

metro®

ČTVRTEK 21. ZÁŘÍ 2023 Č. 176 • WWW.METRO.CZ

SVĚTOVÉ  
ZNAČKY.  
VÝJIMEČNÉ  
CENY!

# Half Price

Great brands

**21.9.** DIAMANT-VÁCLAVSKÉ NÁM. 3

**13.10.** ARKÁDY PANKRÁC

**DÁREK PRO PRVNICH 100 ZÁKAZNÍKU**

– POUKAZ NA NÁKUP

oblečení • obuv • doplňky • hračky pro děti • sportovní vybavení • doplňky do domácnosti a pro zvířata

HalfPrice.eu @ f 𐀂 𐀃



# KOUPELNOVÉ CENTRUM

1000 druhů obkladů a dlažeb **SKLADEM!!!**

**FLODSTEN RUST** ARGENTA  
dlažba: 60x60cm **499,-** /m<sup>2</sup>

**ARGENTA**  
white  
beige  
rust  
dlažba: 60x60cm **449,-** /m<sup>2</sup>

**marketis**  
s.r.o.

Na naší výstavní ploše uvidíte vzorové koupelny, které Vám pomohou načerpat inspiraci a vybrat si koupelnu přesně podle svých představ.

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

AREÁL NÁKL. NÁDRAŽÍ VRŠOVICE  
Bartošková ul. 1496, Praha 10  
tel.: 972 228 463, 465-6 / mob.: 602 652 177  
e-mail: [marketis@marketis.cz](mailto:marketis@marketis.cz)

Prodejní doba: po-st: 7:00-18:00, čt: 7:00-20:00, pá: 7:00-18:00, so: 8:30-13:00

obklady / dlažba / sanita / sprchové kouty / vaničky / baterie  
koupelnový nábytek / stavební chemie / lišty / nářadí / doplňky

HAYA  
OLIVO  
ROBL  
TEKA

**ETERNAL**  
FORMÁT: 20x120cm

**MAISON**  
FORMÁT: 60x120cm

marketis KOUPELNOVÉ CENTRUM  
S.R.O. 1000 druhů obkladů a dlažeb  
skladem  
sanita / baterie / stavební chemie / lišty

**Možnost dopravy po Praze a okolí!**

Nenechte si ujít speciální nabídku!

**499,-** /m<sup>2</sup>

WHITE  
TAN  
SILVER

**599,-** /m<sup>2</sup>

**20%**  
sleva  
Platí od:  
21. 9.–30. 9.  
2023  
Nelze uplatnit na výrobky II. jakosti, akční a výprodejové slevy nelze sčítat.

**SLEVOVÝ KUPON**



# metro

Stojí proti přesile, čelí bezprostřednímu evidentnímu nebezpečí. Do kin jde drama Golda s Helen Mirren. STRANA 8



## V souboji velkých favoritů se z výhry radovala Sparta

Hokejisté Sparty zvítězili v předehrávaném utkání 3. kola extraligy **nad Pardubicemi 4:3 po samostatných nájezdech** a vyhráli i třetí zápas v sezoně. Dynamo poprvé ztratilo. Před dosud nejvyšší návštěvou sezony **10 256 diváků** rozhodl nájezdy Pavel Kousal.

INZERCE

Snižujeme  
ceny o **20 %**  
většině zákazníků

I tuto zimu se o vás postaráme.

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



PRE



# Většinu českých dluhů představují hypotéky

Záleží na úhlu pohledu. Na Západě jsme na chvostu. Na Východě jedničky. V Unii jsou čeští dlužníci uprostřed.

Zastavte se někde na ulici a začněte počítat. První, druhý, první, druhý. Statisticky tak každý druhý chodec, který kolem vás projde, patří k lidem, kteří si na něco půjčili. Přesněji řečeno, zadlužení vykazuje 46 procent Čechů.

Vyplyvá to z posledního šetření projektů Evropa v datech a Index prosperity Česka, které porovnávaly finanční situaci Čechů v porovnání se zbytkem Evropské unie. Samo o sobě se jedná o „neslušné“ slovo, ale z bližšího pohledu lze na dluh jako takový pohlížet různě. O někte-

řých dlužích se totiž dá říci, že jsou „dobré“. Z uvedených 46 procent dlužníků jich necelá polovina má totiž záznam o půjčce kvůli bydlení. Hypotéky jako forma dluhu jsou v Česku nejčastější.

„Je to ten druh zadlužení, kterému se říká na dobrou věc. Sem můžeme vedle nového bydlení počítat i půjčku na rekonstrukci, leasing na auto nebo vybavení domácnosti,“ upozorňuje Monika Hrubá, která má v České spořitelně na starosti finanční zdraví klientů.

Největší potíže se splácením v rámci EU mají Řekové a Kypřané. Na třetí příčce nejhorších je ještě Lucembursko. To figuruje na prvním místě celkového zadlužení populace. Nějaký dluh tam má téměř osmdesát procent domácností. Nejmenšími dlužníky jsou v EU Litevci s pětadvaceti procenty dlužníků v zemi.

PAVEL HRABICA

## JAK NA TOM JSTE

Předlužení je relativní pojem. Přesto existují obecná kritéria.

- Podle Sociologického ústavu Akademie věd ČR je předlužená domácnost ta, která splácí měsíčně víc než 30 procent svých čistých příjmů.
- Mezi znamení předluženosti patří nízký příjem jednotlivce či domácnosti, neexistence finančních rezerv, půjčky a nedoplatky, nákupy na splátky a půjčky od nebankovních společností.
- Problém se splácením půjček měla v posledním roce čtyři procenta zadlužených. V exekuci je nyní asi 660 tisíc lidí. **SÚAV ČR**

## PODPRŮMĚRNÍ ČEŠI

# 5

Tolik procent českých domácností má problém vyjít každý měsíc s penězi. Naopak 54 procent našich domácností je schopno pravidelně šetřit.

# 34

Tolik procent hrubého národního produktu představují dluhy všech českých domácností za rok 2022. V tomto ohledu je Česko hluboko pod průměrem Evropské unie, kde je průměr 58 procent. **EvD, ČS**

INZERCE



**23. 9. 2023 13.00-21.00**  
**PARK FIDLOVAČKA**



**PŘIJĚTE SI UŽÍT SOBOTNÍ ODPOLEDNE PLNÉ PIVA A DOBRÉ MUZIKY!  
OCHUTNEJTE REMESLNÁ PIVA Z VYBRANÝCH MINIPIVOVARŮ.  
PŘIPRAVENÝ BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM PRO DOSPĚLÉ I DĚTI.**

<p>13.30 <b>ZAHÁJENÍ</b></p> <p>13.45 <b>THE SHOWER</b></p> <p>15.30 <b>PREZENTACE PIVOVARŮ</b></p> <p>15.45 <b>SO FINE</b></p> <p>17.30 <b>PREZENTACE PIVOVARŮ</b></p> <p>17.45 <b>BŮH VÍ</b></p> <p>19.30 <b>PREZENTACE PIVOVARŮ</b></p> <p>20.00 <b>ZNOUZECTVOST</b></p> <p>21.00 <b>KONEC</b></p>	<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">PIVOVARY</div> <p style="font-size: x-small;">Bad Flash - Beránek - Čestmír - Clock - Four Elements - Hendych - Hradecký Klén - Jungberg - Knir Brewery - Květ - Matuška - Měšťanský pivovar Turnov - Mufon - Permon - Raven - Siberia - Sousedský pivovar Batta - Veleňský pivovar - Vinohradský pivovar - Zichovec</p> <div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">OBERSTVENÍ</div> <p style="font-size: x-small;">Mozzarella - Le Pizze di Frankie - Maso v bulce - Bistro Alambre - Cukrárna Charlie - a další...</p>
---	---

VSTUP ZDARMA

NuselskoPivniSlavnosti | www.praha4.cz





Karlštejnské XXV. ročník

# VINOBRANÍ

**23. - 24.9.**  
**L.P. 2023**



**Historický průvod Karla IV.**  
po oba dva dny ve 13.30 hod.  
od Vínařské stanice

**Sobota 23.9.**  
10.00 - 20.00

**Neděle 24.9.**  
10.00 - 17.00

Celodenní historický program na nádvoří hradu Karlštejn a Náměstí pod hradem, program pro děti na dětském hřišti u školy, královský rytířský turnaj na louce za mostem, remeslný trh v podhradí a mnoho dalšího.

Vstupné: sobota 250,- Kč (předprodej 200,- Kč), neděle 200,- Kč (předprodej 150,- Kč). Děti do 15 let a návštěvníci v historických kostýmech zdarma.

Podrobný program najdete na [www.karlstejnskevinobrani.cz](http://www.karlstejnskevinobrani.cz)

















# Poptávka po pomoci v regionech roste

Zájem potřebných o potravinovou pomoc pokračuje. Poptávka po službách potravinových bank vzrostla letos v regionech o 20 až 30 procent. Ve 105 městech ČR fungují výdejny potravinových balíčků a dalšího materiálu. Na jednání sněmovního sociálního výboru to řekl předseda České federace potravinových bank Aleš Slaviček.

V Česku je 15 potravinových bank. Lidé v tísní z nich mohou získat nejen jídlo, ale i drogerii či hygienické pomůcky. Zásoby do skladů by podle Slavička mohla doplnit v sobotu 11. listopadu celostátní potravinová sbírka. Zapojit by se mělo přes 2000 obchodů. „Stále trvá ohromný zájem o potravinovou pomoc. V regionech je nárůst poptávky o 20 až 30 procent. Projevilo se i zdražování. Máme zhruba o deset procent nižší přísun darů,“ uvedl Slaviček. Podle něj se daří poptávku pokrýt. Neziskové organizace dostávají podporu méně často či v menší míře. „Vzhlížíme ke sbírce s nadějí, že se potravinové banky naplní kvalitními potravinami,“ dodal šéf federace.

Ministerstvo práce má podle vrchní ředitelky sekce evropských fondů Marty Štěpánkové na nákup potravin, drobného zboží a hygienických potřeb tříletý projekt. Z unijních peněz má na pořízení materiálu 684 milionů korun. Po skončení bude moci využít další peníze. Do-

hromady je k dispozici 1,22 miliardy. Dalších víc než půl miliardy korun na vybavení, počítačové programy, rozšíření kapacity či manipulační techniku rozděljuje z evropských dotací ministerstvo ži-

votního prostředí. Podílí se i ministerstvo zemědělství.

Potravinové banky by měly mít výdejny ve 150 městech a obcích po republice. Tříletý projekt, na kterém spolupracuje ministerstvo práce, za-

čal 1. července. Platí se z evropských dotací z programu Zaměstnanost+. Na Liberecku pak potravinová banka seniorům rozváží balíčky přímo domů. Slaviček zmínil, že pro příští rok pro udržení pro-

vozu potřebují potravinové banky zachování podpory 95 milionů Kč od státu. V navrhovaném rozpočtu s tím suma na dotace nepočítá. Podle ministerstva zemědělství se o financích jedná. **ČTK**

INZERCE

## NEPORAZITELNÉ

**52,90** **-43%**  
POUZE S APLIKACÍ  
**29,90**  
AKCE **34,90**

**Česká chuť maslo 82%**  
250 g, 100 g = 13,96 Kč Akce /  
11,96 Kč Aplikace,  
do vyprodání zásob  
▼ 31,90 Kč (-6%)\*



**59,90** **-58%**  
POUZE S APLIKACÍ  
**24,90**  
AKCE **29,90**



**Gustona Slunečnicový olej**  
1l / 920 g,  
1 kg = 32,50 Kč Akce /  
27,07 Kč Aplikace,  
do vyprodání zásob  
▼ 29,90 Kč (-16%)\*

MAXIMÁLNĚ  
**8 ks**  
/den

**27,90**



**Mořský vlk -**  
**kuchaný**  
chlazený, balený,  
cena za 100 g



**49,90** **-50%**  
**24,90**

**Jablka**  
**Gala**  
**Delicious**  
skládaná, 1 kg



### KRÁTCE

## Němci a Češi spolu proti pašerákům

Německo se dohodlo s Českem na vytvoření společné skupiny proti pašerákům migrantů a jedná o zapojení Polska. Německo čelí rostoucímu počtu migrantů, kteří přicházejí do země přes Polsko a Česko.

## Nechají prales

Lesníci v biologicky cenném Východním Krušnohoří vytipovali 250 hektarů porostu, které zůstane bez zásahu člověka. Staré stromy jsou důležité pro spoustu organismů. V celém Česku dojde k vytipování celkem 40 tisíc stromů. Cílem je chránit a podpořit biologickou rozmanitost porostů starších 120 let. **ČTK**



**779,-** **-56%**  
**339,-**

**Finish Ultimate**  
**Tablety**  
**do myčky**  
54 ks, 1 ks = 6,28 Kč,  
vybrané druhy  
▼ 369 Kč (-8%)\*



\*Nejvýhodnější cena na trhu za posledních 30 dní. Akce platí v prodejních hypermarket Albert od 20. 9. do 26. 9. 2023 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejních.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)



# BENU

## CENTRUM PREVENCE

s poradenstvím



21. září

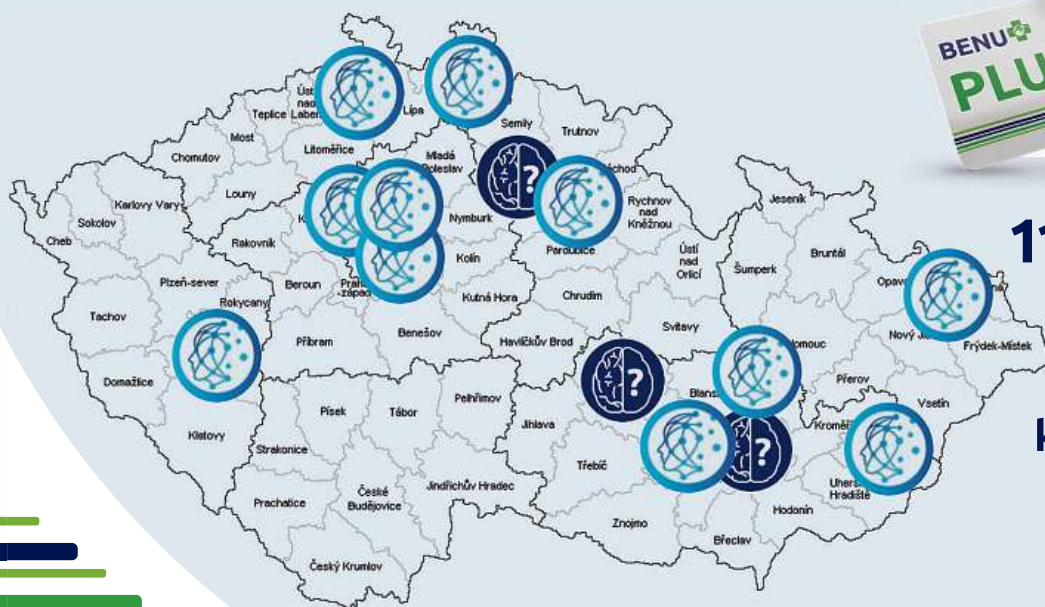
## Světový den Alzheimerovy nemoci

# Zveme Vás na testování paměti v BENU Lékárnách.

Pro účinnou léčbu příznaků Alzheimerovy nemoci a jiných forem demence, mezi které mohou patřit obtíže s pamětí a dalšími kognitivními funkcemi, je důležitý především včasný záchyt těchto onemocnění. Jejich možné projevy a prevenci proto nepodceňujte.

Na základě certifikovaných testů otestujeme orientační hodnotu Vašich kognitivních funkcí a orientační stav Vaší krátkodobé a dlouhodobé paměti.

Termín konzultace rezervujte na [benuprevence.cz](https://benuprevence.cz)



S kartou  
**BENU PLUS**  
ZDARMA.

**11** Center prevence  
s poradenstvím

**3** Alzheimer  
konzultační centra

**infolinka: 212 812 812**

\*Aktuální seznam Center prevence s poradenstvím a Lékáren s prevencí, stejně jako bližší informace k poskytovaným konzultacím a jejich podmínkám naleznete na [benuprevence.cz](https://benuprevence.cz) anebo se můžete blíže informovat v jakémkoliv kamenné BENU Lékárně.

# Jednu z mála staveb svého druhu rozřežou

**Radlická lávka, která byla nedílnou součástí Smíchova, už to má spočítané.**

Denně ji využívají stovky lidí, kteří přes ni chodí ze smíchovského nádraží do Radlic. Lávka, jedna z mála staveb svého druhu, musí ustoupit nové výstavbě. Smíchovský železniční brownfield čeká velká proměna. Vzniká tu nová čtvrť a s tím dojde také na velkou rekonstrukci smíchovského nádraží.

„Chybějící lávka nepochybně sníží komfort pro pěší. Bude to vyžadovat trpělivost, ale dostatečná kapacita tramvajové a autobusové dopravy ze zastávek Smíchovské nádraží a Křížová zajistí, že nedojde k výraznému snížení pohodlí cestujících,“ předpokládá místostarosta Prahy 5 pro dopravu Milan Kryl.



Lávka, která od 30. let minulého století spojovala Radlice se Smíchovem

METRO

Radlickou lávku začnou dělníci rozřezávat už 9. října. Téměř stoletá ocelová konstrukce bude odstraněna kvůli výstavbě moderního dopravního uzlu. Počítá se s tím, že až nový Terminál Smíchov (tedy velké vlakové a autobusové nádraží) postaví, bude v těchto místech sloužit nová, bezbariérová.

Část staré radlické lávky půjde do Železničního depozitáře NTM v Chomutově. Do plánovaného Železniční

ho muzea na Masarykově nádraží už se nevejde, navíc tam se počítá s jinou podobnou dopravní stavbou – nedávno odstraněným viaduktem v Holešovicích.

Radlická lávka byla postavena takzvaným nýtováním, což je technologie, která se využívala především během minulého století. Takto byly postaveny například železniční most pod Vyšehradem nebo petřínská rozhledna. O lávku před časem projevil zájem

také kontroverzní umělec David Černý, který chtěl její část umístit nedaleko odsud, mezi svou galerií a multikulturní prostor MeetFactory. V březnu si postěžoval na byrokracii úřadů. „Je to s nimi hrozná, člověk lítá od dveří ke dveřím, všichni říkají, to je super, ale to vám musí povolit vedle,“ řekl tehdy. Náměstek pro dopravu Zdeněk Hříb spolupráci nevyloučil. Přesto se nepodařilo přesun části lávky domluvit.

MAREK PEŠKA

INZERCE

 **FASHION ARENA  
PRAGUE OUTLET**  
WWW.FASHION-ARENA.CZ f i

**LATE NIGHT  
SHOPPING**  
x **ÓČKO**

**22. ZÁŘÍ 2023 AŽ DO 23:00**  
**SLEVY AŽ 70 % CELÝ DEN**



GAP

Calvin Klein

GANT



VÍCE INFORMACÍ?





# „Jak na neslyšící? Není se už na co vymlouvat“

S postižením sluchu se v tužsku potýká více než půl milionu lidí. Ti dennodenně narážejí na bariéry jak v pracovním, tak v soukromém životě. Přístupnosti se pro tuto skupinu obyvatel často dosahuje neefektivně nebo je úplně opomíjena. Na tento fakt začátkem tohoto týdne upozornili lidé z Centra architektury a městského plánování (CAMP). Zde proběhla v rámci Mezinárodního týdne neslyšících, jenž byl letos stanoven na pondělí, série tematických přednášek.

„Dlouhodobě vnímáme, že mnohdy nejen úřady, ale i různé instituce ani nevědí, jaké mají lidé se sluchovým postižením potřeby, jaké prostředí jim mají vytvořit, aby pro ně bylo přístupné,“ říká prezidentka Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v České republice Šárka Prokopiusová.

S ní souhlasí i spoluzakladatel CAMP a zástupce ředitele pražského Institutu plánování a rozvoje (IPR) Adam Švejda. „Snažíme se, aby se u nás návštěvník cítil nejen příjemně, ale hlavně pohodlně a bezpečně. I proto jsme prostory CAMP vybavili indukční smýčkou, která slouží lidem se sluchadlem, a nabíjíme informace v alternativních formátech,“ doplňuje Švejda.

## Konference měla nastinit recept, jak na přístupnost pro osoby se sluchovým postižením. Povedlo se?

Šárka Prokopiusová (ŠP): Receptem je dívat se na přístupnost pro osoby se sluchovým postižením komplexně a vždy přesně vědět, pro koho co zpřístupňujeme. Člověk, který komunikuje českým znakovým jazykem, potřebuje informace v tomto jazyce. Člověk nedoslýchavý, nebo v pozdějším věku ohluchlý, komunikuje jazykem českým, ale potřebuje ho zpřístupnit – vizualizovat, tedy napsat, nebo vytvořit podmínky pro lepší poslech – indukční smýčka v sále, využití různých technologií k přenosu zvuku a podobně. Pokud tedy má být veřejný fyzický i digitální prostor přístupný i lidem se sluchovým postižením, musí se na problematiku dívat komplexně. Nestačí například zajistit překlad videa do znakového jazyka, pokud v něm zároveň nejsou titulky nebo



Prezidentka Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v České republice Šárka Prokopiusová

SNN ČR

text vedle videa. Daří se realizovat mnoho příkladů dobré praxe, ale k systémovým krokům je ještě daleko.

Adam Švejda (AŠ): Důležité je nebát se do toho jít a spolupracovat. Na prvním místě je tedy potřeba si uvědomit, že každý má svoje vlastní potřeby a preference. Místo receptu tak můžu poradit alespoň se základními ingrediencemi.

## A jaké to jsou?

AŠ: Vždy se obrátit přímo na neslyšící a nedoslýchavé, kteří jsou experti na své vlastní potřeby a s přístupností vám pomohou. Najít si mentora či mentorku, kteří vás provedou celým procesem. Počítat s tím, že je potřeba investovat i do propagace a osvěty. Komunity lidí s postižením se o vás nejdříve musí dozvědět skrze srozumitelné kanály. Určitě ale doporučuji se na tuhle cestu vydat a nenechat se odradit. Myslím, že je to naše povinnost a zároveň skvělý podnět pro inovaci toho, co děláme. My jsme v CAMP začali přístupnost řešit před čtyřmi lety a urazili jsme na té cestě docela kus. Je to z velké části díky expertce na přístupnost Marianě Chytilové, která nás provedla začátky a dodnes pro nás dělá supervizi. Vybudovali jsme si silný tým, který přístupnost pravidelně řeší.

## Je to i o dialogu například hlavního města a těchto osob? Na jaké je nyní úrovni?

ŠP: Troufám si říci, že dialog mezi městem a osobami se sluchovým postižením přímo neprobíhá. K zajištění kontaktu občana s městem

jsou využívány registrované sociální služby, například tlumočnické služby nebo služba simultánního přepisu. Ty pomáhají osobám se sluchovým postižením překonávat bariéry, na které ve městě – myšleno na úřadě – narážejí. Bariéry jsou však i jinde ve městě, například v dopravě. Ačkoli se za poslední léta vizualizace zlepšila, stále například v metru při hlášení mimořádné události je hlášení pouze zvukové. Pisemně se o přerušení provozu ve vlaku nedozvíte.

## Totéž je v autobusech a tramvajích...

ŠP: Podobně je to i v městských kulturních institucích, muzeích, divadlech a kinech. Daří se realizovat ojedinělé akce, třeba tlumočení a titulované divadelní představení, tlumočení procházky městem s průvodcem, aktivity v rámci lidskoprávních festivalů, jako je Jeden svět, nebo akce organizované v CAMP a podobně. Ale není to z hlediska města řešené systematicky a jedná se o nahodilé případy dobře řešené přístupnosti. V každém případě přístupnost se netýká pouze města, ale i všech dalších každodenních situací, ve kterých se osoby se sluchovým postižením běžně vyskytují.

AŠ: Základ všeho je velmi srozumitelný jazyk. To platí nejen na úrovni města, ale všech veřejných institucí, dopravních zřizovatelů a dalších, kdo usilují o službu veřejnosti. Kvalitní, přístupná a srozumitelná komunikace bohužel stále dost vázne, protože úřadům a jiným institucím chybí know-how. Prostě



Adam Švejda spoluzakladatel CAMP.

IPR PRAHA

nevědí, kde a jak s tím mají začít.

## Co považujete za největší úspěch z poslední doby, a co naopak za zklamání?

AŠ: Právě vzniká jednotný informační systém pro Prahu, který klade na přístupnost velký důraz a v celém procesu spolupracuje přímo s lidmi s postižením. Průlom je za mě kromě přímé participace lidí s postižením na utváření města pro všechny i fakt, že se stále častěji řeší přístupnost nejen fyzického prostoru, ale také přístupnost informací. Vypadá to jako drobnost, ale přístupné informace jsou zcela klíčové. Vyzkoušeli jsme si to třeba během pandemie. Také mám dobrý pocit, že přístupnost začíná být trend. Pozitivní trend, který velmi silně začíná řešit třeba kulturní sféra, veřejná správa i marketing. Jen letos proběhly u nás v CAMP hned dvě konference, které se přístupnosti věnovaly. Přístupnost možná dřív působila jako jaké téma, o kterém se nemluví. Které se týká hrstky lidí. Tak to ale zdaleka není. Asi patnáct až dvacet procent populace tvoří lidé s nějakým druhem postižením. Až čtyřicet procent lidí se ale někdy obtížně pohybuje nebo orientuje. Takže město opravdu musí být pro všechny.

## Jak už jsme si řekli, úřady a instituce mnohdy nevědí, jaké prostředí jim mají vytvořit. Co by to pomohlo změnit?

ŠP: Sami to nevymyslíme. Musíme spolupracovat a ptát se lidí se sluchovým postižením na to, co potřebují. Určitě pomůže memorandum, které

zaštítela největší sdružení u nás – Asociace organizací neslyšících, nedoslýchavých a jejich přátel (ASNEP), Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob (SNN), Česká unie neslyšících (ČUN) nebo společnost Deaf Friendly. Jejich prostřednictvím tato komunita artikuluje své potřeby a požadavky. Teď bude na nás, abychom to dokázali využít a zareagovali otevřeností, vstřícností.

AŠ: Toto memorandum obsahuje shrnutí potřeb lidí se sluchovým postižením a také potřeb a opatření, které mohou tyto potřeby naplnit. Nyní by tedy velmi pomohlo, kdyby se uvedené memorandum podařilo dostat především do povědomí tvůrců politik, vedení institucí a všem těm, kteří se podílejí na tvorbě veřejného fyzického i digitálního prostoru a poskytovatelům služeb.

## Jak si Praha stojí v porovnání s ostatními metropolemi?

ŠP: Moje osobní zkušenosti z evropských metropolí – například v Bruselu v dopravě jsou mimořádné události hlášeny i písemně, stejně tak v Paříži. Na druhou stranu v Římě pro mě byla orientace například na nádražích náročná, neboť vizualizace byla velmi omezená. Jedná se však o jen omezené osobní zkušenosti, nemohu tuto otázku zodpovědět skutečně kvalifikovaně.

AŠ: Praha má komplikovanější terén, budíž. Nikdy nebudeme na stejné startovní čáře jako Kodaň a jiná města. O to více se ale musíme snažit. Postupně se to zlepšuje. Doprava začíná být přístupnější, většina stanic metra je bezbariérová a snížené obrubníky začínají být zcela běžné. Přístupnost města ale nespočívá pouze v přístupném fyzickém prostoru. Klíčové jsou samotné instituce, služby, úřady a informace vstřícné a přístupné pro obyvatele Prahy i pro přespolní. Taky se nemáme vůbec na co vymlouvat. Potřebujeme zkrátka společenskou změnu. Špatně zaparkovaná koloběžka, auto na chodníku, nepřístupný a nesrozumitelný formulář, to vše představuje skutečný problém. Musíme se učit o potřebách druhých přemýšlet.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz



# Zachraň život, buď hrdinou!



nout první pomoc a kdy volat 155 či 112.

**Marku, jak se přihodí, že se ze záchranáře stane instagramová hvězda a to, co „prodává“, není žádná komerce, ale záchrana lidského života? Vlastně jste celkem unikát...**

Děkuji za lichoťku. Byl jsem v dobrý čas na dobrém místě a díky zásahu u syna herečky Nikol Leitge se o můj obsah začalo zajímat poměrně velké množství lidí. Prodávám jen to, co jsem chtěl od dětství dělat, tedy krásnou práci, která se jmenuje urgentní medicína.

**K jakým úrazům nejčastěji jezdíte a co byste v tomto případě vzkázal široké veřejnosti?**

Je to různé, ať to jsou lehčí končetinové úrazy, ke kterým doktor většinou nejede a poradí si s nimi záchranářská posádka, tak těžší úrazy páteře, které mohou už mít i doživotní následky, až po velmi nepříjemné úrazy hlavy a mozku. Své děti se snažím učit, že na kolo se prostě nedá sednout bez helmy a je to věc, která vám může v pří-

padě pádu významně změnit osud k lepšímu. Čili pokud bych měl vybrat jedno zásadní opatření pro cyklisty, je to právě helma. A pak samozřejmě zdravý rozum a žádný alkohol před jízdou na kole.

**Může život zachránit kdokoli, třeba i malý školák?**

Samozřejmě. Děti jsou skvělá skupina na výuku i praktickování první pomoci. Nebojí se, dobře si pamatují, berou to částečně jako hru, nevnašejí do věci zbytečné konsekvence a prostě v případě, že je to potřeba, dělají, co se naučili. Máme řadu dětských hrdinů

zachránců, kteří zakročili a pomohli ve chvíli, kdy dospělí dotyčného jen překračovali.

**Jaké znalosti považujete za absolutně nezbytné pro každého člověka, aby uměl poskytnout první pomoc?**

Na první pomoc nikdy nejste sami. Když je potřeba, máte operátora tísňové linky 155, který vám poradí, co dělat. Hlavní je nebýt lhostejný a ve chvíli, kdy někdo zjevně pomoc potřebuje, mu ji poskytnout. Zbytek už zvládnete.

Foto: Výstaviště Praha

**Záchranář Marek Dvořák proslul popularizací obvykle neobvyčejné disciplíny – záchrany lidského života. Protože někdy rozhodují o životě doslova vteřiny.**

A právě na tyto těžké a zejména nečekané momenty, kdy se ve vteřině ocitnete v pozici záchránce jiného člověka, se

lze připravit. A to třeba i podle kurzů známého zdravotníka Marka Dvořáka, který na svém Instagramu radí, jak posky-

## DEN HRDINŮ NA VÝSTAVIŠTI

Máte doma budoucího záchranáře, policistu nebo vojáka?

I na to vám třeba odpoví Den hrdinů Na Výstavišti. Osmý ročník oblíbené akce představí zdarma v rámci celodenního bohatého programu složky integrovaného záchranného systému, a to v sobotu 23. 9. 2023 od 11.00 do 17.00 hodin. Paralelně zde proběhne také charitativní akce Nadace Terezy Maxové dětem – Hýbejte se s TERIBEAREm aneb Prima pohyb s medvědem, který uvítá své příznivce v open-air části u griloviště v těsné blízkosti Stromovky. Těžká technika, přednášky, soutěže, edukace i zábava, dobré jídlo a pití, pohyb pro dobrou věc, to vše na vás čeká již 23. 9. 2023 na Výstavišti Praha v rámci Dne hrdinů.



# Den hrdinů Na Výstavišti

**Zábava pro děti i dospělé.  
Přehlídka techniky  
a vybavení Integrovaného  
záchranného systému.  
Vstup zdarma.**



**23. září 2023  
11:00–17:00**



navystavisti.cz

# Železná lady Izraele

Do kin vstupuje film **Golda** s Helen Mirren v hlavní roli.

Bylo 6. října 1973, pod rouškou tmy, v den největšího izraelského svátku a během měsíce ramadánu, zahájila spojená vojska Egypta, Sýrie a Jordánska překvapivý útok na Sinajský poloostrov a Golancké výšiny. Golda Meir, jediná premiérka v dějinách Izraele, stojí proti přesile, čelí bezprostřednímu, evidentnímu nebezpečí, tikající časované bombě, které, jak doufala, nikdy nebude muset čelit. Zahlcená a frustrovaná spory ve svém čistě mužském kabinetu, s malou nadějí na záchranu, se tato jediná žena ocitá v závodě s časem o záchranu milionu životů na obou stranách konfliktu.

Dnes vstupuje do kin oceňované drama *Golda* – Že-



Helen Mirren jako Golda FILM EUROPE

lezná lady Izraele. Téměř nepoznatelná Helen Mirren ve snímku ztělesňuje jednu z nejikoničtějších a nejvlivnějších politických vůdkyň dvacátého století, kterou předtím v televizi ztvárnila Ingrid Bergman a na divadelních prknech Anne Bancroft.

Golda Meir se ocitla v centru dramatických geopolitických událostí a v rozhodující scéně vysoké diplomacie v okamžiku, který se její zemi mohl stát osudným, jako žena obklopená samými muži – generály Dajaniem, Elazarem, Šaronem a také Henrym Kissingerem. MET

## JAK TO VIDÍM JÁ

### Bod obnovy je pro sci-fi v České republice odrazovým můstkem

Celovečerní debut režiséra Roberta Hloze, který jde dnes do kin, působí v aktuální tuzemské kinematografii trochu jako zjevení. Po sérii často životopisných filmů z minulosti posílá své hrdiny do budoucnosti. Brání žánru sci-fi, který měl v našich končinách slušnou tradici, otevírá Hloz se svým *Bodem obnovy* takřka dokořán. Přestože jde o koprodukční mezinárodní snímek, financí samozřejmě tvůrci neměli tolik jako jejich kolegové v Hollywoodu. I tak se s výpravou a vizuálem poprali více než důstojně. Proměněná futuristická Praha plná zvláštních mrakodrapů bez zeleň, moderní technologie a také pokročilá věda. To vše se zde prolíná. A vše snímá pestrá a nápaditá kamera. Zápletka filmu není nijak převratná, navíc někdy až moc komplikovaná. Téměř dvouhodinová stopáž by šla jistě zkrátit o někte-

ré dialogy. Ty mimochodem hlavně ze začátku působí trochu neobvykle, například s mezerami před oponenty. Zřejmě jde o práci na postsynchronech a verzích pro mezinárodní trh. O co tedy v ději jde? Svět v roce 2041 je zasažen ještě větší vlnou násilí než nyní a každý člověk má právo na oživení po násilné či jinak nepřírozené smrti. Musí však provést zálohu každých 48 hodin. Agentka Em Trochinovská v podání téměr neznámé, ale skvělé Andrey Mohylové však řeší případ, kdy byla pravidla obnovy porušena... Snímek je možná první vlašťovkou v hejnu českých sci-fi filmů a rozhodně zasluhuje šanci. Jestli za něco domácího dát v kině peníze, tak za toto. A jde to i bez kartičky.

PAVEL URBAN  
EDITOR



## KRÁTCE

### La Putyka a Franz Kafka

Jak se dá spojit svět Kafkových románů a povídek s novým cirkusem a pohybovým divadlem, ukáží soubor Cirk La Putyka a francouzský režisér Daniel Gulko v nové inscenaci nazvané *K*. Její premiéra proběhne 3. října v pražském divadle Jatkách 78. V inscenaci nebudou chybět cirkusové disciplíny jako vzdušná či pozemní akrobacie, žonglování, ale také zvířecí masky nebo létající klavír. MET

### Dvě novinky

Slovenská zpěvačka Marika Gombitová příští rok 16. a 30. ledna na koncertech v O2 areně představí dvě nové písně, které napsala s textařem Kamilem Peterajem. Jednu z písní věnuje také zemřelému hudebnímu kolegovi a přítelovi Vašovi Patejdlovi a Miroslavu Zbírkovi. ČTK

## ČÍSLO DNE

# 3

Toľika koncertů v pražském Rudolfinu zahájí Česká filharmonie svou novou sezonu. Od 27. do 29. září zazní program složený výlučně z děl Antonína Dvořáka. ČTK

### Rázlová a Roden ve snímku o Alzheimeru

Když se scenáristka Nataša Slavíková a režisér Petr Slavík rozhodli natočit film o příběhu rodiny, do jejíhož osudu vstoupila vážná nemoc, dotýkalo se jich to přímo osobně. Od tohoto momentu do vzniku celovečerního filmu inspirovaného skutečnou událostí v jejich rodině uběhlo sedm let. Snímek *Tancuj, Matyldo* v hlavních rolích s Karlem Rodenem a Reginou Rázlovou ukazuje, co všechno může rodina při péči o nemocného blízkého člověka ztratit, ale paradoxně i získat. Film uvede do kin 30. listopadu distribuční společnost Bontonfilm. Právě na dnešek připadá letos Světový den Alzheimerovy choroby. MET

## Česko má v mém srdci speciální místo, říká Mathieu

Francouzská šansoniérka Mireille Mathieu patří ve svém žánru mezi nejzářivější světové hvězdy. Její aktuální světové turné s názvem *Anniversary Tour – 60 Years of Love* ji zavane opět i do Česka.

Fanoušci se na ni mohou těšit 10. a nově i 11. prosince,

oba koncerty odehraje se svojí doprovodnou kapelou v Kongresovém centru Praha.

Přestože zpěvačka vystupovala na nejprestižnějších pódích po celém světě, Česká republika má v jejím srdci speciální místo. Důkazem toho jsou videoklipy k pís-

ním *Le premier regard d'amour* a *Barcarole*, které natáčela na Pražském hrade.

„Do Prahy jsem poprvé zavítala v roce 1967 a dodnes si pamatuji, jak vřele mě zdejší publikum přivítalo. Opravdu ráda se sem vracím,“ vzpomíná Mireille Mathieu. MET



### Rekordmani Dave Matthews Band se vrací

Do Česka se po pěti letech chystá kapela Dave Matthews Band se svým novým albem *Walk Around the Moon*. Skupina prodala od svého vzniku více než 25 milionů vstupenek, čímž se stala historicky druhým největším prodejcem. Během svého turné vystoupí 16. dubna v pražském O2 Universum. Vstupenky budou v prodeji v cenách od 1690 korun. MET



# Terapeutický chlad v masti odstraňuje bolest jakéhokoli původu během 50 vteřin

## První bylinná kryoterapie proti bolesti kloubů, svalů a páteře

Doporučení Světové zdravotnické organizace WHO

Záchrana při bolestech bederní páteře, kolen nebo loketních kloubů během změn počasí. Lék proti bolesti po nehodách a poslední záchrana, abyste nemuseli na operaci. To vše říkají odborníci o této chladivé masti a ještě dodávají: „Už po 50 vteřinách zapomenete na bodání, praskání a pálení v těle. Jedná se o vynikající kombinaci léčivých vlastností kryoterapie a bylin“. **Získejte přípravek na regeneraci páteře a svalů již za 0 Kč!**

### Obnovte svůj pohybový aparát zdarma

Chcete konečně chodit, ohýbat se a vstávat ze židle bez bolesti? Máte už dost stlačujících ortéz a neskladných berlí? Ztrácíte trpělivost s léky proti bolesti, které mají opožděné a navíc nežádoucí účinky? Nechcete slyšet o žádné léčbě ani injekcích?



„Chladivá mast proti bolesti postaví na nohy každého,“ ujišťuje profesor Adrien Moreau z francouzské Kliniky pro obnovu pohybového aparátu. „Zklidňuje podráždění a zmiřuje ztuhlost kloubů již od 1. použití. Poskytuje úlevu od bolestivých křečí a otoků. Poskytuje lokální znečistlivění během 50 vteřin, tlumí bolest a působí proti zánětu. Váš věk nehraje roli. Nezáleží ani na tom, jak dlouho vás trápí problémy s pohyblivostí. Tato mast příznivě působí na čerstvé pohmožděny, zlomeniny a popáleniny. Stejně tak blahodárně působí na dlouhodobě poškozené kloubů,“ dodává profesor Moreau.

Léčba tohoto typu byla doposud dostupná pouze ve specializovaných ordinacích. Díky úsilí Kliniky pro obnovu pohybového aparátu ji však nyní máte doslova na dosah ruky. Chcete vyzkoušet chladivou zklidňující mast ZDARMA a bez nutnosti vycházení z domu?

**Mast, která léčí bolest chladem, se pouze nyní rozdává ZDARMA!** Zavolejte na telefonní číslo uvedené v dolní části stránky a získejte jeden ze 100 bezplatných balíčků.



„Tento geniální lék je prvním, který kombinuje až 2 přelomové lékařské objevy. Patří mezi ně kryoterapie a bylinná medicína,“ vysvětluje profesor Moreau. Kryoterapii neboli léčbu chladem používali již staří Egypťané. Účinnost kryoterapie potvrzují nejvýznamnější vědecké instituce včetně Světové zdravotnické organizace WHO. Chladivý účinek v naší masti znečistlivuje bolestivá místa a uvolňuje napjaté

svaly. Vysoce kvalitní rostlinné výtažky již od 1. aplikace ▶ bojují proti zánětům, otokům a zarudnutí ▶ působí protirevmaticky ▶ posilují svaly, klouby a kosti ▶ a obnovují jejich pružnost. S touto mastí se každý den vrátí k plné fyzické aktivitě v průměru 199/200 tzv. beznadějných případů.“ „Ve vědecké komunitě se domníváme, že tato mast je lepší než tradiční lázeňská léčba,“ říká profesor Moreau.

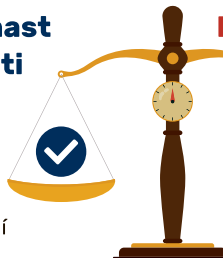
## Nejedná se o tiskovou chybu.

ROZDÁVÁME 100 BALENÍ MASTÍ ZDARMA

### Proč je lepší než tradiční metody?

#### Chladivá mast proti bolesti

- ✓ Účinná a bezpečná
- ✓ Neprochladí celé tělo
- ✓ Její používání je pohodlné
- ✓ Nezatěžuje organismus
- ✓ Vydrží na 568 aplikací



#### Klasická kryoterapie

- ✓ Není vhodná pro osoby se srdečními problémy
- ✓ Nemůžete ji používat sami
- ✓ Může podráždit kůži, způsobit omrzliny
- ✓ Chladí celé tělo
- ✓ Je těžko dostupná a drahá

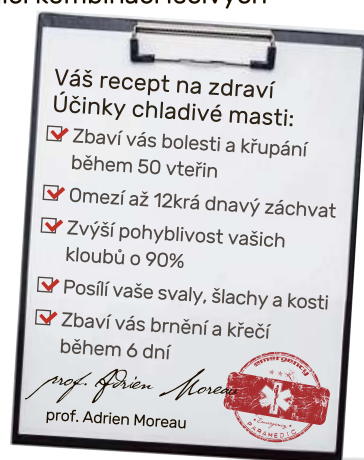
### Zbavuje bolesti bez nutnosti operace

Již 3,5 milionu lidí z celé Evropy se díky této masti zbavilo křupání a praskání v kloubech, bolesti zad nebo pocitu „těžkých“ nohou na konci dne. A dlouhodobé výsledky jsou přímo impozantní! Pravidelné používání masti zmiřuje necitlivost, parézy a kontraktury. Až 26% uživatelů uvádí, že se díky tomu vyhnují rehabilitaci, invalidnímu vozíku nebo chodítku.

### Efektivnost bez nákladů – jedinečná příležitost!

Vyjádření profesora Adriena Moreau: „Vytvořili jsme metodu, která čerpá to nejlepší z kryoterapie i bylinné medicíny. Je ve formě praktické masti, která působí proti bolesti kostí, svalů a kloubů již během 50 vteřin. Proč rozdáváme takový průlomový přípravek ZDARMA? Nejsme charitativní organizací. Víme, že účinky naší léčebné metody vzbudí obdiv

Rozdáváme 100 balení  
**ZDARMA**



a brzy se o nich bude mluvit i v této části Evropy. A pak budeme zaplaveni objednávkami. Jedná se tedy o jedinečnou příležitost vyzkoušet tuto mast za opravdu příznivých podmínek. Později bude jistě mnohem dražší”.

### „Škoda, že ji nevnalezli už před 30 lety.“

Ze začátku jsem se této masti bála. Myslela jsem, že mi po ní bude zima. Přípravek však chladí pouze v místech, kde ho rozetřete, a navíc tak příjemně. Mast jsem použila na kyčel, která mě trápila už 30 let. Bolest přešla asi po minutě. Po 4 dnech jsem zahodil berli do kouta. Růžena, 60 let, Brno



Chcete se zbavit bolesti svého života a získat zpět svou kondici ZDARMA? Zavolejte na níže uvedené telefonní číslo.

**Bolest zmizí jako mávnutím kouzelného proutku.**

Získejte jedno balení masti za 0 Kč!

Zavolejte: **354 978 479**

Nabídka platí do 07.10.2023

Po-Pá 08:00-20:00, So 8:00-20:00.  
Běžný místní hovor bez dalších poplatků.

**Pozor! Na jednu domácnost připadá jedno balení.**



# I vstupní prohlídka u praktického lékaře může zachránit ledviny

Své dětství a většinu dospívání prožil Vojtěch Růta (25) v jižních Čechách. Zde také chodil na gymnázium a věnoval se svým oblíbeným sportům, jako je například lyžování, ale také poněkud méně rizikový badminton. Ve čtvrtém ročníku střední školy si podal přihlášku na vysokou školu v Praze, kde se dodnes usadil natrvalo. To ale nebyla největší změna, k jaké v jeho životě došlo. V rámci přechodu od dětského lékaře k praktickému lékaři pro dospělé absolvoval preventivní prohlídku, která ve vzorku jeho moči odhalila přítomnost krve a bílkoviny. Následovaly tedy ještě odběry krve, které se soustředily na funkce jeho ledvin.

## Jako když se protrhne hlavní filtr v těle

„Přečtu vám svou diagnózu z mobilu, tahle aplikace je úplně skvělá,“ směje se dnes Vojtěch, když má mluvit o svém onemocnění. Po kliknutí na logo Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) naběhne aplikace, která pacientovi připomíná, kdy si má vzít léky a na kdy si domluvit příští návštěvu svého lékaře. IKEM Online dokáže dokonce vystavovat elektronické recepty, ale v neposlední řadě slouží jako kartotéka s vašimi lékařskými zprávami. „Podle zprávy tedy trpím akutním nefritickým syndromem a difúzní vzrůstající glomerulonefritidou, častěji známou jako IgA nefropatie,“ předčítá Vojtěch svoje složitě znějící diagnózy z displeje telefonu. Zjednodušeně se jedná o chronické zánětlivé onemocnění ledvin, konkrétně jejich základních stavebních jednotek – glomerulů. Právě v těchto drobných cévních klubičkách dochází k filtraci krve, a vzniká tak moč. Při jejich zánětu však dochází k „protržení“ tohoto filtru, takže důležité složky krve, jako jsou bílkoviny a červené krvinky, unikají do moči.

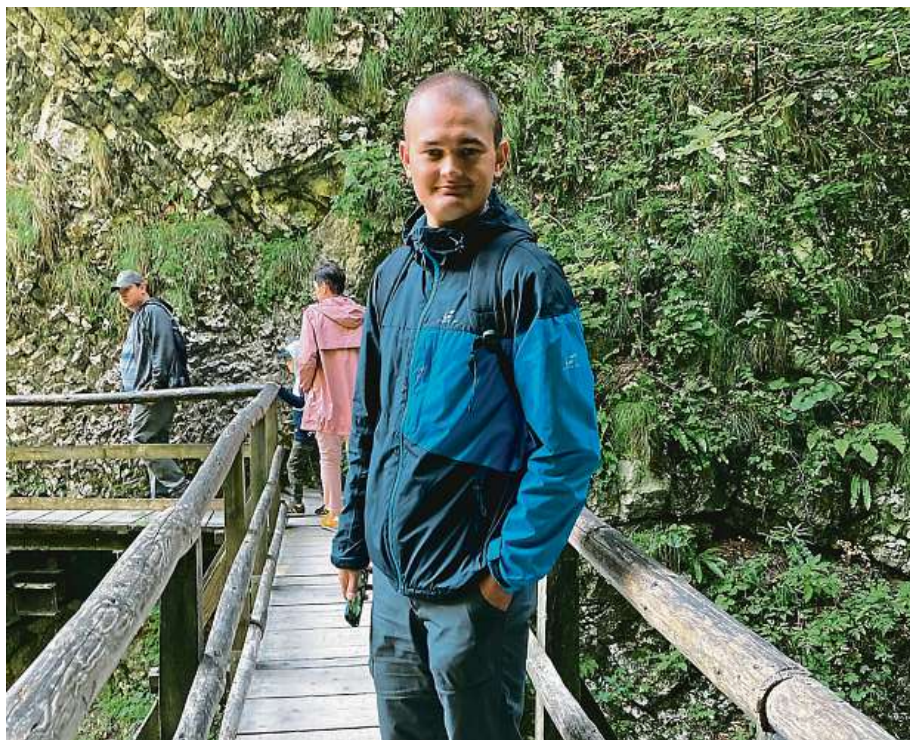
„Dost to se mnou zamávalo,“ přiznává Vojtěch svoje bezprostřední pocity po stanovení diagnózy. Aby měl ošetřujícího nefrologa přímo v Praze, obrátil se proto na největší pracoviště svého druhu v Evropě. „Pochopitelně jsem chtěl mít co nejlepší péči, a tak jsem zkusil svoje štěstí v IKEMu. Vyšlo to možná proto, že jsem byl velmi mladý, takže jsem pro ně byl

zajímavý případ. Tamní lékaři později, v roce 2020, dokonce zvažovali, že by mě zařadili do výzkumu experimentální léčby – z toho ale nakonec sešlo, když se můj stav těsně před začátkem výzkumu zlepšil.“

## Nemoc, která si žije vlastním životem

Přestože výsledky rozboru krve ukázaly na závažné onemocnění, měl ještě Vojtěch čas v klidu odmaturovat. Jakmile ale zkoušku úspěšně složil, musel se nechat hospitalizovat. Lékaři se na základě výsledků biopsie rozhodli nasadit cyklofosfamid, velmi silnou látkou používanou kromě léčby ledvin také jako chemoterapie při některých onkologických onemocněních. Mezi nežádoucí účinky tohoto léku se ovšem řadí mimo jiné také neplodnost u mužů i žen, která – pokud léčba trvá dlouho – může být nevratná. Z toho důvodu se Vojtěch rozhodl si pro jistotu nechat zmrazit sperma. Pro mnoho lidí je cyklofosfamid spjat se silnými nevolnostmi, Vojtěch ho nicméně snášel bez větších obtíží, takže třetí a následná podání již probíhala ambulantně. Léčbu tedy rozhodně nepodcenil, ale co vlastně jeho nemoc způsobilo? „I když jsem se na ni samozřejmě ptal, přesná příčina se nedá spolehlivě určit,“ přemítá, i když v zájmu zachování vlastního duševního zdraví to nepovažuje za otázku, kvůli které by v noci nemohl spát. „Možná je lepší o tom nespekulovat, pak si aspoň nemusím vyčítat, že jsem možná mohl něco udělat jinak nebo lépe.“

Po šesti kapačkách cyklofosfamidu zahájil tým lékařů Vojtěchovu léčbu dalšími imunosupresivy, kortikoidy a několika dalšími doplňujícími léky, které měly především zabránit poškození zdravých orgánů. Po tomto silném koktejlu se jeho zdravotní stav postupně zlepšoval až do bodu, kdy bylo možné téměř všechny léky vysadit. Bohužel se zanedlouho ukázalo, že se Vojtěch potýká se skutečně nevyzpytatelným onemocněním. „Loni v létě jsem přišel na pravidelnou prohlídku a najednou jsem měl zvýšené hodnoty,“ krčí Vojtěch rameny a dodává, že nemá sebe-menší tušení, co tento výkyv mohl způsobit. „Dokonce ani doktoři nevěděli, proč to zase tak vyskočilo.“ A tak začalo druhé kolo léčby kortikoidy



Mezi oblíbené sporty pětadvacetiletého Vojtěcha Růty patří lyžování nebo badminton.

a stejně jako při tom prvním se abnormální hodnoty začaly opět srovnávat. Pro čtenářovo představy: zdravý člověk vylučuje v moči přibližně 0,1 gramu bílkovin denně, o velmi závažném zdravotním problému bychom se bavili, pokud by tato hodnota přesáhla deset gramů. Vojtěchovo nedávné měření ukázalo „pouhých“ 0,5 gramu za den, díky tomu může brát pouze udržovací dávku léků.

## Onemocnění je nevyzpytatelné, ale dá se brzdit

„Zdaleka nejtěžší pro mě byla nutnost vypít alespoň tři litry vody denně. Oproti tomu vyhýbat se přímému slunci opravdu nebyl problém,“ směje se Vojtěch, když má mluvit o tom, jak jeho život ovlivnila biopsie, která potvrdila jeho onemocnění, a následná léčba. Během prvních měsíců po biopsii musel výrazně omezit náročné fyzické aktivity a v jednu chvíli byl v ohrožení i nástup na vysokou školu na konci prázdnin. „Tehdy jsem trochu přibral, protože jsem se musel šetřit, ale částečně na vině mohla být i imunosupresiva.“ Ošetřující lékaři k Vojtěchovi vždy přistupovali naprosto profesionálně. Pečlivě s ním rozebírali veškeré podrobnosti léčby a trpělivě zodpověděli všechny jeho dotazy

tykající se glomerulonefritidy.

Na jednu zásadní otázku nicméně odpovědět nedokážou: jak se bude jeho onemocnění vyvíjet dál. Vojtěch svůj zdravotní stav hodnotí realisticky: „K úplnému vyléčení možná nikdy nedojde, zároveň to však v současné době nevypadá, že by se funkce mých ledvin zhoršovala.“ U difúzní vzrůstající glomerulonefritidy existuje šance na remisi, tedy alespoň zdánlivé vyléčení, ale také stejně vysoká pravděpodobnost, že se onemocnění vyvine v chronické selhání ledvin, které může vyžadovat pravidelnou dialýzu nebo transplantaci ledvin. Proto se také lékaři v péči o Vojtěcha zaměřili na to, aby zpomalili pokles funkce ledvin a zároveň ochránili kardiovaskulární systém. Ten je sniženou funkcí ledvin zatížený, což může vést až k srdečnímu selhání.

## Nemá smysl sedět na zadku – žít se musí na maximum!

„Vyhovuje mi, že mám časově poměrně náročnou práci, občas se účastním i nějaké víkendové akce s přáteli,“ začíná Vojtěch vyjmenovávat aktivity, které mu pomáhají se vyrovnat s nejistou prognózou. „Když budu na svou nemoc neustále myslet, bude to jediné horší. Díky medicí-

ně, která v posledních letech udělala obrovské kroky kupředu, o té nemoci skoro ani nevím,“ dodává ještě. Všem lidem s ledvinami v ohrožení také radí, aby si nechali udělat alespoň tak důkladnou „rutinní“ prohlídku, jakou měl on, a nepřestávali aktivně prožívat svůj život.

„Základní vyšetření krve a moči není nijak časově náročné a může i zachránit život. Prohlídku, jejíž součástí je orientační vyšetření moči, hraje pojišťovna každé dva roky. Dále u pacientů ve věku nad 50 let trpících cukrovkou, vysokým krevním tlakem nebo kardiovaskulárními komplikacemi je každé 4 roky její součástí i vyšetření kreatininu v krvi a odhad glomerulární filtrace,“ vysvětluje MUDr. Silvie Rajnochová Bloudíková, Ph.D., vedoucí Nefrologické a Transplantační ambulance IKEM. Pokud váháte, zda jste právě vy ohrožení chronickým onemocněním ledvin, můžete si svoji pravděpodobnost snadno spočítat v online kalkulačce rizika.

**Obsah vznikl v rámci osvětové kampaně zaměřené na chronické onemocnění ledvin (zdroj: vysetriledviny.cz)**



# ENERGIE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



## CO JE POTŘEBA?

Změna distributora není žádná věda.

- **Kdy přistoupit ke změně?** V případě, že je k dispozici dodavatel, který nabízí lepší podmínky, a vyhnout se unáhleným rozhodnutím. Vyplatí se jí poslat i stávajícímu dodavateli, zda ji může dorovnat, případně upozornit na její nevýhody.
- **Co je potřeba ke změně?** V podstatě jen číslo odběrného místa. To lze najít na faktuře. S tím se pak obrátit na nového dodavatele a požádat jej o převod. Ten již vše zařídí sám, požádá však o plnou moc převod zařídít, případně o další údaje. Prakticky všechno lze nyní vyřídit i přes internet.
- Je třeba měnit elektroměr? Změna je „papírová“ záležitost. Není potřeba měnit žádné zařízení ani nemusí nikdo kontrolovat elektroměr. **LIDOVKY.CZ**

## Fixace ceny se podle odborníků teď vyplatí

**Jak si zajistíte výhodnou dodávku energií? Experti radí cenu u dodavatele fixovat, ale spíše na kratší dobu.**

Ceny energií se po loňské krizi postupně stabilizují. Klesat začaly od letošního ledna, cena plynu se na mezinárodní burze v Rotterdamu snížila až o 68 procent, u elektřiny o 38 procent. Pokles se zastavil letos v červnu, cenová hladina je od té doby stabilní, a pokud nedojde opět ke krizi či nepříjde mimořádně krutá zima, je možné očekávat, že nabídky pro domácnosti budou jen lepší, zároveň se však nejspíše zruší vládní takzvaný cenový strop.

V takové situaci stovky tisíc odběratelů v Česku zvažují, zda je vhodné si ceny zafixovat. Tedy uzavřít s dodavatelem smlouvu na dobu určitou (nejčastěji na 12, 24 či 36 měsíců), za kterou domácnost získá garantovanou

cenu elektřiny nebo plynu, avšak zároveň přijdou o možnost dodavatele v tomto období změnit.

### Fixace? Třeba jen na půlrok

Ještě nedávno experti radili s fixací počkat. „Doporučoval bych nefixovat, neočekávám prudký nárůst cen,“ uvedl koncem července pro MF DNES Jiří Gavor, předseda Asociace nezávislých dodavatelů energií. „Ceny na burze se pořád drží v pásmu 130 až 160 eur za megawatthodinu (MWh). Soutěž dodavatelů se tak klidně ještě může vyhroutit na začátku topné sezony,“ vysvětlil Gavor.

Nyní, o několik týdnů později, je už situace trochu jiná. Odborníci radí, že na fixaci by už kývli, ale spíše na kratší dobu, například na jeden rok. „Je třeba zvažovat dva aspekty. Jedním je délka závazku, druhým samozřejmě cena. Některé společnosti mají oproti předchozím rokům cenově výhodné nabídky, ale závazek může být nastaven na delší období, kdy se tarify již nemusí vyplatit,“ zdůraznil analytik webu Kal-

kulator.cz Jan Běreš v pořadu CNN Prima NEWS 360.

Někteří dodavatelé v současnosti přišli se speciální nabídkou fixace na šest měsíců, tedy jen na nadcházející zimu. Ta může být dle expertů poměrně zajímavá a stojí za to ji vyzkoušet. Taková fixace totiž poskytuje jistotu, ale zároveň svobodu reagovat na změnu cen v příštím roce.

### Cena je kolem 1900 Kč/MWh

Stále ale platí, že v tuto chvíli jsou mezi jednotlivými nabídkami velké rozdíly, proto je potřeba si cenu hlídat.

Jeden příklad za všechny od jednoho z největších dodavatelů plynu v Česku, jedná se o aktuální individuální nabídku pro domácnost, která plynem topí, vaří i ohřívá vodu: na jeden rok, tedy od 1. ledna 2024 do 31. prosince 2024, nabízí plyn za 1917 korun/MWh + 0 korun stálý měsíční plat, to vše včetně DPH. Pojmeme „stálý měsíční plat“ se označuje pravidelná měsíční platba (poplatek), která pokrývá náklady spojené s dobou energií.

Kdo by si chtěl fixovat za roky dva, v takovém případě je nabídka 1803 korun s DPH + 80 až 120 korun stálý měsíční plat, jehož výše se vypočítá dle roční spotřeby. Třetí produkt je na tři roky, tam ale fixace ceny plynu není. Pouze po dobu trvání smlouvy se bude cena plynu snižovat o 11 procent oproti standardnímu ceníku. V případě, že se ale základní ceník změní, změní se i cena plynu. A jaká je tedy cena u této nabídky? 1669 korun za MWh + 100 až 300 korun stálý měsíční plat, jehož výše se opět odvíjí od roční spotřeby, vše včetně DPH.

Tentýž velký dodavatel ještě před rokem, kdy dosahovala krize vrcholu, žádné fixované ceny nenabízel. Tehdy, začátkem září 2022, pouze radil: „Nyní nemáme k dispozici žádný fix ceny a klient, kterému fix končí, bude automaticky na standardním ceníku. Aktuální cena k 1. září 2022 je 3500 korun za MWh, není fixovaná, pokud tedy ceny na trhu porostou, budeme jej ke konci roku regulovaně zvyšovat,“ stálo tehdy e-mailem pro domácnost. **JOSEF HORA, SPLUS2**

# EXPERTI RADÍ: SROVNEJTE S

## Konec smluv na levné energie je tady. Nezaspěte cenový skok a nechte si poradit od odborníků.

Během letošního a příštího roku skončí zákazníkům energetických společností smlouvy, které ještě zahrnují ceny před energetickou krizí. Všechny tyto zákazníci čeká výrazné navýšení cen. Toto zdražení již pocítily některé domácnosti, které měly uzavřené smlouvy s fixací cen na jeden nebo dva roky z období před říjnem 2021. Cenový šok byl a bude vidět hlavně v navýšení záloh o desítky až stovky procent. Stovky tisíc českých domácností tak v následujících měsících čeká těžké rozhodování a přepočítávání rodinného rozpočtu. Srovnávače typu Kalkulátor.cz pomohou srovnat nabídky dodavatelů energií a najít optimální řešení

pro vaši domácnost. Po pádu Bohemia Energy (BE) a dalších dodavatelů, co ukončili v letech 2021 a 2022 své působení na trhu, se dají odběratelé energií rozdělit do několika kategorií podle smluvního závazku a ceny za energii. Všechny tyto skupiny míří ke stejnému závěru, a to dvojnásobnému až trojnásobnému navýšení ceny za elektřinu i odebraný zemní plyn. Tento trend zdražování nejvíce umocnil konflikt na Ukrajině, který prohloubil energetickou krizi a navýšil ceny do historických výšin.

### Existují tři skupiny zákazníků

První skupinu tvoří zákazníci, kteří si sjednali smlouvu před pádem BE, kdy se do října 2021 pohybovala průměrná cena elektřiny kolem 1,5 tisíce korun za MWh a plyn kolem 600 korun za MWh (bez distribuce a DPH). Tyto zákazníci aktuálně čeká dvojnásobné nebo trojnásobné zdražení cen za dodávky plynu a elektřiny. Druhá skupina reprezentuje zá-

kazníky, kteří si po pádu BE a dalších dodavatelů sjednali smlouvu na jeden až tři roky s cenou kolem 3,5 tisíce korun za MWh elektřiny a 1,2 tisíce korun za MWh plynu. V porovnání se stavem před pádem dodavatelů to představuje až 100% navýšení ceny, což byl tehdy pro obyvatele doslova cenový šok. „Polovina zákazníků padlých doda-

vatelů energií si zafixovala smlouvy na dva roky, třetina na tři roky a pouhá desetina na jeden rok a skoro milionu obyvatel tak nyní výhodné smlouvy dobíhají. Pro představu, bývalí klienti BE si v říjnu 2021 volili jiného dodavatele s cenou okolo tří tisíc korun za MWh elektřiny.

Se začátkem války došlo k obrovskému zdražování, které zastavil až vládní strop s cenou pět tisíc Kč za MWh, ale ti, kteří si museli kvůli krachu dodavatele uzavřít smlouvu, měli stále výhodné tři tisíce korun za MWh,“ uvádí ředitel sekce Energie společnosti Kalkulátor.cz Lukáš Kaňok a dodává: „Dá se tedy říci, že krach dodavatelů v roce 2021 je v podstatě ochránil před plošným zdražením. Nyní ale musí zpozornět, aby neplatili násobné částky. Klíčové je zkontrolovat si smlouvy na dodávky energií a v předstihu si srovnat možnosti, pro jaký produkt nebo jakého dodavatele se rozhodnout.“ Třetí skupinu zákazníků tvoří ti, jimž

končila fixace či se jim automaticky prodloužila smlouva dle smluvních podmínek. Jejich cena se pohybovala na úrovni kolem 6,5 tisíce korun za MWh elektřiny a tři tisíce korun za MWh plynu. Od září do konce roku 2022 byly vidět i extrémní případy cen elektřiny přes patnáct tisíc korun a plynu šest tisíc korun za MWh. Do třetí skupiny patří i zákazníci, kteří mají dlouhodobě smlouvu na dobu neurčitou. Ti mají v aktuální situaci elektřinu a plyn na vládou zastropovaných cenách nebo lehce pod touto hranicí. Cenový strop na energie zavedla vláda ČR s platností od 1. ledna 2023 jako reakci na rozmáhající se energetickou chudobu. Strop tak paušálně stanovil maximální cenu elektřiny na pět tisíc korun za MWh bez DPH a plynu na 2,5 tisíce korun za MWh bez DPH.

### Jak je to s cenami

Aktuálně ale není pro rok 2024 cenový strop prodloužen. Největší dodavatel oz-

### PLÁNOVANÉ ZMĚNY

# 600

O tolik korun více by si měla domácnost připlatit za každou spotřebovanou megawatthodinu elektřiny od roku 2024. Právě poplatky za obnovitelné zdroje již vláda za obyvatele pravděpodobně proplácet nebude. Lidé tak mohou platit za energie více i přesto, že jejich cena klesá.

## Energie by mohly zlevnit, ale ne o moc

Sjednat si pevné ceny energií a na jak dlouho, nebo se spolehnout na burzovní vývoj a platit spotové ceny? To jsou otázky, které řeší většina domácností. I když jasnou odpověď neznačí ani odborníci, volili by kratší fixace. Fixace ceny u elektřiny a plynu letos i příští rok končí stovkami tisíců domácností. Jiné, kterým již smluvní ceny skončily, pak kvůli vysokým cenám nakupují elektřinu a plyn od distributorů za spotové ceny a další zase řeší, na jak dlouho a zda vůbec si pevné ceny u distributora zajistit. „Fixace ceny elektřiny nám končí 30. září. Za vysoký tarif platíme podle smlouvy 4300 korun za MWh i s DPH, za nízký tarif pak bezmála 1500 korun rovněž s DPH,“ popisuje paní Veronika, která žije se čtyřčlennou rodinou v malé jihočeské vesnici.

Letos již druhou zimu budou dům vytápět krbovými kamny společně s elektrickými přímotopy, protože plyn kvůli loňskému chaosu a vysokým cenám úplně odstavili. A rozhodli se v tom pokračovat i v letošní topné sezóně. „Loni nám cena plynu, tedy ještě před vládními stropy, naběhla na 12 tisíc korun za MWh, to by donutilo přejít na pevné palivo každou domácnost,“ říká.

### Pozor na ceny souvisejících služeb v energetice

Nyní ale řeší, jak přistoupit k nabídce distributora elektřiny. Při dvouleté fixaci ceny činí nabídka 4900 korun s DPH ve vysokém tarifu a zhruba 4500 korun v nízkém tarifu. U vysokého tarifu se na první pohled nezdá být cenový nárůst tak vysoký, u nízkého tarifu tomu tak ale není. „Na nízký tarif máme nastavený ohřev bojleru i přímotopy, stejně tak vesa na jeho hodinu nastavovala pračku a sušičku,“ popisuje paní Veronika.

Spotřeba domácnosti v nízkém tarifu činila za posledních dvanáct měsíců asi tři MWh a ve vysokém pak necelé dvě megawatthodiny. Nabídka distributora zahrnuje i produkt s tříletou fixací a klesající cenou, kde jsou ceny v prvním roce kolem 5400, v druhém roce podobné těm při dvouleté pevné fixaci a v třetím roce dosahují zhruba 4600 korun za MWh s DPH, a to bez rozlišení ceny ve vysokém a nízkém tarifu. A jednou z posledních variant, kterou má i paní Veronika ke zvážení, jsou spotové ceny, tedy ceny odvíjející se od obchodování energií na burze.

V souvislosti s nabídkou cen energií upozorňuje fi-

nanční poradce skupiny Partners David Kučera na to, že konečnou cenu za energii netvoří pouze daná energie jako produkt. „Zákazníci musí sledovat vedle obchodní ceny za dodávku elektřiny i ostatní položky, respektive ceny za související služby v elektroenergetice,“ upozorňuje na jednu z často opomíjených věcí David Kučera. Do nich obvykle patří daň z elektřiny, cena za činnost operátora trhu, za systémové služby, za jistič a další položky. „I ty se u jednotlivých distributorů ale liší a v konečné ceně za megawatthodinu pak

sehrávají podstatnou roli, jinak řečeno, nejde o desetikoruny,“ dodává poradce. Skutečně konečnou cenu ukáže až položka obvykle napsaná na konci smlouvy nazvaná „celková jednotková cena elektřiny“.

K ní si ale musí zákazník obvykle připočítat ještě jednadvacetiprocentní sazbu daně z přidané hodnoty. „Někdy může jít i o násobek ceny, kterou tvoří na začátku smlouvy zdůrazňovaná obchodní cena za dodávku elektřiny, na kterou se dnes zaměřuje většina spotřebitelů,“ upřesňuje Kučera.



Levným zdrojům postaveným ještě za komunistického režimu dochází životnost.

### Na ceny energií před covidem zapomeňme

Jasnou odpověď, na jak dlouho si zajistit pevné ceny, nebo zda raději zůstat ve spotových cenách, nikdo nezná. Odborníci se ale domnívají, že vzhledem k ukliďnění situace na trhu by ceny v příštím roce růst neměly. A je i šance, že nabídky distributorů budou příští rok lepší. „Pokud jde o fixaci, půlroční až roční fix mi dává největší smysl. Dokázal bych si totiž v příštím roce představit o něco nižší ceny energií, než máme dnes,“ domnívá se hlavní analytik společnosti XTB Jiří Tyleček. Další efekt v cenotvorbě pro domácnosti by podle něj přinesl vyšší poměr doprodání drahých kontraktů na elektřinu a plyn, které distributoři nakoupili ve druhé polovině roku. „Na druhou stranu bych však nepočítal s prudkým pádem cen. Plyn ani elektřina již nikdy nebudou stát tolik, jak jsme byli zvyklí do covidu,“ říká zároveň Tyleček. Nejde výhradně o dopady ruské agrese na Ukrajině. Levným zdrojům postaveným ještě za komunistického režimu dochází životnost a přechod na alternativní nízkoemisní zdroje bude velmi drahý. Nikdo jiný to za nás nezaplátí, vysvětluje analytik. **IDNES.cz**



# I CENOVÉ NABÍDKY ENERGIÍ



namovali již během letošního roku několikrát snížení ceníků pod vládní strop. Na trhu jsou nyní i nabídky kolem 3,7 tisíce korun za MWh silové elektřiny bez DPH. Nesmíme ale zapomenout, že k této ceně se ještě připočítává daň z elektřiny, distribuční poplatky stanovené ERÚ a poplatky za obnovitelné zdroje energie. A právě poplatky za obnovitelné zdroje již vláda od roku 2024 za obyvatele pravděpodobně nebude proplácet. Za každou spotřebovanou megawatthodinu elektřiny si tak připlatí domácnosti až 600 korun. Ačkoliv tedy cena elektřiny od dodavatelů klesá, přesto mohou obyvatelé platit za energii více bez ohledu na typ fixace.

Nabídky se začínají blížit cenám energií před konfliktem na Ukrajině, ale stále jsme na násobcích toho, na co jsme byli dlouhodobě zvyklí. „Lze říct, že cena elektřiny a plynu klesá, ale většina domácností na svých fakturách uvidí opak. Ceny se lidem zvednou, ať už proto, že

měli fixovanou velmi nízkou cenu z doby před krachem BE, nebo je krach BE donutil uzavřít cenu okolo tří tisíc korun a nyní budou přecházet na aktuální ceny, které jsou lehce pod 4 tisíci korunami. Spotřebitelé s ceníkem regulovaným vládním cenovým stropem mohou s novým rokem platit klidně i nad sedm tisíc korun za MWh bez ostatních poplatků, nemluvě o znovuučtování poplatku za obnovitelné zdroje,“ dodává Lukáš Kaňok. Jednoznačné doporučení je hlídat si svou smlouvu na energii, včas ji řešit a srovnat si nabídky na trhu. Pokud se zákazníkům už smlouva automaticky prodloužila do nevhodné ceny, ať už nad vládním stropem, nebo jen lehce pod vládním stropem, měl by si zákazník zjistit výši sankce za ukončení smlouvy před dodržáním závazku a zvážit odchod i za cenu sankce. O tento způsob přechodu k jinému dodavateli je evidován oproti předchozímu období zvýšený zájem. **MET**

INZERCE



## Nejvyšší čas na výměnu starého kotle za nový

Otázky okolo plynového kotle řada z nás obvykle řeší až s příchodem chladnějšího počasí, když už topná sezona bere za kliku. Plynoservisy v tuto dobu však mají každoročně zvýšený nárůst počtu zakázek, čímž dochází k prodloužení čekacích lhůt. Pražská plynárenská doporučuje svým zákazníkům domluvit si termín kontroly co nejdříve.

Dobrým krokem vedoucím ke snížení až 30 % nákladů na vytápění je výměna starého kotle za nový. Vhodnou investicí do nového zdroje tepla představují kondenzační kotle, které využívají princip kondenzace vodní páry obsažené ve spalinách pro zvýšení účinnosti vytápění a snížení emisí. Obvykle jsou vybaveny speciálním výměníkem, který umožňuje odvádět teplo z kondenzace vodní páry a předávat ho zpět do systému vytápění.

Kondenzační kotle jsou obecně považovány za velmi účinné a ekologické způsoby vytápění. Vzhledem k tomu, že kondenzační kotle využívají většinu energie, která by jinak unikala spalinami, mohou být mnohem účinnější než letité klasické kotle. Navíc, protože produkují méně emisí než tradiční kotle, mohou být méně škodlivé pro životní prostředí. Obsluha, provoz a údržba je stejně jako dopad na životní prostředí minimální.

Kondenzační kotle mají nižší provozní náklady, vyžadují méně paliva k provozu. Díky využití kondenzačního tepla a tím vyššímu topnému účinku dokáží ušetřit až 30 % nákladů za vytápění. Všechny tyto faktory dělají z kondenzačních kotlů výhodnou volbu pro majitele nemovitosti, kteří hledají úsporné, účinné a ekologicky šetrné způsoby vytápění.

Při výběru kotle zvažte renomované značky a recenze. Výměna plynového kotle kromě finanční investice představuje i čas spojený s nezbytným zařízením souvisejících záležitostí. Pohodlným řešením může být váš dodavatel energie. V oblasti možných energetických řešení je plně nápomocna i Pražská plynárenská, která má dlouholeté zkušenosti a vše potřebné umí zařídit na klíč. Od prvotní konzultace a návrhu až po zapojení, včetně vyvolžkování komína a následné revize. Pražská plynárenská zajistí vašemu kotli i pravidelné servisní prohlídky a vy budete mít o starost méně. Pravidelně servisovaný a správně seřízený kotel má vyšší účinnost, je bezpečný, má tišší chod, prodlužuje se mu životnost a v neposlední řadě šetří rozpočet.

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



# Snižujeme ceny o 20 % většině zákazníků

I tuto zimu se o vás postaráme.

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

**PRE**





## PLAY

## Drahé děti

„Jako mám radost, že moje děti mají různorodé zájmy, ale asi budu muset brzy prodat ledvinu, abych jim to dopřála,“ posteskla si kamarádka na Facebooku. Samozřejmě v legraci. Ale víme, jak to s těmi humory je – na dně každé legrace sedí nějaká pravda a ta je často nepříjemná. Ke kamarádčinu povzdechnutí nad tím, jak začátek září přináší průvan do našich peněženek i účtů, se přidávali další rodiče. A to, co bylo zpočátku humorné kolektivní lamentování, se záhy proměnilo. Ti lidé vážně řešili, co by mohli prodat, aby dokázali po-

**Na dně každé legrace sedí nějaká pravda a ta je často nepříjemná.**

krýt zvýšené náklady na provoz dětí na začátku školního roku. Ledviny, štěp jater, krevní plazma, vlasy... Jedna mladá žena se svěřila s plánem chodit narázově uklízet. Víte, jak rodiče malých dětí často nechápou, jak si mohli jako bezdětní myslet, že jsou unavení, a nepovažují únavu bezdětných za „opravdovou“? Podobně teď s mužem nechápeme, jak můžou lidi, co nemají děti, mít hluboko do kapsy. Bez dětí by byl náš život tak nízkonákladový, že vůbec nevím, co bychom s těmi ušetřenými penězi dělali. Naštěstí existují podpůrné programy, takže rodiny, které jsou v nouzi, mohou požádat o příspěvky, o odpuštění plateb za družinu a podobně. Ale co když nejste v nouzi? Co když jste běžná rodina, pracujete, šetříte, jen prostě narážíte na to, že je všechno o něco dražší? Jako fakt úplně všechno! Tak prostě platíte a platíte a pak začnete přemýšlet, jestli by o vaši vyčerpanou ledvinu ještě vůbec někdo stál.

DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE  
**JULIE ČERVENÁ**  
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI

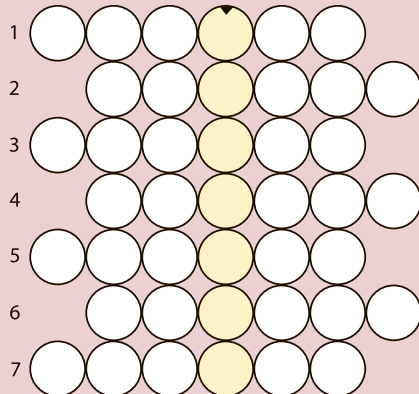


4	5	1	2	7	9	3	6	8
6	9	7	5	8	3	1	2	4
3	2	8	4	1	6	5	9	7
9	4	6	1	3	5	8	7	2
1	3	2	7	4	8	6	5	9
8	7	5	9	6	2	4	1	3
5	8	4	6	2	7	9	3	1
2	1	9	3	5	4	7	8	6
7	6	3	8	9	1	2	4	5
2	9	5	1	3	8	7	4	6
3	6	7	9	4	2	5	1	8
8	1	4	5	6	7	3	2	9
7	2	6	4	9	5	8	3	1
1	5	8	6	2	3	4	9	7
9	4	3	7	8	1	2	6	5
6	7	9	2	5	4	1	8	3
4	8	1	3	7	9	6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

ŘEŠENÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: BORŮVKA

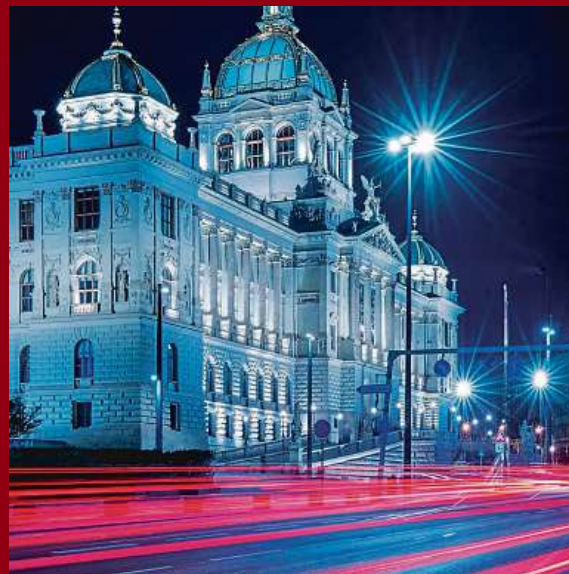
## LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



1. osobní auto (hovor.)
2. vyrobený z ovoce
3. plodová zelenina
4. dř. olověná tužka
5. obývací pokoj (hovor.)
6. opak „zakrýt“
7. ohrazené místo

@mojemetro



I z projíždějících aut po magistrále pod Národním muzeem v Praze se dá udělat umění, jak názorně ukazuje snímek uživatele @peter.cech.photography. Děkujeme za tak krásné fotky, které na sociálních sítích opatřujete hashtagy #metrotag #mojemetro, tudíž si je snadno najdeme. Jen tak dál!

#METROTAG

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

Z METRA ROZHOD



BUTCH



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
23/27 °C	19/23 °C	14/18 °C	15/19 °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

ČT1



- 20.10 Vyprávěj**  
Favorit. Seriál (ČR, 2009-2013). Splněný sen! Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová
- 21.05 Toulky Českem budoucností II**  
Hudební průmysl
- 21.30 Máte slovo s M. Jílkovou**  
Tváří v tvář problému
- 22.30 Na stopě**  
Zločin nelze vymýt. S vaší pomocí se mu však můžeme bránit
- 22.55 Komisař Montalbano**
- 00.45 AZ-kvíz**

ČT2



- 20.00 České rybí legendy II**  
Pstruh. Cyklus ČT, ve kterém se Jakub Vágner znovu vydává po stopách vodních velikanů
- 21.00 České počasí (3/10)**  
Slunce
- 21.30 Bedekr IX**  
Barcelona, Girona
- 22.00 Československý vesmír (2/6)**  
Hvězdné války
- 22.25 Hříšná duše IV (5, 6/8)**  
Krimiseriál (USA, 2021)
- 23.55 Velké nic**

NOVA



- 20.20 Zlatá labuť (26)**  
Romantický seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Dancingerová, K. Rýška, P. Kostka, D. Kolářová
- 21.35 Ztracená rodina (3)**  
Druhá šance pro lidi, kteří touží najít své dávno ztracené příbuzné
- 22.55 Kriminálka Las Vegas (6)**  
Kdopak jsi? Krimiseriál (USA, 2000). Hrají: P. Guilfoyle, W. L. Petersen, M. Helgenbergerová, G. Dourdan
- 23.55 Dr. House II (5, 6)**  
Seriál (USA, 2005). Hrají: H. Laurie, L. Edelsteinová

PRIMA



- 20.15 Zoo (134)**  
Důvody k oslavě. Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd s Hadáčkem pátrají po Uhlířově. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, M. Němec
- 21.35 Inkognito**  
V zábavní show Inkognito se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu
- 22.45 Inkognito**
- 23.55 Ano, šéfe!**  
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!
- 01.00 Policie v akci**

ÓČKO



- 15.00 Kítkat Óčko chart**
- 17.00 Óčko hity**
- 20.30 Top 4 Kítkat Óčko chart**  
První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka. Chceš je udržet či změnit? Tak hlasuj na [www.ocko.tv/](http://www.ocko.tv/)!
- 20.45 Óčko hity**  
Klipy nonstop
- 22.00 Naked Attraction**  
Seznamka na tělo
- 22.30 Óčko flirt**  
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka



# Vozili jsme nanuk celý den. Neroztál



ID. Buzz Cargo již obdržel prestižní ocenění International Van of the Year 2023 pro nejlepší nový lehký užitkový vůz v Evropě.



Hmotnost termoizolační vestavby je asi dvě stě kilo. To ovlivňuje dojezd vozu, stále se však pohybuje kolem 400 kilometrů. 2x METRO

## Provedli jsme opravdu extrémní test. Pro jeden nanuk jsme pořídili chladíák.

Elektrická dodávka v designu odkazujícím na kultovní model T1 je podle vestavbařů všestranná – v Německu jsme na veletrhu karavanů viděli Volkswagen ID. Buzz jako obytné auto, na internetu kolují fotky užitkové verze Cargo jako sanitního vozu nebo pojízdné dílny.

A také Češi se činí. Firma BS – Transportní chlazení z Nupak u Prahy navrhla chladírenský vůz s kombinací elektrického pohonu a elektrického chlazení. Na střeše je namontováno srdce celé přestavby – kondenzační část jednotky Carrier Neos HE 200, kde je zároveň i elektrokompresor. Lze ji nastavovat

ovladačem uvnitř kabiny. Přestavba pro převoz chlazeného zboží potřebuje i úpravu samotného nákladového prostoru. Izolační materiál z PUR pěny tedy zpevňuje vrstva překližky, která je navrch opláštěná laminátovým sklem v bezspárovém provedení. Vestavba je schválena pro nepřímý styk s potravinami, je omyvatelná, nenasává vodu, všechny materiály mají hygienické atesty a termoizolace je schválena ministerstvem dopravy. Samotná úprava není drahá, i s příčnou oddělovací nákladový prostor od baterie vyjde na 90 tisíc. Vedle zmíněné kondenzační jednotky na střeše, kte-

rá vyjde s montáží na 184 tisíc, je nejdražší položkou této chladírenské akce super-výkonná baterie Mastervolt 5,5 kWh za 208 tisíc korun. Je opatřena 100A nabíječkou, která komunikuje s akumulátorem pro rychlé externí nabití malým zeleným kabelem. Je tak vhodná pro ty, kteří chtějí plně autonomní elektrické řešení chladících jednotek – tato kompletní přestavba je tedy nezávislá na bateriích vozu, a tak nikterak nesnižuje dojezd vozu.

Auto jsme vyzkoušeli s cenným nákladem, uložili jsme do něj nanuk a vozili jej půl dne ve třicetistupňových vedrech. S teplotou nastavenou na dva stupně nad nulou neměla zmrzlina s čokoládou problém příkladně zakřepat při prvním zakousnutí.

Kompletní přestavba se blíží ceně půl milionu a se samotným autem, které přijde v základním provedení na 1,5 milionu korun, je to docela drahé řešení převážení nanuku, ale my nejsme ti správní zákazníci. Chtěli jsme jen vyzkoušet dodávku budoucnosti, jež nemá problém udržet potraviny v chladu. A bezemisně a celkem svižně naježdit na jedno nabití až 400 kilometrů.

A pro úplnost: evropské verze ID. Buzz jsou vybaveny sadou akumulátorů o využitelné kapacitě 77 kWh. Z ní je napájen elektromotor o výkonu až 150 kW pohánějící zadní kola.



**PETR HOLEČEK**  
petr.holecek@metro.cz

### KRÁTCE



## Otestujte také novou hračku do terénu

Nová značka terénních aut z Británie INEOS Grenadier se chce v Česku více ukázat veřejnosti, a tak pořádá testovací roadshow po velkých městech. Na každém místě proběhne asi dvacetiminutová testovací jízda na terénním polygonu. Vzhledem k charakteru akce řídí instruktoři. K dispozici bude i statický vůz na prozkoumání. Akce proběhne 26. září v Ostravě, 2. října v Hradci Králové, 4. října v Brně a 10. října v Plzni. Přesná místa, časy a registrační formulář najdete na webu [ineosgrenadier.dajbych4x4.cz/roadshow](https://ineosgrenadier.dajbych4x4.cz/roadshow) nebo na Facebooku Dajbych4X4. **HOP**

## Starý známý Bibendum

Bibendum nebo také Michelin Man je oficiálním maskotem společnosti vyrábějící pneumatiky. Humanoidní postava sestávající se z naskládaných bílých pneumatik byla představena na výstavě v Lyonu v roce 1894, kde měli stánek bratři Michelinové. Je jednou z nejstarších světových značek, jež se stále aktivně používají. Na této fotografii stojí vedle reklamního vozidla ze Santa Clara v USA. Je rok 1926. **HOP**





# DOMOV

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

## Správné hydraulické vyvážení otopné soustavy v domě přinese výrazné úspory a vyřeší řadu problémů s topením

Neodvratně se blíží další topná sezóna. Jaké budete mít výdaje za vytápění přitom můžete poměrně výrazně ovlivnit. Díky správnému hydraulickému vyvážení otopné soustavy můžete s nízkými náklady a bez stavebních zásahů ušetřit přes 20 % energie a zároveň vyřešit řadu problémů s otopnou soustavou.

odborně správně se jedná o hydronické vyvážení. Výsledek je obdobný - nastavení projektovaných průtoků ve všech částech soustavy a ve všech otopných tělesech. Jen tak jsme schopni dosáhnout vnitřní tepelné pohody bez výkyvů teplot.

**Jak poznat, že ve vašem domě není otopná soustava správně nastavena**

Poznáte to hlavně na faktuře za vytápění, kdy při porov-

nání nákladů na vytápění na podobný dům jsou u vašeho domu vyšší náklady.

Po zateplení domu nedosahuji úspory ve vytápění očekávání. S velkou pravděpodobností nemáte správně seřízenou otopnou soustavu. Zateplením objektu a výměnou oken se výrazně změní tepelné ztráty, a to nejen celého domu, ale i jednotlivých místností vzájemně.

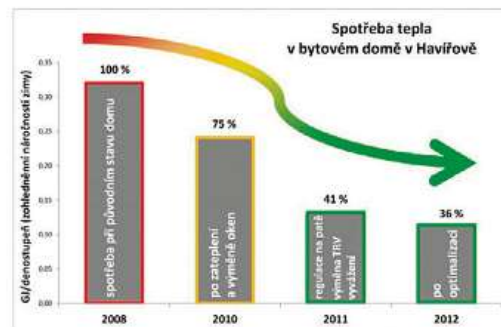
V některých místnostech v domě nedosahujete požá-

dované teploty a díky tomu musíte zvýšit teplotu přívodu (ekvitermní křivku). V jiných místnostech blíže zdroji tepla dochází naopak k přetápění.

zdroje tepla, pokud vychází po profesionálním vyhodnocení jako vhodné řešení.

Pro dosažení maximálních úspor je nutné udělat i další

### Úspory tepla po optimalizaci soustavy



Zdroj: BRONISLAV HARABIŠ, I.G.B. Holding, a.s.

Z grafu můžete vidět, že spotřeba tepla ve sledovaném domě po zateplení klesla pouze o 23 % v porovnání s původním stavem domu. Následné vyvážení přineslo další 22% úsporu, a to s nesrovnatelně nižšími náklady oproti celkovému zateplení budovy. Zdroj: Bronislav Harabiš, I. G. B. Holding, a. s.

Z otopné soustavy je slyšet šumění, pískání, klepání a další rušivé zvuky způsobené nadměrným tlakem od čerpadla.

**Jaké kroky jsou nezbytné, abyste při vytápění dosáhli maximálních úspor**

Základem pro úspory na vytápění je zateplení objektu a dále případná výměna

krok, na který se často zapomíná, a to je právě hydronické vyvážení otopné soustavy. „Jen u správně vyvážené soustavy můžete snížit teplotu popř. ekvitermní křivku na minimum a zajistit tak, že ve všech místnostech bude požadovaná teplota při minimální spotřebě energie,“ upozorňuje Josef Jáchim, technický ředitel společnosti IMI Hydronic Engineering

### CHTĚLI BYSTE VE VAŠEM DOMĚ SNÍŽIT VÝDAJE ZA VYTÁPĚNÍ?

Kdyby se vás někdo zeptal, jestli byste investovali s návratností 2-3 roky a následně každé 2-3 roky vydělávali 100% investice, nerozmýšleli byste se ani minutu. Přitom pro velkou část bytových domů taková investice existuje a nevyužívají ji. Na YouTube můžete shlédnout videozáznam webináře Akademie pro bytové domy (akademiebd) s názvem Hydraulické vyvážení otopné soustavy, kde se dovíte řadu dalších praktických informací.

### Co bychom měli vědět o hydraulickém nebo hydronickém vyvážení

Při běžné komunikaci v rámci bytových domů hovoříme o hydraulickém vyvážení otopné soustavy,

## Jak chránit svůj domov poradí FOR ARCH 2023

S bezpečným domovem pomáhá prevence i technologie. Všechny možnosti, jak chránit své bydlení, představí spolu s odborníky stavební veletrh FOR ARCH ve dnech 19. až 23. září v PVA EXPO PRAHA.

„Veletrh FOR ARCH se tematice zabezpečení domácností věnuje řadu let. S pomocí odborníků je možné na veletrhu získat bezplatně cenné informace, jak při zabezpečení domova postupovat a jaké učinit preventivní kroky, a seznámit se s nejmodernějšími technologiemi a produkty kvalitních a prověřených firem,“ řekla ředitelka veletrhu Kateřina Maštaliřová.

### Začněte s prevencí

Jak zdůrazňují policisté, nejsilnější obranou, jak chránit své bydlení, je prevence. Důležité je například nesdělovat informace o dovolené na sociálních sítích, při každém odchodu z domu nezapomenout zkontrolovat rádné uzavření či uzamčení oken, bal-

konových a vstupních dveří či pořídit si certifikované zabezpečení.

Odborníci z řad policie a ministerstva vnitra také poradí, co dělat, pokud už k vyloupení dojde. Setkat se s nimi mohou zájemci právě na veletrhu FOR ARCH. „Více informací k zabezpečení objektů je pro všechny zájemce dostupných na webu [www.stopvloupani.cz](http://www.stopvloupani.cz) nebo na stránkách projektu Zabezpečte se. K dispozici je rovněž nový Katalog doporučených výrobků k účinné ochraně osob a majetku v rezidenčních a komerčních objektech všech kategorií vypracovaný Cechem mechanických zámkových systémů ČR ve spolupráci s Odborem prevence kriminality Ministerstva vnitra ČR a policií. Osobně se mohou s našimi odborníky setkat

návštěvníci na naší expozici nebo během přednášek,“ řekl Milan Fára z Ministerstva vnitra ČR.

Na veletrhu FOR ARCH se představí také produkty, technologie i odborníci z oblasti vytápění, stavebních materiálů, chytré domácnosti, wellness & spa, dřevostaveb, fotovoltiky a dalších alternativních zdrojů energie. Souběžně proběhne také veletrh nábytku, interiérů a bytového designu FOR INTERIOR. Více na [www.forarch.cz](http://www.forarch.cz).



# FOR ARCH

34. MEZINÁRODNÍ STAVEBNÍ VELETRH

V SOUBĚHU:

## FOR INTERIOR

19. VELETRH NÁBYTKU, INTERIÉRŮ A BYTOVÉHO DESIGNU

MÍSTO KONÁNÍ  
PVA EXPO PRAHA

ODBOŘNÍ PARTNER  
ČEPFC

PARTNER  
nová  
PRAHA  
Křepelka

ODBOŘNÍ ZÁŠTĚTA  
ČKAIT

PARTNER PVA EXPO PRAHA  
shopEX.cz

OFICIÁLNÍ VODY  
Ford



www.forarch.cz  
19.-23. 9. 2023





IMI Hydronic Engineering

Česká republika a Slovensko.

Hydronické vyvážení pomáhá i správné funkci termostatických ventilů a hlavice. Při správném nastavení průtoku a tlaku nedochází k přetápění prostor ani při nesprávném nastavení a manipulaci s termostatickými hlavicemi. Eliminovány jsou i rušivé zvuky otopné soustavy.

**Kolik za hydronické vyvážení zaplatíme a jaká je návratnost**

Důležitým podkladem pro správné vyvážení soustavy je dobrý projekt, který zohledňuje současný stav budovy např. po zateplení. Do ceny vyvážení je tedy nutné započítat také cenu tohoto projektu, bez kterého nelze správné vyvážení provést. Také případnou instalaci vyvažovacích ventilů a výměnu termostatických ventilů dle projektu. Cena vlastního vyvážení se stanovuje na základě individuální kalkulace a je závislá na kvalitě podkladů, přístup-

ností vyvažovacích ventilů. Návratnost této investice je však v řádu několika málo let, takže se určitě vyplatí.

**Pokud bychom chtěli hydronické vyvážení zkontrolovat nebo řešit, jak postupovat?**

Základní informace mohou domů získat u svého správce, konkrétně specialisty energetika. „U domů, které máme ve správě, pravidelně vyhodnocujeme jejich energetickou bilanci a navrhujeme optimalizaci. Ač-

koliv je správné hydraulické vyvážení otopné soustavy základní krok, poměrně často se setkáváme s nedostatky. Typický je například názor, že stačí hydraulické vyvážení provést jednou a dále již není nutné nic řešit. Nové vyvážení by mělo následovat zejména po zateplení, při odstranění většího počtu radiátorů v bytě nebo při změně zdroje tepla, kdy se zásadně mění požadavky budovy na vytápění,“ doporučuje Ing. Marta Richterová, energetik

atd. a tak udržovat vytápění v domě v optimálních parametrech.

Pro posouzení stavu otopné soustavy v domě můžete využít též specialisty společnosti IMI Hydronic Engineering Česká republika a Slovensko, která v rámci svého portfolia nabízí pro bytové domy služby související s vyvážením otopné soustavy. Nabídka zahrnuje bezplatné konzultace, zajiš-

### VÍTE, CO BY MĚL OBSAHOVAT KVALITNÍ PROJEKT VÝMĚNY TERMOSTATICÝCH VENTILŮ A HYDRONICKÉHO VYVÁŽENÍ SOUSTAVY?

- Výpočet tepelných ztrát pro jednotlivé místnosti
- Stanovení teplotního spádu pro referenční otopné těleso
- Výpočet teplotních spádů a průtoků pro jednotlivá otopná tělesa
- Návrh optimalizace a hydronického vyvážení soustavy
- Hydronický výpočet soustavy včetně přednastavení ventilů
- Výpočet nové ekvitemní křivky
- Popř. návrh nové směšovací stanice na patě domu

bytového družstva Pragostav, které poskytuje správu více než dvěma stům pražských bytových domů a řadě dalších objektů.

I když v domě k zásadním změnám v energetické bilanci nedochází, odborníci doporučují u hydraulického vyvážení otopné soustavy po několika letech provést kontrolu stavu ventilů, hlavice,

tění projektu, cenovou nabídku dodávky komponentů, doporučení realizační firmy i vlastní hydronické vyvážení včetně protokolu, jako kontroly správného provedení realizace.

**OKOLO BYTU**

www.okolobytu.cz

## FOR INTERIOR bude přehlídkou produktů pro vytvoření zdravých a moderních interiérů

Veletrh nábytku, interiérů a bytového designu FOR INTERIOR je místem s největší nabídkou produktů pro pohodlné, funkční a zdravé bydlení. Ve dnech 19. až 23. září nabídne na letňanském výstavišti PVA EXPO PRAHA novinky, produkty, technologie i inspiraci pro interiéry všech typů.

Veletrh FOR INTERIOR je místem, kde se mohou zájemci seznámit s tisíci produkty nábytkářského oboru, poznat aktuální designové směry i inovativní výrobky zvelebující všechny typy interiérů, navíc kladoucí důraz na udržitelnost a ekologii. Jeho již 19. ročník nabídne expozice 160 vystavovatelů ze tří států, které pokryjí téměř 10 000 čtverečních metrů hrubé výstavní plochy v PVA EXPO PRAHA.

V halách letňanského výstaviště najdou návštěvníci nepřeberné množství stylů nábytku, doplňků, osvětlení, textilií, dekorací a dalších interiérových prvků od

různých značek a designérů, což přinese komplexní přehled o aktuální nabídce na trhu. Inspirovat budou nejen vystavené produkty, ale i celé expozice vyladěné do posledního detailu. Na veletrhu nebudou chybět tuzemské i zahraniční značky, rodinné manufaktury či poctivé řemeslo. Představí se současné trendy v podobě organických tvarů i materiálů, výrobky s propracovanou ergonomií i nábytek s více než šedesátiletou tradicí.

**Spánková zóna i kuchyně**

Jedním z výrazných oborů na veletrhu bude sekce zdravého a komfortního spánku.

V nabídce se objeví všechny druhy postelí. Představí se i portfolio sedacích souprav, expozice naplní také kvalitní nábytek z poctivého dřeva či množství typů osvětlení pro všechny místnosti nebo typizované kuchyně. Součástí veletržního portfolia jsou také expozice čítající například akustické panely, moderní nehořící krby, mechové obrazy a další doplňky a drobnosti, které přidávají charakter a osobitost do prostoru. Více na [www.forinterior.cz](http://www.forinterior.cz).



**FOR INTERIOR**

19. VELETRH NÁBYTKU, INTERIÉRŮ A BYTOVÉHO DESIGNU

Souběžně probíhající veletrh:  
**FOR ARCH**

**PVA**  
EXPO PRAHA

www.forinterior.cz  
**19.-23. 9. 2023**

PARTNER PVA EXPO PRAHA **shopex.cz**

OFICIÁLNÍ VOZY





**Auto-moto - poptávka**

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

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. 605845088

**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 ne- vadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

**POPTÁVKA CHATA HORY**

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

**Vyplatíme Vaše dluhy!**

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet  
**737 352 730**

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

**Starožitnosti**

**KNIHY!**

**Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny**  
- křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.  
**T. 603 478 873**

• STAROŽITNÍK koupi: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy.. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

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

• Koupím do sbírky díla sochařů Josefa Wagnera, Mary Duras a dalších. Pište prosím na adresu janterik@seznam.cz, nebo SMS na 722561121.

**SBĚRATELSKÝ KABINET**  
Michelská 12A, Praha 4, Michle  
**VYKUPÍ IHNED ZA HOTOVÉ**

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

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskycabinet@post.cz

**Práce - nabídka**

• PRÍVÝDĚLEK za 165-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Noční doplňování zboží za 165-185,90 Kč/hod, směny dle Vašich možností-ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Nabízíme 176,60 Kč/hod za pultový prodej lahudek/dopek pečiva - i BEZ PRAXE, denní zálohy, Praha a okolí. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 287/4, Praha 1, hledá na částečné úvazky

**UČITELE/KU:**  
- PRAKTICKÉ VÝUKY  
- NĚMECKÉHO JAZYKA

CV pošlete na adresu:  
reditel@betlemska.cz



**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**



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



Chcete střížit hodnoty jako STRÁŽNÝ? Mít pevnou pozici jako RECEPČNÍ? Nebo hlídat zboží v OBCHODECH? A můžete být klidně i VEDOUCÍ!

Dáme Vám služební oblečení. Do práce to můžete mít blízko nebo Vás rovnou ubytujeme. A taky Vám dáme zálohu na mzdu.



**POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!**

**PRAŽSKÉ SLUŽBY**

**MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE**

**KOHO HLEDÁME**

**ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ**  
• MANIPULAČNÍ DÉLNÍK práce na PC  
• POPELÁŘ • METAŘ

**PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.** Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

**STAŇTE SE DÁRCEM KREV NÍ PLAZMY**

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

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

**METRO HRADČANSKÁ**  
\*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.  
www.unicaplasma.cz  
Tel.: 733 474 770

• Práce v týdnu nebo o víkend - DENNÍ DOPLŇOVÁNÍ zboží za 165-169 Kč/hod, zálohy denně, nástup ihned. Více na tel: 222534534

• Přijmeme muže i ženy do skladů v Praze. Kompletace int. objednávek, pickeři, úklidy, pomocné skladníky, VZV a jiné. Až 170 Kč/h., zálohy a ubytování ihned. Volejte 776001640 nebo se zastavte každý týden na Koněvova 208, Praha 3, zastávka Chmelnice, Po, St a ČT mezi 10-14h. Tel: 776001640

• Přijmeme IHNED na HPP pracovníci na úklid VŠ kolejí v P-4. Pracovní doba 7 - 15.30 hod. Plat 19,500 - 28.500 Kč. Tel. 774771103

• 20000 - 28000 Kč pro muže a ženy na ostrahu administrativních budov. Info: 773113123

• ZŠ v Hostivaři přijme hospodářku školy na plný úvazek včetně zpracování mezd, fakturace a práce s bankou. Znalost programu VEMA výhodou a vedoucí školní družiny. Tel. 603436284, e-mail: banovska@hornomep.cz a pomocnou kuchařku do ŠJ, tel. 274016534, e-mail: sj@hornomep.cz.

• ZŠ a MŠ Praha 6 přijme paní na úklid v odpoledních hodinách do MŠ. Úvazek 3 hodiny denně. Nástup možný ihned. Kontakt: 222 202 501.

• Hledáme paní na zajištění provozu kuchyně. DPČ - 150 Kč/hod., Praha 5. Prac. doba 6:00 - 10:00 hod., základní AJ, tel.: 731438205.

• Hledáme pána na čištění kávovaru a skladové práce. DPP - 150 Kč/hod., Praha 5. Prac. doba 5:00 - 8:00 hod., základní AJ, tel.: 731438205

• ZŠ Praha 10 přijme kuchařku/kuchařku do ŠJ s vyučným listem a praxí. Plný pracovní úvazek. Ohodnocení dle platných platových předpisů. Nástup co nejdříve. Životopisy zašlete na sj@zsnpr.cz, telefon: 226806003

• ZŠ, Praha 4, Bitovská přijme ihned kuchařku na plný úvazek (pomocné práce). Požadujeme pracovitost a spolehlivost. Info: benesova@zsbitevka.cz

**wellpack**  
**VYCHYSTÁVÁNÍ ZBOŽÍ**  
Sklad s potřebami pro domácí mazlíčky Mstětice u Prahy  
MZDA 130 až 140 Kč čist./hod. Vyplata mzdy po týdnu, pravidelné směny PO-PÁ 06-14/14-22 se střídají po týdnu  
Volejte na tel.: 703 669 535 www.wellpack.cz

**Společnost COM-TIP**  
provozující tepelná zařízení přijme **VŠEOBECNOU ÚČETNÍ S PRAXÍ** na plný pracovní úvazek.  
Požadujeme SŠ vzdělání, PC – Word, Excel, znalost účetního programu Helios výhodou, svědomitost. Mzda 25 000,- až 28 000,- Kč měsíčně, odměny, firemní benefity. Pracoviště Praha 4 - Nusle. Věk nerozhoduje, praxe nutná. Nástup dle dohody, nejlépe 1. 11. 2023. Zašlete CV na e-mail: personalni@com-tip.cz, informace na tel. 728 736 179.

• Hledáme nové kolegy na pozici OSTRAHA OBJEKTU v Praze. Máme místo pro OZP. Nenáročná práce. Požadujeme spolehlivost a čistý TR. Nabízíme práci na HPP, zálohu na mzdu, finanční bonusy. Volejte p. Svitáka - t.č.: 604889979

• Hledám starobního či invalidního důchodce na hlídání parkoviště + čerpací stanici LPG v P18 - Letňany. Požadují čistý TR, spolehlivost. Tel. 777259214

• SP hledá bezpečnostní pracovníky v obci Horoměřice, 12ti hod. směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 733618633

• Skladník/ce centrální sklad Modletice u Prahy. Náplň práce: vychystávání zboží na palety (píckování), práce s manipulační technikou. Spolupráce na DPP, 8-10 hodin noční směny, mzda od 130 Kč/hod. Možnost ubytování. Nástup ihned. Kontakt: +420 734 440 343 nebo +420 603 274 301

**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

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

**BYT/DŮM POPTÁVKA**

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

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

**Nemovitosti - nabídka**

**JURIS REAL**

**Nabízíme přímý výkup nemovitostí**

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

**800 22 33 88**  
prodejtojinak.cz



**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme

**Celá ČR**

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

**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!**





# Na Letné hrají dva vedoucí celky ligy

**Tři české celky se dnes představí ve fotbalových evropských pohárech.**

Fotbalisté Sparty přivítají v úvodním utkání skupiny C Evropské ligy Aris Limassol. Pražané se v soutěži představí po dvou letech a potřetí za poslední čtyři sezony, naopak kyperský celek si zahraje hlavní fázi některého z pohárů premiérově v historii. Mužstva jsou úřadujícími mistry svých zemí, Aris v minulé sezoně ovládl kyperskou ligu poprvé. Oba týmy vedou své domácí soutěže – shodně o skóre – navíc v nich dosud nenašly přemožitele. Ve 13. soutěžním utkání za sebou požene Spartu vyprodaná Letná, zápas má výkop ve 21.00. Skupinu doplňují Glasgow Rangers a Betis Sevilla.

## EVROPSKÁ LIGA

V jarní části budou pokračovat tři ze čtyř mužstev.

- První celky z každé skupiny projdou do osmifinále, druhé v pořadí se v play-off utkají o postup do stejné fáze s kluby z 3. příček v Lize mistrů. Týmy na třetích místech přejdou do nižší Evropské konferenční ligy.

Fotbalisté Slavia v 18.45 vstoupí zápasem v Ženevě proti Servette také do hlavní fáze Evropské ligy. Sešvaní chtějí v souboji úřadujících vicemistrů svých zemí potvrdit roli mírného favorita i lepší aktuální formu a v úvodním utkání skupiny G bodovat. Červenobílí se pokusí navázat na dvě lednové výhry ze zimní přípravy nad Ser-

vette a soupeři oplatit vyřazení v tehdejší Poháru UEFA v roce 2001. Slavii čeká v pohárech skupinová část posedmé za sebou, hlavní fázi Evropské ligy si zahraje poprvé od sezony 2020/2021, kdy podruhé došla až do čtvrtfinále. Dalšími dvěma týmy ve skupině G jsou Šeriff Tiraspol a favorit AS Řím.

Plzeňské fotbalisty čeká premiéra v hlavní fázi Evropské konferenční ligy. Svěřenci trenéra Miroslava Koubka proti kosovskému týmu Balkani otevrou skupinu C, ve které jsou ještě Dinamo Záhrřeb a Astana. Utkání ve Štruncových sadech začne v devět hodin večer. „Samozřejmě bychom chtěli postoupit. Věřím, že hlavně doma nás podpoří fanoušci a pomohou nám. Uvidíme v prosinci, co z toho bude. Těším se a věřím, že budeme úspěšní,“ řekl plzeňský asistent trenéra Marek Bakoš. **ČTK**

## KRÁTCE

### Sen o Paříži se rozplynul

České volejbalistky včera v olympijské kvalifikaci prohrály 1:3 na sety s mistryněmi světa ze Srbska. Ve skupině A v Ning-po je to jejich třetí porážka ze čtyř zápasů a už nemají šanci postoupit z tohoto turnaje na hry do Paříže.

### Pražský azyl

Fotbalisté Ukrajiny odehrají domácí utkání kvalifikace ME proti Severní Makedonii 14. října na stadionu Sparty v Praze na Letné. Na utkání dorazí také rodiny obětí války s Ruskem.

### Změna na lávce

Novým trenérem fotbalistů Polska, kteří jsou soupeřem českého týmu v kvalifikaci ME, se stal Michal Probiez. Nahradil odvolaného Fernanda Santose. **ČTK**

## Prskavec při debutu na kánoi vypadl v kvalifikaci

Do semifinále mistrovství světa ve vodním slalomu v kategoriích C1 postoupilo pět ze šesti českých lodí. Ve včerejší

kvalifikaci v Londýně vypadl jen olympijský vítěz na kajakovi Jiří Prskavec, který na kánoi na světovém šampionátu

debutoval. Ve své doplňkové disciplíně skončil ve druhé kvalifikační jízdě na jedenácté, tedy první nepostupové

pozici. Měl dvě trestné sekundy za dotek devatenáct branky, od semifinále ho dělilo 31 setin. Dnes ho čeká kvalifi-

kace na kajaku. Nejlépe si v kvalifikaci vedla kanoistka Gabriela Satková, jež byla osmá v první jízdě. **ČTK**

INZERCE



**ZAČNI  
TO TU  
ŘÍDIT!**

### Co od tebe potřebujeme:

- platný ŘP skupiny B
- spolehlivost
- pozitivní vztah k cestujícím
- věk min. 21 let

### Co nabízíme my:

- zaměstnanecké jízdené
- 5 týdnů dovolené
- příspěvek na dětskou rekreaci
- mnoho dalších benefitů



800 220 020



**Dopravní podnik  
hlavního města Prahy**

O<sub>2</sub> arena

21/10/2023

ČESKÝ  
**MEJDAN**  
S IMPULSEM

**Chinaski • Lucie Bílá**  
**Olympic • Čechomor**  
**4 Tenoři • Olga Lounová**  
**O5 a Radeček**

 **IMPULS**  
Rááááadio