ P4 - hledáme osobu ČID (částečný invalida) na ostrahu objektu areálu na Praze 4. Jedná se o 12 hod směny (denní + noční). Mzda 96,60,- Kč / hod + příplatky. Nástup možný od 1.10.2021. Tel: 734513843

• Hudební divadlo v Karlíně přijme do pracovního poměru s okamžitým nástupem šatnářku na poloviční pracovní úvazek. Pracovní místo je vyhrazeno pro osobu se zdravotním postižením nebo zdravotním znevýhodněním. Pracovní doba 6 dnů v týdnu od 17 hod. do cca 22 hodin. Pokud se hraje dvě představení tak je nástup ve 14 hod. Příplatky za práci v sobotu a neděli, dovolená. Kontakt: Valenta David 736621140, Helena Krupková 73906542, [david.valenta@hdk.cz](mailto:david.valenta@hdk.cz), [helena.krupkova@hdk.cz](mailto:helena.krupkova@hdk.cz)

• Přijmeme ihned pokojkouskou - Praha 9 u metra "B" Českomoravská. Pracovní doba po-pá 7-13 hod. Více informací na tel: 602214060

• PRÁCE PRO KAŽDÉHO! Peníze denně, stravenky, paušál, příspěv. na MHD. 150 Kč/h fix! Nováčky zaškolíme. Callcentrum (CZ a SK). Praha 3. Tel: 778440512

• KOMWAG přijme závozníky, 1000/den, DPP - výplata 1x týdně, HPP 18-23.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, příspěv. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• Zavedená Rakouská firma hledá do svého provozu komunálních vozidel řidiče sk. B, sk. C a sk. C+E. Vol. zdarma: 800566924

• Obchodní firma se sídlem v Praze 7 u Libeňského mostu přijme pracovníka na pozici skladník/údržbář na HPP i VPP. Požadujeme spolehlivost, odolnost vůči stresu, obsluhu VZV. Volejte: 775115234, p. Holbik.

• DOPEK PEČIVA brigáda za 143 - 155,70 Kč/hod. Zaškolení samozřejmostí, nástup ihned. Tel.: 222534534, [www.creditczech.cz](http://www.creditczech.cz)

• Doplňování zboží 143 - 163,90 Kč/hod, noční/denní směny, ONLINE REZERVACE, zálohy denně, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Práce ve skladu - příprava zboží/řidič VZV. Nabízíme 155 - 235 Kč/hod, bonusy, zálohy, dotovaná strava, dlouhodobá spolupráce. Tel.: 222534534

• POKLADNÍ za 143 - 149 Kč/hod. Prodejny po celé Praze, práce v týdnu nebo jen víkendy, zaškolení, zálohy denně. Tel.: 222534534, [www.creditczech.cz](http://www.creditczech.cz)

• Přijmeme zaměstnance na Velín v centru Prahy. Požadujeme znalost CCTV, EPS, EZS a čistý TR. Nástup ihned. Dobré fin. ohodnocení. Tel. 739545226

• Židovské muzeum v Praze hledá do návštěvníkého provozu v objektech na Starém Městě kolegy/ně na pozici kontrolor/kustod. Podmínkou dobrá fyzická kondice, základy AJ, e-mailová dostupnost. Práce na DPP, ob týden Ne - Pá, 120 Kč/hod. CV zašlete na [marcela.czesana@jewishmuseum.eu](mailto:marcela.czesana@jewishmuseum.eu)

• ZŠ Vybíralova Praha 9 přijme učitele českého jazyka, speciálního pedagoga a školního asistenta. Pokud máte o práci zájem, zašlete svůj životopis na [reditel@zsvybiralova.cz](mailto:reditel@zsvybiralova.cz).

**PODZIMNÍ**

sazby

143 - 235 Kč/hod

dle pozice a lokality denní zálohy

tel: 777 335 756, 222 534 534  
email: [brigada@creditczech.cz](mailto:brigada@creditczech.cz)  
[www.creditczech.cz](http://www.creditczech.cz)

**BRIGÁDY**

výběr směn pomocí online aplikace

garance pravidelné výplaty - vždy včas

térové jednání



**Čerpací stanice TOMEGAS**  
Plzeňská ul., Praha 5  
**Přijíme obsluhu na HPP 22.000-25.000 Kč/měsíc**  
pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS  
tel.: 727 871 595

**SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 287/4, Praha 1**  
hledá  
**POMOCNOU SÍLU DO KUCHYNĚ**  
na plný úvazek  
Své životopisy posílejte na: [jana.kohoutova@betlemska.cz](mailto:jana.kohoutova@betlemska.cz)

**EUROPAPIER-BOHEMIA, Velkoobchod s papírem**  
**SKLADNÍK**  
- Praha 10, přátelský kolektiv  
- Nástupní mzda 22.500 Kč  
- možnost přesčasů  
- Po 3 měsících 3.800 Kč měsíční odměna  
- 13. mzda + další mimořádk. odměny  
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně  
- Stravenky 135 Kč, 5 týdnů dovolené  
- Průkaz na VZV/retrak zdarma  
- Další atraktivní benefity  
Petr Šubrt - tel: 602 489 051  
[p.subrt@europapier.cz](mailto:p.subrt@europapier.cz) | [www.europapier.cz](http://www.europapier.cz)

**ZŠ a MŠ Chelčického Chelčického 43/2614**  
Praha 3 130 00  
hledá pro budovu Žerotínova  
**POMOCNÉHO KUCHAŘE/KUCHAŘKU**  
do ŠJ Nástup možný ihned!  
Nástupní plat: 19.700,-Kč  
Informace na tel: 271/774 384 nebo 771/125 886  
**VYCHOVATELKU/ VYCHOVATELE DO ŠD**  
Nástup možný ihned!  
Nástupní plat: od 31.000,-Kč  
Informace na tel: 732/818 629 nebo 771/125 886

**Čerpací stanice TOMEGAS**  
Černý Most - Praha 9  
přijme:  
**OBSLUHU NA HPP 17 000 - 18 000 Kč/měsíc**  
pouze pro zájemce s inval. důchodem/ZPS  
Tel: p. Dubský 727 871 595

**HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE: RECEPCE A OSTRAHA**  
Požadujeme invalidní důchod.  
Mzda od 100 Kč/hod.  
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.  
Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

**Údržbář městského mobiliáře v Plzni**  
Do technického oddělení plzeňské pobočky naší společnosti zabývající se provozem městského mobiliáře přijmeme pracovníka na denní údržbu mobiliáře (mytí a drobné opravy reklamních zařízení, přístřešků MHD).  
Požadujeme: - min. vyučen - RP min. B - výborná znalost Plzně - ochota, zodpovědnost, loajalita  
Nabízíme: Perspektivní a stabilní zaměstnání v silné mezinárodní společnosti zaměstnanecké benefity, silné sociální zázemí  
Bližší informace podá pan Martin Kovářik, technický ředitel.  
Tel: 225 001 321, 731 137 755  
Životopis a stručný průvodní dopis zašlete na: [martin.kovarik@jcdcaux.com](mailto:martin.kovarik@jcdcaux.com)



**UŽ ZÍTRA VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!**  
**MARTINA VIKTORIE KOPECKÁ**  
Nekonvenční, slovo nejčastěji skloňované v souvislosti s husitskou farářkou, blogerkou a nově také hvězdou soutěže StarDance.  
„Přitom nemám pocit, že bych ve službě nějak divočila,“ usmívá se žena, kterou přijal i papež ve Vatikánu.  
Kde nás najdete, se dozvíte na [www.metro.cz/distribuce](http://www.metro.cz/distribuce)

**Portmonka**  
TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY  
Nyní na Google Play | Stáhnout v App Store  
PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



# „Chceme to projednat“

**Dva, či čtyři roky?**  
Plán na zkrácení cyklu fotbalového MS budí emoce.

Světová fotbalová federace FIFA pozvala zástupce klubů, ligových soutěží, národních federací a hráčských uní na 30. září k on-line konferenci ke svému plánu na zkrácení cyklu mistrovství světa ze čtyř let na dva roky. Návrh FIFA vzbudil ve fotbalové komunitě rozpačité až odmítavé reakce, i kvůli údajně nedostatečné komunikaci ze strany světové federace.

Velkými propagátory dvouletého MS jsou prezident FIFA Gianni Infantino a ředitel globálního rozvoje FIFA Arsène Wenger. Federace si nechala návrh před několika týdny odsouhlasit skupinou bývalých fotbalových hvězd

včetně mistrů světa, kteří se zúčastnili dvoudenní konference v Kataru, a provedla průzkum mezi fanoušky ve vybraných zemích.

Tento proces kritizovala mimo jiné hráčská unie FIFPRO, kterou nyní FIFA v nové fázi konzultací vyzvala k účasti na debatě. Do ní se mohou zapojit i zástupci všech 211 členských zemí.

Odpůrcem dvouletého cyklu MS je především evropská unie UEFA, jež dokonce pohrozila bojkotem, proti je i jihoamerický CONMEBOL.

FIFA tvrdí, že MS každý druhý rok dá možnost více hráčům a mužstvům hrát významné zápasy, rozvine talenty na globální úrovni a přinese více peněz do rozvojových programů. Kritici argumentují oslabením významu MS, poškozením rovnováhy mezi domácím a mezinárodním fotbalem a přetížením hráčů. **ČTK**



## Krejčíková. Životní 5. místo

Tenistka Barbora Krejčíková (na snímku) se posunula ve světovém žebříčku na páté místo a vylepšila své kariérní maximum o dvě příčky. Česká jednička Karolína Plíšková zůstala třetí. Ani jedna z hráček nebude ze zdravotních důvodů startovat na turnaji WTA v Ostravě, který včera začal. Petra Kvitová, jež bude na domácím turnaji plnit roli druhé nasazené, je ve světovém žebříčku desátá. **AP**

## Lezkyně. Záběr na zadek nebyl nevhodnější

Mezinárodní federace sportovního lezení se omluvila Rakušance Johanně Färberové za nevhodné záběry při sobotním přenosu ze semifinále boulderingu na mistrovství světa. Ve vysílání na YouTube byl k vidění detailní záběr zdola na zadek se stopami od křídý, kterou lezci používají pro vysoušení rukou a prstů. Kritizovanou pasáž federace ze záznamu přenosu na kanálu na YouTube smazala. **ČTK**

## Plavání. Češka hodně přispěla

Znakařka Simona Kubová pomohla týmu Energy Standard ke třetímu vítězství ze tří duelů International Swimming League (ISL), které tento celek zatím absolvoval. Češka v Neapoli plavala své nejrychlejší letošní časy v krátkém bazénu na 100 a 50 metrů a poprvé za své tři sezony v ISL dostala příležitost nastoupit k závěrečnému vyřazovacímu závodu. **ČTK**

### Krátce

#### Sehnali náhradu

Hokejisty extraligové Olomouce posílí brankář Jakub Sedláček, který v klubu nahradí dlouhodobě zraněnou jedničku Branislava Konráda. Jednatřicetiletý gólman přichází na Hanou na hostování, jehož délku klub časově nespecifikoval.

#### Dá si pauzu

Po pěti letech na vrcholné scéně si Michala Kvapilová dává od plážového volejbalu pauzu. Trojnásobná mistryně republiky vynechá příští sezonu a není jasné, v jaké roli se vrátí. Aktuálně je trenérkou šestkového volejbalu ve Wiesbadenu.

#### Poranil si kosti

Fotbalový reprezentant Jakub Jankto, který kvůli zranění nedohrál sobotní utkání španělské ligy Getafe s Vallecanem, má zřejmě poraněnou lýtkovou a holenní kost. Deník Marca napsal, že vyloučena není prasklinka či zlomenina. Rozsah zranění a délku léčby určí až další vyšetření. **ČTK**



## Až ve čtvrté desítce

Golfistka Klára Spilková zakončila turnaj v Portlandu nejlepším kolem, zvládla jej s dvěma ranami pod par. O konečné 38. místo se podělila se čtyřmi hráčkami, všechny získaly odměnu 7323 dolarů. Na letošním okruhu LPGA zaznamenala druhé nejlepší umístění, v dubnu na Havaji dokončila tamní turnaj dvanáctá. **MAFRA**

INZERCE

**Proměň  
BEZEDNÝ NÁPOJ Z KFC  
v jednu ze  
668 VÝHER!**

40x iPad 10,2" Space Grey, 2020  
12x Macbook Air 13" Space Grey, 2020  
56x Sluchátka LAMAX Beat Blaze B-1

560x Dárková karta KFC  
• 280x v hodnotě 500 Kč  
• 280x v hodnotě 1 000 Kč

Soutěž probíhá od 13. 9. do 7. 11. 2021.  
Další informace včetně soutěžního online formuláře najdeš na [www.vyhrajkskfc.cz](http://www.vyhrajkskfc.cz).





## Nechte si otestovat Vaši paměť v Alzheimer konzultačních centrech.

Přibližně 40 milionů lidí na světě trpí Alzheimerovou chorobou (ACH), jenž poškozuje část mozku řídící paměť, myšlení a jazykové schopnosti. V současné době je tato choroba nejčastější příčinou demence a postihuje téměř třetinu lidí starších 80 let. Včasná diagnóza může pacientovi i rodině dosti ulehčit. Otestovat se přitom můžete ve vybraných BENU lékárnách.

Každý z nás občas něco zapomene – jméno kolegy, telefonní číslo, kam položil klíče – a vzpomene si později. Může to být jen zapomínání, malé omyly starých lidí, které nám přijdou úsměvné, ale může to být i vážná nemoc. Právě poruchy paměti jsou prvními příznaky nemoci, která začíná nenápadně a pomalu se zhoršuje.

Projevy jsou ovlivněny osobností nemocného, jeho kondicí a životním stylem. V počátečním stadiu je nemocný do značné míry soběstačný. Postupně se ale zhoršuje paměť, hlavně krátkodobá, ztrácí se zájem o koníčky a objevují se potíže s rozhodováním. **Tyto první příznaky jsou často podceňovány a jsou považovány za součást stárnutí.**

Jak nemoc postupuje, dochází k výraznému zhoršení paměti a nemocný není schopen žít bez pomoci. Přestává být soběstačný nejprve při složitějších činnostech a později i při jednodušších úkonech sebeobsluhy, jako jsou jídlo a hygiena. Výjimkou nejsou poruchy chování, bludy či halucinace. V pozdním stadiu lidé s demencí již nepoznávají své příbuzné a přátele, nejsou schopni se vyjádřit, neudrží moč ani stolici.

### BENU konzultační centra

- Praha
- Ostrava
- Brno
- Plzeň
- Hradec Králové
- Liberec
- Jičín
- Žďár nad Sázavou

Objednejte se na  
[www.benu.cz/testovani-pameti](http://www.benu.cz/testovani-pameti)

### U Alzheimerovy choroby je velmi důležitá včasná diagnóza.

Umožní nemocnému i jeho okolí pochopit nejen změněné chování pacienta, ale i naplánovat budoucnost. Pomocí testů se dá odlišit tzv. mírná kognitivní porucha, která může mít léčitelné příčiny (deprese, přepracování aj.) Pokud nemocný nechce navštívit lékaře, může se o radu či přímo k otestování obrátit na kontaktní místa **České alzheimerovské společnosti** ([www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)), případně na některou z lékáren zapojených do projektu **Poradenství a péče o pacienty s Alzheimerovou chorobou**.

**V současné době nedokážeme Alzheimerovu chorobu vyléčit nebo zastavit. Včasná doporučení a léky zmírňují některé příznaky a mohou oddálit zhoršení demence. Neodkládejte vyšetření u lékaře při výskytu neobvyklých příznaků!**