



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



**REGISTRUJTE SE NA STRÁNCE  
WWW.VYHRAJSKFC.CZ!**



**40x iPad**  
10,2" Space Grey, 2020



**12x Macbook Air**  
13" Space Grey, 2020



**56x Sluchátka**  
LAMAX Beat Blaze B-1



**560x Dárková karta KFC**  
• 280x v hodnotě 500 Kč  
• 280x v hodnotě 1000 Kč

Soutěž probíhá od 14. 9. do 7. 11. 2021. Další informace včetně soutěžního online formuláře najdeš na [www.vyhrajskfc.cz](http://www.vyhrajskfc.cz).

**Starožitnosti**

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

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

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů. Platba hotově. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Solidní sběratel koupí: obrazy, sošky, housle, hodiny - hodinky, sklo, šperky, mince a jiné. Nebo celou pozůstalost. Platba v hotovosti. 604806535.

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

**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

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

**POPTÁVKA BYTU**

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

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

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis, větší do 19 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. 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 nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

**POPTÁVKA CHATA HORY**  
koupím chatu, chalupu, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysocina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

**Nemovitosti - nabídka**

**JURIS REAL**  
real estate

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

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

*A to za nejvyšší  
možnou tržní cenu.*

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

*Možnost okamžité  
výplaty zálohy.*

**777 306 102**

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

**Ostatní**

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

**Hobby - poptávka**

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

**Práce - nabídka**

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

• Úklidová fa přijme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na pozici PROVOZNÍ. Mzda 12 000 Kč + bonusy. Nábor, přísp. 5 000,- TEL.: 774510686

• Slévárna v Praze 5 přijme Skladníka. Dobrý plat, 7,5 h. prac. doba, benefity. Životopis: personal@praguecast.cz. T. 222531704

• B5 přijme strážné pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD. Tel.: 728360589.

• Hledáme kolegy pro ostrahu objektu v Klíčanech na pozici strážný - operátor CCTV, 110,- až 130,-/hod netto, čistý TR, certifikát, dobrá znalost PC, nástup ihned. Volejte Po-Pá 9-16 hod tel. 724328126 nebo 251560953.

• Pultový prodej lahůdek a dopěk pečiva za 143 - 155.70 Kč/hod. Zálohy denně, zaškolení samozřejmostí. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Brigáda pro každého - doplnění zboží, 143 - 163.90 Kč/hod, směny noční/denní, ONLINE REZERVAČE, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

• Nabízíme 155 - 235 Kč/hod za PRÁCI ve SKLADU - příprava zboží/řidiči VZV. Bonusy, zálohy, možnost ubytování. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• POKLADNÍ za 143-161 Kč/hod. Prodejny po celé Praze, směny dle Vašich možností, zaškolení, zálohy denně, nástup ihned. Tel.: 222534534

• 150 Kč za jednoduchou manuální práci v pěkném prostředí na Praze 9. Práce vhodná pro studenty i nestudenty. Tel: 222534534

• Hledáme osobu ČID (částečně invalida) pro práci ostrahy (obsluhy) garáží na Pražského Povstání. Jedná se o 12 hod směny (denní, noční). Nutná základní znalost práce s PC (bude proveden zácvik). Jedná se o práci, kde se pracuje s počítačem a kamerovým systémem. Nástup možný od 1.1.2021. Plat 100,-Kč / hod. Tel: 734513843

• Ostraha Štěrbobohy (K Hrušovu) - hledáme osobu ČID (částečně invalida) pro práci ostrahy ve dvou lidech na plný úvazek HPP. Jedná se o 12 hod směny (pouze noční) v admin. budově. Nástup možný od 1.1.2021. Plat 100,-Kč / hod. Tel: 734513843

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

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, DPP - výplata 1x týdně, HPP 17.000-20.700 + 13,-, 14. plat, strav. paušál, přísp. na dov. aj. Vol. zdarma 800566924

• KOMWAG přijme obsl. sběrného dvora (Opatov, Perucká) HPP 17000-19890 + přísp na dov., 13., 14. plat, strav. Perucká 10, Praha 2. Vol. zdarma 800566924

VPS a SPŠ MV v Praze se sídlem v Praze 9 - Hrdlořezy přijme MALÍŘE - NATÉRAČE do HPP s možností ubytování. Plat podle 6 PT 15.770 - 22.990,- Kč - podle praxe Kontakt tel: 234 145 320, lng. Jiří Zlámal, E-mail: zlamal@skolamv.cz

**m2c**  
Ostraha OC a admin. budov - Praha  
týdenní zálohy  
Náborový příspěvek 2 000 Kč  
Mzda až 150 Kč/hod  
Volejte zdarma: 800 111 112

**HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:**

**RECEPCE A OSTRAHA**

• Požadujeme invalidní důchod. Mzda od 100 Kč/hod. Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně. Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

**Staňte se dárce krevní plazmy**

700 Kč\* za každý odběr → 1400 Kč\* měsíčně → 18.200 Kč\* za rok  
- Pomůžete zachránit lidské životy  
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu  
- Očerťujete zdarma a zajímavé dárky  
**Metro Hradčanská**  
\*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.  
**unica** [www.unicaplasma.cz](http://www.unicaplasma.cz)  
plasma Tel.: 733 474 770

• KOMWAG přijme prac. údržby zeleně, 800/den, DPP - výplata 1x týdně, HPP 20-23.400 + 13,-, 14. plat, aj. Vol. zdarma 800566924

• ANVI TRADE s.r.o. (Křč) - příjemce skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Jana Hladíka: 775325597.

• Autoškola na Vinohradech přijme učitele/ku/ jízdy sk. B. Velmi dobré platové a pracovní podmínky. Auto k dispozici i pro soukromé užití jako bonus. Úvazek po dohodě - ŽL, dohoda, VPP, HPP. Podmínkou - platné profesní osvědčení. Nástup možný okamžitě. Kontaktní telefon pro vstupní pohovor: 601368900

• Čerpací stanice Benzina Barandov, ul. K Barandovu, příjemce zaměstnance na pozici obsluha čerpací stanice. Non stop provoz, 12ti hodinové směny, krátký a dlouhý týden. Nabízíme 1.400 Kč čistého za směnu, prémie dle zásluh do výše 4.000 Kč čistého, příspěvek na občerstvení. Nástup možný ihned. Tel. 606372689

• Přijmeme na sportovní akci spolehlivého M/Ž od 18-ti let. Od 1.11.- 21.11. na brigádu jako dozor. Požad. čistý TR. Dobré fin. ohodnocení. Tel. 739545226

• Přijmeme pracovníka na víkendové kontroly TZB v kanc. budově v centru Prahy, metro C. Vhodné pro aktivní SD. Znalost TZB a MaR výhodou. Tel. 733147413

• Přijmu spolehlivého pána/pání na mytí domu v Praze. Doprava autem. Po - Pá, 6. 000 Kč. Tel. 737822009

• Kompletace hraček sklad Jirny. 15 min autobusem z Černého mostu. Mzda 135 Kč čist./hod. 200 Kč příspěvek na dopravu. Výplata po týdnu. Vyžadujeme pravidelné směny po-pá 06.00-14.00/14.00-22.00, které se střídají po týdnu. Máme dobrou platební morálku. Volejte paní Kateřinu 601391449. wellpack.cz

• Kontrola a testování elektrotechniky, HPP, 3 směnný provoz, nástupní bonus 10 000 Kč, ubytování, zálohy, nástup ihned. Svoz z metra Opatov. Tel: 731420914

• Gymnázium Jana Nerudy v Praze 1 hledá školníka na plný úvazek - služební byt k dispozici. Nástup 1.1. 2022. CV posílejte na gjn@gjn.cz, tel: 257404810

• Pomocné práce do kuchyně do O2 arény/O2 universa: 130-150 Kč/h, dlouhodobá spolupráce, mytí nádobí, obsluha myčky, čištění zeleniny, tel. 777645771

• ZŠ Slovenská 27, Praha 2 přijme na nepedagogickou pozici školního asistenta. Nástup od 1. 11. 2021. Životopisy zašlejte na e-mail: reditelka@zs-slovenska.cz

• Penzion na Praze 9, přijme noční/ho recepční (i vítejšího důchodce), požadujeme středoškolské vzdělání. Plat 21000 Kč čistého. Tel.: 728127554

• Hledáme pracovníky na večerní úklid kancel. na Praze 8-Palmovka. Pracovní doba: PO, ST od 18.00 hod. ÚT, ČT od 16.00 hod, PÁ od 15 hod. Tel. 739609156

• Přijmeme ženy na ranní úklid na Praze 1. Práce jsou vhodné pro ženy v důchodu. Volejte: 702191420

• Vyšší odborná škola zdravotnická a Střední zdravotnická škola, Alšovo nábřeží 6, Praha 1 přijme kvalifikovaného učitele předmětu Matematika, Fyzika, Informační a komunikační technologie a Český jazyk, pracovní smlouva, úvazek celý nebo částečný, nástup ihned, CV zašlejte na: pohlova@szspraha1.cz

• Výplata mzdy ihned po směně! Vykładka/ nakładka kamionů Modletice (10 min. z Opatova, svoz zdarma). Mzda 100 Kč čist./hod., platíme i přestávky. Směny po-pá 15-04. RT a fyzické kondice podmínkou. Umožníme ubytování s týdenními zálohami. I dlouhodobá spolupráce. Volejte Nikolu 602600092 wellpack.cz

• Přijmu spolehlivou uklízečku na úklid školy v Karlíně, po-čt po 17. hod. a v pá ve 13. hod., na DPP, 6.000 Kč/měs. čistého. 8-22 h. tel. 604729249

**Služby - nabídka**

**NÁBYTEK**  
Doprava ZDARMA  
po Praze  
Žižkov, Měcholupy  
Možnost parkování  
Tel.: 777 66 45 77  
**euronabytek.cz**

**Auto-moto - poptávka**

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

**Knihy a časopisy**

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

**U NÁS SI VYBERETE...  
BRIGÁDY PRO KAŽDÉHO**  
SAZBY 143 - 235 Kč/HOD  
DLE POZICE A LOKALITY  
DENNÍ ZÁLOHY  
VÝBĚR SMĚN POMOCÍ ON-LINE APLIKACE,  
GARANCE PRAVIDELNÉ VÝPLATY - VŽDY VČAS  
FÉROVÉ JEDNÁNÍ  
email: brigada@creditczech.cz tel: 777 335 756 222 534 534

**Hledáte práci?**  
Jste v invalidním důchodu nebo osoba zdravotně znevýhodněná?  
U nás jste na tom správném místě.  
Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.  
**preventa** SERVICE  
Volejte zdarma 800 108 111  
Nebo pište  
[naborpraha@preventa.cz](mailto:naborpraha@preventa.cz)

**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

# „NENÍ NIJAK OMEZEN VE SVÝCH PRÁVECH“

PREZIDENTA ZEMANA V NEMOCNICI NAVŠTÍVIL OMBUDSMAN KŘEČEK STRANA 6



# metro



PRAHA

Úterý, 26. října 2021

Č. 203, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Erik

mojemetro | denikmetro

# Aut přibylo. Reakce Prahy? Plno uzavírek

**Magistrát.** Schytává to od řidičů, kteří se cítí mezi výkopy jako v kleci. **Mizerná koordinace.** Podle kritiků pražská radnice neumí uzavírky plánovat. **Radní.** Hájí se, že nerozhoduje jen on. **Autá.** Je jich stále víc STRANA 2



## Zuzana Stivínová se představí v dramatu o ženě v přelomové době

První premiérou činohry Národního divadla v současné sezoně bude zítra inscenace Vassa Železnovová podle hry Maxima Gorkého. Text z roku 1910 pro první českou scénu režiruje Jan Frič a do titulní role obsadil Zuzanu Stivínovou (vpravo). Na jeviště Národního divadla se hra dostává po 30 letech. Frič se stejně jako režisér předchozí verze Miroslav Krobot také vrací k původní necenzurované verzi, která musela být v minulosti na popud sovětského vůdce Josifa Stalina přepsána. Vassa Železnovová je psychologické drama o proměně světa, hledání osobní i společenské role v dějinné chvíli a strachu z vlastní zodpovědnosti. Je příběhem o ženě, která vezme pevně do rukou otěže rodiny a přitom ji přivede k záhubě. Inscenace bude už dnes k vidění ve Stavovském divadle na Ovocném trhu v předpremiéře. Na snímku jsou také Pavla Beretová jako dcera Anna a Petr Vančura v roli syna Pavla.

ČTK



## Číslo dne

1,8

Praha 10 podpořila iniciativu Uklidme Česko. Dobrovolnické aktivity zaměřené na úklid jejího veřejného prostoru se letos protáhly až do října a výsledkem je 1,8 tuny odlizleného odpadu. Nečistoty zmizely třeba v Bohdaleckém lese, v okolí Botiče ve Vršovcích, v prostoru budoucí promenády ve Strašnicích. MET

## Výstava. Pešat a Polcar v galerii HYB4

Dva autoři, dvě zcela odlišné estetiky, dva rozdílné přístupy. Konfrontace, která přechází v dialog. Velká výstava Davida Pešata a Tomáše Polcara v novém výstavním prostoru HYB4 na Novém Městě je k vidění až do 31. listopadu. Oba autoři patří mezi významné malíře postkomunistické éry. MET

## Tipy pro dnešní den

### KONCERT

Rodačka z Los Angeles má za sebou sice krátkou, ale o to bohatší kariéru. Judith Hillová byla dlouhé roky vokalistka Michaela Jacksona, Stevieho Wondera a Joshe Grobana. Jejím mentorem i producentem alba Back In Time byl legendární Prince. Zpěvačka vystoupí dnes od 20 hodin v MeetFactory.



Judith Hillová JUDITHHILL.COM

### MEJDAN

Studentský Halloween se dnes koná v industriálních prostorách Radlické kulturní sportovny v Praze 5. Čekají tam odměny pro nejoriginálnější a nejlepší masku večera, haloweenské drinky, pět DJs a tematická strašidelná výzdoba. Třetí ročník slibuje fajn party. Akce oficiálně startuje ve 20 hodin. MET

# Práce je nutno dělat pořádně, hájí četné uzavírky Scheinherr

**Starosti potkávají šoféry, kteří využívají Argentinskou či Proseckou ulici. Může za to špatná koordinace?**

Řadu plánovaných oprav klíčových dopravních tepen se nepodařilo přes prázdniny dokončit. Některé je pak podle magistrátu bezpodmínečně nutné začít uskutečňovat na podzim, a to hned v několika případech najednou. Praha je tak plná uzavírek, které řidičům komplikují život.

„Současné vedení magistrátu si prostě určilo řídiče aut jako své nepřátele a vede proti nim válku. Pan náměstek primátora pro dopravu Adam Scheinherr kupí jednu dopravní uzavírku za druhou. Objízdné trasy často neexistují, případně na nich probíhají stavební práce,“ říká opoziční zastupitelka a místostarostka Prahy 2 Alexandra Udženija.

Její ostrá kritika vedení hlavního města a jeho dopravního odboru není podle reakcí čtenářů deníku Metro cizí ani mnoha řidičům. Kritici se shodují v jednom, magistrát má vážný problém s koordinací oprav, aby se netloukly. Obrátili jsme se proto na náměstka Scheinherra, aby kroky svého odboru obhájil.

„Koordinace je hlavně o tom udelat všechny potřebné práce v lokalitě najednou a pořádně, aby se to samé místo nemuselo po čase znovu rozkopat. Například rekonstrukce tramvajové tratě na Bubenském nábřeží je pouze jedním z celkem devíti projektů koordinovaných napříč městskými i soukromými investory. Jsou rozloženy poslopně za sebou nebo para-

lelně, aby jejich dopad na MHD a automobilovou dopravu byl co nejmenší,“ vysvětluje pro deník Metro Scheinherr.

Akce dopravního podniku je podle náměstka v tomto případě koordinována s opravou vozovek v přilehlém úseku Argentinské ulice, rekonstrukcí semaforů na křižovatce Argentinské a Plynární ulice. „Tu zase provádí Technická správa komunikací. Dále pak koordinujeme s přeložkou vysokého napětí v Argentinské ulici, a jako nutná předstihová akce pro rekonstrukce kanalizace, plynovodu, vozovek a pěší promenády Bubenského nábřeží. A to včetně semaforů nejen zde, ale i u lávky Holešovice-Karlín, která se ještě letos začne stavět,“ dodává Scheinherr.

### Kde to vážne?

Náměstek Scheinherr v posledních týdnech tvrdil, že je terčem obecné kritiky neúnosné dopravní situace v hlavním městě. Nikdo mu ale podle jeho slov nepředložil konkrétní ukázky špatné koordinace uzavírek. Deník Metro tedy požádal o jeho komentář situace v Jeremiášově ulici, kde se tvoří kolony kvůli nešťastně umístěnému cyklopruhu. Redakce dále také chtěla komentář například k dopravnímu režimu na Proseku. Zde auta postávají v kolonách v Prosecké ulici. Ta je opravovaná dlouhodobě, což by samo o sobě nevedlo. Řidiči však musejí trasu objíždět přes Vysočany, které jsou ale podle zkušeností čtenářů kvůli provozu denně téměř neprůjezdné.

Náměstek se k situaci v těchto konkrétních ulicích pro deník Metro nevyjádřil. Ohradil se ale proti kritice opozičních zastupitelů, kteří tvrdí, že kromě koordinace sa-



Citát

**Koordinaci komplikují havarijní opravy inženýrských sítí. Ty pak zasahují i do objízdných tras. Jsou ale nezbytné a neodkladné.**

ADAM SCHEINHERR, NÁMĚSTEK PRIMÁTORA PRO DOPRAVU

motné nezvládá jeho odbor ani dostatečně komunikovat s městskými částmi.

„Obecně jsou všechny důležité opravy na hlavních pražských komunikacích dopředu projednané magistrátním odborem pozemních komunikací a drah s příslušnými úřady městských částí a o výsledném rozhodnutí spolu se stanovením dopravního značení všechny městské části vědí. O povolených dopravních omezeních se městské části dozvídají v takovém předstihu, který jim umožní včas seznámit jejich občany s příslušným opatřením prostřednictvím různých kanálů,“ vysvětluje Scheinherr.

### Nechtěný cyklopruh

Příkladem, kdy měl magistrát jednat buďto přímo proti přání jednotlivých radnic, či bez jejich výslovného souhlasu, lze v poslední době nalézt hned několik. Jeden z nejznámějších měl dohru minulý měsíc v Praze 5. Na vozovku křížení silnic Plzeňská a Kulova totiž nechal magistrát

### Zase pozdě do práce? U Blanky se to ucpává

Dlouhodobě propíraný experiment v ulici V Holešovičkách šťve nejednoho řidiče. Magistrát zde již měsíce testuje opatření, která mají ulevit dopravě v tunelu Blanka.

- Z původně levého průběžného pruhu ve směru od mostu Barikádníků se musí řidiči řadit do pravého pruhu. Druhý pruh zůstal průběžný. Opatřením se následně zvýšil počet pruhů z tunelu Blanka. Následkem zde však dosud byla tvorba kolon, které se od zmiňované ulice táhly přes most Barikádníků a Argentinskou ulici někdy i hluboko do centra metropole.

- Podle náměstka Scheinherra naopak opatření snížila délku a počet červených na vjezdech do tunelu, kudy teď projede víc aut.

- Magistrát přistoupil ke zkušebnímu přemalování značení kvůli tomu, že v době ranních a dopoledních špiček projíždí Bubenečským tunelem ve směru na Troju kolem dvou a půl tisíc vozidel za hodinu. K vyhodnocení dopravního experimentu mělo dojít na konci září. Opatření tu nicméně trvá dodnes, a to aniž by byly zveřejněny jeho slibované výsledky.

prakticky ze dne na den namalovat cyklopruhu. Tím se jízdni pruhy pro auta zúžily tak, že nemohli projíždět ani vozidla Integrované záchranné služby.

Praha 5 se však postavila proti vybudovanému cyklopruhu a přiměla magistrát k přehodnocení řešení dopravy na této rušné ulici. Slib, že nově vzniklý cyklopruh a parkovací stání zmizí, byl naplněn před pár týdny.

„Něco podobného se odehrálo i přes nesouhlas městské části v Bucharově ulici, a to na křížení výjezdu z dálnice D5 s cyklopruhem. Pan radní Scheinherr byl radnicí Prahy 13 opakovaně upozorňován na to, že toto řešení je nebezpečné jak pro cyklisty, tak řidiče, ale zůstal k těmto výtkám absolutně hluchý,“ kritizuje náměstka Udženija.

### Počet aut narůstá

Praha se jako každá metropole potýká s každoročním nárůstem individuální automobilové dopravy. Nejen na webu magistrátu se tak dočte-

te oficiální radu, že se automobil v Praze doporučuje jen při jízdě na delší vzdálenosti a mimo město. Jedním z důvodů, proč je aut v ulicích víc, je podle dopravních specialistů fakt, že si lidé během covidu zvykli na pohodlnější způsob cestování. Více aut a více uzavírek najednou tak tvoří pro pražské řidiče smrtící koktejl.

Samostatnou kapitolou jsou pak podle Scheinherra havarijní opravy plynovodů, vodovodních a kanalizačních řadů. Ty způsobují zácpy staveb, které probíhají rok, ale i déle, jako je například modernizace železniční trati Praha Hostivař – Praha hlavní nádraží a s ní spojené dlouhodobé uzavírky na dotčených pozemních komunikacích v Praze 10, se pak pravděpodobnost, že nehoda nastane, pochopitelně zvyšuje,“ doplňuje pro Metro Scheinherr.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz



KAREL ŠUSTER

## Zájem o studium roste

Téměř 80 romských studentů získalo od organizace Roma studijní stipendium. „Rostoucí zájem o studium na středních a vysokých školách mezi Romy nás moc těší. Věříme, že vzdělání vyzbrojuje člověka nástroji, jak účinně čelit například diskriminaci a sociálnímu vyloučení,“ přibližuje vizi stipendijního programu Štefan Balog. Slavnostní setkání stipendistů se konalo v pátek na Staroměstské radnici.

MET

# Rodina je zpátky na svém místě

**Restaurované sousoší je umístěné u obchodního centra.**

Socha Bohumila Teplého a Vladimíra Navrátila se po 21 letech vrátila na své původní místo. „Pamatuji si ji už z doby, kdy jsem ji měl jako kluk. Byla přirozenou součástí parčíku, který na přelomu tisíciletí nahradilo nákupní centrum. Před pár lety jsem pátral, co se s ní stalo. Když jsem se stal starostou, začali jsme s kolegy prověřovat možnost vrátit ji na původní místo,“ komentuje příběh sousoší starosta Prahy 3 Jiří Ptáček.

„Se sousoším, jehož majitelem je dopravní podnik, jsme původně počítali do areálu nové tramvajové smyčky Depo Hostivař, kterou začne-



Slavnostní odhalení sousoší proběhlo včera.

ČTK

me stavět na jaře příštího roku. Když nás ale oslovilo vedení Prahy 3 s nápadem vrátit sochu na původní místo nedaleko stanice metra Flora, bez váhání jsme souhlasili,“ říká Petr Witowski, předseda představenstva a generální ředitel dopravního podniku.

Bronzové sousoší vzniklo na konci 70. let minulého století. V době výstavby obchodního centra roku 2000 bylo přemístěno do parku na konečné stanici metra A – Depo Hostivař. V současnosti je rekonstruované dílo osazené před obchodním centrem Atrium Flora. **MET**

## Dvorecký most. Hledá se technický dozor

Magistrát vyhlásí veřejnou zakázku na technický dozor stavby Dvoreckého mostu, který spojí Podolí a Smíchov. Maximální cena zakázky byla stanovena na 33 milionů korun bez DPH. Vyplývá to z dokumentu, který včera schválili pražští radní. Magistrát vypsal tendr na stavbu mostu za 972 milionů korun minulý týden. Stavět by se mělo začít nejpozději v polovině roku 2022 a výstavba potrvá dva až tři roky. Most bude sloužit tramvajím, autobusům, cyklistům a pěším a má zlepšit dopravní propojení obou břehů Vltavy.

Předmetem veřejné zakázky je zajištění technického dozoru investora včetně technického dozoru stavební-

ka nad výstavbou mostu. Technický dozor nad stavbou vyžaduje zákon.

Východní vyústění mostu bude u Žlutých lázní severně od Jeremenkovy ulice, západní povede poblíž tramvajové zastávky Lihovar. Stavba zahrnuje obě předpolí mostu včetně lávky pro cyklisty, opěrné zdi a uměleckých děl.

Zatím poslední pražský most přes Vltavu, Trojský most, byl zprovozněn v říjnu 2014. Nahradil Trojský tramvajový most z roku 1981, přezdívaný „rámusák“, jehož provoz byl ukončen 7. října 2013. Loni město zprovoznilo novou lávku přes Vltavu v Troji na místě té, která se zřítla v roce 2017. **ČTK**

INZERCE

## Zlatá horečka v Praze!



Aktuální situace kolem pandemie Covid-19 řádně otfásla s investičními trhy a způsobila nemalé výpadky v těžbách zlata a jiných drahých kovů. To je jedním z hlavních důvodů, proč jejich ceny v současné době neustále rostou.

„Pro běžné zákazníky je právě tato situace ideální na prodej starých šperků a různých předmětů, o kterých často ani netuší, že doma mají. Dnes za ně totiž dostanou mnohem více, než třeba před rokem,“ vysvětluje manager zlatnictví Sherri. Počet klientů, kteří chtějí svoje zlato prodat, vzrostl konkrétně v tomto zlatnictví oproti loňskému roku zhruba o 40%.

„Jedním z důvodů, proč se na nás zákazníci opakovaně a s důvěrou obracují je i to, že poradenství poskytujeme zdarma. Pokud si nejste jisti, jakou hodnotu mají vaše staré šperky, přineste je k nám. My vám zjistíme, jaká je ryhoz zlata a předměty oceníme,“ dodává manager. „Přemýšlela jsem o prodeji už delší dobu.

Měli jsme na chatě po prababičce zaslé staré šperky, které už nikdo z rodiny nechtěl nosit, protože nebyly moderní. Tak na ně dlouhá léta akorát ve šperkovnici sedal prach. Nakonec jsem ale ráda, že jsem prodala tolik odkládala a prodala je až dnes. Cena, kterou jsem za ně dostala, je o hodně vyšší, než jaká mi byla nabídnuta před pár lety. Navíc veškerý servis a poradenství mi tady poskytli zcela bezplatně, takže opravdu nebyl důvod váhat,“ podělila se s námi paní Slovákova, která navštívila zlatnictví Sherri v pasáži Černá růže v Praze.

„Šperky a jiné zlaté předměty, i když jsou ve špatném stavu, zaslé, nebo poškozené, mají stále svou hodnotu. Aktuální ceny ryziho zlata se v současnosti pohybují kolem 42.000 Kč za trojskou unci, což znamená až 1.350.000 Kč za kg. A to je rozhodně pádný důvod k tomu, zpeněžit je právě teď,“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen manager zlatnictví Sherri.

**Zlatnictví Sherri** najdete v přízemí pasáže Černá růže v centru Prahy. Adresa je Na Příkopě 853/12, Praha 1.

Krátko

### Lázně opět zoranžoví

Areál Žluté lázně v Podolí přivítá v neděli 31. října strašidla i dušičky. Oslaví tak tradičně magický podzimní svátek Halloween. Návštěvníky čeká zábavné odpoledne plné hudby, her, strašidel i typických oranžových dýní. Akce začne v 15 hodin. Vstupné je zdarma. „Návštěvníci ochutnají dýňové speciality, jako je typická polévka, ragú nebo dýňový koláč,“ upřesňuje Hana Tietze, mluvčí areálu Žluté lázně. **MET**

Více na [zlutelazne.cz](http://zlutelazne.cz)

TAIKO

# Praha milostiplná. Dluhy za plyn i odpad částečně odpustí

**Magistrát spouští kampaň upozorňující dlužníky na možnost zbavit se nežádoucích peněžních závazků.**

Na první pohled to trochu mate. Však už je konec října. Název akce Milostivé léto má ale svůj prapůvod v bibli. Odkazuje k odpuštění dluhů. Pro mnoho Pražanů vznikne příležitost, jak se zbavit exekuce. Magistrát proto spouští kampaň, která na bohubilou akci upozorňuje.

„Milostivé léto znamená obrovskou šanci pro mnoho dlužníků na nový začátek. V tuzemsku jsou statisíce lidí, kteří nejsou schopni se vymanit z dluhové pasti, protože dlužná částka vyrostla kvůli nemravně vysokému příslu-

šenství a nákladům exekuce na mnohonásobek. Chceme za Prahu udělat vše, aby se o akci co nejvíc lidí dozvědělo,“ říká radní pro legislativu Hana Kordová Marvanová.

Akce se týká dlužníků veřejných institucí a firem. Pokud splatí původní dlužnou částku a 908 korun odměny exekutorovi, tak se jim odpustí penále, úroky a další platby. Akce započne 28. října a skončí 28. ledna příštího roku. Je pravděpodobné, že se nebude nikdy opakovat.

## MHD i elektřina

Kromě informační kampaňe a zřízení speciální infolinky vyzvalo vedení Prahy všechny své firmy a organizace, aby začaly s dlužníky komunikovat. Kolika lidí se exekuce v metropoli týká a kolik lidí přesně dluží, nyní nelze přesně říci. Podle magistrátu dluží Pražané například dopravnímu podniku, Pražské

## Exekucí je víc a víc

# 332

Zhruba tolik tisíc nových exekucí v Česku začalo za prvních devět měsíců tohoto roku. Je to zhruba o šest procent víc než loni za stejnou dobu. To jich bylo „pouze“ 312 400. Vůbec největší meziroční přírůstek byl podle statistik ve východních Čechách, a to téměř o šestnáct procent.

## Pomůže infolinka

Kvůli poskytování informací o Milostivém létě vznikla bezplatná linka 800 100 000. Bližší informace jsou k dispozici na webu [nedluzimstatu.cz/](http://nedluzimstatu.cz/) milostive-leto.

- Vlastní dluhovou poradnu má například i organizace Člověk v tísni. Také s ní magistrát spolupracuje. Konkrétně jde o telefonní linku 770 600 800.

šedou kampaň. Konkrétně jde o 173 tisíc exekucí ve výši skoro 180 milionů. Letáky a plakáty tak budou k vidění a k dispozici například v prostředcích MHD.

## Dotace na kotle

Milostivé léto není jedinou akcí, díky které mohou Pražané aktuálně ušetřit. Magistrát také před pár dny upozornil na fakt, že Pražané budou mít příští rok poslední šanci získat kotlíkové dotace na nový ekologický zdroj tepla. Domácnosti s nižšími příjmy budou moci požádat o finanční podporu až do výše 95 procent z celkových výdajů. S informováním potenciálních zájemců o dotaci vypomůžou také městské části. „Žadatelé o dotace musejí podat žádosti a splnit zadané podmínky. Podrobnosti naleznete na webu [sfzp.cz](http://sfzp.cz),“ upřesňuje mluvčí magistrátu Vít Hofman. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

plynárenské, Pražské energetice nebo Pražským službám za svoz odpadu. Radnicím pak lidé dluží například na nájemch či na nezaplacených přestupcích při parkování v placených zónách.

Podle opozičního zastupitele Patrika Nachera se do akce městské firmy zapojí dobrovolně. Dostanou totiž peníze

zpět dříve v podobě jistin, které nyní nemají. „Prosím dlužníky, aby řešení nenechávali na poslední chvíli. Počítejme s tím, že bude vznikat zpoždění,“ míní Nacher.

Podle náměstka primátora Adama Scheinherra lidé dluží dopravnímu podniku tak vysokou sumu, že si dopravce zaslouží svou vlastní marke-

INZERCE

## Umění má energii

A vnímat ji v Galerii Středočeského kraje můžete i díky nám.

800 134 134  
[www.ppas.cz](http://www.ppas.cz)

**PRAŽSKÁ  
PLYNÁRENSKÁ**

# Další plán? Neočkovaní či bez testu zákaz vstupu do práce

**Dnes se vláda bude zabývat možnou další restrikcí.**

Ministerstva podle vicepremiéra Jana Hamáčka zvažují úpravu zákonů tak, aby zaměstnanci neočkovaní proti covidu či bez testu nebo jiného dokladu o bezinfekčnosti

## Pivovary. Proti kontrole hostů

Českomoravský svaz minipivovarů žádá za zásahy do podnikání od vlády finanční kompenzace. Nesouhlasí s tím, aby restauratři kontrolovali bezinfekčnost hostů. Kompenzace by podle něj měly být vztažené k tržbám z let 2018 a 2019. „Odvětví minipivovarů bylo v době koronavirové krize vládními opatřeními zasaženo asi nejvíce, poněvadž kromě toho, že minipivovary musely mít uzavřené nejen svoje restaurační provozovny, byl uzavřen i jejich klíčový trh, tedy ostatní restaurace. Mnozí z oboru tak nedosáhli ani na státní kompenzace a dlouhodobé uzavření vyčerpalo všechny jejich rezervy,“ uvedl prezident svazu Michal Voldřich. Podle něj se svaz choval po celou pandemii maximálně odpovědně a konstruktivně a podporoval všechna smysluplná, účinná, efektivní a vymahatelná opatření. Poslední opatření však podle svazu taková nejsou. V současnosti pak podle svazu nadále chybí hosté z ciziny, snížila se však na polovinu také návštěvnost podniků tuzemskými spotřebiteli. **ČTK**

nemohli na pracoviště. Novinářům to řekl po jednání Ústředního krizového štábu. Dnes se kvůli tomu sejde tripartita, řekl po jednání vlády premiér Andrej Babiš. Podle něj se na tom ministři neshodnou, proti byl podle něj například ministr zemědělství Miroslav Toman. „Já si na první dobrou nemyslím, že je to dobrý nápad, protože nebylo definováno, jak často (kon-

trolovat). Já souhlasím, že v situaci, kdy nejsou lidé na práci, to může být problém,“ řekl premiér.

Rada vlády pro zdravotní rizika to ale podle ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha včera vůbec neřešila a ani Hamáček toto téma nevznesl. Podle Hamáčka by „italský systém“ zvýšil zájem o vakcinaci. Možnost změny zákoníku práce podle něj posoudí

ministerstvo práce a sociálních věcí.

Změna by měla fungovat tak, že zaměstnanec bez dokladu by nemohl na pracoviště, překážka by byla na jeho straně. „Povinnost předložit by přešla na zaměstnance včetně úhrady nákladů,“ uvedl Hamáček. Připomněl, že od listopadu budou mít preventivní testy na covid-19 hrazeny ze zdravotního pojiště-

ní už jen děti a mladí do 18 let, dále lidé s alespoň jednou dávkou vakcíny proti koronaviru a ti, kdo se nemohou nechat naočkovat. Hamáček také potvrdil, že vláda znovu navrhne normu, která má dát policistům a strážníkům obecné právo dodržování restrikcí kontrolovat a řešit porušení povinností jednotlivců, podnikatelů i firem pokutou na místě. **ČTK**

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

*Jemně čistí všechny typy vlasů, aniž by je zatěžoval. Vlasy jsou neodolatelně hebké. S vůní vanilky.*



dm.cz  
**DORUČENÍ ZDARMA**  
U NÁKUPU OD 1290 Kč\*

\* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz  
facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko

Balea  
Vanilla Sky  
tuhy šampon  
60 g

**87<sup>90</sup>**  
Kč

14,65 Kč za 10 g

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 25.06.2021 87,90 Kč

  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

### Covidová čísla

# 1823

V neděli přibýlo v Česku dalších 1823 potvrzených případů koronaviru. To je víc než dvojnásobek ve srovnání s předchozí nedělí a nejvíc za druhý víkendový den od začátku dubna.

# 885

Dál roste i počet hospitalizovaných včetně pacientů ve vážném stavu. Nemocniční péči na konci víkendu potřebovalo 885 lidí, z toho těžký průběh má 131 z nich. Minulou nedělí bylo v nemocnicích 526 nakažených a ve vážném stavu 91.

# 30 625

Celkový počet úmrtí za celou dobu epidemie, která sužuje několik měsíců celý svět, stoupl v ČR na 30 625. Jen za uplynulý týden zemřelo s covidem 61 lidí, přitom za celou září to bylo 45 obětí.

### Od 1. do 8. listopadu proběhne testování žáků osmi okresů. Jedná se o 165 tisíc žáků základních a středních škol

Novinky kolem covidu-19 v Česku a ve světě.

- **Neočkovaní lidé už nebudou muset po příjezdu do ČR z nejpěstěnějších zemí na takzvané mapě cestovatele nastoupit do samoizolace.** Zachována bude povinnost testu. Do doby, než lidé obdrží výsledek, budou mít povinnost nosit všude respirátor.
- Státní zdravotní ústav sdělil, že **v Česku nadále převažuje varianta koronaviru delta.** Zachyceny byly také dva případy jedné subvarianty delty, která se rychle šíří například ve Velké

Británii. „Probíhá diskuse, zda je nakažlivější než původní varianta delta,“ uvedla ředitelka ústavu Barbora Macková. Klinická praxe dosud nehlásí žádné zásadní změny v chování viru ani v průběžích onemocnění u sledovaných pacientů.

- Pokud neočkované děti ve školách, kde se bude v listopadu testovat, odmítnou testování, **budou muset nosit roušky i během výuky.** To samé se bude týkat také kantorů.
- Například vedení pražského magistrátu požaduje zavedení opětovného plošného testová-

ní žáků na školách. Zároveň chce změnit karanténní opatření pro třídy, kde se vyskytne covid, a to tak, **aby děti s negativním testem nemusely zůstat doma.** O opatřeních budou zástupci města jednat s Asociací krajů ČR, ministerstvem školství a zdravotnictví a s hygieniky. V Praze kvůli covidu nařídilo ředitelské volno 40 procent základních a 60 procent středních škol.

- **Lidem může pomoci také služba Onlinetestovani.cz.** Lidé mohou využít testování přes internet. Funguje to tak, že si lidé nejdříve sami pořídí Evrop-

skou unií certifikovanou antigenní testovací sadu. Poté se na webu uskuteční živý videohovor se zdravotníkem k provedení testu. Po dokončení testování obdrží mezinárodní certifikát ve formě Covid Passu EU. Před několika dny test s úspěchem zkusil i server iDNES.cz.

- **Od včerejška musejí lidé nosit roušky na svých pracovištích.** Zaměstnanci se podle oslovených firem s novými nařízeními vyrovnávají bez problémů. Mají dostatek roušek.
- **Dál pokračuje velký zájem o třetí očkování.** K lékařům

chodí také lidé, kteří dříve očkování odmítali.

- **V souvislosti s covidem by situaci mohl komplikovat čtvrté státní svátek** ke vzniku Československa. Budou uzavřeny všechny obchody. Řetězce lidí nabádají, aby si přišli nakoupit s předstihem. Do obchodů se dnes a zítra nahná větší množství lidí.
- **Šíření covidu se zrychlilo po celém světě.** ČR zatím nepatří mezi nejhorší země. Problémy má východní a jihovýchodní Evropa a také Británie. V Lotyšsku zavedli lockdown. **ČTK a MAP**

# Ombudsman u Zemana

**„Prezident v tuto chvíli není nikterak omezen ve svých právech,“ říká Křeček.**

Hospitalizovaného prezidenta Miloše Zemana navštívil dopoledne v pražské Ústřední vojenské nemocnici (ÚVN) ve Střešovicích veřejný ochránce práv Stanislav Křeček. Podle Křečka prezident

v tuto chvíli není nikterak omezen ve svých právech, v přijímání návštěv a v komunikaci s nimi.

Prezidenta v ÚVN navštívil Křeček, jak uvedl, se souhlasem prezidenta i lékařů. „Přesvědčil jsem se, že prezidentovi je samozřejmě poskytována veškerá lékařská péče, kterou nezbytně potřebuje. A mohu říct, že podle mé zkušenosti v tuto chvíli není prezident nikterak omezen ve svých právech, v přijímání návštěv a v komunikaci s nimi,“ uvedl po setkání Křeček. Přál

by si, aby byla zachována důstojnost osoby prezidenta a jeho úřadu a současně vytvořen mechanismus, který by umožňoval nezbytnou správu státu. Křeček na webu vyjádřil i znepokojení nad tím, jak dění kolem prezidentovy hospitalizace poznamenává společnost: „V této věci je vážně narušena racionální a obecně akceptovatelná komunikace mezi volenými i výkonnými orgány státu, občanskou veřejností a odbornými lékařskými pracovišti. To vede též k růstu zcela nepřija-

tečných nenávistných projektů nejen na sociálních sítích, ale i obecně ve veřejném prostoru,“ uvedl ombudsman.

Právě otevřená komunikace je přitom podle něj nezbytná k obnovení důvěry v demokratické instituce v zemi. „Prosím nejen všechny ústavní činitele o racionální, důstojnou a věcnou debatu, která přispěje k ústavnímu řešení současné situace. Pouze tak lze budovat nezbytnou důvěru společnosti v demokratické instituce v zemi,“ uvedl Křeček. **ČTK**

## Vyznamenání. Až na Nový rok

Ceremoniál k předávání státních vyznamenání se uskuteční 1. ledna místo obvyklého 28. října. Včera večer o tom informovala na hradním webu kancelář hlavy státu. „Prezident republiky potvrdil, že pro ceremoniál spojený s předáním propůjčených a udělených státních vyznamenání využije řádového dne 1. ledna 2022. Teší se, že bude moci propůjčená a udělená státní vyznamenání předat osobně,“ uvedla kancelář prezidenta České republiky. Prezidentův mluvčí Jiří Ovčáček upřesnil, že na státní svátek 28. října zveřejní Pražský hrad seznam letošních vyznamenaných. **ČTK**

## Je pozitivní

Moderátorka televizní taneční soutěže StarDance Tereza Kostková (na snímku) má pozitivní test na onemocnění covid-19. Česká televize, která pořad vysílá, přesto doufá, že sobotní přenos bude moci divákům nabídnout. Tvůrci pořadu spolupracují s hygieniky na potřebných opatřeních. Mluvčí televize Karolína Blinková řekla, že Kostková měla pozitivní test na nový typ koronaviru. Ještě před vysláním o minulém víkendu přitom moderátorce vyšel certifikovaný test s negativním výsledkem, stejně jako všem dalším vystupujícím. **ČTK**



ČESKATELEVIZE.CZ

Číslo dne

133

Finanční správa dosud podala 133 trestních oznámení v souvislosti s pokusy o zneužití vyplácení takzvaného kompenzačního bonusu pro osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ), společníky malých firem i zaměstnance pracující na dohodu. Podle správy tak bylo před neoprávněnou výplatou uchráněno zhruba 47 milionů korun.

10. 12.

Dosluhující vicepremiér a ministr vnitra Jan Hamáček oznámil rezignaci na funkci předsedy ČSSD. Kandidaturu do čela strany ohlásila končí ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová. Mimořádný sjezd ČSSD se uskuteční ještě letos, a to v pátek 10. prosince.

8

Každý osmý zaměstnanec velké firmy na pracovním počítači sleduje stránky s obsahem pro dospělé. Ty představují potenciální bezpečnostní riziko. Tyto stránky navštěvuje 15 procent mužů a necelá desetina žen. Vyplývá to ze zářijového průzkumu bezpečnostní firmy Kaspersky mezi 1050 respondenty. **ČTK**

INZERCE

**SOUTĚŽ** PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

**VYHRAJTE**

3 DÁRKOVÉ BALÍČKY S ANIMÁKEM  
ADDAMSOVA RODINA 2

**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA**

Kam se rodina vydá na dovolenou?

a) do Evropy b) do Austrálie c) do Ameriky



**Instrukce k soutěži:**

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Addamsova rodina. Tři výherci získají dárkový balíček. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

**metro**

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

## „Hra“ letadlo. Firmy použily starý trik

Policie navrhla obžalovat čtyři lidi v kauze rozsáhlého investičního podvodu spojeného s firmou J.O. Investment. Sdělil to mluvčí Národní centrály proti organizovanému zločinu (NCOZ) Jaroslav Ibehej. Stíhaní manažeři vylákali podle kriminalistů od téměř čtyř tisícovek klientů částku, která přesahuje 2,3 miliardy korun. Všem obviněným hrozí až desetileté vězení. Tři zástupce pražské investiční společnosti viní policie z podvodu a z legalizace výnosů z trestné činnosti. Čtvrtého člověka stíhá za praní špinavých peněz. Podle závěrů kriminalistů vykazoval obchodní model znaky Ponzioho schématu, tedy takzvaného letadla či pyramidy. NCOZ tvrdí, že firma od roku 2016 neoprávněně a pod záminkou nereálného zhodnocení vkladů na finančním trhu nabízela investice na světových burzách v USA, Evropě i Asii. **ČTK**

**Krátce**

## Policisté mají nové učebny

Akademie Vezeňské služby má nové výcvikové a vzdělávací centrum ve Stráži pod Ralskem. Jeho budoucí absolventi se učí, jak bezpečně dopravit vězně k soudu nebo k výsledku a jak zvládnout agresivní odsouzené za pomoci síly.

## Pozor! Je velmi nebezpečný

Česká obchodní inspekce zakázala prodej polského termostatu Termostat – Regulator teploty ZUH TOMAR typ RT-2C. Lidem hrozí vážné riziko úrazu elektrickým proudem. Výrobek není dostatečně zabezpečen k manipulaci při připojení do zásuvky. **ČTK**



Reakce na napadení eskorty při převozu vězně.

ČTK



# Zelené budovy, v pátek dříve z práce. Firmy hledají úspory

**Nejen krach Bohemia Energy, ale také zvyšování cen energií nutí domácnosti i firmy k rychlému zamyšlení: Kde ušetřit?**

Nejvíce pocítí svícení a topení hlavně zákazníci, kteří měli své dodavatele u těch, kteří nyní museli ukončit podnikání. Vedle Bohemia Energy to jsou další malé dodavatelské firmy. Postižení hledají levnější zdroje.

## Kdo hledá, snad najde

„Je dobré hledat nejen solidní cenu, ale i stabilního dodavatele,“ radí Štěpán Křeček, hlavní ekonom BH Securities. Další krachy na energetickém trhu ale podle něho lze zřejmě očekávat. Problém ale například u dodavatelů tepla je ten, že ty si jak domácnosti, tak i většina firem nebo institucí moc vybírat nemohou. Zvláště tehdy, pokud jsou v místě jako jediní a teplo přichází k zákazníkovi z centrálního zdroje.

## Obnovitelná policie

V Česku je však velké množství odběratelů, kteří jsou například závislí na státu, nemožou si vyšší ceny kompenzovat v cenách svých produktů. K takovým patří především rozpočtové organizace, řadí se k nim i bezpečnostní složky. „Policie České republiky dlouhodobě realizuje projekty přinášející energetické úspory při provozu budov,“ řekl deníku Metro Ondřej Moravčík, vedoucí tiskového oddělení Policie ČR.

Do nich patří dnes už samozřejmě zateplování budov, výměny oken i dveří, které lépe izolují teplo uvnitř. „Projekty jsou převážně spolufinancovány i prostředky Evropské unie, policie v souvislosti se zvyšujícími cenami energií modernizuje topné zdroje, otopné soustavy v objektech včetně rekuperace odpadního tepla,“ doplňuje přístup této instituce Moravčík. V souvislosti s aktuální situací kolem rostoucích cen nevyklučuje podle Moravčíka policie ani projekty založené na obnovitelných zdrojích.

## Topíme a svítíme doma

Doplatky za elektřinu, které nyní přicházejí některým

domácnostem, jen dokumentují loňské lockdowny, kdy si firmy v mnohých profesích mohly dovolit výrazněji práci svých lidí z domova na dálku. „Vyúčtování je o asi pětadvacet procent vyšší,“ komentuje Monika, která se žije jako účetní, doplatek za elektřinu za loňský rok. Většinu času trávila v režimu home office, počítač jel někdy i dvanáct hodin denně. To se vedle svi-

cení a častějšího vaření na elektřině muselo někde projevit.

## Noční proud? Proč ne, ale není pro každého

Úspory lze docílit třeba i tím, že si klient dojedná se svým dodavatelem jiný tarif, například takzvaný noční proud, tedy odběr elektřiny v době, kdy je celkově nižší a elektrárny jsou rády, že se

energie odebírá. Moderní spotřebiče jako pračky a myčky nádobí umožňují naprogramovat spuštění na dobu, kdy je elektřina levnější.

„Dvoutarifová sazba je ale možná jen při splnění některých podmínek odběru,“ upozorňuje Petr Holubec, mluvčí Pražské energetiky. Levnější sazby využívají především domácnosti, kde se elektřina využívá jako hlavní energie pro

ohřev teplé vody a vytápění. Tam, kde běží maximálně varná deska či trouba a televize a další běžné spotřebiče, dodavatel elektřiny smlouvu na rozdílné tarify neuzavře. „Máme celkově asi půl milionu odběratelů z kategorie domácností a dvoutarifovou sazbu má asi pětina z nich,“ ilustruje situaci Holubec.

## Vizionáři mají náskok, home office ušetří

Mnohokrát oceněné moderní, ale především úsporné budovy centrály ČSOB v Praze teď dávají velké bance výrazný náskok v úsporách. Ale banka už s mnohaletým předstihem začala šetřit nejen v české metropoli. „V naší regionální centrále v Hradci Králové využíváme geotermální pole, to znamená, že zdejší objekt nemá, podobně jako pražské budovy, kotelnu,“ vysvětluje Patrik Madle, mluvčí skupiny ČSOB.

Vedle toho banka, i na základě průzkumu mezi zaměstnanci, umožňuje zaměstnancům flexibilní pracovní rytmus. „Lidé se chtějí samozřejmě i setkávat s kolegy, na druhou stranu představuje pro šest z deseti z nich práce z domova úsporu času,“ říká Madle. Práce z domova meziročně podle zjištění banky výrazně vzrostla.

Některé firmy však už dávno začaly zkracovat pracovní dobu. Alespoň v některých dnech v týdnu. Důvodem byly již tehdy úspory. „V pátek před deseti se lety končilo pravidelně ve dvě odpoledne,“ říká bývalá zaměstnankyně kosmetické firmy. Její zaměstnavatel již tehdy citelně ušetřil za vytápění budovy i za svícení. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Aktivně odstraňuje vápenaté usazeniny a zbytky mýdla z van, umyvadel, kachlí a armatur. Vhodný i pro citlivé povrchy.



Denkmit  
čistič koupelen  
1 l

**29<sup>90</sup>**  
Kč

2,99 Kč za 100 ml

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 01.10.2021 29,90 Kč

dm.cz  
**DORUČENÍ ZDARMA**  
U NÁKUPU OD 1290 Kč\*

\* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko

dm  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Bez sítí

Přesněji řečeno, ne bez těch internetových, ale bez energetických. Jihočeský takzvaný ostrovní dům Pavla Podruha se rodí několik let, nyní je téměř dokončený, dá se v něm už bydlet. Jeho zvláštností je nenapojení se na jakékoli síť, elektřinu si vyrábí a uschovává sám, stejně tak nepotřebuje plyn na topení či vodu. Ale i sám tvůrce (pomáhali mu současně i dobrovolníci, kteří si mohou pobyt za odměnu vyzkoušet) uznává, že jeho řešení není zatím pro každého a pro všechny stavby. **MAFRA**



## Ach, ta inflace

# 6

Neříká přímé následky drahých energií. Zatímco ještě v létě i věhlasní ekonomové a bankéři mluvili o tom, že inflace se na konci roku vrátí z necelých tří procent pod dvě, v září byla podle Českého statistického úřadu již na úrovni 4,9 procenta. Černější prognózy hovoří o tom, že zdražování plynu, elektřiny i paliv povede na konci roku 2021 až k šestiprocentní inflaci. Vyšší jsme zažili naposledy v roce 1998, kdy byla něco málo přes deset procent.

# Studená válka je o kus blíž

**Spojené státy uvedly Rusko**

**do společnosti Kuby, Íránu, Venezuely nebo Sýrie.**

„Ruské žadatele o imigrační víza už nebudeme přijímat v Moskvě,“ sdělil mluvčí amerického ministerstva Ned Price. Dodal, že schůzky potřebné k vydání víza se přesunou na americkou ambasádu v polské Varšavě.

Rusko tak bylo zařazeno mezi desítku zemí, jako je Kuba, Írán, Venezuela či Sýrie. „Jsme si vědomi, že pro žadatele o vízum se jedná o důležitou změnu,“ konstatoval mluvčí ministerstva zahraničí. Případné žadatele vyzval, aby se do Polska vydávali pouze v případě, když jim americké zastoupení schůzku potvrdí.

**Z rutiny je „peklo“**

Americké velvyslanectví přestalo přijímat běžné žádosti o cestovní víza již v květnu. Rusko dříve zařadilo USA na seznam zemí, které „nejsou přátelské“. „Američtí diplomaté léta ničí systém konzulárních služeb v Rusku,“ napsala na sociální síti mluvčí ministerstva zahraničí Marija Zacharovová. „Z procesu, jenž je v 21. století rutinou, učinili skutečné peklo,“ dodala.

**Nejhorší za třicet let**

Současné americko-ruské vztahy bývají označovány za nejhorší od konce studené války, zhoršily se mimo jiné kvůli ukrajinské krizi, válce v Sýrii nebo obviněním, že se Kreml vměšuje do amerického vnitřního politického dění. Spory panují také ohledně fungování diplomatických misí, včetně počtu diplomatů, kteří mohou na ambasádách působit. **HAL a ČTK**



## Čtyři křížky pro jiskrnou Metaliku

Americká skupina Metallica patří mezi tahouny stylu thrash metal, který je mnohem rychlejší odnoží heavy metalu. Skupinu založili před 40 lety, 28. října 1981, v Los Angeles kytarista a zpěvák James Hetfield (na fotce vpravo) a bubeník Lars Ulrich (vlevo), kteří jsou v kapele dodnes. Již o několik let později skupina zaujala deskou Ride the Lightning (1984) a Master of Puppets z roku (1986). Mezi hudební superhvězdy pak kapelu katapultovala deska Metallica (černé album) z roku 1991, která se přiblížila i střednímu proudu. Metallica, držitelka devíti hudebních cen Grammy, hraje opakovaně i v Česku. Příští rok by měla být hlavní hvězdou festivalu Prague Rocks, který se uskuteční v Letňanech. **ČTK**

INZERCE

**PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN**

**KRÁLOVSTVÍ HRAČEK**

**BAMBULE**

**Sleva 150 Kč na celý nákup**

PRO ZÍSKÁNÍ KUPŮNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPŮNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

## Němci volili. Je to „cringe“

Letošním slovem roku německé mládeže se stal výraz cringe pocházející z angličtiny, který mladí Němci používají ve významu trapný či nepřijemný. „Například když dospělí ve snaze působit v pohodě používají slovník mládeže,“ vysvětluje nakladatelství Langenscheidt, které výběr slova organizovalo. Do velkého finále, ve kterém hlasující rozhodovali o vítězi, se vedle slova cringe dostaly ještě výrazy sus a shees. Slovo shees je zvoláním údivu a nevěřičnosti, zatímco sus znamená podezřelý, výrazný či nápadný. **ČTK**

**Krátce**

## Příznivá zpráva do pandemie

Evropská agentura pro léčivé přípravky EMA zahájila hodnocení léku proti covidu-19 od americké farmaceutické společnosti Merck & Co. Podle výsledků klinických testů zveřejněných na začátku měsíce toto nové antivirotikum po nákaze koronavirem snižuje riziko hospitalizace a úmrtí na polovinu. Merck je první firmou, jež přišla s výsledky klinických testů u antivirové pilulky. **ČTK**

## NOVÝ SPECIÁL

časopisu **tina**  
plný tipů a rad

*Jak si zprůjemnit Vánoce*



Jen za **29 Kč**

Právě v prodeji!

# Báječní muži s magnetem

**Třicátník Constantin na začátku pandemie přemýšlel, jak zahnat nudu. Uchvátil ho „magnetický“ fenomén.**

Američan Constantin Chiteala loni v květnu vyrazil s přáteli k jezeru poblíž svého bydliště v Los Angeles, přivázal k lanu magnet v přepočtu za 120 korun, hodil ho do vody a vytáhl kolo. Od té doby je na lovu záhadných předmětů na magnet závislý, napsal list The Wall Street Journal.

## Chlubí se na YouTube

„Zažíváme malé dobrodružství,“ říká 34letý Chiteala, „a také děláme něco pro životní prostředí.“ Lov s magnetem či magnetový lov, který je asi neznámější pod původním anglickým označením „magnetic fishing“, zahrnuje používání silných magnetů k vytahování kovů z vodních ploch a v Evropě se těší obrovské oblibě. Mimo jiné i díky videím, která nadšenci zveřejňují na serveru YouTube, se z této pandemické zábavy stalo hotové šílenství, které s sebou přineslo nový problém: Co dělat se vším tím odpadem, který magnetičtí lovci najdou?

## V Německu mají problém

Lovci s magnety tvrdí, že jejich záliba je výhodná pro obě strany. Oni se baví objevováním toho, co se skrývá pod hladinou, a zároveň čistí životní prostředí tím, že odstraňují z vodních toků odpadky. V USA, kde se lov magnety také rozmáhá, je tato zábava do značné míry tolerována.

V Evropě, kde nadšenci občas vytahují z vody nevybuch-

lou munici z druhé světové války, je ale podle místních úředníků lov pomocí magnetů často nelegální, potenciálně nebezpečný, ohrožuje archeologická naleziště a je zdrojem odpadků.

Ve Skotsku uzavřeli úředníci koncem loňského roku dohodu o zpřístupnění edinburghských kanálů pro lov pomocí magnetů – ovšem s přísnými pravidly o bezpečnosti a likvidaci odpadu. Ostatní britské vodní cesty jsou stále oficiálně nepřístupné, i když mnohé z nich zůstávají velmi oblí-

benými místy pro lov na magnet.

V Berlíně toto nové hobby zneprjemňuje život městskému odboru životního prostředí, který má za úkol udržovat čisté vodní toky, protože mnoho lovců s magnety si to, co najdou, neodveze. Namísto toho nechávají nálezy navršené na chodníku vedle mostů, kde na zemi zůstávají charakteristické rezavé skvrny. „Lidé, kteří vytahují odpadky z řeky, ale nezlikvidují je, jen přidělávají práci městským službám,“ řekl Doron Wohlfeld z berlín-



K lovu potřebujete pevný provaz a magnet.

BRYN STOLE

INZERCE

„CO POTŘEBUJI, CHCI CO NEJDŘÍVE“

Nakoupím a zaplatím online na dm.cz, vyberu svou oblíbenou prodejnu dm a již za 3 hodiny si svůj nákup vyzvednu.

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ  
dm.cz/expres

dm  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

ského odboru životního prostředí. „Dělají totéž jako lidé, kteří na chodnicích nechávají krabice od pizzy, plechovky a lahve... nebo ti, kteří z nudy hodí do řeky kovovou tyč z poliční značky.“ Ve skutečnosti je úklid po výpravě s magnetem podstatně náročnější než úklid po nepořádných návštěvnicích a chodcích.

## Sliz místo přítelkyně

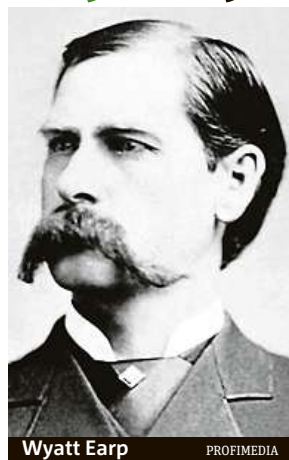
Kov vytažený z vody je obalený silnou vrstvou slizu a při manipulaci s ním jsou nutností rukavice. Často je tak zrezivělý, že se i tak pevný kus kovu, jakým bývaly například kleště, rozpadne, jakmile se ho někdo dotkne. Nálezy navíc mohou být těžké nebo příliš velké na to, aby se vešly do auta. Když Constantin Chiteala a jeho přátelé začali loni lovit na magnety poté, co tuhle novou aktivitu viděli na serveru YouTube, snažili se po sobě uklízet – a kola, která našli, odvezli ke kamarádovi domů. Ovšem ve chvíli, kdy se mu jich na balkoně nahromadilo půl tuctu, začala si jeho přítelkyně stěžovat, že smrdí bahnitou vodou – a po nějaké době se s ním rozešla. Chiteala je od té doby stále single, věrný je jen love-ní na magnet. **HAL a ČTK**

## Před 140 lety. Wyatt Earp pálí ostrými

Arizonské městečko Tombstone se zapsalo do dějin 26. října 1881, kdy se v jeho ulicích odehrála jedna z nejslavnějších přestřelk Divo-kého západu.

Tváří v tvář tehdy stanuli dlouhodobí nepřátelé, na jedné straně bratři Earpové a proti nim zástupci rodinných klanů McLauriových a Clantonových. A nikdo z nich nebyl svatoušek, úcty si v ono osudné odpoledne vyřizovali vlastně pasáci prostitutek se zloději dobytka.

Kdo vytáhl první zbraň, se už asi nikdy nepodaří zjistit, přeživší střelci i očití svědko-



Wyatt Earp

PROFIMEDIA

vé zabarvili své výpovědi podle svých zájmů. Jisté nicméně je, že po pouhé půlminutě střelby, vedené na necelé dva metry, zůstali ležet v prachu cesty tři z protivníků bratrů Earpových. Ti sice z přestřelky vyvázli, později se z ní ale zodpovídali před soudem – který je osvobodil. Osudu však úplně neunikli, nejprve nájemný vrah zmrzačil Virgila, později po přestřelce padl Morgan Earp. Neznámější z bratrů – Wyatt Earp – se za to ale krutě pomstil, když rozstřílel několik lidí, které podzírál z útoku na svou rodinu. Nakonec přesídlil do No-

vého Mexika, kde spokojeně dožil. A historka by možná upadla v zapomnění, kdyby její slávu nešířili filmaři.

Přestřelka z městečka Tombstone se za ta léta objevila na plátně mnohokrát, hlavní role ztvárnili třeba Henry Fonda, Burt Lancaster, Kurt Russell nebo Kevin Costner, který se zhostil role Wyatt v komerčním propadáku Wyatt Earp z roku 1994. Mimochodem, v tomto snímku Costnerova bratra hraje Michael Madsen, jenž kvůli natáčení odmítl účast ve filmu Pulp Fiction. „Jeho“ role se zhostil John Travolta. **HAL a ČTK**

Krátce

## USA se otevírají

Americký prezident Joe Biden včera podepsal příkaz, kterým od 8. listopadu zrušil omezení cest do Spojených států amerických z většiny evropských zemí, a to včetně České republiky. Téměř všichni zahraniční cestující, kteří do země směřují, se musí před odletem prokázat očkováním proti covidu-19 a negativním PCR testem. Výjimku mají jen děti do 18 let. **ČTK**

# Jsou krásné i blahodárné

**Pozitivní účinky kosatců najdou uplatnění ve zdravotní kosmetice.**

Kosatce mají výrazné protizánětlivé, protinádorové, antimikrobiální a antioxidační účinky. Čeští vědky z Národního centra kompetence (NCK) Biocirtech, které vede Ústav chemických procesů AV, se zaměřili na výzkum kosatců coby zdrojů aktivních látek, jež se dají využívat v kosmetice i zdravotnictví. Jsou v nich bohatě zastoupeny farmakologicky zajímavé účinné látky. I přesto jsou ale kosatce zatím využívány pouze sporadicky.

„Nejen ženy stále silněji vnímají potřebu péče o zdra-



Kosatce jsou výjimečné.

ARCHIV

ví, k čemuž nevyhnutelně patří i péče o zdravou pokožku. Ta ovšem značně trpí v důsledku civilizačních tlaků, zahrnujících stres i znečištění životního prostředí. Mladí

lidé zase často řeší zánětlivé stavy pokožky,“ upozornil Petr Konvalinka, předseda Technologické agentury ČR, která výzkum finančně podporuje.

Větší informovanost vede k poptávce po šetrných, avšak skutečně funkčních produktech, jejichž účinek je vědecky dokumentován. Potenciál přírodních zdrojů je v tomto směru nevyčerpatelný. Látky a extrakty přírodního původu mohou vykazovat komplexní účinky, které lze těžko nahradit syntetickými zdroji. „Zachování účinků přírodních látek však vyžaduje citlivý přístup a šetrnou výrobu,“ upozornil Konvalinka.

Výzkumníci provedli rozsáhlou studii zaměřenou na výběr vhodných kultivarů rostlin i následnou optimalizaci extrakce aktivních látek z listů, kořenového systému, jakož i z oddenků vybraných kosatců. Cílem bylo získat extrakt s co nejvyšší biologickou aktivitou využitel-

nou ve zdraví prospěšné kosmetice.

K pěstování kosatců využívají vědky jak klasické pěstební postupy, tak hydroponie či takzvané aeroponie. Při ní jsou rostliny zavěšeny ve sklenicích a pěstované v rozstříkované mlze, která obsahuje všechny nezbytné živiny. V tomto případě využili autoři projektu roztok hydrolyzátní odpadního peří vyvinutého v rámci NCK Biocirtech, který obsahuje všechny nezbytné látky pro růst rostlin. „Díky tomu nejsou kosatce v kontaktu se zemínou, a získají se čisté kořeny a oddenky, z nichž vytvořený extrakt vykazuje vysokou biologickou aktivitu,“ uvedl Petr Kašťánek, ředitel společnosti EcoFuel Laboratories, která se na projektu Biocirtech spolupodílí.

## Den otevřených dveří. Zpřístupní některé interiéry Fantovy budovy

Ve čtvrtek 28. října od 16 hodin budou mít zájemci jedinečnou možnost prohlédnout si běžně nepřístupné interiéry Fantovy budovy na pražském hlavním nádraží. Ty momentálně procházejí náročnou rekonstrukcí a už během příštího roku se veřejnosti představí v plném lesku.

Památkově chráněná budova z počátku 20. století postupuje od roku 2019 postupnou obnovou. Finišuje oprava fasády a střechy, současně začala první část přestavby interiéru. V rámci první etapy, která skončí v polovině příštího roku, probíhá rekonstrukce velkých historických sálů v severní části Fantovy budovy a jejich zázemí. Reprezentativním prostorám se v co největší míře vrátí původní historická podoba. Stavební práce budou probíhat v přízemí a také v 1. podzemním podlaží a mezaninu. Fantova budova díky nim získá nové propojení s úrovní podchodů, a to formou eskalátorů umístěných v levé části severního podchodu. S dokončením této etapy se počítá v první polovině příštího roku.

V následné druhé etapě se do roku 2023 zrekonstruují zbylé prostory budovy s výjimkou bývalé Fantovy kavárny v centrální části objektu, která již v nedávné době renovací prošla. Bezbariérový pří-



Fantova budova na pražském hlavním nádraží.

ARCHIV SPRÁVY ŽELEZNIC

stup do jednotlivých podlaží zajistí výtahy. Vznikne i další propojení s novou odbavovací halou. Fantova budova tvoří spolu s přilehlou halou nad nástupiště největší secesní památku v Česku. Všechny úpravy jsou proto připravovány tak, aby respektovaly požadavky státní památkové péče. S ohledem na technické a statické možnosti dojde k odstranění některých nepů-

vodních konstrukcí. Rekonstrukce přinese celkové oživení a zajištění maximální využitelnosti celé budovy. Vestující v ní po dokončení najdou kavárnu, restauraci, čekárnu či dětský koutek. Nyní nepřístupné prostory v přízemí se otevřou veřejnosti. Sloupový sál poslouží jako VIP čekárna, z velkého sálu se stane multifunkční prostor pro pořádání kulturních

a společenských akcí. V rekonstruovaných prostorách vznikne také nové hygienické zázemí pro návštěvníky kulturních sálů, které budou přístupné i z úrovně prvního nástupiště.

Během dne otevřených dveří se mimořádně zpřístupní například jižní věž, jižní balkon, sloupový sál nebo kulturní sál. Zájemci budou moci zavítat také do vládní-

ho salonku. V 19.30 a pak každou další půlhodinu až do 21 hodin ozáří čelo Fantovy budovy směrem od magistrály videomapping připomínající více než stoletou historii této secesní památky. Celá bude také slavnostně nasvícena.

Stejně jako každý den v roce bude nejen cestujícím, ale i široké veřejnosti otevřeno nové informační centrum Správy železnic, které slouží prioritně k zodpovídání dotazů cestujících a poskytování asistenčních služeb. Správa železnic ho také využívá k prezentaci společnosti či velkých staveb nebo k promítání náborových a preventivních videí. Infocentrum je otevřeno každý den v týdnu od 8 do 20 hodin.

Návštěvníci akce si mohou prohlédnout také nedávno otevřenou část severního podchodu, která umožňuje pěší spojení hlavního nádraží s nově vzniklými budovami na rohu Seifertovy a Italské ulice a dále směrem na Prahu 3. Tím došlo k podstatnému zkrácení docházkové vzdálenosti mezi městskými částmi. Příští rok se začne obnovovat trojice podchodů propojujících odbavovací halu s nástupiště. Jejich nový vzhled vychází z vítězného návrhu soutěže na celkové architektonické a designové řešení.

metro

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. října 2021, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA



*Podzim života*

# Česnek má blahodárné účinky

## Česnek – obyčejná aromatická zelenina, která se přidává do pokrmů?

Ano, ale umí toho mnohem víc.

Již naši předci věděli, že česnek působí jako přírodní antibiotikum. Má silné antibakteriální, protiplísňové a antivirové účinky a je považován za velmi účinný imunitní stimulant.

Česnek se dá nejrůznějším způsobem upravovat. Jednou z úprav je takzvaný černý česnek. „Jedná se o klasický česnek, který všichni známe, je jen zpracovaný speciální metodou fermentace, kdy se česnekové palice při určité teplotě a vlhkosti fermentují přibližně jeden měsíc. Kvašením se vytváří prospěšné trávicí enzymy, vitaminy skupiny B, včetně nedostatkového B12, a probiotické kmeny. Fermentované potraviny navíc revitalizují a obnovují

funkce těla zatíženého léky či chemikáliemi,“ vysvětluje Stanislav Petříček, zakladatel bistRAWveg a popularizátor zdravého životního stylu.

A proč česnek fermentací změni barvu a zčerná? Je to díky takzvané Maillardově reakci, při níž vzniká celá řada látek, které dodávají výrobkům charakteristické zbarvení, chuť a vůni.

Maillardova reakce je typická například pro pekařské výrobky. Stejně jako vzniká při pečení chleba jeho křupavá kůrka a nezaměnitelná vůně, vznikají při výrobě černého česneku aromatické sloučeniny dodávající mu jeho jedinečnou chuť. Jde o čistě biologický proces. Zjednodušeně řečeno jde o velice dlouhé a pomalé pečení.

I když se jedná stále o jeden a tentýž česnek, fermentací se eliminuje výrazná, ostrá, štiplavá chuť. Černý česnek má šťavnatou mazlavou konzistenci a naopak spíše nasládlější chuť. Na rozdíl od bílého česneku nedráždí žaludek a mohou jej tak užívat také lidé, kteří jsou jinak na



Díky fermentaci česnek zčerná.

PROFIMEDIA

běžný česnek a jeho složení velmi citliví.

A jsou tady i další zdravotní benefity. Černý česnek je právem nazýván superpotravinou, protože obsahuje lát-

ky, které mají pozitivní účinky na lidské zdraví. V průběhu procesu zrání dochází k přeměně některých nestabilních sloučenin na více stabilní a více pro tělo vstřebatel-

né sloučeniny. Česnek dále obsahuje velmi významné a ve vodě rozpustné sírnaté sloučeniny, které fungují jako antioxidanty. Dále obsahuje některé v tučích rozpustné sírnaté sloučeniny, flavonoidy, fenol allixin a další látky, například důležité minerály jako hořčík, vápník, fosfor a selen. Nejdůležitějšími složkami v černém česneku jsou ale výše zmiňované ve vodě rozpustné sulfáty (sirníky).

Co se týče účinků na jednotlivé orgány nebo zdravotní problémy, černý česnek je významný především pro srdce a celý krevní oběh, neboť pomáhá ke snížení „zlého“ sLDL cholesterolu.

Dále pozitivně ovlivňuje trávení, podporuje ochranu jater, má antibiotecké vlastnosti, snižuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku a minimalizuje riziko vzniku mrtvice nebo trombózy díky silným antioxidačním účinkům. Také u lidí podporuje obranyschopnost a snižuje různé symptomy astmatu a alergie. **KAMILA HUDEČROVÁ**

TEREZIA

## PŘÍRODA MÁ SÍLU

UDRŽET VÁŠ CHOLESTEROL POD KONTROLOU

Pomáhá udržovat normální **hladinu cholesterolu** a tuku v krvi.

Posiluje **imunitní systém** a působí jako **antioxidant**.

Díky fermentaci **nedráždí zažívací ústrojí** a je **bez zápachu**.

**ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ**



Doplňek stravy

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

**SLEVA 25 %**  
na Vaše zdraví

Zaregistrujte se na [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu), zadejte **slevový kód MET69** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 12. 2021.

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)

# Cesta za zdravým a spokojeným životem začíná ve střevech

Je nesmírně důležité bedlivě naslouchat signálům svého těla. Pokud se cítíte často unavení a zdaleka již nezvládáte to, co dříve, hledejte příčinu ve střevech. Právě tam se totiž dle nejnovějších výzkumů ukrývá tajemství zdravého a spokojeného života. Když si začnete hýčkat střevní mikrobiom, kvalita všech vašich prožitků se může výrazně zlepšit. Jak na to? Zeptali jsme se Zuzany Juskové (43) z mladé české firmy SimpleBiotix.



**Zuzko, jak jste se dostala k nápadu vyrábět vlastní potravinový doplněk?**

V mládí jsem reprezentovala Českou republiku ve snowboardingu. Mám ráda aktivní životní styl a zde je základem tělo, které vás nezradí a funguje. Postupem času, když jsem založila rodinu a zažívala stres v práci, jsem najednou pocítila, že mé tělo stárne, vytrácí se energie a ubývájí síly. Právě v té době jsem poznala mikrobiologa RNDr. Petra Ryšávků a ten mi osvětlil, že tajemství zdravého a spokojeného života se ukrývá ve střevech. Tehdy poprvé mi byl vyvrácen mýtus, že probiotika se užívají jen při antibiotické léčbě.

**A není to tak? Vždyť každý lékař nám probiotika k antibiotikům doporučuje.**

Antibiotická léčba je vlastně poprava přátelských bakterií v našem břiše. Je tedy úplně na místě a v podstatě nutné souběžně s antibiotiky nasadit vhodná probiotika. Ale probiotika dokážou odvést skvělou práci i ve zdravém těle. Naše potrava už dávno není tak bohatá na živiny, jako byla za dob našich babiček. Jíme spoustu průmyslově zpracovaných jídel, čerstvost a lokálnost kvalitních potravin nám chybí. Nejen že kolikrát nedodáme ty správné přátelské

bakterie, ale ani nezajistíme odpovídající krmení pro tyto bakterie (dostatek vlákniny).

**Jak se takový nedostatek přátelských bakterií může projevit?**

To je právě u každého člověka různé – například u mě to byl celková únava a problémy s trávením. Když správně nepracují střeva, může se to odrazit i na náladě a duševním zdraví, zvýšenou náchylností ke stresu, a samozřejmě vším, co je spojené s cestou potravin od úst až do záchodové mísy – takže trávení, zažívání i vylučování, nadměrná plynatost. Špatná činnost střev může souviset i třeba s kožními problémy nebo nepříjemným nafouknutím břicha, což trápí zejména dámy. Nesmíme zapomínat na to, že střeva hrají velmi důležitou roli v budování imunity. Ve střevech se skrývá 70% naší imunity.

**Takže když si dám do pořádku střeva, budu se cítit dobře?**

Myslím si, že by péče o střeva měla být součástí našeho života – stejně jako třeba bereme vitamíny nebo se staráme o pleť. Právě proto jsme začali vyrábět doplněk stravy SimpleBiotix, kde kombinujeme kvalitní probiotika s prebiotiky (krmení

pro probiotika) a ostatními blahodárnými látkami. Probiotika mají funkci takového "čističe" střev a ty další látky v SimpleBiotix obsažené, jako je hořčík, kyselina listová, kolostrum, extrakt ze zeleného čaje a chmele, se pak mohou do organismu lépe vstřebat.

**Máte nějaké konkrétní příběhy lidí, kteří mají se SimpleBiotix zkušenosti?**

Těch příběhů je už celkem dost. Někdo si SimpleBiotix pochvaluje, že má více energie a ráno se mu lépe vstává. Starší lidé nám volají, objednávají SimpleBiotix znovu, protože jim ulehčuje zažívání, trávení a vyprazdňování. Dalším zákazníkům se třeba vyřešili problémy s nafouknutím a plynatostí. Cestovatelé si SimpleBiotix berou s sebou na cesty, aby se vyhnuli průjmům nebo zácpě. Zpětná vazba od zákazníků je pro nás hlavním motorem, který nás pohání v hledání těch nejlepších přátelských bakterií a snaze vyvíjet udržitelný a kvalitní produkt.

**Sleva 200 Kč  
s kódem  
METRO200**

Získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím.



Objednejte svoji SimpleBiotix kúru na [www.simplebiotix.cz](http://www.simplebiotix.cz) se slevou 200 Kč. Zadejte slevový kód METRO200.



Dejte svá střeva do pořádku.

**simplebiotix**

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

# Jak pečovat o klouby na podzim

Také vám vaše klouby prozradí, že bude pršet ještě dříve, než vůbec začne? Podle některých vědců naše klouby fungují jako jakýsi barometr, který především u starších jedinců upozorňuje na výkyvy počasí a změny tlaku. Bohužel ale kloubní projevy bývají hodně nepříjemné a mohou způsobit omezení hybnosti. Většinu lidí, kteří se s nástupem sychravých podzimních dnů s kloubními problémy potýká, proto zajímá, jak takovým potížím předcházet nebo jak klouby na chladné dny připravit.

## Záhadné změny tlaku

Proč věkem opotřeбенé klouby na chladné podzimní počasí tak nepříjemně reagují? To je otázka, kterou se zabývá mnoho výzkumů. Vědci se nemožou shodnout, co přesně se v kloubech během chladného počasí odehrává. Změna tlaku vzduchu však pravděpodobně způsobuje změnu prokrvení v okolí kloubu a kloubní struktury jako vazy, šlachy a chrupavky se začínají rozpínat. Kvůli tomu pak může vznikat

změna tlaku uvnitř kloubu, otoky a záněty, které samozřejmě tlačí na citlivé kloubní receptory.

Následkem toho se přestáváme hýbat a kloub začíná tuhnout. Celý stav navíc zhoršuje nedostatek slunečního záření a méně pestrá strava. Naštěstí ale existuje několik možností, jak o klouby na podzim pečovat.

## Udržujte tělo v teple

Pokud se rozhodnete pro venkovní aktivitu, určitě

se nezapomeňte obléct přiměřeně vzhledem k počasí. A to i když se chystáte na kratší procházku nebo jen vyběhnete ven za poštákem. Vždy byste měli mít nohy v teple a oblečení vrstvit. Udržovat tělo v teple ale neznamená obléct se tak, abyste se při aktivitě potili. Vaše oblečení by mělo odvádět pot a být prodyšné. Jestliže vám ale přece jen nedělá pohyb v chladných dnech dobře, cvičte alespoň doma.

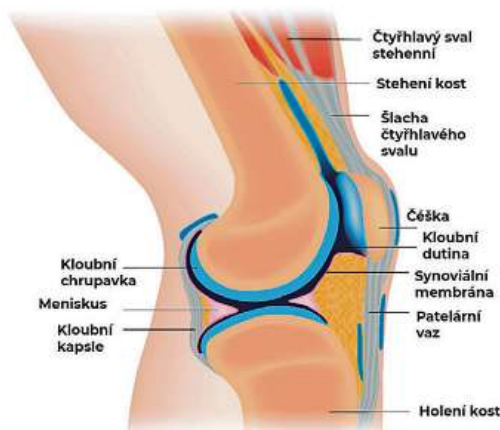
## Dbejte na přísun vitamínu D, kolagenu a vody

Vitamin D je pro správnou funkci kloubů nezbytný. Během podzimních a zimních dnů se ho ale bohužel nevytváří tolik, kolik by naše tělo potřebovalo, a tak dochází k jeho rapidnímu poklesu. Vitamin D si totiž naše tělo dokáže vytvářet samo za působení slunečních paprsků na kůži. Slunečních dnů ale s podzimem ubývá, a proto není od věci doplňovat vitamin D prostřednictvím doplňků stravy, nejlépe pak přímo

## v rámci kloubní výživy.

Kloubní výživu byste dále měli vybírat tak, aby obsahovala kolagen, což je hlavní součást vaziva, chrupavek a kostí. Klouby pravidelným užíváním hydrolyzovaného kolagenu

Každý dospělý člověk by měl denně vypít přibližně 2 litry tekutin, aby v těle vše pracovalo tak jak má. Udržet si správný pitný režim vám také pomůže svěže chutnající kloubní výživa OsteFit, která se rozděluje ve skle-



žůstanou pružné a pevné, což jsou dvě základní vlastnosti normálně fungujícího kloubního aparátu.

V neposlední řadě je důležitá hydratace. Bez vody se lidské tělo zkrátka neobejde.

nici s vodou. Kromě ostatních látek obsahuje výše zmíněný hydrolyzovaný kolagen a vitamin D, takže OsteFitem můžete podpořit své klouby. Více informací u specialisty OsteFit na tel. číslo 277 771 190.

## SILNÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO LIDI, NE PRO KONĚ

ČESKÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO DOBRU FUNKCI KOSTÍ A CHRUPAVEK

### Český vynález na klouby pro sportovce, který důchodci berou útokem!



V Česku velice oblíbený doplněk stravy OSTEFIT, který si za několik měsíců získal oblibu u zákazníků zažívá nečekaný zájem důchodců. OSTEFIT je český doplněk stravy speciálně vyvinutý v České republice pro podporu pohybového aparátu sportovců. Jedno balení obsahuje 30 sáčků s unikátním složením pro klouby. Sáček denně vysypete do suché sklenice, zalijete proudem vody, zamícháte a vypijete. Proč užíváme sáčky? Vejde se do nich více kloubní výživy než do kapslí nebo tablet. V jedné běžné kapsli naleznete v průměru 500 mg účinné látky. OSTEFIT obsahuje v každém sáčku 4 743,4 mg účinných látek!

### BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ A BEZ PŘEDPISU

Vyrobena v České republice, řádně ohlášená na ministerstvu.

### SKVĚLÁ CHUŤ, SILNÝ ÚČINEK!

Nevyrábíme produkty pro koně, ale pro lidi. OSTEFIT nejen účinkuje, ale také skvěle chutná!

### VYSOKÝ OBSAH KOLAGENU

Dodejte tělu základní stavební hmotu pojivových tkání.

### HODNOCENÍ ZÁKAZNÍKŮ:



95 % zákazníků uvedlo, že jim OsteFit pomohl.

**PANÍ EVA:** „Výrobek užívám nejen já, ale také ostatní členové mé rodiny a přátelé, kterým jsem to doporučila. U všech bylo patrné zlepšení

pohyblivosti kloubů již po použití druhé krabičky. Snadno se to užívá a nepřináší žádné komplikace. Za mě super výrobek.“

**PAN MICHAL:** „Mohu vřele doporučit, zhruba po měsíčním používání OsteFit neskutečně zabral. Užival jsem mnohem dražší značky doplňků stravy na klouby a žádné nezabraly. Jedině OsteFit!“

OsteFit již užívají všechny věkové skupiny, jak sportovci, tak lidé v důchodu. Mladý sportovec

**DAVID UVEDL:** „Jako dlouholetý sportovec jsem začal pociťovat klouby, hlavně kolena. Zkoušel jsem různé kloubní výživy s různým složením, cenou i dávkováním včetně OsteFitu a mohu říci, že po čtrnácti dnech užívání jsem pocítil velké zlepšení, po měsíci jsem zátěž kolena už vůbec nevnímal. Byl jsem velmi spokojen.“



### BALENÍ ZDARMA

Zavolejte ihned a využijte akční nabídky pouze pro čtenáře – k nákupu balení ZDARMA jako bonus. SPĚCHEJTE! Vaše balení ZDARMA jsou limitovány pouze na skladové zásoby a jakmile dojdou, akce se nemusí opakovat.

### Zavolejte ihned

**277 771 190**

Volejte Pondělí – Pátek: 8–22 hod., Sobota – Neděle: 10–16 hod. Hovor bez příplatku, běžné místní spojení.

Vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí a normálního stavu svalů. Vitamin C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. Doplněk stravy.



# Neprodyšná obuv podporuje plísně na nehtech. Lečte je včas

**Nehty prozrazují o těle víc, než se zdá. Pokud vám chybí nějaký vitamín, začnou se třepit a lámat. Může je postihnout i plíseň. Jak se pozná?**

Neht postížený plísní začne měnit barvu, tvar i strukturu. Pokud se něco takového na vašich rukou nebo nohou objeví, jedná se s největší pravděpodobností o plíseň. Neht se většinou zbarví žlutě, je drobný, v okraji a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje nadměrné rohovatění kůže. Zpravidla postihuje nejdříve palec u nohy a pak se rozšiřuje i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla.

Plíseň se dá chytit snadno. Stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejnáchylnější místa jsou společné sprchy, umývárny, sportoviště, plochy kolem bazénů... Ale chytit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba používala – například z ručníků nebo bot. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční dokonce několik měsíců.

V případě, že se u vás plíseň objeví, je potřeba ji začít léčit, a to co nejdříve. Zpravidla stačí lokální antimykotické prostředky, důležité je ale aplikovat je pravidelně a dlouhodobě. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí vlákna parazitujících hub.

Důležité je i ošetřování nehtové ploténky. Zkrácení nehtu na nejkratší možnou délku, zbrusování pilníkem či pemzou a koupání v octové vodě.

Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě, a to podáváním tablet. A jak dlouho vše trvá? Není to věc na pár dní, celková doba léčby se pohybuje zhruba od tří do čtyř měsíců.

Nechcete-li plíseň chytit, myslte na prevenci. Po každé koupeli kůži chodidel a mezi prsty řádně osušte. Ve společných prostorách, kde se chodí naboso, používejte vlastní dobře omyvatelnou obuv. Nepůjčujte si cizí boty, a to sportovní ani domácí. Potivost nohou lze zmírnit nošením bavlněných ponožek, prodyšné obuvi a v létě samozřejmě obuvi s volnou špičkou. Neprodyšné boty totiž prostředí pro vznik mykóz podporují. Mykóza obvykle začíná v mezprstích nohou, kde se projevuje jemným olupováním, později trhlinami. Odtud se šíří na chodidla a nehty.

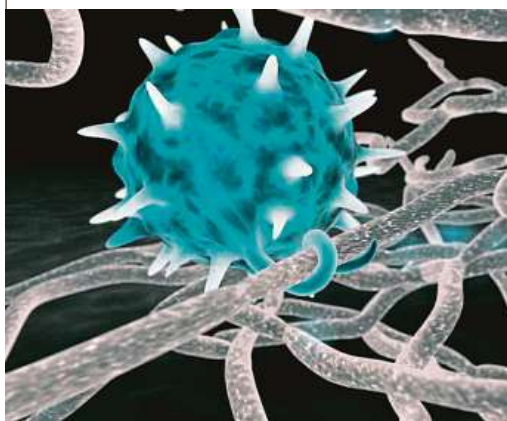


Plíseň lze chytit ve společných prostorách bazénů. PROFIMEDIA

I když se vám podaří problém vyřešit, nemusíte mít pokoj nadlouho. Nebezpečí recidivy je totiž relativně velké. Více jsou opakované nákazy vystaveni lidé s různými

chronickými chorobami, které ovlivňují prokrvení dolních končetin, jako je cukrovka, ateroskleróza nebo také chronická žilní nedostatečnost. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Odstraněním plísní posilujete imunitu



Plísně jsou infekce a naše lehkavánost, že nebolí, tak nám neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísním soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je na světě několik tisíc.

Ale Pythium oligandrum je chytrá houba a konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopna napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná výzkumník Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plíseň dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plíseň odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“

Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (běrcové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

„Pythium oligandrum svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přená-

šejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další. Pro dutinu ústní - CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - FEEL FRESH. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN.



Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz), výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

**BARD**

Váš manžel, manželka nebo matka trpí bolestmi zad a degenerativními změnami?

# Byla objevena nová neinvazivní metoda snižování silné bolesti zad a dekomprese deformovaných obratlů.

Pan Jiří (61 let) si myslel, že se nevyhne životu v neustálé bolesti, operačnímu zákroku a dlouhé rekonvalescenci! Kvůli silné bolesti zad a kyčle omdlel a dostal se do jedné ze švédských nemocnic. **Tam se ukázalo, že existuje šance na zmírnění bolesti a zlepšení kvality života.**

**O** bčas jsem se budil znehybněný a cítil jsem se v posteli jako mumie v sarkofágu. Snažil jsem se zachránit prášky proti bolesti, ale všiml jsem si, že jejich účinek je stále kratší. Proto jsem bral stále více... Věděl jsem, že to má vliv na má játra, ale neviděl jsem jiné řešení.

Magnetická rezonance páteře nezanechala žádné iluze. Obratle se vzájemně dotýkaly a tlačily na sedací nerv. Stlačené ploténky zcela ztratily svou plasticitu. Nevypadalo to dobře.

Řekl jsem si, že to budu řešit, až to nastane a byla to ta nejhorší věc, co jsem mohl tehdy udělat. Čekal jsem tak dlouho, až jsem se tam dostal. Naštěstí jsme tehdy byli s manželkou na návštěvě u dcery, která žije ve Švédsku roky. Kdybych zůstal v republice, moje situace by se nezlepšila.

Bolest, která mě přepadla byla tak hrozná, že jsem omdlel a probudil jsem se až v nemocnici. Z výsledků testů se mi zatočila hlava ještě víc. Byl mi ukázán pás s návodem k použití. Nemohl jsem uvěřit, že by mi něco takového mohlo pomoci.

Pak jsem uslyšel: „Uklidněte se a dovolte mi to vysvětlit. Belteo je inovativní a bezpečná technologie používaná na západě po celá léta. Pás automaticky natáhne vaši páteř tak, aby obratle netlačily na nervy. Díky tomu zmírníte neustálou bolest, kvůli které jste se dostal do naše nemocnice.“

**„Ztratil jsem kontrolu nad svým tělem“**

Páteř a bedra selhala. Nejbližší termín zákroku byl za dva roky. Začal jsem hledat a našel jsem tento pás. Vzhledem k kulatější postavě, věku a stádiu nemoci mi bylo doporučeno použít silnější verzi, Belteo Ultra s delšími páskami a větší silou. Zaplatil jsem víc, ale nelituji. Když mě přepadala silná bolest, nosil jsem jej během dne, a pak když zmizela, použil jsem pás pouze při spánku, střídavě se svou ženou. Již v první fázi jsme si všimli prvních účinků a po 4 týdnech jsme zapomněli, co je utrpení a problémy s pohyblivostí.

Václav Hrubý (64 let), Batelov

Tento zákrok se jmenuje „trakce“. Díky vestavěným trakčním magnetům začíná proces uvolňování meziobratlových plotének.

Když se meziobratlové ploténky vrátí k své dřívější funkčnosti a rozdělí obratle, přestanou tlačít na sedací nervy. Pás může ulevit nejen od bolesti zad, ale také od bolesti kyčlí, kolen a svalových křečí. Umožní vám to normálně fungovat – vysvětlil personál.

**Po 4 dnech jsem pocítil první úlevu. Věřte tomu nebo ne, ale následující den jsem skoro zapomněl na bolest!** Trochu mě ještě trápí koleno, ale bylo mi však řečeno, že pokud budu pás nadále používat, mělo by začít fungovat i ono. Po několika týdnech jsem si dokázal nejen zavázat tkaničky, ale také jsem poprvé po letech dokázal překvapit svou manželku v noci.

**Nosil jsem pás po skoro celou dobu a ani jsem necítil, že ho nosím. Belteo neomezoval mě v pohybu, byl jako neviditelná záchrana proti bolesti!** Konečně skončilo křupání v páteři, znovu jsem se začal pohybovat a ohýbat. Všechno jako ve dnech mládí!

**Výrobce zařízení v rozhovoru pro známý odborný měsíčník o účinnosti pásu:**

V průběhu let se všechno, co používáme, prostě opotřebuje, totéž platí i o páteři. S přibývajícím věkem ztrácí meziobratlové ploténky svou tlumicí schopnost. Právě ploténky tlačí na sedací nervy. Přepadá nás velmi silná bolest podobná té, kterou cítí žena při porodu. Použití mastí proti bolesti, injekcí nebo prášků je účinné, ale pouze na okamžik. Horší je ale to, že neodstraňuje příčiny onemocnění a rozhodně nezlepšuje stav páteře nebo poškozených kloubů.

Poslední roky jsem věnoval výzkumu a práci na řešení problému degenerovaných kyčelních a kolenních kloubů a dolní části páteře. **Pouze kombinace dvou metod přinesla hmatatelné výhody:**

**Trakce páteře** – konstrukce pásu přenáší velké části váhy na břišní svaly a uvolňuje páteř a klouby. Tomu právě říkáme trak-

Pás je určen pro osoby s poruchami pohybového systému včetně:

- ▶ problémů s mobilitou
- ▶ artrózy kyčle, kolene a dalších kloubů...
- ▶ chronické bolesti v dolní a bederní části zad
- ▶ chronické bolesti v kostních tkáních a svazech

**MAGNETICKÁ SÍŤ**

o síle 6000 Gaussů uklidňuje bolest

**TRAKČNÍ PÁS**  
snižuje bolestivý útlak na sedací nervy



Belteo je zcela **bezpečný**: + nezpůsobuje opruzeniny, podráždění nebo vedlejší účinky + netlačí a nezatěžuje krevní oběh + má uklidňující účinek na páteř, protože přenáší zátěž na břišní svaly + dokonale se přizpůsobí jakékoli postavě + vhodné pro ženy a muže v každém věku + lze jej používat ve dne a v noci.

ce. Díky tomu zákroku se dolní část zad bezpečně protahuje (podobně jako bungee lano). Prostory mezi jednotlivými obratli se zvětšují, přestávají stlačovat nervy a uvolněné klouby, které už nemusí nést celou tělesnou hmotnost, konečně můžou regenerovat opotřebenou chrupavku a produkovat synoviální tekutinu, která po léta chybí. Postupně se zbavujeme bolesti každé z těchto oblastí.

**Magnetotronová technologie** – účinkuje analgeticky a regenerativně. Díky správnému uspořádání magnetů se vytváří magnetická síť s intenzitou srovnatelnou s průmyslovými magnety, které blokují impulsy bolesti. Zvyšuje se oxysličení tkáně na buněčné úrovni, což zefektivňuje a zrychluje hojení zánětu. Spojením těchto dvou metod byl vytvořen Belteo – pás, díky kterému můžeme zapomenout na bolest a vedlejší účinky. Bez stálého pocení nebo nepohodlných, tuhých konstrukcí. Stačí jen nasadit pás večer a po několika dnech se probudíte bez bolesti – říká výrobce pásu.

**Posilující účinek pásu**

Bez ohledu na to, zda vás trápí bolest beder, páteře, kolen nebo svalů. Operační zákrok pro vás nemusí být poslední nadějí! Pokud budete pás nosit dostatečně dlouho a nepřetržitě, zapomenete na jakoukoliv bolest.

Po dosažení požadovaného účinku, pás si uschovejte pro opakované použití. Umístěním na bedrech účinně bojujete nejen s bolestí, ale také proti mnoha nemocem najednou. Až 87% lidí, kteří správně používali Belteo, se vyhnulo: **nebezpečným komplikacím bederní páteře, aplikování endoprotézy degenerovaných kloubů a bolestem v unavených svazech. Pás se neopotrebovává a zachovává si své protibolestivé a regenerační vlastnosti po mnoho let.** Univerzální velikost a elastická konstrukce regulovaná suchými zipy se přizpůsobí každé postavě.

Analgetický, regenerační pás Belteo byl uveden na český trh poměrně nedávno. Technologie výroby biostimulačního zařízení není levná, ale díky **speciální akci ji může omezený počet lidí koupit s výjimečnou slevou.**

**SLEVA PRO PRVNÍCH 150 LIDÍ!**

Prvních 150 lidí, kteří zavolají do 28. října 2021, obdrží trakční magnetický pás Belteo o síle 6000 Gaussů s **výjimečnou slevou!** (doručení ZDARMA!)

**Zavolejte: 296 849 635**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Normální místní hovor bez příplatku)

Levněji  
POUZE  
do  
28. října!

Z televizní reklamy  
**TV**

# Pacientů s Alzheimerem přibývá

**Počty lidí s Alzheimerovou chorobou rostou. Hlásí to zdravotní pojišťovny, které tak rok od roku vydávají více peněz na léčbu této nemoci.**

Vloni se léčilo s Alzheimerovou chorobou 47 255 klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP), z toho téměř 33 tisíc žen. „V minulém roce přibýlo pacientů výrazně méně, nižší záchyt nemoci mohl být způsoben epidemiologickou situací, kdy řada lidí návštěvu lékaře raději odložila,“ vysvětluje mluvčí pojišťovny Viktorie Plívová. Na péči o pacienty s Alzheimerovou chorobou vynaložila VZP v loňském roce více než 1,5 miliard korun.

Nárůst hlásí i Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra. Loňský počet jejich klientů

s Alzheimerovou chorobou se zvýšil o šest procent. „Mezi našimi klienty bylo v loňském roce 4788 pacientů s touto nemocí, meziročně jich přibýlo 284. Náklady na jejich léčbu loni dosáhly více než 248 milionů korun, z toho šlo bezmála 370 tisíc korun pouze na léky,“ říká Zdeňka Salcman Kučerová, ředitelka zdravotnického úseku Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

Alarmující je, že drtivá většina pacientů je diagnostikována pozdě nebo o své nemoci vůbec neví. Riziko onemocnění se přitom zvyšuje s věkem.

O původu a dědičnosti Alzheimerovy choroby, která stojí za 60 až 70 procenty případů demence ve světové populaci, toho odborníci stále vědí jen málo. Její projevy jsou ovšem známy téměř notoricky – chronická zapomnětlivost, zmatení, ztráta pojmu o čase i schopnosti komunikovat se svým okolím jsou nejčastějšími příznaky demence, které mají negativní dopad i na rodinu a blízké

nemocných. Zejména v pokročilejších stádiích nemoci ztrácejí pacienti schopnost se o sebe postarat a vyžadují neustálou péči a pozornost.

Ministerstvo zdravotnictví zařadilo od 1. 1. 2020 do seznamu výkonů takzvaný Časný záchyt demence v ordinaci praktického lékaře. Jedná se o výkon screeningový, kdy je testována široká riziková populace ve vybrané cílové skupině od 65 do 80 let, aniž by dané osoby měly příznaky „hledané“ choroby. Testování je zaměřeno právě na Alzheimerovu chorobu.

Pacient, který na sobě pozoruje určité příznaky, jako jsou třeba problémy s pamětí, může být také vyšetřen na základě doporučení praktika na některém ze specializovaných pracovišť, jako je neurologie či psychiatrie. Tato vyšetření jsou také hrazena z veřejného zdravotního pojištění.

Další možností je nechat se vyšetřit například v nedávno vzniklých Alzheimer konzultačních centrech v BENU lékárnách. Testování, které pro-

vádějí proškolení farmaceuti pomocí materiálů vyvinutých týmem prof. MUDr. Aleše Bartoše, PhD., odhalilo, že každý šestý pacient (16,9 procenta testovaných) vykazuje příznaky možné poruchy paměti.

Od roku 2019, kdy se otevřelo první takové centrum, využilo konzultací celkem 1891 pacientů. „V loňském roce jsme v našich centrech vyšetřili 1238 pacientů. Z toho jsme téměř sedmnácti procentům z nich doporučili návštěvu specializovaného lékaře. U 6,2 procenta testovaných byla následně potvrzena Alzheimerova choroba, u více než 50 procent byla potvrzena jiná porucha paměti a u téměř 42 procent pacientů byla zahájena léčba deprese. Z těchto dat vyplývá, že naše konzultace mají smysl nejen pro časný záchyt Alzheimerovy choroby, ale pomáhají pacientům i s dalšími, mnohdy přehlíženými obtížemi,“ uvádí k situaci Michala Belasová, vedoucí odborných programů lékáren BENU.

V současnosti je celosvětově známo zhruba 50 milionů pacientů s demencí, každý rok jich navíc přibude dalších zhruba 10 milionů. Podle České alzheimerovské společnosti u nás trpí demencí asi 159 tisíc pacientů, ať už se správnou diagnózou, či nikoliv. Přitom ještě v roce 2005 jich bylo o třetinu méně. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## O nemoci

**Alzheimerova choroba je neurodegenerativní onemocnění, které je provázeno poklesem kognitivních funkcí, jako je myšlení, paměť či úsudek.**

- Tato forma demence postihuje spíše starší občany, může ale propuknout také u čtyřicátníků.
- Je neléčitelná, ale příznaky lze mírnit vhodnou terapií a motorickými tréninky. Nutné ale je ji včas diagnostikovat a tím zbrzdit postup nemoci a zlepšit kvalitu života.

## Osteoporóza. Na kosti přichází nenápadně

Denzitometrie neboli měření hustoty minerálů v kostech je jedním z nejúčinnějších způsobů prevence osteoporózy. Ta může v pokročilém stadiu způsobovat ošklivé zlomeniny dokonce i při lehkém nárazu nebo kýchnutí. Nemoc postihuje takřka každou třetí ženu po menopauze, nevyhýbá se ani mužům. Kostní denzitometrie umí riziko osteoporózy včas odhalit a umožňuje zvolit vhodný způsob léčby. Třeba EUC Klinika v Brně nabízí vyšetření s možností objednání on-line a termínem už druhý den.

Ačkoliv sama o sobě neboli, její symptomy mohou být velmi nepříjemné. Jedná se především o časté zlomeniny, které mohou v pokročilých stádiích vzniknout i jen v důsledku rychlejšího pohybu, kašle či kýchnutí. Osteoporóza, tedy nemoc řídnutí kostí, přichází nejčastěji s věkem. Trpí jí až třetina žen po menopauze, ve věku nad 50 let ale postihuje i 15–30 procent mužů. Vzniknout může i vlivem užívání kortikoidů, hormonální nerovnováhy, nízkého indexu hmotnosti nebo genetických predispozic.

„Za onemocněním stojí nejčastěji nedostatek hormonu estrogen, který zásadně ovlivňuje metabolismus kostní tkáně. Hladina estrogenu u žen klesá především v důsledku menopauzy – obzvláště pokud k ní dojde před 45. rokem nebo například následkem operace,“ vysvětluje příčinou nemoci doktorka Kateřina Zezulová, radioložka z EUC Kliniky v Brně.



Radioložka Kateřina Zezulová EUC

Právě brněnská pobočka nabízí pacientům vyšetření hustoty minerálů v kostech a hustoty kostní tkáně, takzvanou kostní denzitometrii. Na tamním oddělení se vyšetření provádí na přístroji zvaném denzitometr, který při měření využívá minimální množství ionizačního záření. Výsledek se pacient dozví hned na místě. Na jeho základě je doporučen další postup.

Vyšetření mohou podstoupit pacienti se žádankou od specialisty, třeba od ortopeda, gynekologa nebo revmatologa. Doporučuje se mužům i ženám nad 55 let, především však ženám po menopauze. Mladší pacienti mohou na vyšetření na základě doporučení lékaře, například v důsledku úrazů nebo onkologických onemocnění. Od 50 let věku hrađí denzitometrii například Oborová zdravotní pojišťovna, úkon je ale možné podstoupit i jako samoplátce. **ME**

Nemůžete si vzpomenout?  
Špatně se soustředíte?

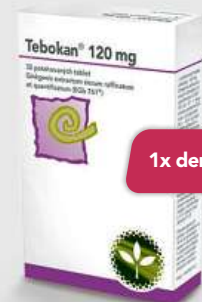
## Tebokan®

Energie pro Váš mozek



**Tebokan® se používá k léčbě:**

- Poruch paměti a demence
- Poruch prokrvení končetin
- Závratě a ušních šelestů



1x denně

Tebokan 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvovaločného (ginkgo biloba) EGb 761. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech s.r.o.  
Pod Klívkovou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz,  
[www.tebokan.cz](http://www.tebokan.cz)

**EGb761®**

# AVS přístroj: výjimečný přístroj pro zdraví

**„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhoršího venku.“** říká Petra Joachymstalová z Prahy.

**„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depsemi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První jsem si přivezl z ciziny před 25 lety. V našem středisku mám AVS přístroj také. Nejlepší je používat ho preventivně, než k vyčerpání baterek vůbec dojde.“** říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc.

AVS, neboli audiovizuální stimulátor, používají i lékaři, je ale určen hlavně laikům pro domácí použití. Na vývoji technologie se během posledních 50 let podílelo tisíce vědců, včetně dvou nositelů Nobelových cen a NASA. Dlouholetý vývoj je tak zárukou účinnosti: podle agentury Agma je plných 98% uživatelů spokojeno s proklamovanými účinky.



Podle klinických studií prováděných s AVS přístrojem Laxman se zlepši psychická kondice po pouhých 15 minutách o 27%! Tištěnou brožuru o AVS technologii a katalog sta výrobků pro zdraví si můžete objednat přímo zde – pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou na telefon: 778 035 563 a zásilku včetně dárku (relaxační CD) obdržíte zdarma.

## Použití je přirozené

Nasadíte si speciální světelné brýle a sluchátka, na přístroji si zvolíte program, například „Rychlé odstranění únavy“ a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a specifické zvuky ze sluchátek přeladí změnou frekvence mozku vaše biorytmy do stavu bez únavy. Během 15 minut vstáváte osvěženi jako po hodinách dobrého spánku. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé zátěže je člověk nemůže sám dosáhnout – například nemůžete usnout, když je mozek přetížen. Poprvé byl jev, kdy pulsující světlo změni činnost organismu, pozorován u šimpanzů: ti chodí dlouhé kilometry daleko jen proto, aby pozorovali záblesky slunce na vodě. Pulsující světlo totiž zajišťuje psychosomatickou rovnováhu: tedy stav absolutního zdraví.

## Účinky

Zhruba polovina uživatelů si AVS přístroj kupuje pro nenapodobitelnou relaxaci, duševní i fyzickou. Cítí se lépe, jsou odolnější vůči stresu, zdravější, méně unavení, mají více energie. Druhá část uživatelů pak pro řešení nějakých vážnějších potíží, jako je deprese, nespavost, vysoký krevní tlak, migrény, syndrom vyhoření a další. AVS přístroj disponuje více než 40 možnostmi – účinky.

# AVS přístroj má mimořádné účinky zejména na psychiku.



Ihned zbaví stresu a únavy, rychle redukuje nespavost a depresi. Přirozeně zlepšuje psychickou odolnost, naučí Vás automatickou relaxační reakci, dodává energii. Má přes 40 možností využití pro zdraví a rozvoj. Stačí jednou vykoušet - v síti Galaxy zdarma!

## Tištěný katalog a AVS brožura:

Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel: 774 444 795  
Obdržíte **ZDARMA** včetně **DÁRKU**: CD Relax a Čakry.

## Prodejní místa - nezávazné bezplatné vyzkoušení účinků:

**PRAHA:** 774 444 795 ● **BRNO:** 778 035 563 ● **OPAVA:** 725 580 686 ● **JABLONEC n. Nisou:** 777 310 622  
**OSTRAVA:** 603 412 424 ● **TŘEBÍČ, JIČÍN:** 606 802 935  
**KARLOVY VARY:** 607 276 994 ● **PLZEŇ:** 733 614 538  
**VALTICE:** 602 790 708 ● **JIHLAVA:** 777 808 121  
**RAKOVNÍK:** 777 801 016 ● **JABLONNÉ n.O.:** 602 624 255

Eshop: [www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz)

## Mimořádné dárky k AVS přístroji:

světelná biolampa v ceně 1620 Kč  
nebo světelné brýle  
v ceně 4900 Kč.



Zvýší energii, zlepši náladu, spánek, biorytmy, stimuluje produkci endorfinů, serotoninu a vitamínu D proti covid-19.

**Akce je časově omezena.**



**„Trpěl jsem dlouhá léta nespavostí a musel bral prášky. Až jsem vyzkoušel AVS přístroj. Nespavost byla za dva týdny pryč! Spím teď normálně a jsem ráno odpočatý.“** Tomáš Tvrđík, advokát, 72 let, Praha

# Moderní komplex poskytující zdravotní a sociální péči prostřednictvím odborných služeb s individuálním přístupem.

Centrum zdravotních a sociálních služeb je jedním z nejmodernějších zařízení poskytující zdravotní a sociální péči. Cílem našeho zařízení je všestranná péče a nabízíme tak služby širokému spektru klientů. Naše centrum disponuje kapacitou celkem 110 lůžek, z toho 55 zdravotních lůžek dlouhodobé ošetrovatelské péče a 55 sociálních lůžek (43 lůžek Domova pro seniory a 12 lůžek Domova se zvláštním režimem).



**Domov třetího věku**

Centrum zdravotních a sociálních služeb



denní činnosti, psychické problémy, trvalou únavu, poruchu koordinace apod.

K dosažení tohoto cíle přispívá i zvýšená rehabilitační péče, na kterou klademe velký důraz. Rehabilitace probíhá pod vedením zkušených fyzioterapeutů. Součástí rehabilitačního programu je individuální fyzioterapie, skupinové a pohybové terapie, ergoterapie, aktivizace a ostatní. K rehabilitaci používáme moderní a nadstandardní pomůcky.

### Sociální služby:

Posláním zařízení je poskytování podpory a pomoci klientům, kteří se ocitli vzhledem ke svému věku a zdravotnímu stavu v situaci, kdy potřebují pomoc druhé osoby při zajištění svých životních potřeb. Naším cílem je klientům nabídnout kvalitní péči a rozvíjet jejich soběstačnost a dovednosti. Nezbytnou součástí jsou i aktivizační a kulturní programy pro klienty. Domácí atmosféra našeho zařízení dotváří vlnidné a bezpečné prostředí důstojné pro život. Jsme přesvědčeni, že u nás klienti i jejich rodinní příslušníci naleznou vše, co od zařízení tohoto typu očekávají.

Pro více informací kontaktujte Mgr. Milenu Bartovskou, tel.: 606 654 331

### Co je naším cílem:

Naším posláním je umožnit klientům, kteří vyžadují pravidelnou pomoc jiné osoby, žít důstojný život v příjemném a bezpečném prostředí. To vše prostřednictvím odborných služeb s individuálním přístupem. Podporovat samostatnost. Respektovat individualitu klienta a služby poskytovat na základě individuálního přístupu, vytvořeného podle jeho potřeb. Projevovat úctu ke stáří a lidský přístup.

duchovní a sociální rovina. Snažíme se poskytovat podporu klientům principem holistického přístupu, kde klademe velký důraz na přítomnost a spolupráci s rodinou. Poukazujeme na to, že pocity a emoce pacienta si zaslouží stejnou pozornost jako příznaky jeho onemocnění. Velkou roli zde hrají konzultace i celkový vztah mezi klientem a lékařem, proto je zapotřebí maximální otevřenosti obou stran.

### Zdravotní služby:

Hlavním zaměřením zařízení je poskytování zdravotní péče na přechodnou dobu zaměřené především na doléčení akutních stavů. Našimi pacienty jsou lidé po zákrocích a operacích, po úrazech a v rekonvalescenci, zejména po CMP či ortopedických operacích, pacienti s dlouhodobým chronickým

onemocněním a pacienti potřebující paliativní péči. Ošetřujeme také nemocné s demencí a Alzheimerovou nemocí. V našem zařízení zajišťujeme nepřetržitou péči poskytovanou odborně vyškoleným týmem lékařů – odborníků v oboru vnitřní lékařství, geriatric, všeobecného lékařství, psychiatrie, neurologie, dále

pak vysokoškolsky vzdělaných pracovníků v oborech fyzioterapie, logopedie a ergoterapie.

Dále nabízíme Léčebný POST-COVID program – jsme zaměřeni na nejčastější projevy: sníženou mobilitu, námahovou dušnost, svalovou slabost, omezenou schopnost vykonávat běžné

V našem zařízení se klientům dostane kvalitní a odborné péče v oblasti medicínské, rehabilitační a ošetrovatelské. Uplatňujeme širokou škálu léčebných metod - jednou z nich je celostní medicína. Celostní medicína stojí především na přesvědčení, že zdraví člověka ovlivňuje fyzická, duševní, emocionální,



**Domov třetího věku**

Centrum zdravotních a sociálních služeb

Nacházíme se v příjemném a klidném prostředí v Městské části Praha 13 – Stodůlky. Nabízíme lůžka ve zdravotním a sociálním zařízení (dlouhodobá ošetrovatelská lůžka, domov pro seniory, domov se zvláštním režimem).

### POSKYTUJEME:

- jedno a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením
- nadstandardní rehabilitační péči
- tým profesionálních a nadšených lidí s cílem pečovat o klienta, který je centrem našeho zájmu

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

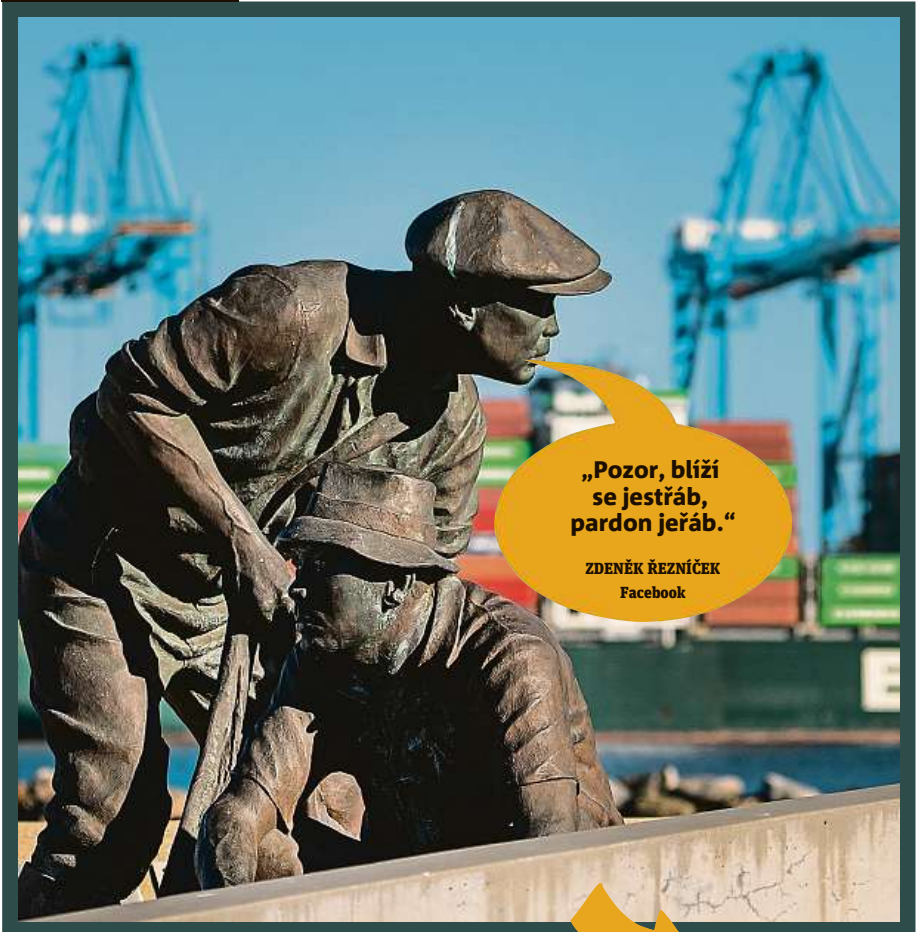
Přidejte se k nám a staňte se součástí našeho týmu. Pro více informací kontaktujte Mgr. Kamila Tóthovou, tel.: 602 169 524.



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



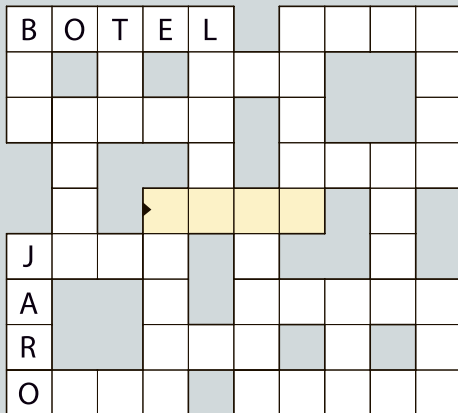
**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

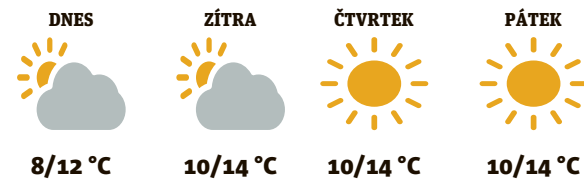
3 – BÁL, CLO, ESO, SÁL, TMA, ŽAL

4 – HOŠI, JINÁ, MŮRA, OTOK, RŮŽE, ZORA, ŽALM

5 – KOLOS, LHANÍ, LYSEK, LZÍCE, ŘÁDEK, SALTO, ŽLÁZA



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -4,4 °C (1947) ↑ 20,9 °C (1989) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Na krok od nebe III</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 StarDance XI ... kolem dokola</p> <p>20.15 Nejlepší trapasy</p> <p>21.25 Vlak dětství a naděje (6/6)</p> <p>22.30 Neobyčejné životy</p> <p>23.25 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.10 Kriminálka III</p> <p>01.10 Po stopách</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Banánové rybičky</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.00 Království divočiny: Zebry, Afrika</p> <p>16.25 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (2/10)</p> <p>16.55 Velká putování zvířat</p> <p>17.45 Českem na koňském hřbetu (7/14)</p> <p>18.10 Afrikou letem světem (1)</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Záskok</p> <p>21.40 Jiří Gruša, neklidný Evropan</p> <p>22.35 Sto divů světa II (7/13)</p> <p>23.35 Lidstvo: Příběh nás všech (8/12)</p> <p>00.20 Ve jménu vlasti VIII (6/12)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami II (12)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu</p> <p>17.25 Ulice (4137)</p> <p>18.20 Ulice (4137)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.40 Souboj na taliři</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.45 Kriminálka Miami II (11)</p> <p>00.40 Kriminálka Miami II (12)</p> <p>01.40 Odložené případy VI (1)</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (29)</p> <p>Stůj, nebo střelím. Komedijní seriál (ČR, 2012)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Slunečná (135)</p> <p>Geny Linhartů. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Komisař Rex VIII (6)</p> <p>Krokodýl v Dunaji. Krimiseriál (N/Rak., 2003)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch III (17)</p> <p>Můj kámoš. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburg VIII (22)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Mama kydy</p> <p>11.15 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 KOŤÁK KUČTÍK</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebud dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 NAKED WARM-UP</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

# IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



## Sloupek

# WESTWORLD

Všichni, kdo byt jen koutkem oka sledují média, o tom nejspíš slyšeli. Znamý herec Alec Baldwin při natáčení westernu zastřelil kameramanku, protože mu dali do ruky omylem zbraň s ostrým nábojem v komoře. Neznám samozřejmě víc než kusé zprávy z novin, ale je jisté, že muselo dojít k řetězci chyb, který skončil katastrofou.

Podobně jako v případě havárie elektrárny v Černobylu, kdy také nešlo o chybu jedinou, ale o jejich tragický sled. K tomu by možná nedošlo, kdyby se situace odehrála v úplně jiné zemi než v Sovětském svazu a ve hře nebyl šlendrián a strach z autorit.

Podobně geograficky typické jsou i okolnosti této nové, až příliš skutečné filmové smrti, která člověku bezděky připomene film a seriál Westworld.

## Citát

### Z těch dob Americe zůstal nekritický obdiv k právu na držení zbraně.

K tragédii došlo symbolicky při natáčení westernu. Tedy příběhu z dob, kdy si museli Američané v nehostinné pustině prosazovat právo často na vlastní pěst. Z těch dob Americe zůstal nekritický obdiv k právu na držení zbraně. Mají ho dokonce zakotvený v ústavě jako druhý dodatek.

Doba se změnila, existují již užitečné instituce jako policie a soudy, ale díky této westernové zkušenosti praotců zakotvené v zákoně je v americké společnosti nadbytek zbraní a munice. Jsou běžnou součástí tamního životního stylu, nebo alespoň běžnější než ve většině jiných zemí. Mnohem snadněji se tak může stát, že se na filmovém place ocitne i ostrá munice. Že je to vůbec myslitelné. Když si postavíte společnost zčásti na takových základech, občas to bohužel bouchne.

Doba se změnila, existují již užitečné instituce jako policie a soudy, ale díky této westernové zkušenosti praotců zakotvené v zákoně je v americké společnosti nadbytek zbraní a munice. Jsou běžnou součástí tamního životního stylu, nebo alespoň běžnější než ve většině jiných zemí. Mnohem snadněji se tak může stát, že se na filmovém place ocitne i ostrá munice. Že je to vůbec myslitelné.

Když si postavíte společnost zčásti na takových základech, občas to bohužel bouchne.

## Anketa

### Koho a proč favorizujete ve StarDance?



**Jaroslava Pitařová**  
Babčakovou nebo Šoposkou, obě mají šmrnc.



**Jana Květoňová**  
Tomáše Vernera. Má ladné pohyby a krásné držení těla.



**Kateřina Knížková**  
Podle mě uspěje Zdeněk Godla.

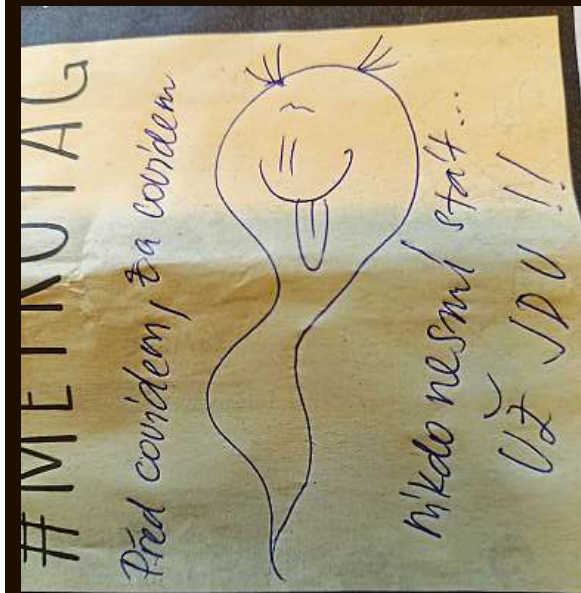
## Komiks

### Stripoff.....Hrabě S.

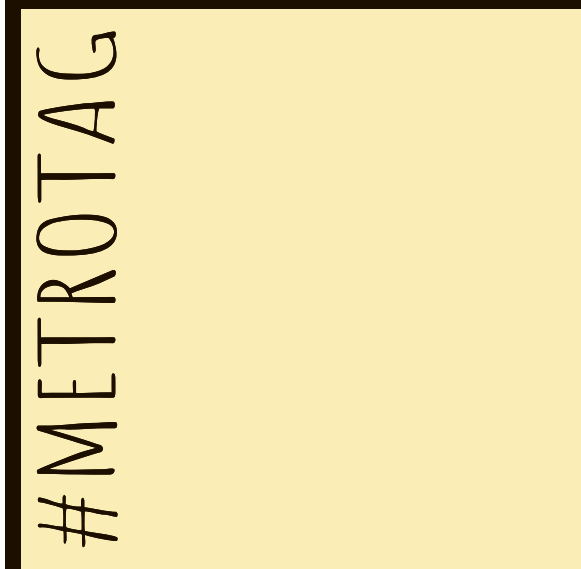


honza-smolik.com

# @mojemetro



Je tohle ghostbuster, rozjívěný pulec, nebo úplně jiná kreaturka? Ono je to vlastně jedno. Důležité je anticovidové sdělení, které nám od vtipné Šárky Kozákové přistálo v rubrice **Hlídač** na [www.metro.cz](http://www.metro.cz).



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

## Dopisy a vzkazy

### Duch zákona

Začátkem léta, kdy tlak pandemie polevil, se začaly množit rozsudky rušící některá opatření ministerstva zdravotnictví nebo ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Většinou opatření prý byla dobrá, ale „nedostatečně zdůvodněná“! Jestlipak si to soudy příliš neulehčují. Nejsou to právě soudy, kdo jediný má právo na výklad zákona či jiného právního „lejstra“? A neměly by to být právě ony, kdo případnou nedokonalost formulace mají jednoznačně vysvětlit? Jsou-li opatření dobrá, tak většinou stačí sledovat záměr tvůrce – ducha zákona. A ten je přece nosný, ne litera. Ale o respektu k němu se z našich důležitých zmiňoval naposledy snad prezident pan Václav Havel. Rušení je jednodušší!

ANTONÍN KONRÁD, PRAHA 6

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

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

## Řešení sudoku

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

## Řešení luštěnky

ŘEKA

# Sportujte. Po izolaci

**Neočkovaní sportovci budou muset do delší karantény na Australian Open i na olympijských hrách v Pekingu.**

Mezinárodní olympijský výbor (MOV) včera zveřejnil první verzi manuálu pro sportovce a další zahraniční účastníky zimních olympijských her v Pekingu 2022. Potvrdil v nich zářijové rozhodnutí výkonné rady MOV, že účastníky bez očkování proti koronaviru čeká po příletu do Číny třítydenní karanténa. To očkování budou moci po absolvování negativním testu na covid-19 okamžitě vstoupit do olympijské „bubliny“.

Jak již MOV dříve oznámil, čeká účastníky her denní testování na koronavirus a nut-

nost dodržování hygienických opatření včetně nošení respirátorů. Pravidla budou platit jak při olympiádě (4. až 20. února), tak při paralympiádě (4. až 13. března).

„Manuál představuje plán, jak pomoci účastníkům olympijských a paralympijských her a tím i místním obyvatelům zůstat během her zdraví a v bezpečí,“ uvedl ředitel MOV pro olympijské hry Christophe Dubi. Další verze příručky bude zveřejněna koncem kalendářního roku.

V podobném duchu budou podmínky také na tenisovém Australian Open na začátku příštího roku. Neočkovaní tenisté a tenistky budou muset na rozdíl od očkovaných do čtrnáctidenní karantény. Vyplývá to z dopisu zasláném hráčkám ze strany WTA, který unikl do médií. Dříve přitom pořadatelé grandslamu vůbec nechtěli neočkované účastníky nechat hrát. **ČTK**



## Samková chce z Pekingu přivést medaili

Snowboardcrossařka Eva Samková si nechce před nadcházející olympijskou sezónou nic nalhávat. Na hry do Pekingu pojede zdravě sebevědomá s cílem získat medaili. Pokud v únoru uspěje, přidá do své sbírky třetí olympijský kov. „Nechci úplně specifikovat barvu medaile nebo kov, ale do top tři bych chtěla být. Pojedu tam s tím, že bych chtěla být na bedně,“ řekla Samková na tiskové konferenci v Praze. „Když máte dobré výsledky pár let za sebou, tak je trapné říkat, že bych byla ráda do top 20, to by mi asi nikdo nevěřil. Nebudu nic předstírat a budu říkat, že cíl je top trojka, a buď se to povede, nebo ne.“ **ČTK**

### Číslo dne

# 54

V tolika letech přebírá trenér Martin Pulpit Viktorii Žižkov.

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

### Ostatní

#### SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle  
**VYKOUPI IHNED ZA HOTOVÉ**

odznaky, známky a staré pohlednice, staré gramofon. desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdrobci, 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 nádobí, síci a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavy a umyvadla, sklo a porcelán, paroží, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky, ...). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě. Likvidujeme též celé pozůstalosti.

Tel.: 602 229 348

sberatelskyykabinet@post.cz

### Krátce

#### Nechybí Veselý

V české nominaci na finálový turnaj tenisového Davisova poháru je pětice Jiří Veselý, Tomáš Macháč, Zdeněk Kolář, Jiří Lehečka a Lukáš Rosol. Češi budou při své premiéře v novém systému vyvrcholení soutěže hrát skupinu C s Francií a Velkou Británií.

#### Pyká za Dočkala

Fotbalový rozhodčí Pavel Julínek, který v nedělním ligovém utkání Sparty s Mladou Boleslaví nevyločil domácího kapitána Bořka Dočkala, dostal tvrdý trest. Má omezenou delegaci na čtyři kola a byl přeřazen na listinu sudích pro druhou ligu.

#### Hudečková odešla

Ve věku 90 let zemřela v sobotu veslařka Světluše Hudečková, která pod dívčím jménem Bartáková vybojovala šest medailí z mistrovství Evropy včetně zlata na dvojskifu z roku 1956. O jejím úmrtí informoval veslařský svaz na svém webu.

#### Dvořák s Číňanem

Čtvrtým soupeřem českého MMA bojovníka Davida Dvořáka v UFC bude Su Mutaer-ti z Číny. Zápas se místo prosince uskuteční až v únoru. Termín byl posunut s ohledem na zdravotní problémy protivníka. Dvořák zatím všechny zápasy v UFC vyhrál. **ČTK**

## Atlet roku. Čtyři oštěpaři v desítce

Mezi nominovanými na Atletu roku dominují oštěpaři v čele s olympijskými medailisty z Tokia Jakubem Vadlejchem a Vítězslavem Veselým. Nechybí ani vítězka z roku 2018 Nikola Ogrodníková a Barbora Špotáková, která je s devíti triumfy rekordmankou ankety.

Hlasování atletických funkcionářů, trenérů a novinářů vyneslo do první desítky také finalistku olympijského závodu na 1500 metrů Kristiinu Mäki a další běžkyně Barboru Malíkovou, Dianu Mezuliáníkovou a Ladu Vondrovou, koulaře Tomáše Staňka a také tyčkařku Amálii Švábíkovou.

Vyhlášení Atletu roku se uskuteční po roční pauze v sobotu 6. listopadu v pražském hotelu Ambassador – Zlatá Husa. Loni byla anketa zrušena, protože v sezóně poznamenané pandemií koronaviru přišli atleti prakticky o všechny velké akce.

Favoritem 59. ročníku je Vadlejch, který vybojoval na olympijských hrách stříbro. Jednatřicetiletý oštěpař usiluje o první vítězství v anketě, kterou může ovládnout jako první muž od roku 2006, kdy si připsal páté prvenství vícebojař Roman Šebrle.

Za elitní desítkou skončila mužská štafeta na čtyřikrát čtyři sta metrů. **ČTK**



## Boty vydražili za 33 milionů

Za rekordní částku téměř 1,5 milionu dolarů (33 milionů korun) se vydražily basketbalové boty Michaela Jordana Nike Air Shox, v nichž legendární hráč nastoupil v pátém utkání své nováčkovské sezony v NBA v roce 1984. Pozdější šestinásobný šampion zámořské ligy s Chicagem je po zápase věnoval podavači míčů v Denveru. **PROFIMEDIA**