



metro®

PÁTEK 21. ŘÍJNA 2022 Č. 201 • WWW.METRO.CZ

Pouze do neděle

Smarty DAYS

Dny plné **50%** slev
na vybrané produkty

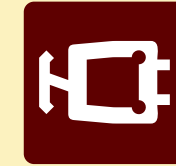


 smarty.cz

Více se dozvíš
na [smarty.cz](https://www.smarty.cz)



9 771211 781002 22201



Karlovo náměstí – Myslíkova

**Od pondělí 24. 10. 2022 (cca 0:00 hod.)
do pátku 4. 11. 2022 (cca 24:00 hod.)
oprava tramvajové trati**

From Monday, 24 October 2022 (approx. 0:00)
until Friday, 4 November 2022 (approx. midnight)
repair of the tram track

- 2
- 3
- 5
- 6
- 12
- 14
- 18
- ~~21~~
- 22
- 23

- 24
- 91
- 92
- 93
- 94
- 95
- 96
- 97
- 99

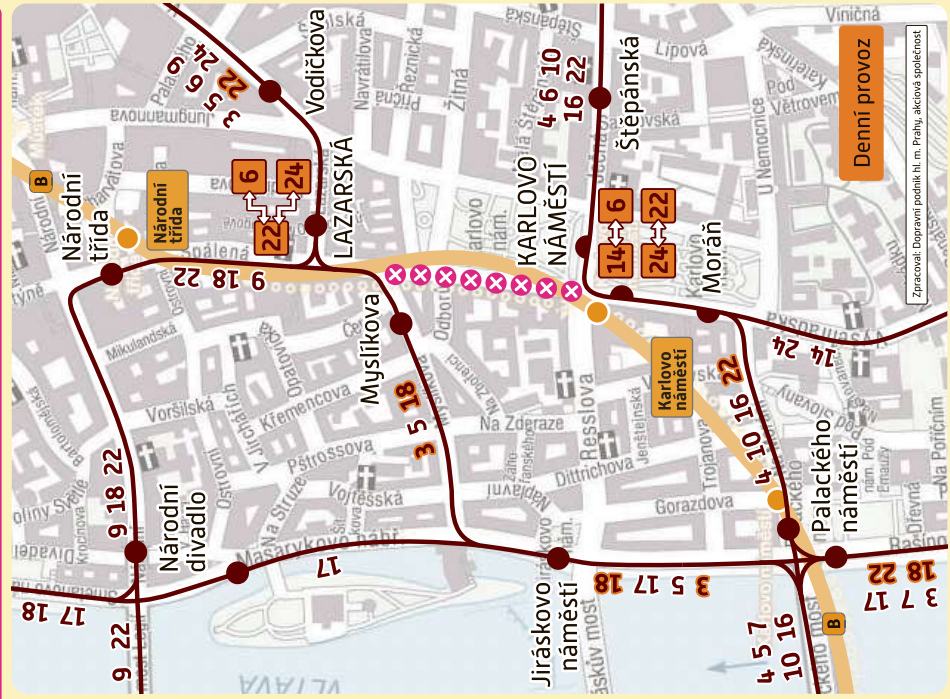
Změny tras linek TRAM / Route changes to tram lines:

- denní provoz / daytime operation
- 2** provozovány pouze v uvedeném směru / the lines are operating in this direction only
 - ... Malostranská ↔ A [na nábreží Edvarda Beneše / along the Edward Beneš Embankment] – Právnícká fakulta – Malostranská ↔ A ...
 - 3** BRŽINĚVSKÁ/KOBYLISY ↔ C ... Lazarská – Myslíkova – Jiráskovo náměstí – Palackého náměstí ↔ B ... SÍDLIŠTĚ MODRÁNY/LEVSKÉHO
 - 5** VOZOVNA ŽIŽKOV ... SÍDLIŠTĚ BARRANDOV
 - 6** rozdělena na dvě části / the line is divided into two parts
 - KUBÁNSKÉ NÁMĚSTÍ ... KARLOVO NÁMĚSTÍ ↔ B (dále pokračuje jako linka 14 směr Sporšilov / continues as tram line 14 in the direction of Sporšilov)
 - LEHOVEC ... LAZARSKÁ (dále pokračuje jako linka 22 směr Bílá Hora / continues as tram line 22 in the direction of Bílá Hora)
 - 12** HOLVNĚ – Náměstí Olgvy Scheinpflugové – Sídliště Barrandov ... Vitavská ↔ C – Bílá labuť – Masarykovo nádraží ↔ B – HLAVNÍ NÁDRAŽÍ ↔ C (v ul. Opletalově / in Opletalova street)

- 14** SPORŠILOV ... KARLOVO NÁMĚSTÍ ↔ B (dále pokračuje jako linka 6 směr Kubánské náměstí / continues as tram line 6 in the direction of Kubánské náměstí)
 - 18** NÁDRAŽÍ PODBABA ... Národní třída ↔ B – Myslíkova – Jiráskovo náměstí – Palackého náměstí ↔ B – Výtoň – Albertov ... VOZOVNA PANKRÁC
~~zrušena / cancelled~~
 - 22** provozována v následujících variantách tras / the line is operating in following route variants
 - ▶ BÍLÁ HORA ... Národní třída ↔ B – LAZARSKÁ ▶
 - ▶ dále pokračuje jako linka 6 směr Lehovec / continues as tram line 6 in the direction of Lehovec
 - ▶ dále pokračuje jako linka 24 směr Vozovna Kobylisy / continues as tram line 24 in the direction of Vozovna Kobylisy
 - ▶ Václavské náměstí ↔ A/B – Masarykovo nádraží ↔ B – BÍLÁ LABUŤ
 - NÁDRAŽÍ HOSTIVÁŘ ... KARLOVO NÁMĚSTÍ ↔ B ▶
 - ▶ dále pokračuje jako linka 24 směr Náměstí Bratří Sýnků / continues as tram line 24 in the direction of Náměstí Bratří Sýnků
 - ▶ Palackého náměstí ↔ B – Výtoň – Dvorce – NÁDRAŽÍ BRANÍK
- 24** rozdělena na dvě části / the line is divided into two parts
- VOZOVNA KOBYLISY ... LAZARSKÁ (dále pokračuje jako linka 22 směr Bílá Hora / continues as tram line 22 in the direction of Bílá Hora)
 - NÁMĚSTÍ BRATŘÍ SYNKŮ ... KARLOVO NÁMĚSTÍ ↔ B (dále pokračuje jako linka 22 směr Nádraží Hostivář / continues as tram line 22 in the direction of Nádraží Hostivář)
- noční provoz / night-time operation
- 91** **96** **97** **99** ... Lazarská – Myslíkova – Jiráskovo náměstí – Palackého náměstí – Karlovo náměstí ...
 - 92** ... Lazarská – Myslíkova – Jiráskovo náměstí – Palackého náměstí ...
 - 93** ... Lazarská – Myslíkova – Jiráskovo náměstí – Palackého náměstí – Výtoň – Albertov ...
 - 94** ... Lazarská – Myslíkova – Jiráskovo náměstí – Zborovská ...

Náhradní doprava / Replacement service:
není zavedena / not introduced

Uzávěrka dat: 12. 10. 2022



Omlouváme se za případné nepříjemnosti a děkujeme Vám za pochopení.
Thank you for your understanding.

Dopravní podnik hlavního města Prahy
pid
pražská integrovaná doprava

296 19 18 17
www.dpp.cz

DVANÁCTÁ KNIHOMÁNIE. VRCHOL KNIŽNÍ SEZONY

HLAVNÍM HRDINOU JEDNÉ Z KNÍŽEK JE I KRIMINALISTA JOSEF MAREŠ STRANA 10

metro



PRAHA

Pátek, 21. října 2022

Č. 201, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Brigita

mojemetro f denikmetro



Nejvyšší bonus. Sto tisíc dostal seřizovač

Mzdy v Česku. Rozpětí mezi zaměstnanci je od 26 do 79 tisíc korun. **Nadstandardní platy.** Nemusí se týkat pouze hlavního města. **Úzkoprofilové profese.** Aťáci či svářeči si na věrnost firmě zrovna nepotrpí STRANA 4



Brno, centrum cestovního ruchu. Na své si přijdou i milovníci karavanů

Na brněnské výstaviště se po více než dvou a půl letech vrátily veletrhy cestovního ruchu Go a Regiontour. Vedle nich se koná i Caravanning Brno, který se uskutečnil naposledy před rokem. Návštěvníci ve třech pavilonech najdou do neděle nabídku turistických regionů, prezentaci cestovních kanceláří, karavanů a obytných vozů včetně příslušenství pro kempování a trávení dovolené v karavanu, které získávalo na oblibě už před pandemií koronaviru a během ní tento trend ještě akceleroval. V Brně se také objeví desítky cestovatelů s jejich přednáškami.

ČTK



Autobusy pro Ukrajinu

2

Kromě dvacítky tramvají daruje Praha Ukrajině také dva autobusy. Ty mají doputovat do města Chmelnyckyj. MET

INZERCE

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu nebo chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy nebo exekuce. Okamžitá výplata zálohy! Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz



Tramvaje jako dárek

Z Ústředních dílen dopravního podniku v Hostivaři odcestovaly včera večer čtyři tramvaje. Pražský dopravní podnik je daruje válkou poničenému městu Charkovu na Ukrajině. Cesta jim přes Ostravu a Polsko potrvá přibližně dva dny. Tramvaje typu T6A5 byly již dříve při obnově vozového parku vyřazeny. Na Ukrajinu jich má brzy zamířit ještě dalších šestnáct. JAR

Zkratky rostou

Výstavba lávky do Karlína i koleji v Libuši šlape.

Tramvajová trať z Modřan do Libuše se zhmotňuje před očima. Dopravní podnik se chlubí fotkami, jak dělníci pokládají koleje u zastávky Sídliště Libuš.

„Vidět tak je třeba oblouk v křižovatce ulic Generála Šišky a Novodvorská, kudy trať povede do konečné zastávky Libuš umístěné vedle současných zastávek autobusů Pavlíkova, nedaleko obchodního centra Obzor. Zhruba 230 metrů dlouhý úsek v Novodvorské ulici nakonec zatravníme,“ říká pro Metro mluvčí dopravnice Aneta Řehková.

Hýbe se také výstavba lávky Holka mezi Holešovicemi a Karlínem. „Přívoz P7, který čtvrti spojuje, bude letos s ohledem na výluky na Bubenském nábřeží v provozu až do 15. prosince,“ připomíná organizátor dopravy ROPID. JAR



Lávka bude dle odhadů ROPID hotová zhruba na jaře. PID



Nová trať z Modřan do Libuše má být hotová příští rok. DPP



Lázeňské sanatorium Dr. Peták Františkovy Lázně

Garantujeme zvýhodněné ceny na lázeňské pobyty v listopadu a prosinci 2022

RADOST PRO ŽENY – 6 600 Kč / 4 noci / polopenze

- 4 x polopenze
- 11 léčebných procedur
- 1 x klasická masáž zad
- 1 x hydromasážní vana
- 1 x slatinový zábal na záda
- 1 x parafinový zábal na ruce
- 1 x aromamasaž obličeje a dekoltu
- 1 x laserterapie (jizvy, střípy, vyhlazení pokožky)
- 1 x ošetření obličeje galvanickou žehličkou

- 1 x solná jeskyně
- 1 x Kneippův chodník
- 1 x vibrační plošina na masáž nohou
- 1 x koupel v minerální uhlíčitě vodě obohacené molekulárním vodíkem v kombinaci s perličkovou koupelí
- **BONUS:** 4 x pitná kúra nápoje s molekulárním vodíkem

NADUPANÝ VÍKEND – 3 990 Kč / 2 noci / plná penze možné i ve všední dny

- 2 x plná penze
- 5 procedur
- 1 x rašelinový zábal
- 1 x rašelinová koupel nebo hydromasážní vana
- 1 x přístrojová lymfodrenáž nebo klasická masáž zad
- 2 x přístrojová reflexní masáž plosky nohy



ZÁZRAK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ – 7 650 Kč / 5 nocí / polopenze

- 5 x polopenze
- 11 léčebných procedur, při kterých se používají výhradně františkolázeňské přírodní léčivé zdroje)
- 2 x rašelinový zábal
- 1 x rašelinová koupel
- 3 x částečná masáž zad a šíje
- 1 x miner. perličková koupel
- 2 x suchá uhlíčitá koupel
- 2 x plynové injekce
- odborná konzultace
- **BONUS:** denně inhalace molekulárního vodíku a pitná kúra posílená o molekulární vodík



SILVESTROVSKÝ POBYT – od 9 500 Kč / 5 nocí / 15 procedur

- Navíc zdarma k dispozici:
- vstup do bazénu
 - Wi-Fi v celém sanatoriu
 - zapůjčení holí na Nordic Walking

Další zvýhodněné pobyty na podzim a zimu naleznete na www.sanatoriumpetak.cz

Tel.: 773 709 189

e-mail: recepce@sanatoriumpetak.cz

Lázeňské sanatorium Dr. Peták se nachází v rozlehlé zahradě s venkovním posezením u jezírka s kapry Koi, přírodním Kneippovým chodníčkem a vnitřním bazénem s protiproudem, u lesoparku 5 minut chůze do centra Františkových Lázní.

Objednáte-li si pobyt na rok 2023, získáte garanci cen platných tento rok

Lázeňské sanatorium Dr. Peták
Lesní 111/13, 351 01 Františkovy Lázně

Krátké

Slušný občan otevře festival

Zahajovacím filmem festivalu Mezipatra, který nabízí snímky o životě leseb, gayů, bisexuálů či translidí, bude 3. listopadu izraelské sociální drama Slušný občan. Letošní 23. ročník festivalu představí 71 snímků a doprovodný program. O hlavní cenu poroty se utká deset celovečerních filmů z celé

ho světa. Slavnostní zahájení se uskuteční v kině Lucerna. Festival bude pokračovat do 10. listopadu v Praze a poté se přesune do Brna. „Pozornost vzbuzuje blok krátkých snímků Ukraine Is Queer, které přinášejí svědectví queer lidí, kteří i přes hrůzy války neztrácejí naději a odvahu hledat smysl života,“ uvedla za pořadatele Karolína Poliaková. Téma letošního ročníku zní Proломit ledy. **ČTK**

ZOOALBUM Koní je čtyři sta

Kůň Převalského v Přísně chráněné oblasti Velká Gobi B na západě Mongolska. Od roku 2012 sem Zoo Praha ve spolupráci s Armádou ČR přepravila 29 klisen, jež nejenže již měly přes osmdesát hříbat, ale do konce prvních pravnučat. Celkový počet koní Převalského v této rezervaci tak již překročil číslovku 400.



MIROSLAV BOBEK
Zoo Praha



Uspěšení, či zpomalení?

Piráti a Praha Sobě se spojili.

Pražští Piráti a Praha Sobě uzavřeli Alianci pro stabilitu a v povolebních vyjednáváních budou postupovat výhradně společně. Důvodem je dosavadní pomalý postup povolebních vyjednávání. „Vyjednávání nepostupují,

jak by měla. Jsou čtyři týdny po volbách a nejsou hmatatelné výsledky,“ řekl dosluhující primátor Zdeněk Hřib.

Podle lídra ANO a poslance Patrika Nachera vznik aliance jednání naopak zbrzdí. „Konceptně tenhle krok jde proti, neboť se sníží počet možných kombinací, navíc ostatním říkají, že se mohou dohodnout buď s oběma, nebo s nikým,“ řekl Nacher.

Komunální volby v Praze vyhrála koalice Spolu, která získala v 65členném zastupitelstvu 19 mandátů. Druhé skončilo ANO se 14 mandáty. Třetí Piráti budou mít 13 zastupitelů. Čtvrtá Praha Sobě má 11 mandátů, pět zastupitelů bude mít STAN a SPD tři.

Ustavující zasedání zastupitelstva se podle zákona o obcích musí uskutečnit nejpozději 24. října. **ČTK a iDNES.cz**

Praha třídí bioodpad

200

Přes 30 tisíc zájemců z rodinných i bytových domů, což představuje až 200 tisíc domácností, už v metropoli využívá hnědou nádobu pro třídění rostlinného bioodpadu. Pražané si mohou od ledna jednoduše elektronickou cestou požádat o biopopelnicu na rostlinný odpad. Tu navíc nově získají bezplatně. Více na bioodpad.praha.eu. **MET**

Dopravní podnik

Dosluhující vedení magistrátu odsunulo termín podání nabídek do výběrových řízení na členy představenstva.

- Důvodem je, aby o výběru rozhodovalo nové vedení města, které vzejde z povolebních jednání. **ČTK**

INZERCE



Nejvýkonnější herní konzole všech dob

MICROSOFT XBOX SERIES X 1TB

II Ovladač součástí balení

II Tichý chod

II 1TB vnitřní paměť

II Až 120FPS ve 4K



13.490,-



Tak klikni hned na Mironet.cz

Nejlépe placený výrobní ředitel? Najdete ho v Liberci

Prezident si příští rok polepší o čtyřicet tisíc korun. Ani v soukromé sféře si na některých pozicích nemohou stěžovat. Ne vždy to je v hlavním městě.

Mzdové rozpětí mezi zaměstnanci je podle portálu mzdy.cz od 26 tisíc do téměř 79 tisíc korun. Největší jsou na tom lidé v kožedělném a oděvním průmyslu, na špičce jsou naopak lidé z legislativy a středního managementu.

Jak vypudit z home office?

V oblasti platů se momentálně sešlo hned několik nepříznivých faktorů. Doznívající následky dvou covidových let s dlouhodobými ome-

zeními pohybu, energetická drahota a tomu všemu vládnoucí inflace. Především návyk na práci z domova v řadě profesí nutí mnohé firmy ke změně přístupu.

„Největším problémem a výzvou z pohledu zaměstnanců je dnes pro firmy, jak dostat zaměstnance efektivně zpět do kanceláří a také jakým způsobem ohodnotit jejich práci v době zvyšující se cenové hladiny,“ komentuje situaci Michal Novák ze společnosti Profesia CZ, která minulý týden pořádala odborný veletrh.

Za kým Praha zaostává?

Ohledně vysokých platů se hovoří nejčastěji o Praze, ale překvapení se objevují i v jiných regionech. Týká se to především vysoce kvalifikovaných a nedostatkových pozic. Například v takzvané stíhlé výrobě, která je zaměřena hlavně na individuální pro-

dukci pro zákazníka, si v královéhradeckém či pardubickém regionu vyděláte až 110 tisíc korun, v Praze máte šanci maximálně na stovku.

Jak zjistila personální společnost Grafton Recruitment, ve výrobním sektoru to nejvíc „sype“ v Libereckém kraji. „Ředitel výrobního závodu si tu přijde měsíčně až na čtvrt milionu korun,“ říká Martin Malo, ředitel Grafton Recruitment. Jeho protějšek v hlavním městě musí počítat se mzdou o padesát tisíc korun nižší.

Na Zlínsku a ve středních Čechách jsou ředitelé obdobných výrobních firem v porovnání s jinými kraji „žebráci“. Jejich měsíční odměna startuje obvykle na 110 tisíc korunách.

Jinak ale firmy, především u specializovaných strojírenských a inženýrských profesí, nerady vyplácejí nad sto tisíc korun.

Politici

341

Tolik tisíc korun bude od 1. ledna 2023 pobírat hlava českého státu. Ještě v prosinci jí na konto připluje „jen“ 302 tisíc korun. Předseda Senátu, předsedkyně Poslanecké sněmovny a premiér budou pobírat téměř 275 tisíc korun. Poslanci a senátoři se poprvé v historii dostanou se základním platem přes sto tisíc korun.

Když ptáčka lapají

Bonusy jsou stále častěji metodou, jak sehnat nesehnatelného zaměstnance.

- Bonusy spojené s nábořem v Kraji Vysočina vyplácelo v létě 52 procent výrobních firem.
- Odměnu za doporučení nového pracovníka v tomto kraji vyplatilo 90 procent firem. Bonusy se pohybovaly obvykle kolem 25 tisíc korun.

Kladivo na nevěrníky

Když už se firmám daří přitáhnout žádanou pracovní sílu, hrozí nebezpečí, že nový zaměstnanec věrností k firmě příliš netrpí. Zvláště když je ajťák, CNC operátor, svářeč nebo elektrikář. Tyhle profese patří k úzkoprofilovým. Pojistkou, aby nový člo-

věk nezběhl, bývají štědré bonusy. Vyplácejí se však až se zpožděním několika měsíců, případně i jednoho roku. Dělník si může přijít až na 75 tisíc korun. „Nejvyšší aktuálně zaznamenaný bonus činil sto tisíc korun, a to na pozici seřizovače,“ prozrazuje Martin Malo. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA



Pražské vodovody a kanalizace

OPERÁTOR VODOVODNÍ SÍTĚ

SPOLEČNOST: Pražské vodovody a kanalizace, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Praha

PRACOVNÍ POMĚR: smlouva na dobu určitou (1 rok), v případě úspěšného zpracování následným převedením na dobu neurčitou

NÁSTUPNÍ PLAT: 28 000 Kč

PRACOVNÍ DOBA: střídání dopoledních (7-15 hod.)

a odpoledních (14-22 hod.) směn v týdnu s možností práce přesčas i v nočních hodinách

DATUM NÁSTUPU: od 1. 11. 2022

BENEFITY: příspěvek na stravenky, dovolená 6 týdnů, 2 dny sick day, 13. a 14. plat; příspěvek na penzijní/životní připojištění; nadstandardní preventivní lékařská péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- › provádění montážních, stavebně-montážních, provozních, údržbářských a opravárenských prací na vodovodní síti a na objektech provozovaných firmou
- › provádění preventivní a běžné údržby
- › zjišťování a odstraňování vzniklých závad a poruch
- › manipulace s příslušnými armaturami vodovodní sítě a dalšími technickými zařízeními
- › další činnosti dle pokynů vedoucího a mistra střediska

POŽADUJEME:

- › vyučen jako instalatér

- › dobrý zdravotní stav; fyzická zdatnost
- › samostatnost, pečlivost a zodpovědnost
- › ochota učit se novým věcem
- › ŘP, skup. B

NABÍZÍME:

- › zájem a stabilitu silné nadnárodní společnosti
- › odpovídající mzdové ohodnocení
- › 6 týdnů dovolené; 2 dny sick day
- › nadstandardní zaměstnanecké výhody vyplývající z kolektivní smlouvy
- › možnost vzdělávání a tréninku

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální životopis na e-mail: michal.stach@pvk.cz.

Podílejte se na výnosech z nájmu

a růstu hodnot nemovitostí ve vlastnictví realitní skupiny e-Finance, a.s.

INVESTICE DO DLUHOPISŮ OD 50 000 Kč

roční výnos
inface + 1 %

Čtyřleté proti-inflační
dluhopisy

roční výnos
8 %

Tříleté dluhopisy s vysokým
výnosem

roční výnos
7 %

Dvoutleté dluhopisy zajištěné
zástavním právem k areálu
Zámku Račice-Pístovice

Objednávat můžete:



www.e-finance.eu



info@e-finance.eu



+420 515 555 555



Bratislavská 52, Brno

Schváleno Českou národní bankou.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů pouze z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

Portfolio dokončených a pronajímaných nemovitostí realitní skupiny e-Finance, a.s. již přesahuje hodnotu 1,2 miliardy korun a budoucí hodnota realitních projektů v přípravě a výstavbě přesahuje hodnotu 1 miliardy korun.

Portfolio nemovitostí realitní skupiny e-Finance, a.s.:

- přes 1,2 miliardy Kč hodnota nemovitostí
- více než 150 bytů k pronájmu
- 4000 m² kancelářských ploch



eFi Palace Hotel, Brno,
dokončené 2 etapy



EFI Pivovar,
Brno



EFI SPA Hotel, Brno,
Nám. 28. října



Zámek Račice,
Račice-Pístovice - hájenka



Zámek Račice,
Račice-Pístovice - předzámčí



Zámek Račice,
Račice-Pístovice - hl. budova



eFi Obchodní Galerie,
byty a kanceláře - Jihlava



eFi Obchodní Galerie, byty
a kanceláře, Jihlava - nástavba



Bytové domy Břeclav,
ul. Charvátská



Bytový dům, Brno,
ul. Holzova



Rezidence Pěkná, Brno,
nebytové prostory



EFI Mlýn, EFI Motorest
a rybníky - Hodonín u Kunštátu



eFi ApartHotel, Horní Lipová,
Lipová lázně



eFi Palace Hotel, Brno,
3. etapa, přístavba



Rezidence Bílovice,
Bílovice nad Svitavou

Již 21 let investujete s e-Finance, a.s.

www.e-finance.eu



Největší trpaslík má čepici

Stavba obřího pískovcového trpaslíka na vrchu Mohejlík u Hořic na Jičínsku je po 27 letech hotová. Kameníci na monument navržený sochařem Kurtem Gebauerem osadili poslední kámen, 24 tun vážící blok ve tvaru čepice. Celá socha má výšku 11 metrů a váží kolem 200 tun. Dílo vybudoval Okrášlovací spolek Rašín výhradně z peněz od soukromých mecenášů. Na snímku vpravo uprostřed je iniciátor vzniku sochy František Kozel. Socha je největším zahradním trpaslíkem na světě. Odhalení ho na jaře příštího roku. **ČTK**

Kauza. První vazba za byty

Soud v Brně vzal do vazby zatím jednoho ze sedmi obviněných kvůli privatizaci městských domů v Brně a firmy ovládané městskou částí. Obviněné jsou i dvě firmy. **ČTK**

Kšeftování?

Jeden z obviněných je údajně podnikatel, kterého policie podle [IZROZHLAS.cz](https://www.izrozhlas.cz) označuje za hlavu organizované zločinecké skupiny.

- Podle médií má kauza dvě větve. Týká se jednak jeho podnikání s městskými firmami, v další části pak možných podvodů při privatizaci městských bytů a domů. **ČTK**

Teplo zůstane

Počasí je k zimomřivým přívětivé.

Kabáty ještě mohou zůstat ve skříní, nemusíte ani tolik přitápět. Denní teploty nebudou zatím tak nízké.

Dnes meteorologové očekávají oblačno až zataženo, ojediněle, odpoledne od západu místy déšť nebo přeháňky. Nejvyšší denní teploty vystoupí na 11 až 15 stupňů Celsia. Vát bude jihovýchodní až jižní vítr. K večeru bude vítr částečně slábnout a měnit se na jihozápadní.

Zítřek bude zpočátku zatažený až oblačný, místy s deštěm nebo přeháňkami. Během dne se čeká od západu

proměnlivá oblačnost a ojediněle přeháňky. Nejnižší noční teploty 10 až 6 stupňů. Nejvyšší denní teploty 15 až 19 stupňů, na Moravě a ve Slezsku kolem 14 stupňů.

V neděli se očekává polojasno až oblačno, místy s mlhami nebo nízkou oblačností, která se ojediněle udrží do odpoledne. Ojediněle může slabě pršet. Nejvyšší denní teploty 14 až 18 stupňů, při mlze nebo nízké oblačnosti kolem 12 stupňů.

V pondělí bude oblačno až zataženo, místy přechodně polojasno s občasným deštěm. Nejnižší noční teploty 11 až 7 stupňů Celsia. Nejvyšší denní teploty 17 až 21 stupňů. Slabý jihozápadní až jižní vítr. **ČTK**

Úroda semen

200

Letošní úroda semen a plodů lesních dřevin pro semenářské potřeby je podle podniku Lesy ČR mimořádná. Pomůže zajistit dostatek semen pro výrobu sazenic na obnovu lesů po kůrovcové kalamitě. Semenářský závod v Týništi nad Orlicí zatím sebral 200 tun semen a plodů, tedy meziročně o 80 % více. **ČTK**

Benzin a nafta dražší

42,85

Pohonné hmoty v uplynulém týdnu dál zdražily, tempo růstu cen zpomalilo. Litr benzínu Natural 95 se teď prodává v průměru za 42,85, před týdnem byl o 93 haléřů levnější. O 1,56 koruny na litru zdražila nafta, za litr nyní řidiči dají průměrně 46,85 koruny. Vyplývá to z údajů společnosti CCS, jež ceny sleduje. Nejlevnější paliva natankují řidiči v Jihočeském kraji, nejdražší jsou v Praze. **ČTK**

Feri. Půjde za sex k soudu

Policie navrhla obžalovat bývalého poslance TOP 09 Dominika Feriho ze tří případů znásilnění, vyplývá to z jejího sdělení na Twitteru. Ferimu hrozí až deset let vězení, protože ho kriminalisté stíhají i pro trestný čin znásilnění spáchaný na dítěti, šlo o 17letou dívku. Feri sdělil, že je připraven prokázat svou nevinu podobně jako ve všech už pravomocně odložených případech. **ČTK**

Případ Feri

Policie začala Feriho prověřovat poté, co jej několik žen loni na jaře v médiích obvinilo ze sexuálního nátlaku, obtěžování a násilí. Po svědectví žen v květnu skončil v politice.

- Svědectví několika žen, které tvrdily, že s ním měl sex i přes jejich nesouhlas, že se z nich snažil vylákat nahé fotografie nebo je veřejně dehonestoval, zveřejnil Deník N a server Alarm. Feri to odmítl, ale omluvil se za „nevhodné“ či „nepatřičné“ chování. **ČTK**

Krátce

Zemřel bývalý šéf pražské mordparty

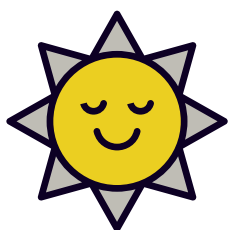
Ve věku 79 let zemřel bývalý kriminalista a dlouholetý šéf pražské „mordparty“ Jiří Markovič. Informoval o tom Blesk.cz. Mezi Markovičovy mediálně nejznámější případy patří dopadení takzvaného spartakiádního vraha Jiřího Straky nebo sadistického sériového vraha Ladislava Hojera. Případy

1. oddělení, které léta vedl, se nechali inspirovat tvůrci stejnojmenného seriálu České televize.

Dávky

Český sociální systém se ukrajinským válečným uprchlíkům plně neotevře. ČR bude přichozím dál poskytovat humanitární dávku. Tu mohou získat lidé s vízem k dočasné ochraně, kterou EU poskytuje zatím do konce března příštího roku. **ČTK**

INZERCE



JARO

Leptší pojíštění pro každého

PRAHA KAMÝK, PRAHA STODŮLKY - i zde máme pobočky

Nejlevnější povinné ručení se servisem více než 50 kamenných poboček



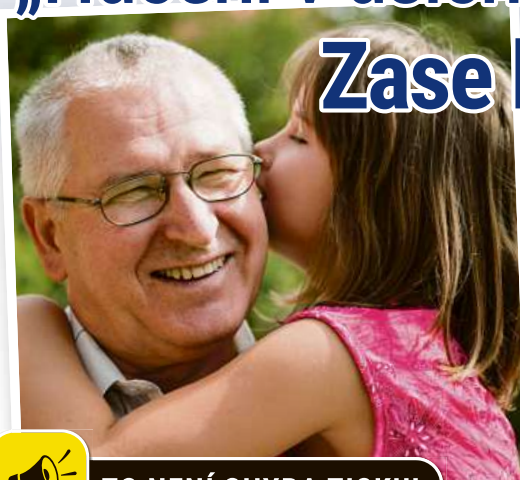
Od 1.191,- ročně

Vyzkoušejte náš jednoduchý srovnavač a hned zjistíte kolik ušetříte.

www.jaropojisteni.cz

Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový přípravek vrátil plné 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

„Kdybych věděl, že se můžu tak rychle zbavit toho strašného hučení a šumění v uších, už dávno bych po tomto produktu sáhl. 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. Rozdáváme 1000 BEPLATNÝCH balení přípravku.



TO NENÍ CHYBA TISKU!

ROZDÁVÁME 1000 balení 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 mnohaleté fantomové zvuky a vrací dokonalou kvalitu sluchu bez jakéhokoli pískání, šumění, hučení a dunění.

„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 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. Že slyším vody vařící se v konvici nebo otočení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.“ shrnuje nadšený Petr.

Lepší sluch = vyšší životní komfort! Inovativní přípravek pomáhá:

Za 24 hodin se zbavíte úporného šumění v uších

Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Zregenerují se sluchové nervy a přestane vám ubývat sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

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



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 %,

úplně 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.

Změňte svůj život k lepšímu

Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?

- Bez potíží budete telefonovat
- Přestanete prosit partnera v rozhovoru, aby vám zopakoval, co řekl, vyptávat se „prosím?“, „ano?“, „co jsi říkal?“
- 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 hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu
- Zbavíte se pocitu podráždění a iritace
- Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy
- Nepřeslechnete zvonek u dveří
- Včas uslyšíte příjíždějící auto a spěchající sanitku
- Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

Proč přípravek rozdáváme ZDARMA?

Nejsme charitativní organizace. Nabízíme přípravek nejvyšší



ZPRÁVA Z VÝZKUMU
MedicReporters

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

Konečně mi nic nezvoní v uších!

Příznám se, že jsem nevěřil v působení tohoto produktu, ale stačila mi jedna dávka, aby šumění a hučení v uších zmizely jako mávnutím kouzelného proutku. Tomuto přípravku se nic nevyrovná – odstranil šumění v uších a při té příležitosti mi vylepšil sluch a jako by zesílil a zostril veškeré zvuky z okolí. Úžasné.



Marek, 39 let, Ostrava

kvality a víme, že když se informace o této akci na vrácení uhrazené částky rozkřikne, objednávky nás zaplaví. Je to vaše poslední šance získat balení přípravku za tak výhodných podmínek.

NEDEJ SE PODZIMNÍ AUŘE!

Postarej se o svoje zdraví a zdraví svých blízkých už teď!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 07.11.2022 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **569 812 984**

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

DŮLEŽITÉ: Limit je 1 balení na domácnost



Krásnou obludu objevila žena

Jsou divocí, téměř mimozemští. Dinosaurů dobývají Spojené státy.



Podokesaurus DINOPEDIA

Malý a štíhlý prehistorický tvor, jenž žil na zemi před zhruba 200 miliony lety, se po hlasování na sociálních sítích stal oficiálním dinosaurem východoamerického státu Massachusetts. Podle zákonodárců státu anekta podpořila zájem o vědu.

Státního dinosaura nebo jiného prehistorického tvora má jako svůj symbol podle

agentury AP desítky dalších amerických států.

Obyvatelé Massachusetts měli na výběr z několika druhů pravěkých tvorů. Pro zvíře jménem Podokesaurus holyokensis hlasovalo zhruba 60 procent, 35 tisíc účastníků

Mají i triceratopse a mastodonta

Prehistorická zvířata se v USA těší pozoruhodné oblibě.

- Svůj dinosauří symbol má kromě Massachusetts například Colorado, které si vybralo býložravého stegosaura, Kansas s létajícím pteranodonom,

Utah s masožravým allosauřem nebo Wyoming s trojrohým triceratopsem.

- Další státy jako své oficiální prehistorické zvíře zvolili vyhynulé savce včetně mamutů či mastodontů.

ankety. „Když se zamyslím nad svým dětstvím, tak jsem se začal poprvé zajímat o vědu kvůli dinosaurům,“ řekl za účasti předních paleontologů guvernér Massachusetts Charlie Baker při středěční podepisovací ceremonii, kte-

rá oficiálně zavedla podokesaura jako státního dinosaura. „A hlavní důvody, proč jsem se o ně zajímal, jsou jejich vznešenost, divokost a téměř mimozemský status. Jako dítě ve mně vzbuzovali úžas,“ dodal guvernér.

Nápad na volbu tohoto státního symbolu se zrodil v hlavě kongresmana Jacka Lewise během pandemie covidu-19. Projekt podle něj nejenom velmi podnítil zájem lidí o vědu, ale také je poučil o problematice legislativních procesů.

Podokesaura holyokensis objevila na západě Massachusetts v roce 1910 geoložka Mignon Talbotová. „Jednalo se o první ženu, která našla, objevila, pojmenovala a popsala dinosaura,“ uvedl Lewis. Tento druh dinosaura byl dlouhý zhruba jeden až dva metry a vážil až 40 kilogramů. **HAL a ČTK**

Krátce

Zhůvěřilé praktiky ruských vetřelců

Ani zvířata se tak nechovají, popisuje jedna z žen, kterou v pondělí ukrajinská armáda vyměnila za ruské zajatce. Na svobo-

du se dostalo 108 Ukrajinek a hrůzy, jež podle svých slov v posledních měsících prožily, znovu a zase potvrzují brutalitu ruských vojáků. Bití kládou a mučení elektrinou je prý ještě to snesitelnější z jejich „rejstříku“. **IDNES.cz**

Běženci přibývají

Počet migrantů, kteří letos nelegálně překročili německé hranice, se oproti stejnému období loni téměř zdvojnásobil. Německá policie do konce září znamenala zhruba 58 tisíc

případů nedovoleného překročení hranic, loni to bylo asi 35 tisíc případů. Největší nápor zažívá Saško, které leží u hranic s ČR – od ledna do září se tam měsíční počty osob zadržovaných bez patřičných dokladů zdesetinásobily.

Slídlí dronem

Norská policie oznámila, že zadržela syna bývalého šéfa ruských železnic Vladimira Jakunina. Andrej Jakunin vyslal dron nad strategicky citlivé norské souostroví Špicberky. **ČTK**

INZERCE

Raiffeisenbank nabízí úvěr na financování fotovoltaiky se státní dotací ve výši 35 % ceny projektu

Raiffeisenbank nabízí úvěr na nákup fotovoltaické elektrárny (FVE) a souvisejících technologií jako energetického řešení pro firmu s cílem zvýšení energetické samostatnosti a bezpečnosti firmy a snížení nákladů na energie.

Banka nabízí řešení financování, projektu i výstavby v rámci jednoho balíčku. Financovat lze až 100 % investice, a to do výše 25 milionů korun, přičemž až 35 % ceny projektu může pokrýt státní dotace. Nejvyšší možná splatnost úvěru je 15 let.

Kromě vlastního financování fotovoltaické elektrárny je banka schopna pomoci i s žádostí o dotaci a dodávkou celého řešení, a to včetně jednotlivých administrativních kroků a pojištění. Díky vybudovaným partnerstvím navíc služba funguje modulárně, tedy dle skutečných potřeb klienta, protože jednotlivé služby na sobě nejsou závislé.

Do financování zahrnuje banka nejen vlastní FVE, ale také případné stavební úpravy. V rámci úvěru financuje zároveň související tech-

nologie jako jsou tepelná čerpadla, baterie a další. Financování navíc není vázáno na podmínku dotace, její získání podporuje ekonomickou návratnost.

„Financujeme všechny druhy fotovoltaických elektráren a v rámci úvěru umíme řešit i jejich komplexnější řešení v areálu dané firmy, tedy na zemi, na střechě, jiných objektech nebo například na přístřešcích na parkovištích atp.,“ říká Václav Štětina, ředitel korporátního bankovníctví.

V rámci produktu nabízí banka i možnost pojištění pro případ nižšího slunečního svitu od Uniqa a podporuje diverzifikaci energetického mixu ČR a energetickou nezávislost.

Orientační příklad, který nezo-hledňuje typ střechy, osvit atd.:

Výkon FVE se vyjadřuje v kWp, přičemž jeden kWp instalovaného výkonu zabere zhruba 6–7 m² střechy. Na střechu o velikosti 1 000 m² se běžně instaluje FVE o výkonu 150 kWp a vyrobí tedy ročně cca 150 MWh energie. Průměrná cena 1 MWh v loňském roce byla cca 5 tisíc, takže elektrárna za rok vyrobí elektřinu za cca 700 tisíc korun. Náklady na instalaci 150 kWp elektrárny bez baterie jsou cca 3,4 milionu korun, z čehož 1,2 milionu pokryje dotace (35 %). Návratnost tedy dosahuje cca 5 let (bez dotace).



Jaderný pozorovatel z USA

Americká raketonosná ponorka s jaderným pohonem třídy Ohio, která se běžně neukazuje očím veřejnosti, byla spatřena v mezinárodních vodách Arabského moře. Centrální velení americké armády CENTCOM poměrně neobvykle odhalilo její přítomnost. Analytici nyní spekulují, zda se jedná o vzkaz Číně, Rusku, nebo Íránu. **ČTK**

Krize. Trussová končí

Liz Trussová rezignovala na funkci britské premiérky. Novinářům to oznámila po včerejším jednání s nejvyššími představiteli Konzervativní strany. V úřadu byla něco málo přes šest týdnů. V čele vlády zůstane, dokud konzervativci nezvolí svého nového vůdce či vůdkyni.

„Vzhledem ke vzniklé situaci nemohu naplnit mandát, který mi svěřila Konzervativní strana,“ řekla Trussová novinářům shromážděným před sídlem ministerských předsedkyně či předsedů v Downing Street. Dodala, že vnitrostranická volba nového vůdce strany, a tedy zároveň premiéra

bude dokončena příští týden. Rezignace je vyvrcholením vládní krize, kterou v posledních dnech prohloubily ekonomické reformní plány, především daňové škrtky, od nichž byla Trussová nakonec nucena postupně ustoupit. Navzdory tomu, že se za své chyby omluvila a vyměnila v čele resortu financí Kwasiho Kwarteng za Jeremyho Hunta, nepodařilo se jí uklidnit nevoli ve vlastní straně.

Mezi jmény, která by mohla Trussovou ve funkci nahradit, jsou například Rishi Sunak a Penny Mourdantová – oponenti Trussově ve vnitrostranické volbě premiéra letos v létě. **ČTK**

Alžběta Dudová: Některé písně se posunuly od folku k trip hopu

Na začátku pandemie covidu založila kapelu Vnitrublok. Studentka textu i zpěvu Alžběta Dudová k sobě přibrala čtveřici muzikantů a ještě do konce roku nabídnou fanouškům debutové album s deseti písněmi. Mladá autorka v rozhovoru pro deník Metro mluví o nahrávání, ale i o tom, jak pracuje na textech.

Rodiče se věnují vážné hudbě, takže vaše cesta asi nemohla směřovat mimo muziku...

Naši se poznali na konzervatoři. Tatínek je hornista v České filharmonii a maminka vystudovala klasický zpěv. K hudbě jsem tedy byla vedená odmala. Často se stalo, že když nás se sestrou neměl kdo hlídat, chodily jsme na zkoušky sboru nebo filharmonie. I já jsem jako dítě zpívala, chodila jsem do sboru. Později jsem se dostala ke kytáře a začala písničkářit.

Žánrově jste ale od rodičů přece jen trochu utekla. Co vás ovlivnilo?

Nejvíce jsem odchovaná na folku, vyšla jsem i z trampského prostředí a v mých textech je to cítit. Poslouchala jsem hodně například Zuzanu Navarovou nebo Vlastu Redla. Zároveň vždycky říkám, že člověk s dobrými texty začne širokou veřejnost zajímat až ve chvíli, kdy k sobě má dobře šlapající kapelu. Texty totiž poslouchají jen srdcaři a pro většinu lidí je to spíš taková hezká nadstavba dobré hudby.

Jak jste se od hraní doma na kytaru dostala až ke koncertování?

Původně jsem začala s folkovou kapelou, kterou jsem dala dohromady asi v šestnácti letech, kdy jsem poprvé chtěla vystupovat s vlastními písněmi. Většina těch lidí to ale měla jen jako jeden z koníčků, což bylo obtížné skloubit dohromady, když jsem toužila koncertovat víc. Tak jsem si jednoho dne řekla, že začnu koncertovat i sólově, a zjistila jsem, že to funguje. Ale celou dobu jsem k sobě hledala kapelu, která by byla víc do rocku. Na několikrátý pokus se to povedlo.

Skoro se zdá, že Vnitrublok vznikl v nešikovné době na úvod dlouhého období pandemie...

Pro mě to byla doba naprosto šikovná. Když se mě kama-

rádi muzikanti za covidu ptali, jak se mám, tak jsem si až vyčítala, když jsem říkala: Krásně. Jsem na škole, která mě baví, poprvé mi studium dává smysl, a ještě mám novou kapelu. Je možné, že by Vnitrublok nevznikl, kdyby nebylo pandemie, protože kluci jsou extrémně vytižení muzikanti, kteří se živí hraním. Najednou měli hodně volného času, během kterého jsme mohli dát písničky dohromady a nazkoušet celý repertoár.

Co když se ale stanete slavnými a žádanými a koncerty se budou křížit?

metro FRAJER

Je potřeba s tím počítat a mít záskok. Už se to také stalo. Snad by kluci nechtěli z Vnitrubloku odejít. Náš bubeník to asi popsal nejlépe. V kapelách, ve kterých hraje, často přijde k hotové písničce a má se podílet jen na aranžích, ale tady má více tvůrčího prostoru. Většina písničků, které máme na nové desce my, vznikala dost organicky. Jsou to třeba věci, které jsem napsala jako písničkářka, ale pro album jsme je hodně přetvořili. Z mého původního vkladu zůstaly občas jen texty a melodie. Někdy jsem jen přinesla text a udělali jsme hudbu společně na zkoušce. A mě to také baví, protože vím, že kluci jsou zkušenější.

Z písničkářství a folku se tedy některé písně proměnily do mnoha jiných žánrů. Necháváte to na sebe působit, nebo už jste někdy řekla, že některé nápady jsou přestřelené?

Zatím jsem asi nikdy neměla důvod protestovat proti tomu, kam až se původní píseň posunula. Občas se stane, že zkusíme až extrémně u některých věcí a později si řekneme, že to takhle nepůjde. Jako pojistka skvěle funguje náš kytarista, který je také písničkář. Není jako jediný vystudovaný muzikant a často to vrací právě k jednoduchosti. Nejmarkantnější změny jsou, že z původního folku to přešlo třeba až do elektroniky. Náš basák to žánrově přirovnal k trip hopu.

Lidé si mohou z vaší tvorby poslechnout singly Potápěč a Slanej karamel, kdy vyjde deska?



Alžběta Dudová s kolegy z kapely Vnitrublok

ARCHIV KAPELY

Aktuálně probíhá sbírka v rámci kampaně na Hithitu, kde chceme získat finance na závěrečné úpravy alba. Jednou z odměn je předplatit si celou desku, kterou pak ti lidé dostanou hned po skončení sbírky. Oficiální vydání bude v prosinci. Desku pokřtíme 12. ledna v Café V lese.

Jaké další odměny lidem nabízíte?

Zrovna jsme nějaké přidali. Jedna je: Pojmenuj Běťčinu kytku. Je možnost dát jméno jedné z mých dvaceti květin, které mám doma v pokoji, a já příslibím, že jí udělám malovanou cedulku a budu ji oslovovat jménem při každém zalévání. Také bude možnost si zaplatit účast na Stiga hokejovém turnaji s kapelou. To byl způsob, jakým jsme se odrahovali při nahrávání ve studiu. Lidé také můžou vyjet s námi na koncert včetně kafe a párku v rohlíku na benzince a posezení v backstagi po koncertě. Nebo jsou k dispozici hudební lekce a já dávám konzultace nad texty.

Nahrávali jste v Tajném studiu. Proč zrovna zde?

Náš bubeník a kytarista spolu hrají i v dalších kapelách, mimo jiné v Emozpěvu, který v Tajném studiu nahrával druhé album. Studio vzniklo původně z prostoru na nahrávání desky Everest kapely Houpací koně. Jejich alba produkoval Honza Brambůrek, který se chopil i toho našeho. Původně jsem mu zavolala a poslala demo nahrávky. Honzu to bavilo a řekl, že by nám to rád produkoval. Jsem ráda, že do toho šel, měl spoustu skvělých nápadů

a pod jeho dohledem jsme spoustu písniček ve studiu přetvořili.

Ještě se vrátím k názvu kapely. Co všechno pro vás Vnitrublok vyjadřuje?

Odkazuje to na dvě věci. V prvním případě to je slovní hříčka, která míří hlavně k tomu, jaké budou na albu texty. Všechny řeší nějaké stavby uvnitř hlavy. Ať už je to o psychických problémech, nebo o mezilidských vztazích. Ve druhém případě je to odkaz, jak jsme se poznali. U nás v Nuslích je vnitroblok Mečislavka, kde se konají různé komunitní akce. Já a náš kytarista jsme měli okna do tohoto vnitrobloku. Právě v době covidu, kdy měli všichni hodně času, jsme se tam scházeli, poslouchali hudbu a hráli deskovky. A z těch večírků vznikla kapela.

Texty jsou tedy všechny ze stavů vaší hlavy?

Ano, píšou dost terapeuticky, strašně mi to pomáhá. Když napíšeš písničku o něčem, co tě děsí, tak při každém dalším koncertu, kde ji zahrají, mi pomáhá se toho bát méně. Protože to člověk dokáže říct tolika lidem. A zároveň pak oni chodí a říkají, že je to zasáhlo. Já vždycky říkala, že štěstí znamená chápat a být pochopen. To je základ všech vztahů. Někdy do textů promítám i pocity kamarádů. Když mě něco trápí, tak to téma obracím z všech stran. Když na mě jde nějaké téma, třeba si dva týdny sepíšu všechny nápady, které se k tomu vážou. Jsou ale i písničky, které vznikly celé za jediný den. Nejděle mi asi za-

bral text právě na singl Slanej karamel. Jako první k němu vznikly ty rychlé pasáže a pak jsem napsala sloky, které šly úplně jiným směrem, než jsou nyní. Po několika měsících jsem napsala jiné a refrén k tomu přibyl až asi o dva roky později.

Jak šéfuje jako holka čtyřem klukům?

Je to na hraně. Na jednu stranu já mám mít jasný názor, rozhodovat o věcech a vše organizovat. Na druhou stranu jsem z nich nejméně zkušený muzikant, takže si k nim často chodím pro radu a vznikají z toho vtipné situace, kdy kluky štvu, že mi dlouho trvá něco rozhodnout.

Zmínila jste školu, kde a co studujete?

Letos studuji dvě školy. Jednou je tvorba textu a scénáře na Vyšší odborné škole Jaroslava Ježka a druhou populární zpěv na Konzervatoři Jana Deyla. Myslím, že je praktické, mít dohromady tyhle obory, jsou to věci, které chci dělat naplno. Na textařině jsem ve třetím ročníku a čeká mě závěrečná práce, která znamená buď vydat hudební album, napsat básnickou sbírku, nebo divadelní hru.

Takže hudební album máte splněno...

To ano, ale v podmínkách práce je, že minimálně polovinu textů člověk napíše v závěrečném ročníku studia, což by neprošlo, protože naše album bylo nahrané, ještě než ten ročník začal. Takže budu vydávat básnickou sbírku. Ale ještě se neví, jestli půjde ven i oficiálně. PAVEL URBAN

INZERCE

Televize Seznam

PÁTEK 20:15
KOUZELNÝ PARK

Televize Seznam

SOBOTA 20:15
ZEMĚ ZTRACENÝCH

43.0002 21. října 2022 / 35 Kč / www.tema.cz

TÉMA

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA:
Řídí naše nálady, paměť i kondici

- Jak poznat, že nefunguje
- Proč trápí hlavně ženy

Návaly horka? Zimy?

A přibírání či hubnutí bez příčiny

Téma. Štít našeho zdraví

Problémy se štítnou žlázou patří k nejčastějším onemocněním žláz s vnitřní sekrecí, tedy těch, jež vylučují hormony přímo do krve. Mohou postihovat až 30 procent obyvatel. Desítky tisíc lidí však o své nemoci vůbec nevědí. Přitom štítná žláza řídí naše nálady, psychickou a fyzickou kondici i plodnost. „Mezi nejobvyklejší příznaky snížené funkce štítné žlázy (hypotyreózy) patří únava a nevykonnost, což lidé logicky přisuzují úplně jiným věcem, stejně jako pocení, bušení srdce nebo průjmy typické pro hypertyreózu – zvýšenou funkci štítné žlázy,“ vysvětluje prof. MUDr. Michal Kršek, přednosta III. interní kliniky – endokrinologie a metabolismu 1. LF UK a VFN a předseda České endokrinologické společnosti. Proč problémy se štítnou žlázou postihují častěji ženy? A proč mají lidé se sníženou funkcí štítné žlázy potíže s nadváhou? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

Čtení. Mordparta, Zlatan či Malfoy

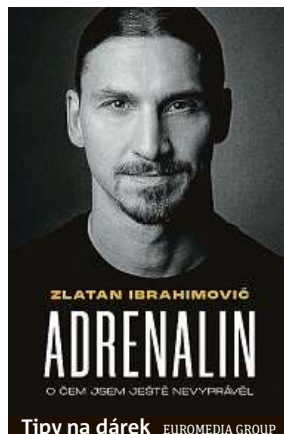
Startuje 12. ročník kampaně na podporu knihkupců.

Knihománie je vrcholem knižní sezony. Jejím hlavním cílem je nabídnout to nejlepší, co přináší podzimní knižní trh, a také podpořit knihkupce. Letošní nabídka přináší 30 nejlepších knih podzimu. I tentokrát jsou v nabídce zajímavé tituly různých žánrů české i světové literatury – thrillery, historické romány, biografie, kuchařky, populárně-naučná literatura i knihy pro děti. Čtenáři si je mohou vybírat v téměř 300 knihkupectvích po celém Česku. Ke všem novinám navíc dostanou dárek – knihu křížovek pro dobrou náladu, a u vybraných knihkupců navíc ještě poukázku na další nákup.

Deník Metro vybral z nabídky 30 knih čtyři tipy. Ostatní podzimní novinky najdete na www.knihomanie.cz.

Královna

Novinář a spisovatel Atthew Dennison čtenářům nabízí podrobný, zasvěcený a místy dramatický pohled do Alžbětina života, který za-



sazuje do historického, kulturního i mediálního kontextu. Zvýšenou pozornost věnu-

je zejména prvním desetiletím budoucí královny, jejím dětstvím, dospíváním a rodinným vztahům.

Adrenalin

Mezinárodní bestseller představuje hvězdného Zlatana Ibrahimoviće jako člověka s pozoruhodným životem, a navíc v pozici, kdy už se nemusí ohlížet na nikoho jiného než na své blízké. Kromě bilancování kniha vypráví dosud neznámé zákulisní historiky z nejslavnějších klubů.

S kouzelnickou hůlkou

V otevřeně zpovědi vypráví filmový představitel Draca Malfoye nejen o zákulisí natáčení filmové ságy. Tom Felton neskrývá ani odvrácenou tvář brzké slávy a vyznává se ze svého vztahu k představitelům dalších slavných rolí včetně Emmy Watson.

Moje případy z 1. oddělení

Na otázky novináře Martina Moravce odpovídá Josef Mareš, nejznámější český kriminalista, bývalý šéf pražské mordparty, autor seriálů Devadesátky a Případy 1. oddělení. Vyřešil stovky vražd a teď vypráví o vrazech, obětech i nejzajímavějších případech. Zároveň vás vezme do zákulisí práce vyšetřovatele. **MET**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 100 Kč
při nákupu nad 500 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PŘEMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Otužilci. Začátečnickům pomohou

Kamencové jezero v Chomutově se otevře otužilcům. Vyznavačům koupele ve studené vodě bude brána areálu otevřená třikrát týdně. Přijít mohou i úplní začátečníci, místní komunita otužilců jim s prvním ponorem do ledové vody pomůže. K dispozici bude sociální zařízení i převlékácké stany. Teplota vody v jezeře se aktuálně pohybuje okolo 12 stupňů Celsia, s blížící se zimou se bude rychle snižovat až k bodu mrazu. V menších bazéncích na velkém moři v zimě občas i zamrzala. **ČTK**

Krátce

Už se spolu viděli

Seznamování nových goril s těmi stávajícími v Zoo Praha započalo. Samci Kisumovi a samice Duni skončila podovoní karanténa. Chovatelé tak zahájili proces jejich seznámení s Kijivu, Shindou, Kambou a malým Ajabuem. „Prvním krokem je vizuální kontakt přes dveře mezi expozicemi. Když jsme přepážku odstranili, obě skupiny na sebe koukaly především zvědavě,“ říká vrchní chovatel primátů Martin Vojáček. **MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Konečně! Tamhle v dáli u Kremle se už blýská na lepší časy.“

MAREK MAHDAL
Facebook

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – KDO, RÝČ

4 – MSTA, STÁŽ, ZVYK

5 – ÁČKAŘ, ÍRSKY, KARAS, SPORT

6 – BOLTCE, KLIENT, STŘEDA, ÚPRKEM

7 – TRÁPENÍ

10 – PROTINÁVRH, ÚHLOPŘÍČKY

1 2 3 4 5

Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
12/16 °C	13/17 °C	14/18 °C	16/20 °C
Teplotní rekordy: ↓ -4,9 °C (1908) ↑ 20,5 °C (2008) Bio: ❤️ ❤️ ❤️			



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Počesku</p> <p>16.35 Polopatě</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Panoptikum města pražského (8/10)</p> <p>21.15 Všechnopárty</p> <p>22.10 Fešák Hubert Komedie (ČR, 1984)</p> <p>23.40 Návrat Sherlocka Holmese</p> <p>00.30 AZ-kvíz</p> <p>01.00 Toulavá kamera</p> <p>01.30 Objektív</p> <p>02.00 Dobré ráno</p> <p>04.30 Banánové rybičky</p>	<p>16.00 Velké stroje zblízka III</p> <p>16.45 Na houby (5/13)</p> <p>17.15 Nejúžasnější díla lidských rukou</p> <p>18.05 Svět na talíři (7/10)</p> <p>18.35 Boží dar – příběhy českých potravin (1/9)</p> <p>18.55 Letecké katastrofy</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Policajt Thriller (Fr./It., 1972)</p> <p>21.45 Volný pád Thriller (USA/Fr./VB, 1993)</p> <p>23.40 Balthazar III (6/8)</p> <p>00.35 Péče o duši (2/9)</p> <p>01.00 Fenomén jeans</p> <p>01.55 Fargo III (8/10)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4350)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Rychle a zbesile 8 Akční film (USA/Čína/Jap., 2017)</p> <p>23.05 Lucy Akční film (Fr./N/USA/Tchaj-wan, 2014)</p> <p>00.50 Dr. House VI (19)</p> <p>01.50 Dr. House VI (20)</p> <p>02.30 Comeback</p> <p>02.55 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí III (37) Pravá ruka. Seriál (ČR, 2007)</p> <p>04.45 Novashopping</p> <p>05.50 Zig a Sharko III</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Můj muž to dokáže</p> <p>21.35 Máme rádi Česko</p> <p>23.30 Ano, šéfe!</p> <p>00.30 Policie v akci</p> <p>01.30 Námořní vyšetřovací služba X (6) Nervový otřes 1/2. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>02.25 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítavně V (3) Falešné naděje. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>03.25 Komisař Rex V (7)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Number One</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Top 3 Óčko Chart</p> <p>14.45 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky Nové klipy s hodnocením music bosse Óčka</p> <p>18.00 Mixxer EXTRA Klipy na přání z otvíračky nového ZOOT shopu</p> <p>19.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 Party ride Dance music pro všechny na pátčeni meidan</p> <p>1.00 Óčko flirt Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka</p>

ZUŘIVÝ REPORTÉŽ
ALEŠ RUŽIČKA
VYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO
NA RÁDIU IMPULS



Sloupek

JAK JE DŮLEŽITÉ JÍT NA MEJDAN

„Dobrý večer, dámy a pánové, hlásím se vám z backstage našeho velkolepého koncertu!“ Takto začínala minulou sobotu moje nová role. Byl jsem vidět na velkoplošných obrazovkách naší největší sportovní haly, kde aplaudovalo třináct tisíc diváků. Ano, stala se ze mě televizní hvězda. O. K., zpátky na zem. Vlastně ne tak úplně televizní, a už vůbec ne hvězda. Na druhou stranu, proč se nepochlubit, že? Zkrátka a dobře jsem pomáhal kolegům a kamarádům Vlastovi a Petrovi moderovat Český mejdan s Impulsem. Postával jsem za hlavním pódiem

a snímán kamerou jsem odchytil k živým rozhovorům hudební ikony, které po odehrání své části koncertu opouštěly scénu. Nikdy by mě ale nenapadlo, že to bude taková fuška. Asi si říkáte, co je na tom těžkého, zeptat se

Citát

Počkejte, jak to ten Peter Nagy zpívá? Aj tak sme stále frajeri!

někoho, jak si to užil a jak se mu hrálo? To by přece zvládl každý trouba. Nikoli, milí přátelé, právě vymýšlení těchto jednoduchých otázek bylo na celé práci nejtěžší! Zkuste se někdy postavit před tisíce lidí a říct jim něco srozumitelného, smysluplného, neřkuli vtipného. Fakt ve mně byla před koncertem malá dušička. Nebudu vás však napínat. Sice nedosahuji hvězdných kvalit dua Vondráček–Korec, pochvala od nich mě však zahřála na srdci. A když vám přímo na místě pomohou i takové osobnosti jako Peter Nagy nebo Igor Timko, je na úspěch zaděláno. Jsou to všechno chlapi do party. Počkejte, jak to ten Peter Nagy zpívá? Aj tak sme stále frajeri! A já se na další mejdanové frajery těším zase napřesrok.

Anketa

f Jak vzpomínáte na covidovou pandemii?



Jiří Junek
Jen v dobrém. Příroda ožila, města utichla.



Philipp Erfurter
Bylo to hrozné. Jsem rád, že jsem covid neměl a žiju.



Anne Salvatore
Nonstop home office byl nejlepší!

@mojemetro



V rubrice **Hlídač**, kterou najdete na metro.cz, přistál tenhle kreslený kousek. Autor **František Trnoblanský** jej nazval *Poslední kapka*. „Pro někoho je poslední kapka čekáním na poslední sklenku alkoholu, pro jiné zkouška trpělivosti. Jde o podobnost čistě náhodnou?“ ptá se autor.

#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

Proč tak šíleně plýtváme?

V době energokrizy je vytápění fotbalového trávníku naprostá trestuhodnost (že, Greto!). Stejně tak je zarážející zasněžování svahů, vytápění obchodů, které mají trvale otevřené dveře, nebo vytápění venkovních zahrádek. Dříve, když ještě lidé neplýtvali, se tomu říkalo „topí Pánu Bohu do oken“. K poškozování zeměkoule přispívá i nadměrný turismus podporovaný leteckou dopravou, kdy kdekdo létá na zbytečně dovolenkové destinace přes půl světa jen proto, aby si odškrtnl, kde všude už byl a za co utratil nadměrný plat. I Praha je opět přeplněná cizinci, že se nedá jít ani po chodníku v Nerudově ulici! Jedině až na zhýčkané lidstvo přijde pohroma (ano, už je za dveřmi), uvidí, kde všude plýtvalo.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

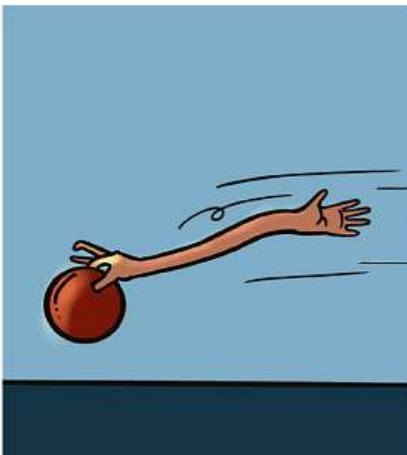
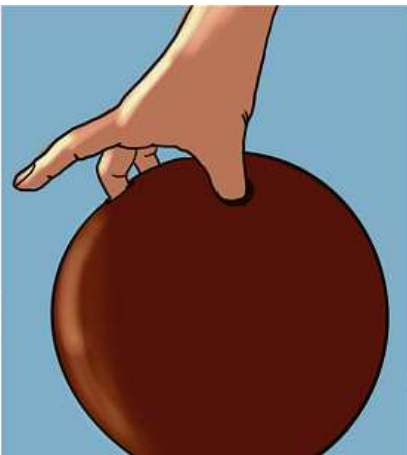
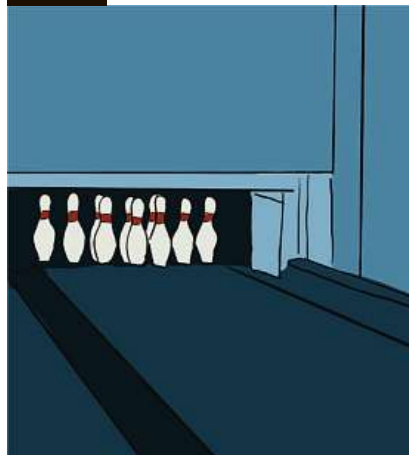
Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KORÁB

Komiks



hloupá & hloupější

SVOJE RUCI MŮŽEŠ
VYUŽÍT CHYTŘEJI.

DARUJ KREV
hlouphaloupejsi.cz

Čechům není lhostejné životní prostředí ani stav naší planety

Roste zájem o produkty z rostlinných materiálů.

V posledních letech roste počet Čechů, kteří se snaží svým chováním myslet co nejvíce na naši planetu. Za udržitelné chování ale také chtějí být mnozí odměňováni.

Hodně lidí si čím dál více uvědomuje, že i drobné krůčky jednotlivců mohou pomoci zlepšit stav naší planety. Pochopily to i mnohé firmy, které k podobným krokům motivují své klienty a zákazníky. Programy tohoto typu, které lidem přinesou na oplátku také určitou odměnu, vnímá pozitivně podle loňského průzkumu společnosti Visa ve spolupráci s agenturou Ipsos až 70 procent Čechů. Jejich očekávání také často je, že se společnosti do sociální



Životnímu prostředí pomáhají elektrokola.

PROFIMEDIA

odpovědnosti aktivně zapojí, aby u nich mohli nakupovat ohleduplně k životnímu prostředí. Přes padesát procent dotázaných si je ochotno za produkty s přidanou „společenskou“ hodnotou připlatit. Nejvíce bodují u Čechů projekty, jež se soustředí na podporu lokálního prostoru.

S kůží na trh už neplatí

Ke značným změnám dochází třeba v módním odvětví,

kteří bylo donedávna nerozlučně spjata s kůží. V poslední době ale na trh stále více přicházejí produkty, u nichž kůži nahrazují její ekvivalenty vyrobené z přírodních materiálů.

„Všimáme si, že se v Česku v poslední době viditelně zvyšuje zájem o módu z rostlinných materiálů,“ uvádí Eva Hemmerová, komunikační manažerka organizace ProVeg Česko. Na zvyšující se po-

ptávku reagují i prodejci. S veganskou kůží už čtyři roky pracuje i Lukáš Klimpera, fyzioterapeut a zakladatel Ahinsa shoes. „Používáme veganskou kůži CF+. Není to klasická eko kůže či koženka. Ve skutečnosti je to sofistikovaná síť mikrovláken propíchaných jemnými jehličkami. Je voděodolná, ale prodyšná a dýchá jako přírodní kůže, takže nedusí nohy a přivádí k nim čerstvý vzduch,“ říká Klimpera.

Posuv ve stravování

Stále více lidí vynechává z jídelníčku maso a další živočišné produkty. Výrazně vzrůstá počet Čechů, kteří maso či ryby konzumují pouze příležitostně. Podle dat z aktuálního výzkumu FMCG Gurus pro Českou veganskou společnost je občasných konzumentů masa aktuálně v Česku 25 procent. Maso vůbec nekonzumuje šest pro-

cent respondentů. Lidé maso nejčastěji omezují ze zdravotních důvodů, z obav o životní prostředí a o dobré životní podmínky zvířat.

Elektrokolem k čistší zemi

Firmy i jednotlivci v České republice se stále více zaměřují také na oblast dopravy. To potvrzují i výsledky aktuálního průzkumu, který si dala zpracovat společnost Bosch eBike Systems. Pětina dotázaných uvedla, že si elektrokolo pořídila proto, že je pro životní prostředí lepší než jízda automobilem.

Ježdění na elektrokolech zmenšuje dopravní zácpy, hluk i množství výfukových plynů. Skupina Bosch jde ještě dál. Všechny její závody jsou klimaticky neutrální od roku 2020 a všechny baterie od uvedení společnosti se budou recyklovat. Zákazníci je vrátí v servisu a vymění za nové. **MET**

INZERCE

Hello bank! rozdělila 1 milion korun mezi 3 udržitelné projekty



Stejně jako v loňském roce jsme i letos díky programu Hello Země finančně podpořili projekty, které se snaží měnit svět k lepšímu. O vítězích rozhodli svými hlasy naši klienti a my jsme této trojici vítězů věnovali 1 milion korun:

1. Školní les

Podporuje učení praxí a posiluje vztah dětí k přírodě.

2. H2Ospodař

Jeho cílem je vzdělávat děti, ale i širokou veřejnost o významu pitné vody a motivovat je k šetrnému zacházení s ní.

3. Sociální klinika: Pomáháme lidem vystrčit hlavu nad hladinu

Nabízí kvalitní terapeutické služby lidem v náročných životních situacích bez dostatečných finančních prostředků.

K udržitelnému přístupu se snažíme motivovat své zaměstnance, partnery i klienty. To se promítá také do nabídky našich EKO produktů, kam patří Hello EKO půjčka pro úspornější bydlení či nákup elektromobilu a plug-in hybridu, zvýhodněné nákupy na splátky pro pořízení energeticky úsporných spotřebičů nebo platební karty vyrobené z plastů posbíraných na pobřeží oceánu.

Více o vítězných projektech i programu Hello Země se dočtete na: www.hellobank.cz/hello-zeme/



Máte problém se zaplacením nájmu? Požádejte o pomoc

Nejčastěji žádají o pomoc matky samoživitelky, které finančně vyčerpala distanční výuka.

Nadaci Agrofert přibývá případů, kdy potřebují pomoc samoživitelé, senioři a rodiny s handicapovanými dětmi. Na bydlení a energie mohou lidé v nouzi získat 25 tisíc korun, na pohonné hmoty dva tisíce. Nadační fond proplatí i obědy ve škole nebo lyžařský výcvik.

Kříze zasáhla i střední třídu

Nikdy o žádnou pomoc nežádali. Vždycky se snažili šetřit a pracovat tolik, aby měli na skromný život svůj a svých dětí dostatek prostředků. V současnosti už jsou ale na dně. Kvůli inflaci a zdražování energií. Lidé, kteří žádají stát, neziskové organizace či nadace o pomoc, proto přibývá.

V postcovidovém světě se tyto rodiny i jednotlivci snaží přežít další ekonomické pohromy posledních měsíců. Všichni, kdo pomáhají, včetně úřadů práce, se shodují, že žádostí je stále více, a ve finanční tísní se navíc ocitá i střední třída. Těmi nejohroženějšími jsou ale samozřejmě nízkopříjmové skupiny – samoživitelky, senioři, lidé s postižením či v invalidním důchodu.

Jsou to oni, kdo se v současné době pomalu propadají



Nadace pomůže například se zaplacením obědů ve škole.

2x SHUTTERSTOCK

do chudoby a ocitají se v situaci, kdy je popřeno to, co je zakotveno Listinou základních práv a svobod – právo na důstojný život. Právě na samoživitele, seniory či osoby s postižením, ale hlavně na děti se zaměřuje Nadace Agrofert, která pro potřebné zřídila několik fondů, například „Fond pro rodiče samoživitele“. Ve fondech je možné žádat o finanční pomoc v tíživé životní situaci.

„Zatímco dříve žádala většina lidí našich klientů o příspěvek na zdravotní pomůcku či na rehabilitace, dnes se množí žádosti o pomoc se základními životními náklady. Lidé nemají na úhradu nájmeného, nedokážou zaplatit vysoké nedoplatky za energie nebo nemají na platbu měsíčních záloh na odběr elektriny,“ varuje Zuzana Tornikidis, ředitelka Nadace Agrofert.

dis, ředitelka Nadace Agrofert.

Úspory už mnohým došly

Jen do Fondu pro rodiče samoživitele Nadace Agrofert letos přijala už 400 žádostí o pomoc. „Nárůst žádostí oproti minulým letům pocítujeme již nyní, a to ještě nepřišla zima,“ říká ředitelka a uvádí konkrétní příklad jednoho z nejčastějších klientů nadace – jsou to matky samoživitelky.

Ty v době covidu vyčerpaly své úspory při distanční výuce dětí, nyní se sice plně vrátily do zaměstnání, ale drtí je vysoké ceny nájmeného, enormní ceny energií, stále vyšší ceny potravin.

„Vždy vše zvládaly samy, nikdy nikde o pomoc nežádaly, a teď nevědí kudy kam. Omezují samy sebe už i na jídle, jen aby měly pro děti, ale už není kde brát. Panské rady, ať si najdou druhé zaměstnání či ještě více šetří, jim jsou k ničemu. Takové maminky mi teď velmi často pláčou do telefonu,“ líčí současnou situaci v nadaci Tornikidis.

Příspěvek i na rehabilitace

O co nejčastěji samoživitelky žádají? „O příspěvek na nájem, energie, školní obědy, kroužky pro děti či vybavení dětského pokoje,“ odpovídá ředitelka a dodává, že časté jsou také žádosti o příspěvek na školu v přírodě či lyžařský výcvik, v létě pak příspěvky na letní tábory pro děti.

Další častou pomocí dostávají rodiny s dětmi s postižením, které žádají o příspěvek na intenzivní rehabilitace. „Ty pojišťovny nehradí, pro těžce postižené děti jsou při-

tom zásadní. Rodinám pomáhají i naše příspěvky na asistenci či na zdravotní pomůcky,“ popisuje Tornikidis.

Nadace letos poprvé otevřela i speciální fond na pomoc dětem s postižením, které jejich rodiny potřebují denně dopravovat například do školy či stacionáře.

„Při současných cenách pohonných hmot je výše příspěvku na mobilitu ve výši 550 korun zcela nedostačující, Nadace Agrofert přispívá částkou až dva tisíce korun po dobu šesti měsíců,“ upřesňuje ředitelka.

Průměrná částka pomoci se podle Tornikidis pohybuje kolem 25 tisíc korun, u zdravotních pomůcek také tak. „Příspěvek na auto pro lidi s postižením je dvojnásobný, tedy 50 tisíc korun,“ upřesňuje Tornikidis.

Fond pro samoživitele

Jak žádat Nadaci Agrofert o finanční podporu?

- Stačí zadat do internetového vyhledávacího heslo „fond pro rodiče samoživitele“, ukáže se web nadace-agrofert.cz. Žadatel tam najde veškeré informace.

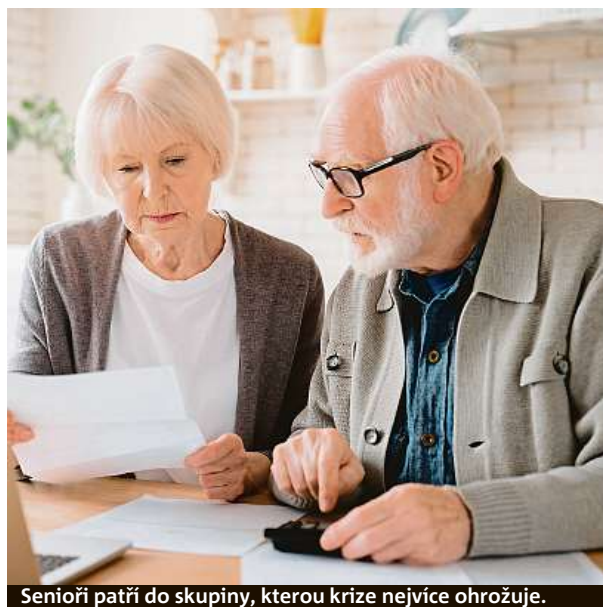
- Na webu je nejdůležitější stáhnout, vyplnit a poslat žádost, kde je nutné popsat, proč a o co žádáte. Povinnou přílohou je například vyjádření sociální pracovnice a školy, bez toho nebude žádost přijata.

- Vyplněná žádost se pak odesílá na e-mail: zuzana.tornikidis@nadaceagrofert.cz, je ale možné poslat ji také poštou.

- Žadat mohou rovněž maminky, které utekly s dětmi z Ukrajiny.

Peníze nadace často posílá přímo na účet tomu, kdo potřebnou službu zajišťuje. Finance tak odcházejí třeba do školy, která zajišťuje obědy, lyžařský kurz nebo kroužky. Mohou odejít také třeba na účet majitele bytu, který si žadatel o příspěvek pronajímá.

Jak dlouho trvá vyřízení žádosti? „Na to nelze jednoznačně odpovědět, záleží i na spolupráci s žadatelem. Pokud máme vše, co k posouzení potřebujeme, pak by do měsíce mělo být vše vyřízeno,“ uzavírá ředitelka nadace. **5 PLUS 2**



Senioři patří do skupiny, kterou kříze nejvíce ohrožuje.



Ředitelka Nadace Agrofert Zuzana Tornikidis

MAFRA

PIVOVARNICTVÍ JAKO UDRŽITELNÉ ŘEMESLO

Pivo k nám Čechům neodmyslitelně patří. Náš chmelový nápoj si získal slávu po celém světě a jsme na něj patřičně hrdí. Provází nás všemi životními událostmi, radostmi i smutky a je neodmyslitelnou součástí našeho kulturního dědictví, našich tradic.

ZA PIVO VDĚČÍME PŘÍRODĚ. JE POTŘEBA NA TO PAMATOVAT.

Pivo je pro nás Čechy téměř každodenním chlebem. Patří ke společenským událostem, ale i k večerní pohodě. Zatímco v restauracích a hospodách si jej užíváme z oroseného půllitru, doma saháme po pivu z obchodu. A výběr je pestrý. Prodejny nám jej nabízí jak ve standardní vratné skleněné lahvi, tak v plechovkách nebo PET lahvích. Ač by se mohlo zdát, že produkce nevratných materiálů je zrovna v případě piva zanedbatelná, rozhodně tomu tak není. Otázka, jak efektivně naložit s obalovými materiály, je zcela na místě.

ZÁLOHOVÁNÍ PET LAHVÍ

To, že skleněné lahve vracíme a ony se pak navracejí do oběhu, má svůj smysl. Sklo je totiž rozložitelné až za tisíce let, pokud vůbec. A lépe na tom nejsou ani plasty či plechovky,



ROČNĚ KONČÍ V PŘÍRODĚ AŽ 100 MILIONŮ PLECHOVEK

Každý rok končí ve volné přírodě až 100 milionů PET lahví a u plechovek můžeme pozorovat obdobně smutné číslo. Přitom v jiných evropských zemích, kde byl přijat systém povinného zálohování PET lahví a plechovek, se návratnost vyšplhala až na 90 %. Tuto iniciativu v Česku podporuje na 20 firem a neziskových organizací a mezi nimi i národní pivovar Budějovický Budvar.

KROKY ŠETRNĚ K PŘÍRODĚ

Budějovický Budvar si uvědomuje význam udržitelného podnikání, a proto volí kroky šetrné k přírodě.

o 16 %. Samotné plechovky jsou pak vyrobeny ze tří čtvrtin z recyklovaného hliníku. Pivovar se také v rámci programu zaměřeného na udržitelnou logistiku Lean & Green zavázal ke snížení své uhlíkové stopy v horizontu příštích 5ti let o 20 %. Toho chce dosáhnout například využíváním alternativních pohonů vozidel,



kde na rozklad potřebujeme až několik desítek let. Ačkoliv jsme se jako národ v třídění odpadu za posledních pár let významně posunuli, mnoho odpadu končí ve volné přírodě a my si tak koledujeme o velký problém.

V březnu uvedl do provozu novou plechovkovou linku, která jako jedna z prvních v České republice využívá papírových přebalů, navíc bez použití lepidla. Ročně tím ušetří 85 tun potlaštěného plastu a uhlíkovou stopu sníží až

spoluprací na projektech sdílené distribuce nebo úspornou jízdou řidičů. Za svůj auditovaný akční plán získal jako první v České republice cenu významné evropské organizace pro udržitelnou logistiku Lean & Green Award.

Národní pivovar si uvědomuje, že svojí činností ovlivňuje své okolí a přírodu, a to nejen v Čechách. Za loňský rok uvařil přes 1,8 milionu hektolitrů piva, které se pilo i v dalších více než 70 zemích světa. Je tedy pochopitelné, že se snaží ke svému podnikání přistupovat zodpovědně. Aktuální iniciativou je vypracování rozsáhlých koncepcí vody, energie a odpadu, které pivovaru ukáží další cestu v jeho udržitelném rozvoji. Budvar by se do budoucna rád stal pivovarem, který nejen zeleně podniká a je zajímavým místem pro návštěvníky, ale který i přispívá k zlepšení prostředí ve svém městě.

Budějovický Budvar

Starožitnosti

KNIHY!

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

T. 603 478 873

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• KYTARY - STARÉ, koupím i součastky a nekompletní, v jakémkoli stavu, foto urychlí jednání, e-mail: kronos.cz@gmail.com, tel.: 776694960. Přijedu.

Práce - poptávka

• Vyučený instalatér přes 40 let praxe v údržbě byt. fondu hledá práci v údržbě (nejraději školství). Kont.: 737905914

Práce - nabídka

• PŘÍVÝDĚLEK za 151-167 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí i bez praxe, zaškolíme, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze

Možnost týdenních záloh.
Mzda až 1 650 Kč za směnu.
Nástupový bonus **2 000 Kč.**
800 111 112 m2c

Hledáme instalatéra/topenáře.

Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED. info@havlintzb.cz | 602 396 662

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok
• Pomůžete zachránit lidské životy
• Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
• Občerstvení zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz
www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

• Denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod - brigáda pro všechny, ONLINE REZERVACE, prodejny v Praze a okolí, zálohy. Tel: 222534534

• Dopek pečiva/pultový prodej lahůdek I BEZ PRAXE - 157,80-165 Kč/hod., směny dle Vašich časových možností, zálohy denně. Více na tel.: 222534534

• Brigáda nejen pro studenty - ADMINISTRATIVA - indexace dokumentů za 180 Kč/hod, říjen/listopad. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Rada Městské části Praha 6 vyhláší konkurzní řízení na vedoucí pracovní místo ředitelky/feditelky Mateřské školy Volavkova. Podmínky zveřejněny na www.praha6.cz - Úřední deska. Nabídka je třeba doručit Úřadu MČ Praha 6, odbor školství, Čs. armády 23, 160 52 Praha 6 nejpozději do 20.12.2022 s označením „Konkurz Mateřská škola Volavkova neotevírat!“.

• Slévárna na Praze 5 přijme SLEVÁRENSKÉHO DĚLNÍKA. Nadstandardní plat, 7,5 hod prac. doba, benefity. Životopis: personal@praguecast.cz, tel.725988325

• ZŠ a MŠ Vlkova 31 Praha 3 přijme ihned na HPP zaměstnance na směny (R,O) pozice uklízečka v MŠ. Info. tel. 777362946 nebo haklova@skolaseiferta.cz

• Polepování hraček ve skladu v Jažlovicích. Mzda 120 Kč čist./hod. Výplata po týdně. Směny po-pá 06-14 nebo 14-22. Svoz z Rožtyl zdarma (10 min). Směny v týdně lze volit dle domluvy. Vhodné pro ženy, aktivní penzisty i pro studenty +17 let. Volejte 727903708. wellpack.cz

• Přijmeme zámečníka (nebo podobně zaměřeni - černé řemeslo). Práce v areálu FN Motol. Volejte 602654313, 602871315.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce REFERENTA dopravních PRESTUPKŮ (zaměření na spisovou službu). Blížší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady : 01.11.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Mgr. Palasová, tel. 220 189 750

• FINANČNÍ ÚČETNÍ přijme rodná firma z Prahy 5. Požadujeme praxi min. 5 let, SŠ, rozsah čin. upravíme dle zkušeností, znalost mzd. úč vítána. Nástupní mzda 42 tis. Kč, prémie, stravenky, možnost ubytování. simacek@akcentpraha.cz, 724025272

• Přijmeme montážníka na výměny vodoměrů v Praze a střední Čechy. Požadujeme výuční list instalatér a ŽL. Tel. 605775509, e-mail: renemares@email.cz

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

• Pomocná mzdová účetní - Zkrácený úvazek. Do našeho týmu hledáme šikovnou kolegyni či kolegu, který nám vypomůže se zpracováním mzdové agendy, bude k nám do firmy docházet na 6 hodin denně, místo výkonu práce Praha 10. Přijemný kolektiv. Praxe vítána. jana.lukuczova@westody.cz

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

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

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

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízneme možnost okamžité výplaty zálohy.
800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Auto-moto - poptávka

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

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

Byty - poptávka

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

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

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

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



metro
MOJE MĚSTO MOJE METRO

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Knihy a časopisy

VYKUPÍME KNIHY
zaplatíme hotově á **2000,- Kč** za jednu banánovou krabici knih.
Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!
Telefon: 773 537 401

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

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

JANA PAULOVÁ
„Hraní mi nedovoluje zlenivět, mojí nabíječkou je hlavně les.“
TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

Březinová je zpět po osmi letech

V krasobruslařské Grand Prix bude mít Česko po delší době vícenásobné zastoupení.

Ve Spojených státech amerických dnes začne nový ročník krasobruslařského seriálu Grand Prix, který je pro závodníky tradiční prověřkou formy v první polovině sezony. V Norwoodu bude na Americké brusli závodit i Eliška Březinová. Z českých reprezentantů se postupně představí ještě sportovní dvojice Jelizaveta Žuková, Martin Bidař a taneční pár Natálie a Filip Taschlerovi. Grand Prix bude bez ruských a běloruských krasobruslařů, které mezinárodní federace ISU vyloučila ze všech svých soutěží kvůli válce na Ukrajině.

I díky tomu bude mít Česko poprvé od roku 2017 v Grand Prix vícenásobné zastoupení. V nedávných sezonách se této elitní soutěže pravidelně účastnil jen Michal Březina, který po letošních olympijských hrách v Pekingu ukončil kariéru. Mezi pozvanými byl původně jeho nástupce Georgii Reshtenko, ale ten na startovní listině závodu ve Francii nakonec nefiguruje.

Březinová se do elitního seriálu vrací po osmi letech. V roce 2014 byla jedenáctá v Rusku a devátá ve Francii. Tentokrát měla původně startovat jen na Kanadské brusli, ale dostala se i na úvodní závod seriálu. Tam se utká mimo jiné se světovou šampionkou a bronzovou olympijskou medailistkou Kaori Sakamotoovou z Japonska či úřadující juniorskou mistryní světa, patnáctiletou Američankou Isabeau Levitovou.

Grand Prix

Celkem je pozvaných více než 150 jednotlivců nebo párů z 29 zemí.

- Na každé akci šestidílného seriálu by mělo závodit 12 jednotlivců, 10 tanečních párů a osm sportovních dvojic. Finále bude hostit na začátku prosince Turín.

V Kanadě se k Březinové příští týden přidají Žuková s Bidařem, kteří pak budou závodit ještě při NHK Trophy v Sapporu. Tanečnický Taschlerovy čekají soutěže v Sheffieldu a Espoo, které byly do kalendáře zařazeny dodatečně. Britští pořadatelé zaskočili za závod v Číně, která o velké mezinárodní akce nadále nestojí kvůli koronaviru. Finské Espoo zase nahradilo závod odebraný Rusku. **ČTK**



ČTK

Lyže. Skokani sází na mládí

Čeští skokani na lyžích půjdou do nové sezony s výrazně omlazeným týmem. Lídra Romana Koudelku (na snímku) v elitním týmu doplňují Radek Rýdl, František Lejsek, Kryštof Hauser a David Rygl. Mladíci se budou do Světového poháru zapojoovat postupně, nejdříve budou sbírat zkušenosti v závodech nižších kategorií. Nadcházející sezona Světového poháru bude nejdelší v historii, začne 5. listopadu ve Wisle a skončí 2. dubna lety v Planici. Ve slovinském středisku se na přelomu února a března uskuteční světový šampionát a šéf úseku Jakub Janda by tam rád viděl úspěch smíšeného týmu. **ČTK**

Fotbalové MS

O Netradiční podzimní termín letošního fotbalového mistrovství světa v Kataru výrazně ovlivní i závěrečnou přípravu drtivé většiny týmů. Evropské ligové soutěže se totiž hrají ještě 13. listopadu, MS začne o týden později. I proto řada týmů včetně obhájců titulu Francie či dalších kandidátů na zlato Brazílie a Anglie nesehraje před závěrečným turnajem žádný přípravný zápas. Zítra nahlásí trenéři všech 32 týmů seznam maximálně 55 hráčů, z nichž vyberou konečnou soupisku. **ČTK**

Krátce

Tým USK posiluje

Novou posilou basketbalistek USK Praha se stala podkošová hráčka Merritt Hempeová. Osmadvacitiletá Američanka, která podle pražského klubu vlastní také makedonský pas, přišla ze Zaragozy jako alternativa zraněné Nizozemky Emese Hofové.

Vrána má problém

Český útočník Jakub Vrána vstoupil do asistenčního programu NHL a hráčské asociace NHLPA. Ten hráčům i jejich rodinám

pomáhá v případě psychických problémů, závislostí a dalších záležitostech. Šestadvacetiletý hokejista proto bude do odvolání mimo soupisku Detroitu.

Patnáctiletý talent

V zítřejším obřím slalomu v Söldenu se představí poprvé ve Světovém poháru mimořádně talentovaná patnáctiletá lyžařka Lara Colturiová. Dcera olympijské vítězky v superobřím slalomu ze Salt Lake City 2002 Daniely Ceccarelliové místo rodné Itálie reprezentuje Albánii. **ČTK**

Atlet roku. Čtyři z 10 hází oštěpem

Kdo ovládne rok 2022?

Nejlepší desítka v abecedním pořadí:

- Radek Juška (dálka)
- Kristiina Mäki (1500 m)
- Eliška Martínková (chůze)
- Nikola Ogrodníková (oštěp)
- Tomáš Staněk (koule)
- Patrik Šorm (400 m)
- Barbora Špotáková (oštěp)
- Štafeta mužů (4x400 m)
- Jakub Vadlejch (oštěp)
- Vítězslav Veselý (oštěp)



Loňský vítěz

MAFRA

Další oslava?

Nizozemský jezdec Max Verstappen si před dvěma týdny zajistil druhý titul mistra světa formule 1 po sobě. V Austinu zaútočí na 13. letošní vítězství, díky němuž by vyrovnal historický počin Michaela Schumachera a Sebastiana Vettela. O víkendové Velké ceně USA ale může slavít celý jeho tým Red Bull. Rudí býci mohou tři závody před koncem ovládnout Pohár konstruktérů a nahradit na trůnu po osmi letech Mercedes. **ČTK**



ČTK

V nejlepší desítce ankety českého Atlety roku mají čtyřnásobné zastoupení oštěpaři. Nechybí mezi nimi loňský král Jakub Vadlejch, který je díky bronzové medaili z mistrovství světa a stříbru z mistrovství Evropy favoritem také letos. Doplňuje ho čtvrtý muž mistrovství Evropy Vítězslav Veselý, bronzová medailistka z evropského šampionátu v Mnichově Barbora Špotáková a finalistka světového i evropského šampionátu Nikola Ogrodníková.

Stříbrný olympijský medailista Vadlejch měl letos životní sezonu. V jejím úvodu poprvé v kariéře překonal deva-

desátimetrovou hranici a jako jediný z českých atletů se pravidelně prosazoval na světové scéně. Postaral se o jedinou českou medaili na MS v Eugene a po úspěchu v Mnichově skončil druhý i ve finále Diamantové ligy v Curychu. Český titul však nemá.

Dvakrát je v desítce čtvrtkař Patrik Šorm. Pátý muž halového MS se mezi kandidáty na trofej probojoval jako jednotlivec i jako člen čtvrtkařské štafety.

Slavnostní vyhlášení ankety se uskuteční v sobotu 5. listopadu od 21.20 v přímém přenosu České televize. **ČTK**



MOBIL
.CZ

+20%
dat navíc

Dofoukneme
vám data 

Nabídka platí při aktivaci
některého z datových balíčků MAX
do 31.10.2022 prostřednictvím
mobilní aplikace MOBIL.CZ.
Více na www.mobil.cz