

„RÁD SEDÁVÁM V PRAZE A POZORUJI DĚNÍ KOLEM“

IAN ANDERSON A JETHRO TULL ZAHRAJÍ V ČR KONCEM ŘÍJNA STRANA 13



metro

Pátek, 15. října 2021
Č. 196, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Tereza

mojemetro | denikmetro

Čtyři zdarma? My si kolo půjčili osmkrát!

Sdílené bicykly. Vyzkoušeli jsme v praxi novou službu Lítačky. **Test.** Prahou je možnost jet na kole čtyřikrát po 15 minutách. **Počet jízd.** Je možné ho přesáhnout, důvody hlídá aplikace. **Tip.** Pozor na zamykání STRANA 2

Uháčkovaná škoda Viktor

Před Galerií Caesar na Horním náměstí v Olomouci, která letos slaví 30 let existence, stál včera háčkovaný automobil Škoda Octavia combi z roku 1967. Na jeho výrobu Jitka Havlíčková spotřebovala 1500 metrů prádelní šňůry a 50 kilogramů epoxidu. Byl to její první automobil, kterému dala jméno Viktor. Kulaté výročí své existence si olomoucká Galerie Caesar připomene kolektivní výstavou, která se pokusí připomenout většinu vystavujících autorů. Proběhne od 2. do 30. listopadu letošního roku.

ČTK



„Výuka trpí“

Studenti lékařských fakult se nedostanou k pořádné praktické výuce. Do praxe tak odcházejí „nešikovní“. Ke škodě své i pacientů. V rozhovoru pro deník Metro to tvrdí Jakub Kovář, absolvent 3. lékařské fakulty UK Praha. STRANA 4

Fotbalový Víkend otců

Tradiční akce má přivést k návštěvě utkání co nejvíc rodin s dětmi a upozornit na to, že rodiče a jejich péče stojí za kariérami a úspěchy profesionálních sportovců. STRANA 20

INZERCE

50%

SLEVA



16. 10. - 17. 10. 2021
**NA VEŠKERÝ
NÁBYTEK**

při nákupu nad 5000 Kč
z nezávazných doporučených spotřebitelských cen

ASKO
NÁBYTEK

Nabídka platí od 16. 10. 2021 do 17. 10. 2021 ve všech prodejnách ASKO - NÁBYTEK v ČR vyjma prodejny Brno. Neplatí pro e-shop www.asko.cz. Více informací v prodejnách.



Dva dny, dvanáct jízd zdarma. Zkusil jsem novinku Lítačky

Rekola i Nextbike nové uživatele v řadě věcí překvapí. Máme pro vás pár tipů.

Nebyl to zrovna den jako korálek. Pršelo. Otestovali jsme novou službu Lítačky. Její držitelé si mohou čtyřikrát denně půjčit na 15 minut kolo firm Nextbike nebo Rekola. Podle provozního ředitele Nextbiku Tomáše Karpova by nemělo být možné si kolo půjčit ihned po patnáctiminutové jízdě znovu. Prodleva mezi svezzením musí být alespoň deset. Mně se ale povedlo se čtrnáct minut projíždět, kolo na pár vteřin odstavit a znovu na několik minut vyjet. A to hned několikrát. Že by novinka měla porodní bolesti? Je to trochu složitější.

První test

Úterý. Instalují si nejprve aplikaci Rekol. Spáruji ji s Lítačkou, zadám ještě svou platební kartu a zaplatím korunu. Systém tak ověří, že mi případně může peníze strhávat, když přesáhnu minutáž zdarma. Celé to zabere čtyři minuty. Vyrážím do ulic hledat růžové kolo. Díky mapě v aplikaci ho mám za chvíli. První dojem ale kazí odpadky. Košík kola někdo použil jako koš odpadkový. Fúj.

Bordel je v popelnici. Jedu. Přehazovačka funguje, světlo svítí, blatníky kolo má. S bicyklem jsme hned kamarádi. Rozpršelo se. Co když mokré dlaždičky v Nádražní kloužou... Cestou z práce testuji Nextbike. Stejný scénář. Opět je to rychlovka. Instalace aplikace, spárování s Lítačkou, tes-



Třeba k takovým stojanům se parkují kola Nextbike.



Někteří lidé jsou čunata. S tím firma Rekola nic nezmůže.

kolo odstavím. Jde to jen na vyznačených místech. Pokud kolo nechám mimo parkovací zónu, platil bych „pokutu“ 320 korun. V centru, v Holešovicích, v Karlíně nebo třeba v Bubenči jsou zóny rozsáhlé. Oproti tomu například v Braníku jsou jen tři menší parkovací ostrůvky. V Krči Rekolo nemůžete nechat vůbec.

Bicykl parkuji u lampy, aby netvořil překážku chodcům. Výsledek fotím. Podle snímku pak další jezdec kolo lépe najde. Schůzku u lékaře mám až za čtvrt hodiny, zkouším si tedy hned za pár vteřin kolo znovu půjčit. U Nextbiku by to jít nemělo. Jak je to u Rekola? Žádný problém. Bicykl se mi opět zdarma odepne. „Kolo můžete využít čtyřikrát na patnáct minut hned za sebou,“ vysvětluje Jan Střecha z Rekol.

Od doktora už jedu ale tramvají. Rozpršelo se. Co když mokré dlaždičky v Nádražní kloužou...

Cestou z práce testuji Nextbike. Stejný scénář. Opět je to rychlovka. Instalace aplikace, spárování s Lítačkou, tes-

tovací platba kartou. Tentokrát padesát korun. O ty ale nepřijdu. Vráti se mi do kreditu na další jízdy. Zase jedu Nádražní ulicí. Nyní na autobusový terminál. Kolo ale tentokrát nemohu nechat kdekoli v zóně jako u Rekol. Nextbike patří ke stojanům. V mapě aplikace jsou vyznačené. Odstavení kola jinde je za 250 korun. Aplikace ale jezdeck varují, že parkuje špatně. Ukončíte-li přesto jízdu, mají šanci dostat peníze zpět. Stačí přeparkovat ke stojanu.

Osm půjček za den

Bicykl zamykám u smíchovského nádraží. Na rozdíl od Rekol nikoliv v aplikaci, ale ručně. Také tentokrát si kolo půjčuji pár vteřin po vrácení. Také tentokrát to jde. Podle Tomáše Karpova z Nextbiku je možné, že jsem narazil například na kolo s reklamou na Raiffeisenbank. Ty jsou totiž 15 minut zdarma pro všechny, kdo mají aplikaci. Kolo za tři minuty vracím a opět si ho ihned půjčuji. Opět to jde. Opět zadarmo. Celkem si Nextbike půjčuji

pětkrát, a to už jsem měl dnes třikrát půjčené Rekolo. Správně by to jít nemělo. Oba systémy totiž komunikují s operátorem ICT. Aplikace by měla poznat, že jsem dnes už svůj limit půjčených kol přesáhl. Jak je tedy možné, že jsem si dnes půjčil kolo osmkrát? Odpověď tentokrát nabízí Jan Střecha z Rekol. Například výpůjčky číslo sedm a osm byly jen test na pár vteřin. „V případě, že si kolo půjčíte a po pár metrech zjistíte, že je píchnuté, a hned ho odstavíte, tak se kredit nestrhne,“ vysvětluje Střecha.

Výpůjčka pět a šest sice trvaly přes dvě minuty, ale s kolem jsem v podstatě nehnul. Algoritmy firem, které kola půjčují, totiž pracují hned s několika proměnnými. Pokud bicykl zůstane na místě, není důvod za takovou „jízdu“ peníze strhávat.

Peníze se mi vrátily

Středa. Opět test začínám Rekolem. Dnes je hezky. Zajedu si pro kafe. V aplikaci hledám kolo. Protože je o dvě ulice vedle, využívám možnost

si ho rezervovat. Bohužel růžový bicykl na místě není. Žádám aplikaci, ať upřesní polohu kola. To je na druhém břehu Vltavy. Tentokrát selhala GPS. To se může například stát kvůli vyšším domům v okolí. Žádná tragédie. Další bicykl je za rohem. Také dnes mám kolo třikrát po 14 minutách v rychlém sledu. Čtvrtý pokus ale selže. Aplikace hlásí, že bych za půlhodinovou výpůjčku zaplatil 24 korun. Podle Střechy z Rekol nejsem jediný. První dny mělo se čtvrtou jízdou problém i pár dalších jezdců. Ve čtvrtek odpoledne IT oddělení Rekol problém odstranilo. Já si ve středu pro čtvrtou jízdu půjčil zdarma Nextbike.

Tip na závěr. Ačkoliv jsem u třetí výpůjčky Rekolo uzamkl, zámek se nedovřel a čas běžel dál. To jsem zjistil až za hodinu a půl. Aplikace hlásila, že mi bude strženo 72 korun. Pokud se vám stane něco podobného, stačí kontaktovat firmu, přes kterou jste si kolo půjčili. Třeba mailem či telefonicky. Peníze vám vrátí. **MARKÉ HÝŘ**

Nejen Praha

Nextbike působí v Česku již ve 23 městech včetně Prahy. Podporu od města pak přímo využívá v devatenácti z nich.

- Na patnáct minut zdarma mají kolo například lidé v Táboře, Ostravě nebo Mladé Boleslavi.
- Nextbike i Rekola mohou využívat i majitelé Multisport karet. Ti mají denně dvě volné jízdy, každou na 60 minut. Volné minuty lze navíc kombinovat i s Lítačkou.



Rekola patří do zóny.



Zámek otevřete díky aplikaci.

Zkušební provoz

Držitelé časových kuponů na pražskou MHD si zdarma mohou na 4x 15 minut půjčovat kolo společnosti Rekola a Nextbike od pondělí.

- Praha provozovatelům za každou výpůjčku zaplatí 12 korun.
- Na zkušební projekt podle dřívějšího rozhodnutí radních vyčlenilo město 2,4 milionu korun. Po jejich vyčerpání provoz vyhodnotí a připraví trvalé řešení.

Zeman. Jak to bude?

Prezident svolá novou Sněmovnu. Sílí kritika. Zemanová prosí o čas.

Prezident Miloš Zeman podle své manželky Ivany prochází léčbou, která si vyžádá nějakou dobu. Média požádala o trpělivost a potřebný čas, aby měl možnost nabrat síly. Ivana Zemanová to bez podrobností k prezidentově zdravotnímu stavu řekla na briefingu, při kterém jí po boku stála dcera Kateřina. Spekulace o zdravotním stavu označila za minimálně neetické. Novináři neměli možnost pokládat dotazy. Pražský hrad čelí za informování o zdravotním stavu hlavy státu dlouhodobé kritice. Kvůli nedostatku informací se na kancléře Vratislava Myšáka obrátil i předseda Sená-

tu Miloš Vystrčil. Chce vědět, jaká je prognóza dalšího vývoje prezidentova zdraví. Podle některých politiků by se parlament měl zabývat tím, zda prezidenta kvůli neschopnosti zastávat úřad nezbaví pravomocí. Podle některých ústavních právníků je takový postup několik dní po začátku hospitalizace předčasný. Zeman podepsal rozhodnutí o svolání zasedání nové Sněmovny na 8. listopadu.

Kritika toho, že Česko neví, jaký stav prezidenta je, zní jak z koalice Spolu, tak od některých lékařů. Opět se ozvala také exministrně zdravotnictví a psychiatrická Džamila Stehlíková, která před několika dny zaútočila na lidi kolem Zemana, o kterých míní, že zneužívají situaci. Například v Radiu Impuls ostře kritizovala hradního mluvčího Jiřího Ověčáčka. „Opravdu není duševně v pořádku,“ řekla. **ČTK a iDNES.cz**



Obývací vesnice. Knihovna dostala cenu

Knihovnou roku se stala Obecní knihovna ve středočeských Stanicích. Cenu včera předal ministr kultury Lubomír Zaorálek. Sídli v nově rekonstruovaném domku, jehož přístavba umožnila rozšířit tradiční knihovnické služby o různé aktivity komunitního typu. Během pěti let se stala podle poroty cen obývacím vesnice, na jehož činnosti se podílí také dobrovolníci a který ovlivňuje kulturní, společenské i politické dění v obci. **3x ČTK**

Krátce

Nový ministr zdravotnictví?

Strategii při vyjednávání o nové vládě projednávalo předsednictvo Starostů a nezávislých. Lídr hnutí Vít Rakušan má zájem získat resort vnitra a pro

STAN minimálně tři křesla, včetně školství. To by měl získat Petr Gazdík.

Benzin a nafta. Cena dál letí

Pohonné hmoty u čerpacích stanic v Česku dál

prudce zdražují a jejich ceny jsou nejvyšší za téměř sedm let. Průměrná cena Naturalu 95 v uplynulém týdnu stoupla o 87 haléřů na 35,47 koruny za litr, nafta stála ve středu průměrně 34,07 Kč/l, což bylo o korunu a 16 haléřů víc než o týden dřív. **ČTK**

INZERCE

TEFAL PRO EXPRESS ULTIMATE CARE GV 9581

II Parní generátor

II 2600 W

II Dvojitá ochrana proti vodnímu kameni



6.999,-

Nepřekonatelná technologie pro profesionální účinnost



Tak klikni hned na [Mironet.cz](https://www.mironet.cz)

„Polovina mediků nezkusila ošetřit chirurgickou ránu“

Výuka trpí. Studenti lékařských fakult se nedostanou k pořádné praktické výuce. Do praxe odcházejí „nešikovní“. Ke škodě své i pacientů. Tvrdí to Jakub Kovář, absolvent 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy Praha. Nyní se na stáži v Německu připravuje na vstup do praktického lékařského života.

Vy tvrdíte, že v Česku je lékařů dost, spíš nadbytek, a nedostatek je jen obecný mýtus. Máte pro to nějaké odůvodnění?

V zemích OECD je průměrně tři a půl lékaře na tisíc obyvatel. U nás jsou to už čtyři lékaři. Problémy jsou jinde. V tom, že máme nejvyšší návštěvnost u lékařů v Evropě nebo v nevyhovující struktuře nemocnic. Je zde mnoho byrokracie a velmi nekvalitní vzdělávání lékařů. Vyřešte tyto problémy – a lékařů bude rázem dost. Absolventů lékařských škol je také moc. Pes je zakopaný v penězích. Školy jsou podfinancované, a pokud chtějí víc financí, dostanou je tehdy, když přijmou víc studentů. Na fakultě, kde jsem studoval, by byl ideální počet sto. Ale je jich více než dvě stě. Podobný problém se týká všech lékařských fakult u nás. Kvantita na úkor kvality.

Stále se mluví o nedostatku lékařů. Scházejí údaje proto, že odcházejí za lepším do zahraničí.

Jedni odcházejí, ale další přicházejí. Z bývalého Sovětského svazu, ze Slovenska a jiných zemí. To je normální stav všude ve světě, běžný koloběh. Z Německa zase utíkají do Švýcarska, ze Švýcarska do USA. Lidé od nás neodcházejí jen proto, že by chtěli vyšší plat nebo se naučit jazyk. Odcházejí, protože nevěří systému. Protože ten systém je: mít hodně studentů a mít za ně hodně peněz. Vedení škol



Jakub Kovář je k situaci v lékařském vzdělávání silně kritický.

se chová tak, jak je systém nastavený. Když se ale někdo ozve nebo se něco objeví v médiích, odmítnou to jako lež. Děkaní tak zkrátka dnes dělají politiku.

O co se opíráte v takových tvrzeních?

O statistiky. Z průzkumu, kterého se zúčastnilo 1400 mediků. Z něho vychází, že téměř osmdesát procent mediků se necítí být připravených do praxe. Polovina studentů si například ani jednou nezkusila ošetřit chirurgickou ránu. Je přesně zmapované, co kdo neumí, protože se k tomu při studiu dostal jen v učebnicích, sám si to vůbec nevyzkoušel.

Můžete být konkrétní?

Jste lékař ve fakultní nemocnici a na praxi na konkrétní oddělení přijde dvacet studentů najednou. Co je naučíte? Máte omezené prostory, máte vymezený čas, všechno se odehrává ve spěchu.

Takže je nenaučíte nic. Byl jsem v Německu několik měsíců na stáži, tamní studenti a další stážisté možná neuměli tolik věcí teoreticky, ovšem prakticky byli mnohem dál. Tam má doktor k ruce tři studenty, to je přece něco zcela jiného. Studenti se dostanou ke všemu, o praktickém zároku jen neslyší a nedívají se na něj, ale provádějí ho. Pod dohledem. Pak takový student odchází do praxe s tím, že něco umí. Z toho vychází ta otřesná statistika, že těch téměř osmdesát procent mediků si není jistých, jestli svou práci zvládnou.

V čem se to pak v praxi projevuje?

Mám taková vyjádření absolventů, studentů a dokonce učitelů. A ani já nejsem vrah nebo sebevrah, abych si šel sednout do nemocnice na urgentní příjem, kde je neselektovaný příjem pacientů. Vy máte z jejich případného vyjádření určit, co mu je. V české nemocnici potom, co to začínající lékař na příjmu podle svých znalostí roztrídí a určí diagnózu, nepřijde zkušný doktor, který volbu potvrdí nebo změní. V Německu ano. Proto se mladí lékaři dostávají do situací, na které nemáme dost zkušeností.

Mohl byste to rozvést?

V Německu se vám věnují. Hlídnají vás, obrazně řečeno. U nás vám řeknou, že tohle jste se měl naučit už ve druhém ročníku. Já osobně jsem

se spoustu věcí doučil právě na praxi v Německu. Tam jste běžně na rozpisu operací. U nás se s nimi u operací jako s asistenty spíš nepočítá. Aby jeden dva asistovali a zbylých třicet přihlíželo, to je doktor pošle pryč, že je z nich nervózní. Navíc to překáží někdy i pacientům, protože nechtějí, aby se na ně při výkonu dívalo dvacet třicet lidí.

Chápu správně, že si nestěžujete jen v této chvíli mně osobně, ale že jste to už ventiloval i během studia ve škole?

Samozřejmě. Obrátil jsem se například na člena akademického senátu. On prý ale žádný problém nevidí. Na druhou stranu, hodně lékařů to vidí a uvědomuje si situaci. Řeknou vám, i když jen soukromě, že si uvědomují, když mají v malé učebně pro deset lidí padesát studentů, že je nic pořádně nenaučí. Raději řeknou, že všem napíšu docházku, a poradí, ať si to nastudují ve skriptech. Já je ale chápu. Pedagogům vadí, že jsou přijímáni lidé, kteří často nemají ani dost znalostí ze střední školy. Přitom neznám studenta, který by takový způsob podporoval. Jim samotným to hodně vadí. To vše vede i k tomu, že je sice nadbytek studentů, ale nedostatek učitelů. Místo nich učí někdy také samotní studenti.

Opravdu?

Jistě. V prvním ročníku přijdete na anatomii a tu předná-

Co řekli medici

Výzkum o postojích a zkušenostech z praxe vznikl mezi studenty v roce 2020.

- Téměř padesát procent studentů uvedlo, že na praxi nikdy neošetřovali nekomplikovanou chirurgickou ránu.
- Alarmujících je šedesát procent respondentů, kteří uvedli, že vyučující (téměř) nikdy nesleduje nebo nekontroluje průběh provedení fyzikálního vyšetření pacienta studentem.
- „Předložená data ukazují, že například 93 procent studentů je schopno kvalitního klinického vyšetření,“ komentuje v doslovu průzkum rektor Univerzity Karlovy Tomáš Zima.

ší student. A ještě se omluví, že si už všechno nepamatuje. „Příští týden mám státnici z chirurgie, tak se to naučte sami. Na shledanou.“ Přesně takhle to někdy probíhá. Těch pár učitelů, co zbývá, to nestíhá. Fakulty neměly dost učitelů ani pro nás před lety, přesto přijímaly každý rok více studentů. Na kvalitě jim prostě nezáleží. Jde jen o počet. Situace je opravdu katastrofální.

Přesto jsou místa, hlavně venkov, kde je doktorů málo.

Jak ale donutíte absolventa, aby šel dělat obvodáka na venkov a nezůstal ve městě. Hlavně v Praze? Tady se na jedno místo na gynekologii ve fakultní nemocnici přihlásí klidně dvacet absolventů. V Praze rozhodně nedostatek není. V Brně je dokonce nejvyšší hustota ambulantních lékařů v celé Evropě.

Kdybyste vy osobně měl možnost něco změnit a měl možnost ten vliv uplatnit, co byste udělal?

Chtěl bych, aby bylo jen tolik studentů, pro kolik jsou na školách prostory a vyučujících, aby případně bylo víc míst. Aby byl poměr vyučujících ke studentům nižší než v současnosti. Teď na jednoho pedagoga připadá patnáct až dvacet lidí. Reálný ideál by byl jedna ku pěti. Tady vyrůstají budoucí lékaři, kteří to budou mít naučené z knih, ne z praxe. **PAVEL HRABICA**



Některé úkony studenti jen vidí, nevyzkouší si je.

MAFRA

DLUHOPISY E-FINANCE CZ

ZAJIŠTĚNÉ ZÁSTAVNÍM PRÁVEM K NEMOVITOSTEM

- ✓ Investice od 50 000 Kč
- ✓ Dvouleté dluhopisy
- ✓ Roční úrok 4,1 % po celou dobu investice
- ✓ Úrok vyplácený jednou ročně
- ✓ Možnost předčasného splacení

4,1 %

ROČNÍ
ÚROK

Koncern e-Finance, a.s. v současnosti spravuje investice do nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Investiční strategií e-Finance je investovat prostředky získané z dluhopisů do nákupu a výstavby rezidenčních a komerčních nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.



Zastavovaný areál zámku Račice v rámci dluhopisového programu e-Finance CZ v celkové hodnotě uveřejněné na adrese www.e-finance.eu/zajistene-dluhopisy.

INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ JIŽ 20 LET



Objednání dluhopisů: www.e-finance.eu nebo ☎ +420 515 555 555

Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

Česká národní banka schvaluje prospekt dluhopisového programu pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Investoři by měli provést své vlastní posouzení vhodnosti investování do těchto cenných papírů.

LUXUSNÍ WELLNESS V BRNĚ OTEVŘENO VEŘEJNOSTI



**3 HODINY
za 299 Kč**

V ceně pobytu občerstvení zdarma: káva, čaj, nealko nápoje, ovocný bar.

NÁVŠTĚVNÍKŮM JE K DISPOZICI:

- Finská sauna o ploše 36 m²
- Vířivka pro 6 osob
- Parní sauna
- Hyperbarická komora OXYLIFE
- Odpočívárna v třípodlažní věžičce budovy

EFI
SPA HOTEL

EFI SPA HOTEL****
nám. 28 října 23, Brno, +420 515 557 500,
recepce@efispahotel.cz, www.efispahotel.cz



HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ na smetaně, karlovarský knedlík

eFiShop.cz

HOTOVÁ JÍDLA AŽ DOMŮ
ROZVOZ ZDARMA BRNO A OKOLÍ DO 25 KM

**Objednávejte na: www.efishop.cz,
☎ 515 555 565, jidlo@efishop.cz**

Vakuované hotové jídlo s trvanlivostí 7 dní nebo zavařené jídlo s trvanlivostí 3 měsíce si můžete objednat od kuchařů restaurací a hotelů skupiny e-Finance, a.s.

VÝDEJNÍ MÍSTA V BRNĚ:

- eFi Hotel, Bratislavská 52, Brno
- EFI Pivovar, nám. 28. října 23
- Restaurant TEFITI, Zelný trh 4



eFi Hotel
Apartmány v centru Brna

EFI PIVOVAR

**RESTAURANT BAR
TEFITI**



STARÁ TKALCOVNA

Staronový hit českých běžkařů

Mezi rekreačními běžkaři jsou čím dál populárnější lyže s mohérovými pásy. Používá je také mistryně světa ve slalomu Šárka Strachová.

Uleví běžkařům. Mohérové pásy. Ty nahrazují stoupací vosk pro klasickou techniku, takže lidé nemají starost se správným namazáním podle aktuálních podmínek.

Někdejší mistr světa v běhu na lyžích Martin Koukal u svých známých zaznamenal, že se díky nim vrací ke klasické technice od bruslení, kterým se po běžeckých tratích pohybovali, aby nemuseli mazat. Špatné namazání znamená, že lyže podkluzuje, nebo se na ni naopak lepší snít. „Mazání není jednoduché, i reprezentační týmy s profesionálními servismany dokážou promazat,“ poznamenal Koukal, aktuální trenér české juniorské reprezentace.

Běžecké lyžování loni v Česku zažilo boom vzhledem v výborných sněhových podmínkách a uzavření sjezdovek kvůli koronavirové pandemii. Podobně na tom byly skialpy. Těm se rekreačně vě-

Používaly se už v 70. letech

S lyžemi označovanými jako skiny nemusejí lidé řešit různé podmínky na parkovišti a na běžeckých tratích nebo změnu kvality sněhu v průběhu dne.

- Mohérové pásy jsou podobné tulením pásům, které se používají pro stoupání na skialpových lyžích.
- „Na běžkách se ten mohérový pás používal někdy v 70. letech, pak to na nějakou dobu vymizelo. Kolem roku 2010, 2011 to reinkaroval Atomic. Začalo to vyvíjet závodní oddělení, testovali jsme to my

závodníci ze Světového poháru a pak se to rozšířilo to spodnějších řad. Dnes na tom trénují za nějakých podmínek i kluci, co jezdí Světový pohár,“ vyprávěl Koukal.

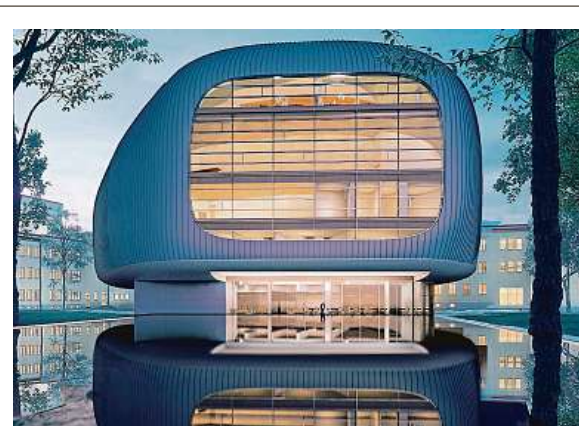
- Běžky s mohérovými pásy mají podle něj výrazně lepší vlastnosti než dříve používané lyže se šupnami, které také měly odbourat nutnost mazání. „Za určitých podmínek je to srovnatelné s voskem. Někdy to z kopce jede pomaleji, ale to vám rekreačním nemusí vadit,“ poznamenal na tiskové konferenci.

nuje i bývalá mistryně světa ve slalomu Šárka Strachová. „Ještě když jsem závodila, tak jsem několikrát byla na skialpové túře. Vždycky mě oslovovalo to, že můžu odejít z přeplněných sjezdovek do přírody, kde jsme sami. Ale tím, že je hodně skialpinistů, tak těch míst ubývá,“ upřesnila. Věří, že v nadcházející sezoně se podívá i na běžné sjezdovky.

„Těším se, lyžování mi začíná trochu chybět, srbí mě nohy. Dcera pomalinku začne lyžovat. Rádi bychom někam vyrazili, asi do Rakouska,“ plánovala matka tříleté Emy. V dobách závodní kariéry vozila až dvě desítky párů lyží, ještě nedávno to byly

alespoň dva páry – slalomky a obřačky. V poslední době se ale přiklonila k trendu all mountain sjezdových lyží, které jsou ovladatelnější a užitečnější do všech podmínek. „Jsem ráda, že mi stačí jedny lyže, jedny boty a nemusím se o to starat. Můžete jezdit dopoledne na tvrdém podkladu i odpoledne na rozředěném sněhu. Myslím, že je to fajn trend. Jsou určitě i bezpečnější,“ pochvalovala si.

Návrat ke sjezdovému lyžování po nucené roční pauze nemusí být obtížný, pokud mají lidé pravidelnou fyzickou aktivitu i ve zbytku roku. „Obecně je důležité se přes léto hýbat – a tělo to nezapomíná,“ dodala. **ČTK**



V Ostravě vyrostou skvost

Příští rok začne stavba nové koncertní haly v Ostravě. Na projektu pracuje kolem 70 odborníků, kteří architektonický návrh amerického architekta Stevena Holla rozpracovávají. Americký architekt poprvé přiletěl do Ostravy, aby se účastnil schůzky pracovního týmu, ale i debaty s odbornou a laickou veřejností. Koncertní hala bude v podobě pouzdra na hudební nástroj. Celkově by projekt například i s náklady za dokumentaci měl vyjít na 2,9 miliardy korun. Třiasedmdesátiletý Holl patří mezi přední světové architekty. Při navrhování staveb výrazně akcentuje jejich ekologickou udržitelnost, také v ostravské hale má být použit systém tepelných čerpadel či fotovoltaické panely. Holl je profesorem na Kolumbijské univerzitě v New Yorku, která je považována za jednu z nejprestižnějších škol architektury na světě. Získal řadu významných ocenění. Ostravský koncertní sál je jeho druhou stavbou v České republice. První byla přestavba domu pro Společnost Franze Kafky v Praze.

2x ČTK



INZERCE



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN



**1+1 na
N Rice**



PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

POŠLETE METRO DO DALŠÍHO KOLA



Víte, proč se na horách, v lese, po bouřce, u moře či u splavu cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech,

SVĚŽÍ VZDUCH Z PŘÍRODY do vašeho bytu či domu ...

bytech a kancelářích.

A víte, že v moderním bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?



V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní – všechny tyto nečistoty se v uzavřených prostorách koncentrují a my je dýcháme. Škodlivé látky působí na náš organizmus prakticky celé dny a mohou nám způsobit nemalé zdravotní potíže. Nejčastěji to jsou bolesti hlavy, nespavost, snížená koncentrace, alergie, astma a akutní či chronická onemocnění plic.

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám v čisté přírodě tak dobře a velmi rychle si tam odpočineme. **Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.**



Filtr čističky není třeba nikdy vyměňovat! Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Proč používat čističku vzduchu Ionic-CARE?

- » Zlepšíte dýchání,
- » odstraníte alergenů a prach,
- » ničíte viry a bakterie,
- » snížíte působení radonu,
- » zmírníte depresivní stavy,
- » zlepšíte koncentraci a paměť,
- » zkvalitníte spánek,
- » zlepšíte pracovní výkonnost,
- » podpoříte růst rostlin.

Ionic-CARE Triton X6 - čistička a ionizátor v jednom

Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektro-nového větru. Nečistoty jako polévatý prach, pyl, bakterie, viry a spory plísní se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Získejte zdarma čistič a osvěžovač lednic **Ionic-CARE FF-210**. Při objednávce stačí uvést:

kód T3R



stříbrná, černá, bílá	dekor dřeva
3 490 Kč/ks	3 790 Kč/ks
AKCE DOPRAVA A DÁREK ZDARMA	

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

V červnu 2021 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1664 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před viry. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.



Ionic-CARE **TOP značka v ČR**
Zvoleno experty i zákazníky.

Největší nezávislý nákupní rádce a srovnávač cen Heureka zvolil **6X po sobě** čističku **Produkt roku** (2015 - 2020). Obchod **Ionic-CARE** je držitelem zlatého certifikátu **Ověřeno zákazníky** s hodnocením spokojenosti 98%. ★★★★★

800 112 111
objednávací linka zdarma
www.ionic-care.cz

Krátce

Hnědá voda

Ve zdrojích pitné vody na jihu Čech se zvyšuje výskyt přírodních organických látek. Nejsou škodlivé, ale způsobují zabarvení vody a pro pitnou vodu se musí odstranit. Do povrchové vody se dostávají z horských rašelinišť a z rozkladu trávy, listů nebo jehličí.

Spolupráce slyší z ČR a Švédska

Pokračuje záchrana ohroženého sýsla obecného v CHKO České stře-dohoří a na dalších místech ČR. Do lokalit bylo vypuštěno rekordních 171 jedinců. Letecky sem byli dopraveni sýslé ze švédské zoologické zahrady Nordens Ark.

Miliony pro Vitáskovou

Soud zamítl žalobu exšéfkyně Energetického regulačního úřadu (ERÚ) Aleny Vitáskové, která se domáhala od státu 183 milionů korun jako ušlý zisk za své trestní stíhání v kauze solárních elektráren. Jde o to, že Vitásková nezískala kvůli kauze práci jako manažerka v jedné firmě. Podle soudce nelze vinit stát za to, že firma nectila presumpci nevin. Vitásková čelila stíhání kvůli tomu, že chomutovské solární elektrárny získaly těsně před uplynutím lhůty od ERÚ licence, aniž byly dostavěny. Licence garantovaly prodej elektřiny za státem dotované ceny. Důkazy o podvodu se nepodařilo zajistit. **ČTK**

Kdo peče s Metrem, dostane na mouku

Kolega Pavel Hrabica z naší redakce umí upéct Metro chléb! A jak vypadají vaše domácí bochníky? Pochlubte se! Zítřejší je světový den chleba. Pošlete fotku na mms@metro.cz nebo ji sdílejte na Instagramu označenou hashtagem #metrochleb. Nejlepší fotky zveřejníme 22. října a oceníme je 300 korunami. Pečte s Metrem! **MET**



INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Chrání pokožku před povětrnostními vlivy a ztrátou hydratace. Pečující složení s cennými extrakty zjemňuje suchou, popraskanou a namáhanou pokožku.

dm.cz
DORUČENÍ
ZDARMA
U NÁKUPU OD 1290 Kč*



VEGAN

Balea
tělová vazelína
s měsíčkem
250 ml

39⁹⁰
Kč

15,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 25.02.2021 39,90 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



PCR test. Nově jen 72 hodin

Ministerstvo zdravotnictví navrhne vládě zkrácení platnosti testů na koronavirus. Nově by PCR test měl platit 72 hodin místo sedmi dní a antigenní test jeden den místo současných tří. Zvažuje se také omezení počtu preventivních testů hrazených z veřejného zdravotního pojištění. V pondělí úpravy projedná vláda. **ČTK**

Covidová čísla

1497

Ve středu bylo odhaleno 1497 nově nakažených, o 450 více než před týdnem. Roste počet hospitalizovaných a klesá jejich průměrný věk. Většinou se jedná o neočkované.

28

Přibývá i zemřelých s covidem. Za poslední týden to bylo 28 případů. Celkem v Česku zemřelo 30 524 lidí.

Pád energo firmy. Už dost paniky

Konec společnosti Bohemia energy (BE) přináší problémy pro 600 tisíc odběratelů elektřiny a 300 tisíc odběratelů zemního plynu. Zásadní však je nepanikařit a nedělat ukvapené kroky.

Nerušit trvalé příkazy

Pokud platíte energie od BE trvalým příkazem ze svého účtu (inkaso), v žádném případě platby v bance nerušte. Vyčkejte až na pokyn dodavatele poslední instance (DPI). Ten klienta posléze sám kontaktuje ohledně no-

vých plateb. I to je důvod, proč se nemusíte obávat, že by vám doma vypnul plyn nebo elektřinu. Současně není na škodu už postupně hledat nového dodavatele elektřiny nebo plynu. Na to budete mít šest měsíců.

Ale pozor. Po šesti měsících, pokud si do té doby nevyberete novou energetickou firmu, vás dodavatel poslední instance bude brát jako neplatiče a může opozdit dodání elektřiny od sítě.

Během udávaných šesti měsíců je proto dobré začít vybi-

rat. Není totiž povinnost setrvalovat u DPI celý půlrok. V případě, že najdete nového a vhodnějšího dodavatele, můžete se od DPI odpojit ihned. Připravte se ale na to, že si vystojíte fronty, případně někde mohou dočasně pozastavit příjem nových zákazníků.

Budou noví energo šmejdi

I když síla podvodníků s energiemi s novým zákonem oslabuje, budou se určitě rodit nové triky.

Není proto dobré řídit se při hledání nového dodavate-

le pouze a jenom „výhodnou“ cenou. Buďte obezřetní ohledně letáků ve schránce či telefonických nabídek.

Ceny budou vyšší

DPI má za povinnost informovat klienty zkrachovalé Bohemia energy o cenách, za které od ní budou odebírat plyn či elektřinu. Zákazníci musejí počítat s vyššími cenami, než jaké mají stávající klienti těchto dodavatelů, protože ceny se pro „zkrachovalé“ odvíjejí od momentálních tržních cen. **PH**

Dočasní dodavatelé

Kdo je momentálně oním dodavatelem poslední instance?

- U odběru elektřiny to jsou E.ON (jih Česka), Pražská energetika (Praha a blízké okolí), ČEZ Prodej (zbytek země).
- U plynu to jsou: E.ON (Jihočeský kraj), Pražská plynárenská (Praha a blízké okolí), Innogy Energie (zbytek ČR).

KAŽDÝ DRUHÝ ŘIDIČ BY POTŘEBOVAL JINÉ BRÝLE. NEJSTE NÁHODOU MEZI NIMI?

Že je dobrý zrak základem bezpečné jízdy autem, je jednoduchý fakt. Každé přehlédnutí nebo pozdní reakce přitom mohou mít velké následky. Jak ale zjistilo nedávné měření BESIP, skoro půlka českých řidičů by potřebovala jinou korekci zraku, než jakou aktuálně používá. Řešení je přitom jednoduché: zajít k optometristovi a nechat si zrak změřit. Věděli jste, že během října můžete mít měření zdarma?

„Nechat si změřit zrak je úplný základ k tomu, aby člověk měl svoji oční vadu správně korigovanou. Jenže zajít jednou třeba za pět deset let nestačí, zvláště ve vyšším věku. Vidění se totiž v čase mění. Obvykle k horšímu, ale občas se zrak i zlepší. V obou případech to ale znamená, že aktuálně nošené brýle nebo čočky nedávají očím tu podporu, kterou pro ostré vidění potřebují. Správně bychom měli k optometristovi zajít aspoň jednou za dva roky,“ říká Lucie Adámková z GrandOptical a dodává, že problém mají i lidé, kteří o své oční vadě ani nevědí. „Typicky se zrak začne kazit po čtyřicítce s tím, jak oslabuje schopnost akomodace, tedy zaostřování.“

Jaký dopad má nesprávná korekce zraku na bezpečné řízení? Značný. Třeba při standardní dálniční rychlosti 130 km/h urazí auto za jednu sekundu skoro 40 metrů. To, zda včas uvidíte překážku nebo přečtete ceduli, pak rozhoduje o tom, jestli se stihnete vyhnout nebezpečí nebo ne. Nejde také jen o vidění na dálku – špatné vidění na blízko zase zhoršuje čtení informací na přístrojové desce. A v neposlední

řadě má špatné vidění velký vliv na celkovou únavu, zvláště při delších cestách. K tomu je navíc potřeba přidat faktor podzimního počasí s deštěm, mlhou a časným stmíváním. „V minulých letech jsme zjiš-

ťovali stav zraku řidičů a výsledkem bylo, že 71 % řidičů potřebuje korekci zraku a více než dvě třetiny řidičů nebylo za poslední rok na žádné kontrole,“ říká vedoucí oddělení BESIP Tomáš Neřold

„Chceme to pomoci změnit. Proto si po celý říjen mohou lidé nechat změřit v GrandOptical zrak úplně zdarma. Stačí se objednat,“ uzavírá Lucie Adámková s tím, že měření na moderních přístrojích trvá obvykle půl hodiny a výsledkem je přesné zjištění, co oči přesně potřebují.



MĚŘÍME ZRAK ZDARMA

Vidět znamená předvídat dění na silnici

Objednejte se k nám v říjnu na měření zraku zdarma na www.grandoptical.cz

GRANDOPTICAL



Měření zraku zdarma bez podmínky nákupu probíhá od 1. do 31.10. 2021. Více informací v prodejnách a na www.grandoptical.cz.

Jehlu ne, raději laserem

V Nizozemsku vyvíjejí technologii bezbolestného očkování.

Krátce poté, co Rusko zahájilo „ostrý“ test covidové vakcíny v podobě nosního spreje, přišla z Beneluxu obdobně zajímavá zpráva.

Na univerzitě v nizozemském Enschede ohlásili vývoj očkovací technologie, při níž bude namísto jehly látka aplikována pod kůži pomocí

laseru. Podle výzkumníků půjde o průlomový vynález, který zmírní strach z jehel a přiláká k očkování více lidí. Přístroj bude podobný pistoli na hraní, která protlačí drobné kapičky vnější vrstvou kůže.

Mechanismus agentuře Reuters popsal profesor z univerzity v nizozemském regionu Twente a výzkumník z Massachusettského technologického institutu David Fernandez Rivas, který ho vymyslel. Proces je podle něj rychlejší než komáří bodnutí a neměl by způsobovat žád-

nou bolest, protože nezasáhne nervová zakončení v pokožce. „Sklo obsahující kapalinu se během milisekundy zahřeje laserem, v kapalině se vytvoří bublina, která vytlačí kapalinu rychlostí alespoň 100 kilometrů za hodinu. To nám umožňuje proniknout do kůže, aniž bychom ji poškodili. Není vidět žádná rána ani vstupní bod,“ dodal.

Fernandez Rivas očekává, že vynález pomůže přilákat více lidí k očkování, zabrání riziku kontaminace ze špinavých jehel a sníží množství lékařského odpadu.

Vědci na otestování přístroje na vzorcích tkáně použili grant Evropské unie ve výši 1,5 milionu eur, 38 milionů korun. Očekávají, že tento měsíc podají žádost o financování testování na lidech. Podle Fernandez Rivase může trvat zhruba jeden až tři roky, než bude metoda dostupná široké veřejnosti.

Podle terapeuta Henka Schenka, jenž nabízí sezení lidem, kteří se bojí očkování, má strach z jehel každý pátý Nizozemec. „Fobie z jehel je běžnější, než si myslíte. Lidé se to stydí přiznat,“ uvedl. **ČTK**

Číslo dne

2

Norsko má od včerejška novou menšinovou vládu, mezi jejímiž členy jsou i dvě osobnosti, které přežily teroristický útok z roku 2011, kdy ultrapravicový radikál Anders Behring Breivik postřílel na ostrově Utøya u Osla 69 účastníků mládežnického tábora Dělnické strany. Třiatřicetiletá Tonje Brennaová byla premiérem Jonase Gahrema Størem jmenována ministryní vzdělávání a pětatřicetiletý Jan Christian Vestre ministrem hospodářství.

INZERCE



Nejlepší z barev

Věděli jste, že je Facebook modrý, protože jeho zakladatel Mark Zuckerberg trpí barvoslepostí? Pro odstíny modré se tak rozhodl z toho důvodu, že je rozpozná nejlépe ze všech. Právě na toto a mnohá další omezení očí upozornil v pořadí 31. ročník Světového dne zraku. **HAL**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

Regeneruje a zklidňuje čerstvě oholenou pleť. Bezolejová formule s panthenolem a bisabololem pleť osvěžuje a pečuje o ni.



Balea MEN
Fresh
voda po holení
100 ml

69⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 13.07.2017 69,90 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

Krátce

Trest pro lékařku

Ruský soud včera potrestal ročním omezením svobody pohybu lékařku Anastasiju Vasiljevovou, blízkou spolupracovnicí vězněného předseda opozice Alexeje Navalného. Shledal ji vinnou z porušení karanténních opatření proti covidu-19. Vyzývala totiž k účasti na demonstraci za osvobození Navalného, kterou úřady kvůli pandemii zakázaly.

Neziskovka slaví

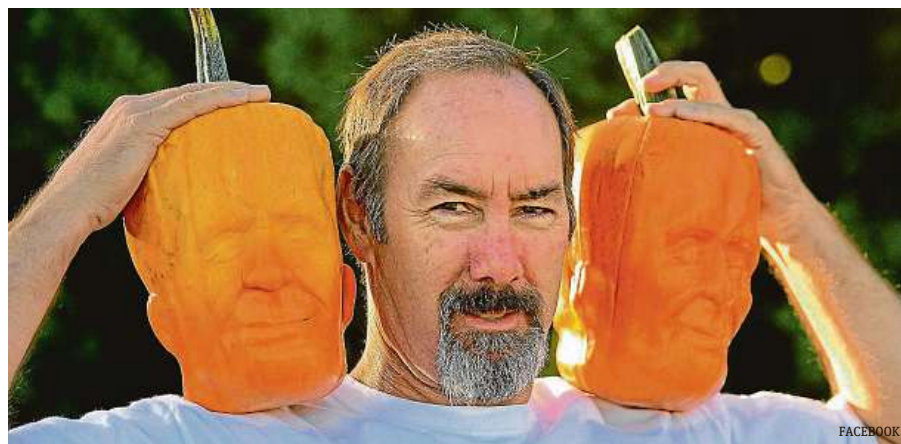
Prvním laureátem novinářské Ceny Daphne Caruanaové Galiziové udělené Evropským parlamentem se stala nezisková organizace Forbidden Stories, která poskytla podklady o možném sledování prominentních politiků a diplomatů pomocí špiónážního programu Pegasus. Ocenění je dotované částkou 20 tisíc eur, přes půl milionu korun. **ČTK**

Střelba šípů. Terorismus

Středeční útok v norském městě Kongsberg, při němž zahynulo pět lidí, nese známky teroristického činu. Uvedla to norská tajná služba PST. Dánský občan, který je z vraždění podezřelý, podle policie konvertoval k islámu. Sedmatřicetiletý muž, jenž má dánskou matku a norského otce a v Kongsbergu dlouhodobě žije, útočil lukem a šípy i dalšími zbraněmi. Ve středu večer byl zadržen a obviněn. Podezřelý podle policie jednal sám. **ČTK**

Pokochejte se dýňovými monstry

Kalifornský farmář Tony Dighera vyrábí plastové formy, v nichž pak nechává vyrůst dýně ve tvaru hlavy Frankensteinova monstra. Nazývá je Pumpkinsteins (Dýňosteiny). Po vyjmutí z formy stačí jen vydlabat oči, vložit svíčku a nechat rozehrávat hororovou hru světla, stínu a Halloweenu. **HAL**



FACEBOOK

Příjemná vůně může vést k nepříjemnostem

Látka obsažená v deodorantech způsobuje u křečků změny, které u lidí vedou ke vzniku nádorů.



Citát

Berme vážně spojitost mezi používáním deodorantů a nárůstem rakoviny.

ANDRÉ-PASCAL SAPPINO, ONKOLOG

látka, a potvrzuje tak svůj karcinogenní potenciál," uvedli vědci. Podle Madrioty a Sappina by veřejnost měla brát vážně spojitosti mezi používáním deodorantů a nárůstem rakoviny prsu v posledních letech. „Více než 80 procent nádorů se nachází ve vnější části žlázy, v blízkosti podpaží,"

řekl Sappino rozhlasové stanici France Inter. Vědec nicméně uznal, že výsledky, jež se prokázaly u křečků a myši, nelze jednoduše vztáhnout i na lidi. Ke stanovení skutečné příčinné souvislosti mezi používáním deodorantů obsahujících hliníkové soli a výskytem rakoviny prsu u lidí je podle něj třeba provést dlouhodobé studie uživatelů těchto produktů.

Komise je v klidu

Vědecký výbor pro bezpečnost spotřebitele (VVBS), který funguje jako poradní orgán Evropské komise, ve zprávě z března 2020 nicméně uvedl, že deodoranty nepředstavují zdravotní riziko, pokud je jejich koncentrace hliníku nižší než 10,6 procenta pro spreje a 6,25 procenta pro ostatní deodoranty, například tyčinkové nebo kuličkové. Dostupné deodoranty mají nižší koncentrace hliníku, než jaké VVBS uvádí jako nebezpečné. **ČTK**

Aktuální vydání francouzského deníku Le Monde přineslo poměrně znepokojivou zprávu. Ta vychází ze studie týmu vědců z Oxfordské univerzity a švýcarské soukromé nemocnice Clinique des Grangettes, kteří vystavili buňky křečka hliníkové soli, látce, která se nachází v drtivé většině deodorantů.

Hliník mění DNA

Le Monde dal slovo biologovi Stefanu Madriotovi a onkologovi Andrému-Pascalu Sappinovi. „Provedený výzkum ukazuje, že hliník mění DNA buněk způsobem, který jsou pozorovány u karcinogenních



PROFIMEDIA

Carevna slaví 65 let

První exemplář sovětského osobního automobilu GAZ-21 Volha byl vyroben 15. října 1956. Elegantní a majestátně působící vůz přezdívaný carevna se ve výrobním programu Gorkovského automobilového závodu udržel do začátku sedmdesátých let. Do socialistického Československa se tyto automobily dodávaly hlavně jako podnikové vozy, taxíky nebo služební automobily Sboru národní bezpečnosti. V roce 1968 se na veřejnosti objevil nástupce carevny, hranatý model GAZ-24, jenž byl neodmyslitelným vozem taxikářů normalizačního Československa. **ČTK**

INZERCE

Nová stanice pro ženy

už v pondělí

Panství Downton
20.30

nova
LADY

Sychravé počasí? Pohodu přináší sladké dobroty z celého světa



Tyhle delikatesy a mnohem víc můžete ochutnat ode dneška v OC Galerie Harfa. Budou tu třeba pralinky s pepřem nebo rozmarýnou.

4x CHRISSEVENTS

Čokoládový festival se v plné síle vrací! Ochutnejte to, co jste ještě nikdy nejedli.

Do českých měst se po dlouhé koronavirové pauze vrací opět řada tradičních akcí. Třeba Čokoládový festival, který

podeváté Čechům představí sladké delikatesy z celého světa. Návštěvníkům v následujících víkendech nabídne kulinářskou přehlídku, na které šéfkuchaři významných restaurací předvedou své nápadité recepty.

Například zjistíte, jak s čokoládou kreativně a zdravě vařit, naučíte se připravovat čokoládové makronky. Třeba pekař Oleg Volíček ukáže, jak vyrobit tradiční gruzínskou

skou cukrovinku s medem a vlašskými ořechy s názvem gozinaki, chybět nebudou třeba ani africké dobroty. Návštěvníci na akci mohou ochutnat například čokoládové pivo, čokoládový kebab, ovoce s čokoládou a mnoho dalšího, zkrátka vše, co si doma jen tak nepřipraví.

Festival se svými vůněmi a chutěmi putuje po České republice (viz box vpravo). Tento víkend se představí v praž-

ském nákupním centru Galerie Harfa. „Letos tady bude kolem 30 stánků, ochutnávek a také se uskuteční řada zajímavých soutěží,“ říká organizátor festivalu Chris Delattre, francouz, který několik let žije v Česku.

A protože letošního ročníku budou i nadále kralovat děti, bude opět připraven stánek s malováním na obličej, stánek s malováním čokoládou a barevným pískem. **MAP**

Vstup je zdarma

Na špatnou náladu je čokoláda.

- Tento víkend v Praze.
- Dům Kultury Kladno (22.–24. 10.), zámek Valtice (28.–31. 10.) Další termíny najdete na webu Cokoladovy-festival.cz.

INZERCE

Český raj

Kladensko Slánsko

Beraunsko

Brdy a Podbrdsko

Kutnohorská Kalínsko

Pojizeří a Polabí

Mělnicko Kokořínsko

Toužava

Kraj blanických rytířů

Pozoraví

Střední Čechy

**DOST BYLO GAUČE,
JE NA ČASE CESTOVAT**

Jethro Tull: „Čekáme na vinyly“

Britský skladatel a hudebník Ian Anderson, který se svou skupinou Jethro Tull vystoupí na konci října v Česku, přiznal deníku Metro, že rád posedává v Praze a pozoruje dění kolem. Jeho koncertní šňůra začíná 26. října v Ostravě, následující den se přesune do Brna. V Praze zahraje na flétnu ve svátek 28. října v Kongresovém centru.

V písni Aqualung zpíváte o „sezení na lavičce v parku“. Seděl jste někdy v Praze na lavičce?

Ano, seděl, vlastně na několika lavičkách. V parku,

u řeky, na náměstích. Jen jsem tak pozoroval svět kolem a přemýšlel o Praze, jejích obyvatelích a historii.

A měl jste možnost hlouběji prozkoumat Prahu?

Vyšel jsem z hotelu, zahnul doleva – a tam byla! V Praze jsem byl za posledních dvacet let samozřejmě mnohokrát, ale jen jeden den jsem v Praze strávil jako turista. Vždy jsem měl hodně pracovních závazků a nezbýval čas na nic jiného.

Koncerty, které se chystáte mít v Česku, byly přelo-



Zpěvák a flétnista Ian Anderson

JETHRO TULL

ženy z loňska. Co dalšího vám pandemii provedla?

Pandemie způsobila mnoha lidem spoustu horších problémů, než jaké máme my muzikanti. Mnoho lidí zemřelo nebo vážně onemocnělo. Naštěstí nic takového nepotkalo ani mou rodinu, ani kapelu nebo náš tým. Jen jsme museli být trpěliví a počkat, až se situace trochu uklidní a budeme moct znovu vystupovat. Od února 2020 jsme zatím odehráli jen čtrnáct koncertů.

Ale i to docela jde, na to, že byl lockdown, ne?

Ne. Všechny byly v posledních dvou měsících! Mnoho koncertů z roku 2020 a 2021 bylo přeloženo na rok 2022, ale české koncerty, které nás čekají v říjnu, se díky bohu konají.

Prodlí jste 60 milionů kusů svých alb. Které z nich je pro vás nejvýznamnější?

První z nich. První album This Was z roku 1968 si, tuším, koupil někdo v Británii. To úplně první prodané album bylo velmi výjimečné a každé další, které jsme od té doby prodali, je bonus.

Slyšel jsem o novém albu Jethro Tull, kdy se na něj můžeme těšit?

Jmenuje se The Zealot Gene a vyjde v únoru. Album jsme dokončili v červnu, předali ho nahrávací společnosti. Teď čekáme, až se vylišují vinyly, abychom mohli vydat všechny formáty najednou.

Slyšel jsem, že i na vinyly se teď musí dlouho čekat.

Jasně. Čekací doba v továrnách na lisování vinyly se v současné době pohybuje mezi šesti a devíti měsíci.

Jaké písně budete hrát v Česku? Na co se ještě můžeme těšit?

Zaměříme se na přelomové skladby, jak je vidím já, na naší cestě žánrem progresivního rocku. Ta vlastně začala v listopadu 1968 a pokračuje dodnes. Zahrajeme několik skladeb, které jsme až do letošního roku hráli na pódiu jen zřídka nebo vůbec. Ale také mnoho písní, které budou fanoušci dobře znát. Možná dokonce stejně dobře jako já! Zahrajeme i titulní skladbu z nového alba. Koncert bude doprovázet obrazová projekce. Uvidíme se tedy na koncertech! Opatrujte se.



PETR HOLEČEK

petr.holecek@metro.cz

Gustav Krum. Malíři odhalili pamětní desku

Pamětní desku s autoportrétem významného českého ilustrátora dobrodružných knih a komiksů Gustava Kruma odhalili členové jeho rodiny v Praze na Hanspaulce v Rychtářské ulici 4, kde akademický malíř žil a tvořil. Proslul zejména obrazovým doprovodem k nesmrtelným románům Karla Maye, čímž navázal na dílo svého předchůdce Zdeňka Buriana.

Vila v Praze 6, kde je nyní umístěná i malá výstava autorových reprodukcí, prošla před několika lety velkou rekonstrukcí. V letošním roce zde začala fungovat oční klinika.

„Jsem rád, že se k nám informace o tak významném obyvateli tohoto domu dostala. My tak můžeme nabízet nejen odbornou péči, ale těžit i z krásné tvůrčí energie, která mezi těmito zdmi zůstala přítomna. A naši pacienti nám to potvrzují,“ říká spolumajitel kliniky a sítě očních ordinací a optik Lensi Tomáš Holohlavský. **MET**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Speciální účinné složení zbaví nečistot všechny omyvatelné plochy jedním tahem. Domácnost provoní svěží vůní. Ideální pro použití na cestách.

VEGAN



Denkmit
vlhčené univerzální
čisticí ubrousky
50 ks

39⁹⁰
Kč
0,80 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 26.05.2021 39,90 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



Sbírka pro Eli. Pomoc rodině

Smutná zpráva zasáhla před čtrnácti dny všechny házenkáře v Česku.

V úterý 28. září tragicky zemřel brankář týmu Drozdína Ondřej Velfel. Teprve dvaatřicetiletý otec pětileté holčičky podlehl těžkému úrazu hlavy, když na něj při rozcvičování spadla těžká branka.

„I když jsi měl možnost užít si malou jen pět týdnů, ukázal jsi nám, jak se to tátování má správně dělat,“ píše se v dopisu na rozloučenou, který napsali Ondrovi kamarádi. Do-

pis, kterým se zároveň snaží pomoci manželce Beatě a malé Elizabethce získat peníze na budoucí fungování rodiny. Ve veřejné sbírce platformy Donio do dnešního dne vybrali skoro dva miliony korun.

„Sbírku jsme vytvořili, abychom si v této beznadějně životní situaci nepřipadali tak bezmocně. Abychom pro Ondrovy holky mohli alespoň něco udělat,“ říká Zuzana Dočkalová, kamarádka a hlavní organizátorka sbírky.



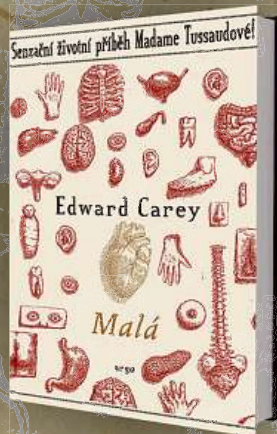
Ondřej Velfel s dcerou

Pro Ondru bylo prý přirozené pomáhat. Za život stihl více než osmdesátkrát darovat plazmu a chtěl být dárce kostní dřeně. Nakonec se stal dárce orgánů, které zachránily život pěti lidem.

Výtěžek ze sbírky bude použit především pro zajištění malé Elinky. „Ačkoliv jim peníze Ondru nevrátí, pomohou rodině s vyřešením existenčních otázek,“ doplňuje Dočkalová. Dále je budou moci použít také na spoření, bydlení či pokrytí nečekaných výdajů. **HOP**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Životní příběh Madame Tussaud



Edward Carey
Malá

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Čahounská trička odkoukal v USA

Oblečení z českých obchodů bylo pro něj krátké nebo moc široké. Mladý marketér si proto začal šít vlastní.

Radek Pilar měří 190 centimetrů. Jeho nadprůměrná výška by asi nebyla v tuzemsku, kde potkáte spoustu dlouhánů, ničím zvláštním. Tenhle mladý podnikatel se však před časem při své inspirující cestě po Spojených státech rozhodl usnadnit život „na vysoké noze“ sobě i druhým.

„Kvůli výšce mám celý život problém sehnat oblečení, které mi padne. A tak mě po návratu napadlo, proč si to jednoduše prodloužené tričko bez potisku z přírodní bavlny neušiji sám,“ říká pro deník Metro zakladatel módní značky TallGuys.



Radek Pilar ve svém tričku z webu tallguys.cz

ARCHIV

Proč přišel nápad začít dělat speciální trička právě při vaší cestě po USA?

V Americe jsme žili několik měsíců a vždy mě fascinovalo, co všechno tam koupíte. Obchody plné různého oblečení a já tam nakupoval jak v ráji, vše mi sedělo, bylo dlouhé a kvalitní. Některé oblečení nosím čtvrtým rokem a vypadá téměř jak nové. Když jsem se vrátil nadobro zpět do Česka, zjistil jsem, že zde nemohu koupit nic, co by mi vyhovovalo. Tak jsme se zamysleli a vytvořili ho.

V čem se vaše trička liší od těch z normálních obchodů?

Troufám si říct, že jsou daleko kvalitnější, velmi příjemná na nošení, jak materiálově, tak různými střihy, aby si každý našel to svoje. Navíc se nesrazí po vyprání o dvě velikosti a drží stále svůj tvar. Dbali jsme velmi na výběr kvalitního materiálu, který je příjemný, používáme biobavlnu. Vymysleli jsme si vlastní střihy, které jsou oproti běžné konfekci prodloužené, takže z našich triček vám už záda nepolezou.

A kromě prodloužených střihů?

Vydrží vám opravdu dlouho, i po několika desítkách vyprání si drží svůj tvar, barvu a hlavně délku. Můžeme je určitě považovat za udržitelný kousek v šatníku.

Jak dlouho už TallGuys funguje? A kdo jsou vaši nejčastější zákazníci?

E-shop jsme spouštěli na začátku tohoto léta. Překvapivě zatím nakupují hlavně dívky, asi to bude tím, že vědí, co nám sluší. Trička jsou vždy v dárkovém balení, takže často slouží jako dárek pro přítelkyni, tatínky. Druhá část jsou opravdu vysocí kluci, kteří přesně na tento produkt čekali. Prodej oblečení zatím máme jen přes internet, snažíme se najít různé festivaly, veletrhy a další způsoby rozšíření značky. Kdyby měl někdo ze čtenářů deník Metro nápad, určitě se ozvěte. Případně se můžete zastavit osobně za mnou ve Zlíně.

Zatím děláte jen trička nejruznějších střihů. Chystáte rozšíření nabídky?

Máme spousty nápadů. Právě teď vyrábíme dlouhé rukávy a mikiny a budou i nové barvy. V prodeji budou začátkem listopadu. Další produkty přijdou během roku 2022. Je se tedy opravdu na co těšit.

Jak funguje vaše výroba? Kde trička vznikají?

Dlouho jsme nemohli najít firmu, která nám všechny nápadů a požadavky dá dohromady a ještě k tomu předčí naše očekávání. Nakonec se to povedlo. Teď už výroba probíhá relativně jednoduše, ale vyladit první tričko do posled-

ního detailu je opravdu dlouhý proces na několik měsíců. Tedy pokud nechcete vyrábět klasické konfekční. Všechna naše trička jsou vyráběná v tuzemsku od prvního střihnutí do látky až po vyšití loga.

Pochopil jsem, že máte kromě značky TallGuys ještě mnoho dalších aktivit...

Vystudoval jsem ČVUT se zaměřením na strojírenskou technologii, pak jsem byl ve zmiňovaných USA, kde jsem pracoval v restauracích a následně cestoval s přítelkyní po Asii a Indonésii. Zde jsem se začal profesionálně věnovat natáčení a focení, což dělám pod značkou vlastní videoprodukce Framepic.cz dodnes. Dále ještě také natáčím svatební videa pod značkou radekpilar.com, starám se o svatební salon s přítelkyní ve Zlíně, kde i bydlíme.

Vaše maminka má také vlastní módní značku, že?

Moje maminka otvírala značku s dámským oblečením Ka&Bo, která sídlí v Brně, před osmi lety. Právě ona mě rovněž inspirovala k založení české značky a české výroby. Proto vlastně celý nápad vznikl. Rozhodl jsem se, že nebudu dovážet výrobky ze zahraničí, ale vše bude vznikat zde.



FILIP
JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz



DALIBOR GONDÍK
„S Aduš to je jak se žehličkou. Dáš ji do zásuvky a hned hřeje!“

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

Krátké

Dýňování. Ostrý nůž i lžička s sebou

Příjemné sobotní odpoledne můžete strávit v rámci Máslovického dýňování. V obci Máslovice kousek za Prahou vás čeká zdobení a vyřezávání dýní, strašidýlek a skřítků, ale také pohádkově strašidelný les. Pro labužníky nebudou chybět originální dýňové pochoutky. Program začíná zítra ve 13 hodin, jednotné vstupné od pěti let výše je 50 korun. **MET**

Olomouc. Více o Mendelovi

Vlastivědné muzeum v Olomouci otevřelo výstavu věnovanou zakladateli moderní genetiky Gregoru Johannu Mendelovi. Expozice v Mánesově galerii má připomenout nadcházející dvoustoletí výročí narození tohoto velikána moderní vědy, které připadá na příští rok. Pestří život i práci moravského přírodovědce německého původu, zakladatele genetiky a objevitele základních zákonů dědičnosti zachycuje muzeum prostřednictvím informačních panelů, k vidění jsou také například faksimile rukopisu jeho slavného díla. Výstava je veřejnosti přístupná do 28. listopadu. **ČTK**



Téma. Vzdáváme se identity a svobody

Spisovatel sci-fi, novinář, vizionář a fotograf Ondřej Neff vydal svůj zásadní román *Ultimus*. Zamýšlí se v něm nad tím, jak by se změnil život, kdyby se část lidí usídlila na Měsíci, zda skutečně toužíme po svobodě a co nás přiměje vyměnit ji za vězení nové, byť třeba virtuální. Je těžké vymyslet utopii? „Strašlivě. Zvláště když na koncepty ideálního světa nevěříte jako já. Pocit štěstí a radosti je časově vždycky velice omezený. Zažíváte ho při změně k lepšímu, ale jak to pomine, už je všechno zase horší. A máte pocit, že by stačilo málo a mohlo by být zase líp, jenže tomu ideálnímu stavu brání pokaždé nějaká překážka. A to vede nutně k rozmrzelosti, vzteku až zuřivosti. Takže společenská utopie ani existovat nemůže. A proto se dnes neobjevuje ani v literatuře,“ tvrdí Ondřej Neff. Jak to, že jsou tak populární příběhy, které vykreslují společnost, jež se vyvinuly špatným směrem? Čtete v novém vydání týdeníku *Téma*.

Erasmus Days. ČR se zapojila počtvrté

Přibližně sto organizací v ČR se včera a dnes rozhodlo zapojit do kampaně na podporu evropského stipendijního programu Erasmus+. Oslava s názvem Erasmus Days nabízí po celém světě kolem 5000 akcí. Jejím cílem je představit možnosti programu, zviditelnit jeho dopady a sdílet zkušenosti účastníků. Letos se koná pátý ročník kampaně, ČR se účastní počtvrté.

„V rámci Erasmus Days je každý rok uspořádáno několik výstav, celá řada prezentací, diskuzí a komunitních setkání. Zapojují se organizace napříč všemi sektory vzdělávání – od základních a středních škol přes knihovny nebo muzea až po univerzity,“ uvedla Lucie Petříková z Domu zahraniční spolupráce, který spravuje program Erasmus+ v Česku.

Do oslav se mohou zapojit všechny organizace, jež se letos či loni účastnily projektu s podporou programu Erasmus+. Při kampani představují

Erasmus+

Je největší evropský program v podpoře vzdělávání. Na jeho nové sedmileté období schválil Evropský parlament na jaře rozpočet přes 28 miliard eur (více než 710 miliard korun).

- V dalších letech nabídne program nově mimo jiné možnost vyjet studovat do celého světa, kombinovat studium v zahraničí a na dálku nebo vyjet individuálně do zahraničí i ze základní školy.

veřejnosti své zážitky a zkušenosti z výměnných pobytů. Letos to třeba bude výstava o odborných stážích v Německu a Portugalsku, představení příručky o ochraně životního prostředí či maltézské dny. Informace o akcích jsou na erasmusdays.eu. **ČTK**

„HRUŠKA“, „JABLKO“ NEBO „PŘESÝPACÍ HODINY“?
ZHUBNETE BEZ OHLEDU NA TYP POSTAVY!

ZASTAVTE
„CUKROVOU“
HOUPAČKU
A SHODŤTE
až 9 kg za 16 dní



Tloustnete ze vzduchu? Nemůžete shodit „pneumatiku“ z břicha nebo plná stehna navzdory dietám a cvičení? Může to být příznakem nadměrného množství cukru v krvi. Zbavte se ho pomocí stabilizátoru glukózy a inzulínu – „spustíte“ spalování na 0,5 kg tuku denně. Dělá vám starosti zvýšená hladina glukózy? **Získejte ZDARMA TOPSELLER 2021 ke stabilizaci glukózy.**

Sáhnete po řešení, které už prověřilo víc než 28 000 Evropanů. S jeho pomocí můžete už za 16 dní překonat nadměrnou chuť k jídlu, únavu a chvění rukou. Navíc 98 ze 100 žen, které používá

jí **stabilizátor cukru nové generace**, se zbavilo přebytečných kilogramů na stehnech, hýždích a v pase bez JO-JO efektu. A vy?

BLESKOVÝ
STABILIZÁTOR CUKRU

Co vám může dát?

- Snížení koncentrace glukózy v krvi už po 3 dnech
- Zvýšení produkce přirozeného inzulínu
- 100% přirozené snížení hladiny „špatného cholesterolu“
- Zbavení se neovladatelné chuti na sladké, ospalosti a bušení srdce

„PO 48 H HOUSKY
A ČOKOLÁDA PRO VÁS MOHOU
PŘESTAT EXISTOVAT!“

98 % lidí, kteří užívají GLUKOregulátor zaznamenávají četné dlouhodobé výhody: zlepšení celkové nálady, potlačení kolísání tlaku, zatočíte s podrážděností a chronickou otupělostí.



MAREK NOVÁK,
dietolog

„Vypouklé břicho zmizelo. Zlepšily se také výsledky odběrů“

Byla jsem typické „jablko“. Tlusté břicho bylo vždycky mým prokletím a kvůli zvýšenému cukru jsem taky měla problémy s neustálou žízňí a návaly dušnosti. Stačilo, abych 14 dní používala tuto metodu a „pneumatika“ začala mizet a já jsem bleskově získala energii na různé aktivity. **Eva, Praha**



„Po 16 dnech jsem shodila 9 kg“

Po těhotenství byl můj organismus úplně vykořeněn. Hormonální výkyvy, bušení srdce a naprostá nemožnost zhubnout. Když jsem si přečetla o přípravku, který pomáhá zablokovat skákání glukózy a zhubnout, věděla jsem, že to je něco pro mě. První efekty? Už za 16 dní o 9 kg méně na váze a skvělý pocit! Teprve po zbavení se nepěkných faldíků na zádech, bocích a pažích je vidět, jak přitažlivá je moje postava typu „přesýpací hodiny“. **Lucie, Brno**

„Vejdou se do kalhot o 3 čísla menších“

Mžitky před očima, chvění rukou, nezvladatelná chuť na čokoládu – ještě donedávna se mi to stávalo každý den. V kombinaci s drobnými rameny a menším poprsím moje maximálně „nafouklá“ stehna a hýždě vypadaly přímo groteskně. Ukázalo se, že mi v hubnutí bránila příliš vysoká hladina cukru v krvi. Začala jsem s kúrou a obvodů se zmenšily v průměru o 6 cm a po postavě „nafouklé hrušky“ už není ani stopy! **Radka, Ostrava**



Nedej se podzimní auře! Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 29.10.2021
obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte: **296 330 892**

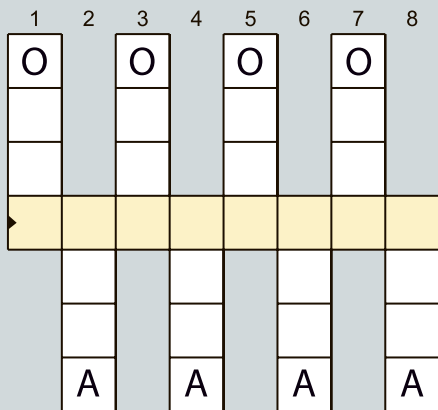
Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku

Sudoku

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

Luštěnka

1. ohon
2. lidské trupy
3. otvor ve zdi
4. roky
5. vesnice (mn. č.)
6. soused Ruska
7. opční právo
8. dojně zvíře



Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
11/15 °C	10/14 °C	10/14 °C	11/15 °C

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



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 16.35 Polopatě 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Osada (7/13) 21.10 13. komnata J. Fabiánové 21.40 Všechnopárty 22.30 Profesionálové 23.25 Kriminálka III 00.25 AZ-kvíz 00.55 Toulavá kamera 01.25 Objektiv 01.55 Banánové rybičky 02.25 Dobré ráno 04.55 Hobby naší doby 05.20 Sváteční slovo katolického faráře Jiřího Kani	 15.50 1944: Spojenecké bombardování Le Havru 16.45 Krásné živé památky (7/16) 17.15 Špionáž v divočině (4/4) 18.10 Co Čech, to chovatel II (7/8) 18.20 Heydrich – konečné řešení (7/44) 18.45 Brazilská samba, Rio de Janeiro 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Tři muži na zabití 21.40 Dobrý den, paní Campbellová 23.35 Desatero hříchů II (3/6) 00.25 Zkáza Středozevního moře	 15.55 Kriminálka Miami (22) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny Na lovu 17.30 Ulice (4130) 18.25 Ulice (4130) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Policie Modrava II (2) Případ u Dračí skály. Krimiseriál (ČR, 2017) 21.30 Equalizer 2 Akční film (USA, 2018) 23.55 Kriminálka Miami (21) 00.50 Kriminálka Miami (22) 01.45 Specialisté (142) 03.05 Na lovu 03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (23) 04.45 Novashopping	 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimí zprávy 19.55 Showtime 20.15 Česko Slovensko má talent 22.00 Máme rádi Česko 23.55 Ano, šéfe! 01.00 Policie v akci 02.00 Komisař Rex VII (14) Poštovní holubi. Krimiseriál (N/Rak., 2003) 03.00 Jake a Tlustoch III (10) Hodně dávno a dost daleko. Krimiseriál (USA, 1987-1992) 04.00 Policie Hamburk VIII (15) Armáda lásky. Krimiseriál (N, 2014)	 06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 14.00 Óčko trendy 14.30 Top 3 Kitkat chart 14.50 Óčko trendy 15.00 Óčko hity 16.30 Óčko e-sport 16.40 Óčko hity 17.00 Novinky 18.00 CZ & SK 18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák 19.00 Maje desítka 19.50 Óčko hity 21.00 CZ & SK České a slovenské klipy 22.00 Party ride 1.00 Óčko flirt

Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový přípravek vrátil plně sluchové schopnosti, zbavil ho tinnitu (ušních šumů) a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím

„Hučení v uších přešlo za 20 minut. Zase bez potíží slyším své okolí“

„Už po 1. dávce jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva –, a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vyptáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“
Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků a léčby napravili svůj sluch za 24 h – teď je čas na vás!

I vy překonáte sluchovou přecitlivělost – zbavte se zvonění a dunění v uších už po 1. užití. Zjistěte, jak získat přípravek zdarma?

Pokud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepříjemné šumění v uších, určitě si přečtete o vylepšeném přípravku s komplexem AudioBalance, který za 24 hodin odstraňuje mnoholeté fantomové zvuky a vrací dokonalou kvalitu sluchu bez jakéhokoli pískání, šumění, hučení a dunění.

Výběr odborníků – není lepší prostředek na šumy v uších!

„Nový přípravek komplexně potírá sluchovou přecitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, odstraňuje problémy se spánkem, zbavuje strachu spojeného se „slyšením hlasů“, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití přípravku.“

Roman Hlava,
laryngolog



„Úžasné silný sluch a žádné šumy“

„Ušní šumy bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji

TOP PRODUKT! Za 24 h potlačí pronikavé šumy v uších

ZPRÁVA Z VÝZKUMU



Komplex AudioBalance je účinný dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:

- ✓ Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- ✓ Odstraňuje úporné ušní šumy
- ✓ Zlepšuje soustředěnost, odstraňuje bolesti hlavy a potíže se spánkem

a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnučata, která si hrají ve vedlejším pokoji, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.“ shrnuje nadšený Petr.

Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního přípravku stojí dosud nevídaná

maximálně vysoká koncentrace přirozených aktivních látek, které tvoří unikátní komplex AudioBalance. Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %, úplné regeneraci sluchových nervů a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Přípravek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

Lepší sluch = vyšší životní komfort!!



Inovativní přípravek pomáhá:

Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších

Ztíží se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

Změňte svůj život k lepšímu

Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?

- Bez potíží budete telefonovat
- Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších → Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě
- Snadno odizolujete a poznáte

Poprvé po mnoho letech slyším tak jasně

Šumění a pískání v uších zmizelo po 2 dávkách tohoto přípravku a po několika dnech jsem si také všimla, že slyším mnohem výrazněji, silněji a ostřeji. Dokonce i cvrlikání ptáků, auta projíždějící za oknem. Přestala jsem mluvit nahlas, nastavovat nahlas televizi. Tento produkt naprosto doporučuji.

Pavel, 45 let, Praha



hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu → Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy → Včas uslyšíte přijíždějící auto a spěchající sanitku → Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

Už dnes zlepšete svůj sluch

Můžete nadále vnímat svět jen napůl, zlobit se na šumění v hlavě, potíže v komunikaci s ostatními lidmi a pasivně čekat, až se úbytek sluchu ještě víc prohloubí. Můžete také vzít věci do svých rukou a jedna dávka inovativního přípravku vám vrátí sluch do stereo kvality. Výběr je na vás – nepropásněte výjimečnou šanci.

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

ZBAVTE SE ŠUMĚNÍ V UŠÍCH 100% PŘIROZENĚ A BEZPEČNĚ JEDINÁ PODOBNÁ PŘÍLEŽITOST!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 29.10.2021 obdrží 100% náhradu výrobce!



ZAVOLEJTE: 296 183 186

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



ZUŘIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RUŽIČKAVYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO
NA RÁDIU IMPULS**Sloupek****JAK JE DŮLEŽITÉ
MÍTI MAČKY I.**

A jdeme na to! Stojíme pod vrcholem Mont Blancu. Trasu už máme zvolenou, půjdeme Gouter Route, která má být nejméně náročná. Výstup plánujeme na pátek, nejspíše na sobotu. Bude záležet na počasí, které je na Mont Blancu nevyzpytatelné. Proměnit se může každou vteřinou. Po úterní aklimatizaci jsme se ve středu vydali zkušebně na chatu Tete Rousses, která je ve výšce 3167 metrů nad mořem nad konečnou stanicí zubačky Nid d'Aigle. My ale přece nepojedeme tramvaj!

Sice znám hrdinsky, zároveň ale přiznávám, že řídký vzduch mi nedělá dobře, opravdu jsem se zadýchal a i tenhle zkušební výstup mi dal zabrat.

Citát

Strach byl veliký a já se s obutými mačkami posunoval po centimetrech.

druhou hodinou ranní vyrazili na hlavní výšlap směr Gouter a pak do výšky 4365 metrů k boudě Vallot. Ani se neptejte, jak nám to s Veronikou šlo. Nečekaně jsme se ve tmě zasekli na zmrzlé skále mezi Tete Rousses a Gouterem. Přechod tohoto úseku nám zabral pět hodin! Tak malou dušičku jsem v sobě ještě nikdy neměl! Strach byl veliký a já se s obutými mačkami posunoval po centimetrech za obrovského hecování mé parťačky. Do toho jsem pořád hledal signál, abych se mohl přihlásit Impulsvým do ranního vysílání. Za jiných okolností bych se na místě otočil a vzdal to. Hlavou se mi ale honil poupravený text písničky Si mačka, si mačka... perfektně urobená... Tak snad mě, mačky moje, nenecháte ve štychu! Vrchol je přece na dohled!

Anketa

f Co vaše zážitky s nemocniční stravou?



Iva Kolářová
Mám je fantastické, ale ne z Česka.



Iva Hejzlarová
Nezapomenutelná byla česneková sekaná v porodnici.



Bohumila Tušková
Mohlo to být méně slané, jinak vše v pořádku.

@mojemetro

„Kuk ze smyčky Zahradní Město.“ Takhle familiárně až lehce infantilně nás ze zbrusu nové tramvajové smyčky vítá [@matty.ch.photographer](#). #dpp #pidoficialni #tram #tramdriver #mojeprace #transport #ridictramvaje #skoda15t #skodatransportation #9305 #positivevibes

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy**Zacpané město**

V úterý jsem v 18.15 čekala na bus do nemocnice pod Petřínem. Lilo, autobus měl 10 minut zpoždění, ale za to nemohl, jelo jedno auto za druhým. Proč za třicet let demokracie nikdo nevyřešil dopravu v centru města? Malá Strana je v dešti úplně neprůjezdná.

JANA BŘEZINOVÁ

Jako za bolševika

Podivné informace o zdravotním stavu našeho prezidenta jsou velmi tristní. Poslední fotografie Miloše Zemana nepřesvědčují, že se jedná o člověka po úspěšné rekonvalescenci. Občané mají právo být pravdivě informovaní o zdravotním stavu nejvyššího představitele státu. Současné mlčení a lhaní okolí prezidenta silně připomíná dobu vlády komunistů, což je v těchto dnech, kdy jeho úloha je zásadní při jednání o povolebním uspořádání země, velmi znepokojivé.

JITKA LEŽOŇOVÁ, BRNO

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

STOLEČEK

Komiks. Zítra a v neděli divadlo S+H hraje představení Hurvínek a nezvaný host

Ofsajd odhalí automaticky

Ve fotbale se chystá další pravidlová revoluce. Možná už pro MS 2022.

Věčné debaty o hraničních ofsajdech a různých posouzeních tohoto pravidla mají konečně skončit. Naposledy se velmi diskutovalo o gólu Francouze Kyliana Mbappého ve finále Ligy národů proti Španělsku. Ředitel globálního rozvoje Mezinárodní fotbalové federace (FIFA) Arsène Wenger navrhuje, aby se rozhodovalo plně automaticky. „Možností, jak to provést, je mnoho. Měl bych vše držet v tajnosti, ale v otázce rozhodčích dojde k velkým změnám. Všechno se ale zatím připravuje,“ prohlásil bývalý trenér Wenger.

Ke zlepšení situace s vyhodnocováním ofsajdů sice částečně přispěl videorozhodčí (VAR), ovšem tato technologie často přerušuje zápasy na ně-

kolik minut, když studuje těsné situace po vstřelených brankách. V anglické Premier League zase zkoušejí různé tloušťky kalibrovaných čar pro co nejpřesnější posouzení.

To, co zmiňuje Wenger, by ale byla přelomová záležitost. Speciální technologie by na přesnost několika centimetrů měla odhalit, zda posuzovaná situace byla, nebo nebyla ofsajdová. Asistent rozhodčího na láně by pak dostal do hodinek signál a zvážil by, zda praporek zvednout, nebo ne. Z rozhodování o sporných situacích by se tak téměř vytratil lidský faktor, který může být omylný.

Podle Wengera je šance, že by se novinka objevila už ke konci příštího roku na mistrovství světa v Kataru, ovšem španělský deník Marca upozorňuje, že většinou FIFA rozhoduje o velkých změnách pravidel během března a platná bývají až od následující sezony. Podle španělského listu je tak pravděpodobnější zavedení až v roce 2023. **PAVEL URBAN**



Ledecská už myslí na Peking

Ester Ledecká už je před olympijskou sezonou natěšená na sníh a závody. Na hrách v Pekingu chce v únoru navázat na zlatý double z Pchjongčchangu, kde v roce 2018 vyhrála paralelní obří slalom na snowboardu a také superobří slalom na lyžích. Na sezonu se Ledecká cítí být připravena kondičně a i psychicky. „Myslím, že mám dobře připravené tělo i hlavu,“ řekla Ledecká a připustila, že olympiádu má v hlavě. „Půjdeme ale krok za krokem. Když se nominuji, tak si tam, doufám, zajedu pár závodů, na lyžích i na snowboardu,“ řekla Ledecká. **ČTK**

Krátce

Slavia se utká se Zlínem

Los osmifinále českého fotbalového poháru MOL Cupu svedl tyto dvojice: Mladá Boleslav–Plzeň, Jablonec–Varnsdorf, Teplice–Sparta Praha, Slovácko–Karviná, Ostrava–Hradec Králové, České Budějovice–Olomouc, Bohemians Praha 1905–Jihlava, Slavia Praha–Zlín. Oficiální hrací termín je 27. října.

Vrátí se Tour pro ženy

Do kalendáře ženské cyklistiky se v příštím roce vrátí Tour de France. Obnovení etapového závodu oznámila společnost Amury Sport Organisation. Start je naplánován na 24. července u Eiffelovy věže, tedy ve stejný den, kdy v Paříži skončí mužská Tour. Na cyklistky čeká osm etap s délkou 1029 kilometrů. **ČTK**

Koupí vánočního dárku můžeš zachránit někomu dětství

Já už pomáhám. přidej se.

Jakub Kohák
filmový a reklamní režisér.
herec, komik, moderátor,
spisovatel, bavič. ...



KlokArt - dárek, která pomáhá

- **KlokArt – originální designové kolekce** kvalitního oblečení a produktů do domácnosti navržené známými osobnostmi, jejichž veškerý výtěžek jde Fondu ohrožených dětí.
- Všechny osoby a podnikatelské subjekty zapojené do projektu poskytují své služby zdarma a vzdávají se své marže, a tak **až 70 % prodejní ceny putuje na pomoc ohroženým dětem.**
- Koupí produktů KlokArt děláte radost hned dvakrát – sobě nebo svým blízkým a dětem v Klokánku.

Srdečně děkujeme za Váš nákup.



Unisex mikina
Dan Bárta
950 Kč



Taška
Léna Brauner
300 Kč



Mikina
Vlastina Svátková
1 550 Kč



Náramek
Bára Poláková
350 Kč



Tričko
Návrat do budoucnosti
650 Kč



Batož
Sestry Geislerovy
850 Kč

Kompletní nabídku naleznete na www.klokart.cz [f klokart](https://www.facebook.com/klokart) [i klokart](https://www.instagram.com/klokart)

FOD
FOND OHROŽENÝCH DĚTÍ
30 LET
CHRÁNÍME
DĚTSTVÍ

Fond ohrožených dětí – charitativní spolek pomáhá již od roku 1990 týraným, zneužívaným, zanedbávaným, opuštěným či jinak sociálně znevýhodněným dětem. Je zřizovatelem Klokánku, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, kterých aktuálně provozuje 15 po celé ČR. Za dobu svého působení pomohl již více než 9 000 dětem a aktuálně má v péči více než 200 dětí. www.fod.cz

Krátké

Krejčí stále čeká

Český basketbalista Vít Krejčí nenastoupil kvůli potížím s vízem za Oklahomu ani do třetího přípravného utkání před sezónou NBA. Thunder v něm proti Denveru vybojovali vítězství 108:99.

Ceni místo Crespa

Novým trenérem fotbalistů Sao Paula se stal bývalý brankář Rogério Ceni, který se proslavil i exekucí přímých kopů. U třináctého celku brazilské ligy nahradil Argentince Hernána Crespa, jenž skončil kvůli špatným výsledkům.

Novotný pomůže

Hokejový útočník Jiří Novotný vypomůže v extralize Motoru České Budějovice, přestože se v červenci rozloučil s profesionální kariérou. Za Mo nastoupí poprvé po 19 letech v neděli v duelu proti Hradci. **ČTK**

Víkend otců má přilákat také děti

Nadcházející 11. kolo fotbalové Fortuna ligy bude patřit rodinám.

Bitvu čtvrté Ostravy s pátým Slováckem, souboj mistrovské Slavie s trápícím se Libercem nebo duel předposledních Teplic s vedoucí Plzní. To všechno o víkendu nabídne další ligové kolo.

To vše doprovodí tradiční akce Ligové fotbalové asociace (LFA) Víkend otců. Ta má za cíl přivést k návštěvě utkání co nejvíce rodin s dětmi a současně upozornit na fenomén sportu a fotbalu, kdy právě rodiče a jejich péče stojí za kariérami a úspěchy všech vrcholných profesionálních hráčů. Víkend otců jako kampaň se ponese všemi duely jedenáctého kola dvou nejvyšších tuzemských soutěží.



Logo Víkendu otců LFA

„V každé sezoně se snažíme zdůraznit význam rodin a dětí v rámci prostředí profesionálního fotbalu. V minulém fotbalovém ročníku jsme vlivem restrikcí kolem covidu-19 nemohli tuto tradiční akci uspořádat. I proto jsem rád, že se k vyzdvihnutí přínosu rodin a dětí nejenom na stadionech můžeme vrátit. Přeji si, abychom v rámci Víkendu otců přivítali společně se všemi profesionálními

kluby co nejvíce návštěvníků právě z této skupiny,“ prozradil Daniel Hajný, obchodní a marketingový ředitel LFA.

Na ligových utkáních obou nejvyšších soutěží bude upřena pozornost na dětské fanoušky a celé rodiny příznivců. Některé kluby dokonce chystají speciální akce, doprovodné programy nebo soutěže uzpůsobené právě rodinám s dětskými příznivci.

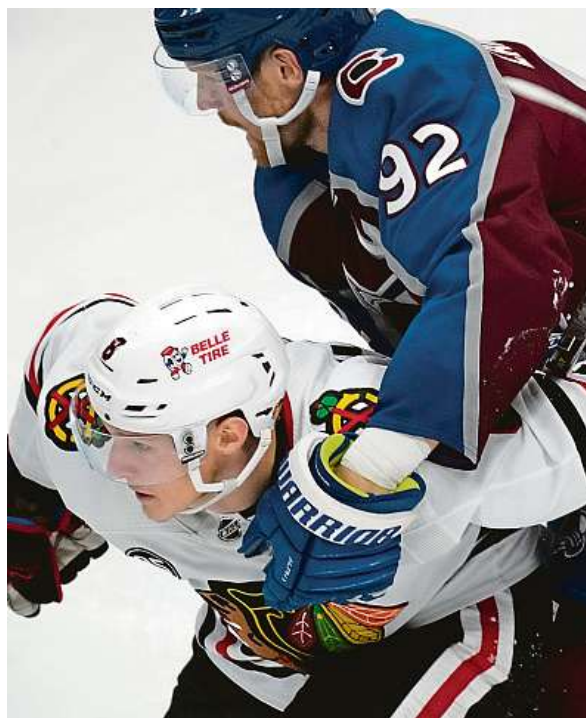
Bohatý program bude připraven pro fanoušky SK Sigma Olomouc na zápase proti Karviné, soutěže a zlevněné vstupné budou nachystány na utkání Mladé Boleslavi s Bohemians Praha 1905.

Na podobnou náplň se můžou těšit fanoušci ve Varnsdorfu při souboji s Duklou. Soutěž bude také v Ústí nad Labem při zápase s Vlašimí a výhodnou nabídku nabídne Brno pro dětské permanentkáře pro prestižní duel proti Vyškovu. **PUR**



Další titul?

Francouz Sébastien Ogier (na snímku) má na nadcházející Katalánské rallye šanci zajistit si osmý titul mistra světa za posledních devět let. Jediný, kdo mu v tom může zabránit, je britský týmový kolega z Toyoty Elfyn Evans. Dva závody před koncem šampionátu dělí oba 24 bodů. **ČTK**



Vaněček pomohl k výhře Capitals, za které zářil Ovečkin

Český brankář Vít Vaněček (na snímku vlevo) pomohl třidvaceti zásahy k výhře hokejistů Washingtonu nad New Yorkem Rangers 5:1 a byl vyhlášen třetí hvězdou středečního zápasu NHL. Úvodní duel Capitals v ročníku rozhodl čtyřmi body za dvě branky a dvě asistence Alexandr Ovečkin, který se posunul v historické tabulce střelců na páté místo. Washington rozhodl o jednoznačném vítězství v druhé polovině zápasu. Skóre duelu sice otevřel už v 5. minutě T. J. Oshie, ale na další branku se čekalo bezmála půl hodiny. Pak Capitals dvěma góly v rozmezí 24 sekund odskočili ve 34. minutě na tříbrankový rozdíl. Ve třetí třetině se prosadili také Rangers. Jediný, kdo vyzrál na spolehlivě chytajícího Vaněčka, byl Chris Kreider, který tečoval nabídku Ryana Stromea. Kapitán Washingtonu Ovečkin ještě předtím skóroval v přesilovce a potom v oslabení zpečetil výsledek. Bilanci v NHL si vylepšil na 732 branek a o jednu předstihl Marcela Dionnea. „Užívám si veškerý čas na ledě. Být v takové společnosti je obrovská výsada, ale pokračuji den za dnem a zápas za zápasem,“ řekl útočník, který v historických tabulkách ztrácí devět gólů na čtvrtého Bretta Hulla a 34 na třetího Jaromíra Jágra. Branka Dominika Kubalíka (na pravém snímku v bílém) k výhře Chicaga nevedla, Blackhawks podlehlí Coloradu 2:4. **2x AP**

Motorsport. Bude mít svůj žebříček?

Mezinárodní automobilová federace (FIA) chce od sezony 2023 spustit žebříček, který by porovnával jednotlivé jezdecké disciplíny, přičemž by na konci roku vyhodnotil světovou jedničku. Federace se inspirovala podobným rankingem, který už takřka půlstoletí funguje v tenise či patří ke světovému golfu. Dokonce by si po vzoru tenisu přála na konci roku uspořádat Masters – tedy jakýsi „univerzální“ závod pro pár nejlepších pilotů dané sezony. „Opravdu pracujeme na vytvoření systému, který by se podobal žebříčku ATP,“ uvedl pro magazín The Race ředitel FIA pro formuli E a inovativní sportovní aktivity Frédéric Bertrand. **IDNES.cz**

Číslo dne

23. 10.

Startu Světového poháru ve sjezdovém lyžování přísti týden v Söldenu nic nebrání. Mezinárodní lyžařská federace dala po sněhové kontrole pořadatelům zelenou. V sobotu 23. října se na obří slalom vydají ženy, den poté muži.