



Nenechte
si ujít

**DOBŘÍ
ZPRÁVY**

dnes
2015

Prima

Bára Beránková (Natálie Halouzková) je obyčejná holka z vesnice, které se během dvou dnů zcela změní život. V zastoupení otce zachrání čest rodné obce Dolní Zahrádky a vyhraje lokální prestižní klání Traktorandál. To jí přinese nabídku na stáž v redakci populárního pořadu Dobré zprávy, Bára tak nastupuje do prestižní redakce a stěhuje se do velkoměsta. Příchodem Báry se v zaběhlé rutinní show začínají rodit nové nápady. Seznámí se i s nepřístupným producentem Ondřejem Tomanem (Vladimír Polívka), kterému se Bára jeví nejprve jenom jako nešikovné nemehlo – a teprve časem zjistí, že v té holce je víc, než by se na první pohled zdálo.



KOUPELNOVÉ CENTRUM

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

GROUND

RAKO

CHATEAU

RAKO

DLAŽBA 45x15cm:
DAKPD165/DAKPD166

299,- /m²

ZEBRANO

RAKO

Nenechte si ujít speciální nabídku!

OBKLAD: 20x40cm:

249,- /m²

OBKLAD:
20x40cm:

269,- /m²

marketis

s.r.o.

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

www.marketis.cz

AREÁL NÁKL. NÁDRAŽÍ VRŠOVICE

Bartošková ul. 1496, Praha 10

tel.: 972 228 463, 465-6 / mob.: 602 652 177

e-mail: marketis@marketis.cz

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

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

DOUBLE

slinutá, neglazovaná,
keramická dlažba
pro vysoké
zatížení



RAKO



Možnost dopravy po Praze a okolí!

dlažba: 60x60 cm

349,- /m²

CEMENTO

RAKO

DLAŽBA: 60x30cm

399,- /m²

DAKSE662

20%
sleva

Platí od:
26. 10.-5. 11.
2022

Nelze uplatnit na výrobky
II. jakosti, akční a výprodejové
slevy nelze sčítat.

SLEVOVÝ
KUPON

PRINC MAMÁNEK. ZA VŠÍM HLEDEJ BUDAŘE

AUTOR KNIHY, SCÉNÁŘ, REŽIE, TITULNÍ POSTAVA I HUDBA K FILMU STRANA 14



metro



PRAHA

Středa, 26. října 2022

Č. 204, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Erik

mojemetro | denikmetro

Triky hackerů sázejí na faktor časové tísně

Kyberbezpečnost. Sňatkoví podvodníci se snaží ženy okouzlit elektronicky. **Vysokoškolský diplom.** Když pracují hormony, není zárukou rozumu. **Podvodné telefonáty.** Pozor hlavně na „vášeho bankéře“ STRANA 11



A zatmělo se

Lidé si včera nenechali ujít výrazné částečné zatmění Slunce. Počasí úkazu přálo. Měsíc včera po poledni zakryl sluneční disk z více než 40 procent. Úkaz byl z území Česka pozorovatelný od 11.11 a skončil kolem půl druhé odpoledne. Maximum nastalo mezi 12.14 a 12.27. „Bylo to vidět poměrně dobře, počasí nám přálo, občas pozorování narušily mraky, ale pak se počasí vylepšilo,“ popsal pozorování Tomáš Prosecký, který vede Štefánikovu hvězdárnu na Petříně. Snímky jsou z Českých Budějovic. Další částečné zatmění Slunce nastane v březnu roku 2025. ČTK

INZERCE



-50%
NA VYBRANÉ
PRODUKTY

NIVEA

Sleva platí na vybrané produkty Nivea.



MIN. -50%
NA TABLETY DO MYČKY

Jar

Sleva platí na všechny tablety do myčky značky JAR



Drogerie plná objevů

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 7. 11. 2022 nebo do vyprodání zásob.

9 177 121 17 8 1002 2 220 4

Barman Vočko má namluvené všechny tramvajové zastávky



Jan Vondráček namluví nejméně 7793 nahrávek. 3x DPP



D. Hazdrová a J. Vondráček



Hlas vybrali cestující. Předváběr dělali i fonetici či zvukař.

Nový hlas pražské MHD – herce a dabéra Jana Vondráčka – zavřel dopravní podnik ve studiích Českého rozhlasu.

Dabingový představitel barmana Vočka Szyslaka ze seriálu Simpsonovi – hlasový chameleon Jan Vondráček – se již brzy stane hlasem pražských autobusů a tramvají.

„Pan Vondráček od srpna pokračuje v nahrávání ve studiích Českého rozhlasu. V tuto chvíli máme namluve-

ny všechny tramvajové zastávky a již proběhla korektura těchto nahrávek ze strany Ústavu pro jazyk český Akademie věd ČR,“ říká šéf komunikace dopravního podniku Daniel Šabík.

Nyní se Vondráček začne věnovat nahrávání provozních hlášení pro tramvaje i autobusy. „Ty také projdou korekturou. Nová hlášení by se jako první měla objevit ve všech tramvajích a doufáme, že se to povede nejpozději do konce letošního roku,“ dodává Šabík.

Vondráčka pak ještě čeká namlouvání názvů autobusových zastávek, které se v těchto dopravních prostředcích objeví v první polovině příští-

ho roku. Častým přáním internetových vtipálků je na Facebooku dopravního podniku, aby Vondráček hlášení namlouval stejně jako Vočko. Respektive aby posadil svůj hlas do podoby, jaká zní v kresleném kultovním seriálu o žluté rodině.

„Prosím, že se bude na konečných na nočních linkách hlásit hlasem Vočka: Vypadněte, vožralové!“ píše uživatel Honza Veselý.

V Pražské integrované dopravě (PID), na všech autobusových a tramvajových linkách, je v současnosti 13 042 zastávkových sloupků, tedy i zastávek, z čehož necelá třetina – 3562 kusů – je na území Prahy. To v abso-

lutních číslech znamená 283 jedinečných názvů tramvajových zastávek, 1316 názvů autobusových zastávek na území hlavního města Prahy a 4601 zastávek autobusů mimo Prahu v oblastech integrovaných do PID. Držitel divácké Ceny Františka Filipovského za dabing postavy Patricka Janea v seriálu Mentalista má tedy za sebou i před sebou spoustu práce.

Vondráčkův hlas vybrali Pražané v létě, a to prostřednictvím ankety na webu dopravního podniku. Herec měl velkou konkurenci. Se celkem 124 316 příznivci, kteří pro něj v anonymní klikačce hlasovali, ale na hlavu porazil třeba zkušenou dabérku

Jitku Moučkovou. Jejím českým hlasem promlouvají herečky Scarlett Johanssonová, Naomi Wattsová, Rachel Weiszová nebo Kaley Cuocoová, která se proslavila rolí Penny v legendárním seriálu Teorie velkého třesku. Dalšími anonymními rivaly byli ještě herečka, dabérka a moderátorka Anna Císařovská a dabérka a moderátor Jakub Stárek.

Pomyslnou štafetu přebíral Vondráček od legendární hlasatelky Československého a Českého rozhlasu Dagmar Hazdrové. Ta audiostopu v tramvajích a autobusech nahrává poslední čtvrtstoletí, tedy od roku 1996. Její hlas mohli cestující slyšet i v jiných městech. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

SEN O VLASTNÍM KLAVÍRU SE STÁVÁ SKUTEČNOSTÍ

Pronájem zcela nového pianina již **od 1.850,- Kč měsíčně!**

Prodej pianina pro začátečníky i pokročilé **od 89.900,- Kč!**

Přijďte si splnit svůj sen do C. Bechstein Pianocentra Praha!

Ta správná adresa pro pořízení Vašeho nového klavíru je: **Kateřinská 40, 120 00 Praha 2.**



Scan Me



MHD. O prázdninách to pojede jinak

S ohledem na očekávanou nižší poptávku bude MHD v Praze během podzimních školních prázdnin, to je dnes a zítra, jezdit podle upravených jízdních řádů.

Autobusy

Většina autobusů bude mít v ranní i odpolední špičce o 2 až 3 minuty delší interval. Mimo špičku bude většina spojů vypravována podle jízdních řádů pro běžný pracovní den.

Metro

V ranní i odpolední špičce budou mít spoje metra podle jednotlivých linek o 15 až 30 vteřin delší intervaly. Na lince C se intervaly prodlouží o 15 vteřin, na linkách A a B

o 30 vteřin. Mimo špičku zůstávají intervaly na linkách A a B beze změny. Pouze na lince C se mimo špičku interval mezi jednotlivými spoji prodlouží o 15 až 75 vteřin v závislosti na denní době.

Tramvaje

V ranní a odpolední špičce budou tramvaje jezdit v intervalech prodloužených o 1 až 2 minuty. U páteřních linek 9, 17 a 22 se interval prodlouží ze současných 4 na 5 mi-

nut, u ostatních denních linek z 8 na 10 minut. Mimo špičku budou intervaly u páteřních linek 9, 17 a 22 prodlouženy z 5 na 6 minut, u ostatních linek z 10 na 12 minut.

Zbytek týdne

O státním svátku 28. října a v sobotu 29. října bude MHD v Praze vypravována dle standardních sobotních jízdních řádů, 30. října 2022 pak dle nedělních grafikonů. **MET**

INZERCE

Perla
KÁVA JEDINEČNÝCH CHUTÍ

Dolce Gusto

Tefal

SBÍREJTE BODY NA KÁVOVOU KOLEKCI

www.albert.cz/kava

Perla Skleničky na Espresso 2 ks: 299,- -46% = 159.90 (5 8 BODY)

Perla Sklenice na Café Latté 2 ks: 169,- -40% = 99.90 (5 8 BODY)

Perla Plechová dóza na kávu: 169,- -40% = 99.90 (5 8 BODY)

Perla Skleničky na Espresso 2 ks: 255,- -60% = 99.90 (5 8 BODY)

Akce platí ve všech prodejnách Albert od 5. 10. do 8. 11. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Více informací na: www.albert.cz/kava nebo u informací prodejen.

Krátce

Povídání u kávy o závěru života

Co to je paliativní péče a jaká jsou její specifika u lidí s demencí? O těchto a dalších otázkách ohledně závěru života si zájemci mohou povídat s lékařkou domácího hospice Cesta domů Katarínou Vlčkovou. Setkání se koná v kavárně Mlsná kavka v Praze 8 v úterý 1. listopadu. **MET**

TÝDEN VELKÝCH SLEV

-60%
-40%
-50%

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE

Každý týden za Vás hledáme nejvýhodnější zboží na trhu.

79.90 -50%
39.90

Hera
• 500 g
• 100 g = 7,98 Kč



EXKLUZIVNĚ U NÁS

MAXI BALENÍ

169.- -40%
99.90

Božkov Tradiční
• 35% • 0,5 l
• 1 l = 199,80 Kč



69.90 -42%
39.90

Rajčata červená oválná
• 500 g
• 100 g = 7,98 Kč



albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert od 26. 10. do 1. 11. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz



MAFRA

Jubileum

Zpěvačka Marta Kubišová oslaví 1. listopadu osmdesátiny. Koncert pro Martu, jehož se zúčastní i sama oslavenkyně, se uskuteční ve čtvrtek 3. listopadu od 20 hodin v pražské Lucerně. Na koncertě zazpívají Aneta Langerová, Vojtěch Dyk, Jana Kirschner, Hana Holíšová či Berenika Kohoutová. Koncert odvysílá v přímém přenosu Český rozhlas Dvojka. **MET**

Obchodní centra šetří. Je v nich i o dva stupně míň

Většina pražských nákupáků jede na úsporný režim. Vypínají i eskalátory a vzduchové clony.

„Proč musí pořád být v OC Stromovka ten neuvěřitelný smrad a 467 tisíc stupňů? Já doma nosím dvacet svetrů a tady se plytvá. Vážně mám pocit, že to tam přehánějí,“ postěžoval si před pár dny v oblíbené facebookové sousedské skupině Letenská parta uživatel Davido Kosma Murko. Podle reakce dalších sousedů z Prahy 7 pod jeho příspěvkem je tento názor velice rozšířen. Většinu lidí napříč i dalšími tematickými facebookovými skupinami však nedráždí tolik zmiňovaná vůně přidávaná do vzduchotechniky, ale příliš vysoká teplota v budově.

O pár stupňů dolů

Podle zástupců holešovického obchodního centra, které deník Metro oslovil, je však teplota uvnitř budovy optimální.

„OC Stromovka se donedávna udržovala ve společných prostorách na standardních dvaceti stupních Celsia. Nicméně před několika týdny jsme teplotu po dohodě s nájemci snížili na osmnáct stupňů Celsia, a to kvůli kontextu energetické krize,“ říká pro deník Metro manažerka



V OC na Smíchově se teplota pohybuje od 22 do 24 stupňů.



Nápis na zavřených dveřích



Galerie Harfa 3x METRO

centra Martina Eke Štekllová. Jednotliví nájemci si podle ní nicméně mohou vytápění do jisté míry ladit podle svého. „Obchodní jednotky si poté řídí vnitřní teplotu svého prostoru samy s naším doporučením možné optimalizace vytápění. Například si mohou nastavit nižší teploty během určitých hodin,“ dodává pro Metro Štekllová.

Kdo šetří, má ledky

Obchodní centrum Stromovka ale není zdaleka jediným pražským nákupákem, který se chystá letos ušetřit nějakou tu korunu na energiích. Utáhnout opasky si museli také například v Centru Černý Most (ČCM), Westfieldu Chodov i obchodním domě Metropole Zličín.

„Topná sezona zatím nebyla zahájena, společné prostory centra jsou nicméně vytápěny tak, aby teplota odpovídala hygienickým předpisům. Úsporou energií se zabý-

váme kontinuálně již několik let. Současná situace všechny naše snahy ještě více akcelerovala a nárůst cen energií se snažíme kompenzovat optimalizací všech servisních úkonů,“ vysvětluje pro deník Metro investiční a provozní ředitel výše zmiňované trojice obchodních center Martin Makovec.

Investiční skupina Unibail-Rodamco-Westfield, pod kterou ČCM, chodovské a zličínské centrum spadají, dle zjištění deníku Metro před lety odstartovala projekt s názvem Better Places 2030. Jeho zásadním pilířem měla být právě úspora energií. „Naše budovy jsou již několik let držitelé certifikace zelených budov Breeam, která potvrzuje velmi šetrný provoz, odpovědnou správu budovy, využití inovativních technologií a celkový pozitivní dopad center na jejich okolí,“ popisuje Makovec a dodává: „V budovách je dlouhodobě využívá-

na energie z obnovitelných zdrojů. Jsou zde instalována čidla pro monitoring a řízení energetické náročnosti budovy. Systém ovládá cirkulaci vzduchu a osvětlení tím vůbec neefektivnějším způsobem, vždy v závislosti na aktuálním počasí, intenzitě venkovního světla nebo zaplněnosti centra.“

Vedení zmiňovaných nákupních center podle Makovce optimalizovalo také provozní hodiny systému větrání objektů a technologie chlazení a topení. V zimě využívají technologii takzvaného free-cooling systému, která slouží k ochlazení vody pomocí chladného venkovního vzduchu. „Naopak k jeho ohřevu používáme technologii rekuperace neboli zpětného získávání tepla z odpadního vzduchu. Eskalátory fungují v úsporných režimech a spouští se pomocí pohybového senzoru, vypínáme dveřní vzduchové clony, které při

otevřených dveřích oddělují bariérou prostředí s rozdílnou teplotou. Usilujeme i o snížení spotřeby klimatizace a vytápění. Dlouhodobě také využíváme úspornější LED osvětlení,“ vyjmenovává pro deník Metro Makovec.

Procházka s teploměrem

Ačkoliv deník Metro oslovil i další pražské nákupáky, odpovědi jsme se nedočkali ani téměř po dvou týdnech. Vypravili jsme se proto s teploměrem alespoň do Galerie Harfa v Praze 9, kde jsme naměřili 22,9 stupně Celsia. V Obchodním centru Nový Smíchov nás neprve přivítaly záměrně nefunkční dveře s plakátkem, který vyzýval k šetření energií. Uvnitř jsme naměřili 22 a půl stupně. V horních patrech to pak byla ještě o víc než stupeň vyšší teplota.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

**OSTRAHA
V OBCHODĚ
(PRAHA)**

Práce na HPP pro inv. důchodce
nebo dlouhodobá brigáda (DPP).

Mzda 130-150,- Kč/hod.

Tel.: 736 657 262

**PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓN**

MÖBELIX

Sleva 1000 Kč
při nákupu nad 3500 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPŮNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPŮNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



Dýňová bašta

Zvířecí hody, speciální prohlídka nového pavilonu goril i tematické zooškoly pro děti – to vše nabídne Zoo Praha už tento týden během podzimních prázdnin. Speciální krmění probíhá ode dneška do soboty. Například velké želvy dostanou dýňovou dobrotu vždy ve 12.45. Lemuři kata zase ve 14.30. Program v gorilí Rezervaci Dja je naplánovaný na víkend. Komentované prohlídky začínají každou celou hodinu od 9 do 16 hodin. **MET**



2x ZOO PRAHA – PETR HAMBERNÍK

Oslavte Halloween trochu jinak

Žluté lázně svolávají strašidla.

Pražská tržnice se promění v Mexiko.

Areál Žluté lázně v Podolí oslaví v neděli odpoledne svátek strašidel – Halloween. Chybět nebudou tradiční dlabání a vyřezávání dýní, pře-

hlídka i soutěž strašidelných masek, diskotéka ani magické soutěže. Na místě bude navíc možné ochutnat třeba lektvar s okem. „Děti si mohou přijít namíchat halloweeneský sliz, vytvořit masku lávové příšery, zkusit si postavit stěnu miniduchů nebo vyhrát nějakou pěknou knížku,“ upřesňuje Simona Šteruská, manažerka programu Žlutých lázní.

Trochu jiný program si na svátek mrtvých připravil podnik Manifesto Anděl. „Přijďte oslavit životy svých blízkých a zažijte tradiční pohled do mexické kultury. Obklopte se kouzelnou atmosférou Día de los Muertos plnou barev. Můžete se těšit na tradiční ofrendu neboli oltář v mexickém stylu i stanici na malování na obličej, abyste se skutečně dostali do ducha tohoto vý-

jimečného svátku. Nezapomeňte přijít ve svém nejbláznivějším kostýmu,“ zvou na sobotní akci pořadatelé. Atmosféru doplní živá hudba v podání strunných a dechových hudebních nástrojů mexické skupiny Mariachi.

Kdo chce zažít Día de los Muertos, ale v sobotu nemá čas, může okusit svátek mrtvých ve středu 2. listopadu v Pražské tržnici v Holešovi-

cích. „Barevný festival v Mexiku oslavuje posmrtný život těch, kteří opustili svět lidí. Na rozdíl od našich Dušiček nejde o pochmurnou příležitost, právě naopak. Přijďte si do Haly 13 užít odpolední a večerní program,“ lákají na akci pořadatelé. Odpoledne jsou na programu workshopy a divadlo pro děti. Večer pro změnu zazní hip-hop či mexická hudba. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

Získejte **PRÉMIE** za ušetřenou elektřinu



Šetřit s PRE se našim stálým zákazníkům vyplatí. Přihlaste se o PRÉMIE až 3 000 Kč za ušetřenou elektřinu ve své domácnosti. Začněte tím, že vyfotíte stav svého elektroměru v termínu od 1. do 15. listopadu a v tomto období ho spolu s identifikačními údaji nahrajete na pre.cz/premie, kde o programu PRÉMIE najdete více informací. Čím více ušetříte, tím více od nás dostanete.

pre.cz/premie

PRE

S dětmi nas*aná múza vždy přijde, říká mamabloggerka

Nekorektní průvodce prvním rokem mateřství, tak zní podtitul nové knihy Terezy Marouškové, kterou možná znáte spíše pod přezdívkou Nas*aná máma. Právě tak se jmenuje také její blog, který před čtyřmi lety začala psát, aby si od návalu emocí a prožitků spojených s mateřstvím s ironickým humorem ulevila. „Nekorektní humor nemá hranice. Hranice humor zabíjí. Bohužel současný trend hyperkorektnosti se je snaží vytyčit a lidi, kteří je nerespektují, vystavuje na pranýř. Naštěstí v Čechách je nekorektní humor natolik zakořeněn, že se nebojím o jeho přežití,“ komentuje Maroušková svoji druhou knihu.

Proč jste nas*aná?

No aktuálně především proto, že jsem se prakticky tři a půl roku pořádně nevyspala. Ale ne, to bych kecala. Asi na šest nocí se mi syna Jarmila podařilo vyexpedovat k babičkám. Tak to jsem spala. Ale teď vážně, jsem nas*aná, protože ve společnosti vládní představa, že jako matka musíte být nepřetržitě šťastná a spokojená a ta role jako taková vám musí přinášet nepřekonatelné uspokojení. Když to tak není, kouká se na vás jako na černou ovci. Jako by s vámi bylo něco špatně.

Myslíte si, že se to týká jen matek?

Tenhle stereotyp mě ničil už v těhotenství, které jsem neměla zdaleka tak růžové, jak se běžně prezentuje. A díky blogu jsem zjistila, že nejsem jediná. Ba naopak. Je nás mraky. Tak se tenhle ste-



Autorka blogu a dvou knih Tereza Maroušková

ARCHIV TEREZY MAROÚŠKOVÉ

reotyp snažím rozbořit. Myslím, že to mámy v dnešní době potřebují.

Jak vnímáte postoj „jsem máma, kdo je víc“?

Vnímám ho. Přijde mi totiž, že dnešní doba je plná extrémů. Jako společnost prosazujeme respektující výchovu, snažíme se různými způsoby ulehčit život maminkám, aby měly s dětmi kam jít, aby se nemusely izolovat jen doma, učíme se respektovat jejich potřeby a vycházet vstřícně jejich požadavkům, a je to správně. Ale někdy mi přijde, že chybí ten respekt a ochota

dělat ústupky i z druhé strany. Tím chci říct, když máma přijde s dětmi do kavárny a ty děti tam budou povykovat, úplně chápu ostatní návštěvníky, že budou otráveni. Ta snaha vyhovět by měla být oboustranná.

Proč to mají mámy v dnešní době složitě?

Jsou na ně kladené obrovské nároky. Musíte plnit beze zbytku roli matky, tedy se dětem na sto procent věnovat, mít našprtané výchovné postupy a nechybovat, protože jinak jste selhala, u toho musíte být krásná, smyslná a ná-

ruživá, aby vám ten chudák manžel neodtančil za jinou, mít naklizeno, utvářet teplo domova a u toho všeho se spokojeně usmívat, protože jste přece máma. Je vaším prvotním úkolem být šťastná. A když nejste, jste nevděčná.

A proč je pro ně současná doba naopak jednoduchá?

Mají dostupnou antikoncepci!

Vychází vám druhá kniha, na co se v ní mohou čtenáři těšit?

Na svérázný humor, jadrné výrazy, ironii, sarkasmus,

nadsázku a hlavně na čistou realitu bez jakékoliv alibistické omáčky.

Je to kniha i pro muže, nebo se v ní najdou spíše ženy?

Najdou se v ní sto procentně spíše ženy. Pro muže to může být ale zajímavý exkurz do jejich duše. Vlastně mi poměrně dost těhotných holek psalo, že ji partnerovi zakoupilo jako povinnou četbu coby přípravu na otcovství. To je supr.

Váš blog Nas*aná máma začal jako místo, kde se můžete vypsat ze svých prožitků, a rychle přerostl ve velmi navštěvovanou stránku. Dokázala jste si udržet radost z psaní, nebo ji nahradil tlak „musím něco napsat“?

Jednu dobu jsem k tomu začala inklinovat. Měla jsem stanovený cíl napsat a zveřejnit dva příspěvky týdně, aby to mělo rád a pravidelnost a drželo si to tak potenciál růst. Ale jakmile jsem to začala dělat na křeč, bylo to v textech strašně cítit. A pak se to samozřejmě odrazilo i v reakcích čtenářů, kteří jsou na psaní na sílu citliví a poznají to. Takováhle věc se zkrátka musí dělat autenticky. A taky aby vás to bavilo. Proto se teď řídím heslem méně je někdy více, a když nemám co psát, raději se na dva týdny odmlčím. Ono to přijde. S dětmi ta nas*aná múza vždycky přijde.



VERONIKA REICHELTOVÁ
veronika.reicheltova@metro.cz

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Nastražte uši na volání z lékárny



Zastavte cholesterol konopím

Výši hladiny cholesterolu a celkový stav kardiovaskulárního systému je potřeba sledovat a nepřehlížet varovné signály našeho těla. Přesto tyto obtíže často zanedbáváme. Zastavte cholesterol včas. Pomoc přináší dlouho tabuizované konopí!

Hladinu cholesterolu, triglyceridů i celkový stav kardiovaskulárního systému lze řešit přírodní cestou bez vedlejších účinků. Revoluční doplněk stravy **Cholestmizin** spojuje sílu konopí a zeleného čaje, který napomáhá udržet normální hladinu cholesterolu i triglyceridů a poskytuje potřebnou ochranu pro srdce a cévy. Složení přípravku je navíc obohaceno o silymarin zajišťující ochranu a regeneraci jaterních buněk.



Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívají aktivní konopný extrakt.

Nemůžete usnout?

Stres, nervozita a napětí či střídavé pracovní směny jsou nejčastější příčinou potíží s usínáním. Pro tyto případy je k dostání novinka s naprosto unikátním složením, které vám dopřeje klidnou noc plnou kvalitního spánku.

Vyřešte své potíže se spánkem díky **NEOSPAN melatonin**, který vyniká svým jedinečným složením. Melatonin podporuje rychlejší usínání a harmonizaci denního biorytmu. Tento doplněk stravy obsahuje také velmi důležitý L-tryptofan, dále hořčík a vitamin B6, které podporují psychickou pohodu a zklidnění před spánkem. Kombinace melatoninu s tryptofanem, vitaminem B6 a hořčíkem působí synergicky a je výrazně účinnější než samotný melatonin.



RÝMĚ



Opět vás přepadla rýma a vy nevíte, jak s ní zatočit? Hledáte alternativu za neúčinné mořské vody či běžné nosní spreje, které nelze používat dlouhodobě? Vsadte na sílu léčivých bylin a zastavte rýmu teď hned!

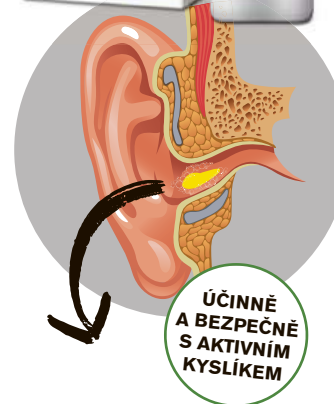
Neváhejte a jděte najisto! Vyzkoušejte účinný, rychlý a opravdu silný **RymaSTOP Dr. Weiss – bylinný nosní spray**. Tento zdravotnický prostředek totiž obsahuje unikátní kombinaci 10 standardizovaných bylinných extraktů HERBALMEDIC™, extrakt z boswellie a kyselinu hyaluronovou. Poskytuje tak okamžitou úlevu od ucpaného nosu, šetrně čistí, regeneruje a zvlhčuje nosní sliznici. Díky obsahu přírodních účinných látek je možno tento přípravek aplikovat dlouhodobě. Veškeré obsažené látky jsou navíc v bezpečných koncentracích, a proto nepředstavují riziko alergické reakce. Nosní spray RymaSTOP® Dr. Weiss je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

Extra síla bylin pro váš ucpaný nos!

Aktivně a šetrně odstraňuje UŠNÍ MAZ! Snižuje riziko zánětu ucha

Čištění uší je důležitou součástí každodenní hygieny. Na jejich čištění se většinou využívají vatové tyčinky. Ty však často zatlačují ušní maz hlouběji do zvukovodu, což může způsobit nepříjemný zánět. Představujeme vám proto účinnou a bezpečnou revoluci v čištění uší!

Pro pravidelnou ušní hygienu doporučujeme vyzkoušet **AurisClean ušní sprej** z prémiové řady Da Vinci Academia, který účinně odstraňuje nadměrný ušní maz. Tím preventivně zamezuje tvorbě ušní mazové zátky, čímž snižuje riziko zánětu ucha. AurisClean funguje na revolučním principu aktivního kyslíku. Díky němu dochází k odloučení ušního mazu od kůže zevního zvukovodu. Unikátní složení a pohodlná forma aplikace tohoto zdravotnického prostředku garantuje bezpečné užívání jak u dospělých, tak i dětí. K dostání ve formě spreje či kapek.



ÚČINNĚ
A BEZPEČNĚ
S AKTIVNÍM
KYSÍKEM

Nyní k dostání novinka AurisClean Sensitive ušní olejové sérum, pro snadnou aplikaci s pipetkou.

**Šetřete na ceně,
ne na kvalitě.**



**Když jde o jídlo,
myslíme na vše.**

I na kvalitu za super cenu.

Slevu lze uplatnit pouze pro 12 ks zboží na osobu a den.



Jihočeské
Trvanlivé mléko
3,5%
1 l

-26% BILLA
BONUS
19⁹⁰
26⁹⁰



Mini Babybel
60 g
100 g = 54,83 Kč

-18%
32⁹⁰
39⁹⁰

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 26. 10. do úterý 1. 11. 2022.

CHŘÍPKA NABÍ

**Češi podceňují riziko
virových onemocnění.**

Mezi dětmi se šíří
chřipka, neví se o ní,
jak bude silná.

Mezi předškolními dětmi se podle vakcinologa Romana Chlíbka začala více šířit chřipka, počty případů v jejich věkové skupině dosahují hranice epidemie. Postupně nakazí starší, plošnou epidemii čeká Chlíbek po Novém roce.

**Děti vylučují viry déle, epidemie
dorazí o něco později**

Chřipkou každý rok onemocní desetina lidí a třetina dětí, v posledních dvou letech epidemie covidu-19 obvyklá chřipková epidemie nebyla.

„Dva roky jsme tu neviděli chřipku v té masivní síle, takže nikdo z nás nemůžeme říct, jak silná bude,“ uvedl náměstek ministra zdravotnictví Josef Pavlovic. Odborníci podle šíření nemoci na jižní polokouli odhadují, že může být silnější než dříve. „Opakuje se scénář z let minulých, že začíná u dětí předškolního věku,“ řekl k chřipkové epidemii Chlíbek. Děti obvykle nemají vážný průběh nemoci, ale virus vylučují déle než dospělí.

Postupně čeká vlnu epidemie u starších školáků, dospělých i seniorů. „Začne to u předškoláků, kolem vánočních prázdnin to budou starší školní děti a mladší dospělí a po Novém roce to určitě bude mezi zranitelnými seniory a dospělými,“ vysvětlil. Podle ministra zdravotnictví Vlastimila Války bude záležet na počasí. „Teď se zdá, že první polovina listopadu bude teplá, takže je možné, že se vlna ještě posune,“ uvedl.

Dražší mobily

12

Mobilní telefony na českém trhu meziročně zdražily v průměru o 12 procent. Dražší jsou i herní konzole nebo některá bílá technika. Naopak notebooky, televize či drony stojí, navzdory inflaci pohybující se okolo 17 procent, zhruba stejně jako loni. Vyplývá to z informací velkých internetových obchodníků či nákupního rádce Heureka.cz. ČTK

Brno nemá plyn pro autobusy

2447

Brněnský dopravní podnik se poprvé pokusil nakoupit plyn přímo na burze. Včera se zúčastnil aukce na pražské burze, na níž poptával 40 tisíc MWh za maximální cenu 100 eur (2447 korun) za jednu MWh. Avšak neuspěl, a stále tak nemá zajištěný plyn pro provoz 160 plynových autobusů v příštím roce. Elektrinu pro provoz tramvají a trolejbusů podnik má. ČTK

Krátce

Matce hrozí doživotí

Z vraždy a z pokusu vraždy svých dvou malých dětí se u soudu v Plzni začala zpovídat 28letá žena z Karlových Varů. Obžaloba ji viní z toho, že letos v dubnu ubodala nejdříve svou dceru a potom se pokusila zabít i syna, který ale její útok přežil. Ženě hrozí až výjimečný trest, tedy až doživotí.

**Chtějí udržet
cukrářské řemeslo**

V Kroměříži se konala cukrářská soutěž, která má motivovat mladé cukráře a pomoci jim v kariéře profesionálů. Mladí a nadějní studenti soutěžili o titul nejlepšího cukrářského juniora Moravského poháru roku 2022. ČTK



Soutěž cukrářů Moravský pohár v Kroměříži

MAFRA

RÁ NA SÍLE...

Ideální čas na očkování

Nyní je podle Chlíbka nevhodnější doba na očkování proti chřipce, které by měli podstoupit zejména lidé riziková kvůli vyššímu věku nebo nemocem, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak a snížená imunita.

Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek včera na tiskové konferenci doplnil, že je možné nechat se proti chřipce a covidu-19 očkovat v jeden den, lékaři aplikují každou injekci do jiného ramene.

„Doporučujeme obrátit se primárně na svého praktického lékaře, který objedná obě vakcíny,“ dodal jeho náměstek Pavlovic. V nemocničních očkovacích centrech podávají zdravotníci primárně vakcíny proti covidu-19, látky proti chřipce tam dostupné většinou nejsou. Vakcinolog Chlíbek doplnil, že se vyvíjí společná vakcína na oba viry, k dispozici ale bude nejdříve příští rok. **ČTK**

Stovky Čechů zemřou

Chřipce podle výpočtů odborníků podle nehe asi 1500 Čechů za rok, v letech horší epidemie až 5000. V souvislosti s covidem zemřelo 41 tisíc Čechů. Loni se nechalo očkovat zhruba 23 procent lidí nad 65 let, což je proti západní Evropě asi třetina.

- V Česku jsou proti chřipce dostupné dva typy vakcín výrobců z Nizozemska a Francie a nově i vakcína pro děti ve formě spreje.

- Z veřejného zdravotního pojištění jsou hrazeny lidem nad 65 let, některým chronicky nemocným a od letošního roku nově zdravotníkům. Ostatní zdravotní pojišťovny část ceny očkování zpětně proti dokladu propíštějí. **ČTK**



Památník zemřelých v lesích

Téměř sedm stovek lidí, kteří zemřeli od roku 1918 v českých lesích, připomíná památník Strom duši. Lesy České republiky jej vybudovaly u Boubína na Prachaticku. Památník ve tvaru letokruhu stromu je věnován lidem, kteří zahynuli například při těžbě dřeva. „Tohoto počtu si velmi vážím hlavně proto, že to je památka lidem, kteří dali lesu nejen srdce, ale také svou duši. To je podle mě nejdůležitější poselství památníku,“ uvedl pověřený generální ředitel Lesů ČR Jiří Groda. Seznam obětí, který má nyní 683 jmen, dával dohromady lesník Petr Martan. Na shromažďování dat začal pracovat v roce 2015. Jde o úmrtí v soukromých, církevních, obecních i státních lesích. Nejčastěji v nich zahynuli dělníci, lesníci a myslivci. Ale třeba za první republiky to bylo i několik policistů, který zemřeli při různých přestřelkách s pytláky. Dodal, že v lesích zahynulo minimálně 363 dalších lidí. Boubín je pro památník vhodným místem. „Máme tu prales, což je dlouhodobá záležitost. A k němu pietní místo patří. Navíc sem přijíždí hodně turistů a mohou si oběti takto připomenout,“ řekl. Lesy ČR i v současnosti evidují tragické události spojené s prací v lesích. „Také letos bohužel zahynul jeden náš těžář. Je to velmi náročná a nebezpečná práce a i takové tragédie se stávají,“ řekl Groda. Nově vybudovaný památník stojí v blízkosti informačního střediska Idina Pila. Je celoročně přístupný. **ČTK**



**+1
NÁLEPKA
NAVÍC
PŘI KOUPI
2 KS**

Menu Gold
Čočka
velkozrnná
500 g
100 g = 7,98 Kč

-77%

39⁹⁰
~~44⁹⁰~~

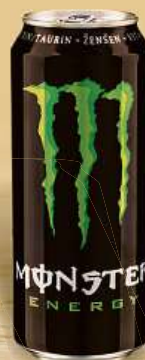


**+1
NÁLEPKA
NAVÍC**

Minerva
Olivový olej
extra panenský
750 ml
2 druhy
100 ml = 25,32 Kč

-42%

189⁹⁰
~~329⁹⁰~~



-33%

Monster
Energy drink
0,5 l
více druhů
1 l = 53,80 Kč

26⁹⁰
~~39⁹⁰~~

**+1
NÁLEPKA
NAVÍC**

32
1 dávka = 4,06 Kč



-54%

Perwoll
Speciální gel
na praní
více druhů

129⁹⁰
~~279⁹⁰~~

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 26. 10. do úterý 1. 11. 2022.

Movember. To nevočůráš!

Již několik let si muži nechávají v listopadu narůst knír v rámci osvětové akce Movember. Toto hnutí založilo před více než 20 lety několik přátel u piva v australském Melbourne. Od té doby nápad s „kníratým“ měsícem, který má šířit povědomí o zdraví mužů, obletěl svět. V Česku proběhne v rámci letošního Movemberu kampaň s názvem „To nevočůráš!“. Chce motivovat české muže k zodpovědnějšímu přístupu ke svému zdraví. **MET**

Zákeřná rakovina

Akce upozorňuje na rakovinu prostaty. Hlavním poselstvím kampaně je zvýšit povědomí o prevenci a inspirovat k pravidelným prohlídkám u urologů. Její slogan má říct, že toto onemocnění obejit zkrátka nelze. Tváří kampaně je herec David Matásek.

- Rakovina prostaty změnila život osmi tisícům českých mužů, 1500 z nich této nemocí podlehnou.
- Výskyt karcinomu prostaty se za posledních 30 let ztrojnásobil, na čemž má kromě stárnutí populace velký podíl i lepší diagnostika.
- A stejně jako v případě karcinomu prostaty i zde platí, že pro úspěšnou léčbu je zásadní včasné odhalení nemoci. Nečekejte na příznaky a objednejte se na Movember prohlídku. V čem spočívá největší riziko obou nemocí? Nádory prostaty i varlat se mohou vyvíjet bez příznaků, a pokud se neléčí, mohou metastazovat do jiných orgánů. Projevy rakoviny jsou velmi individuální. **MET**

Laboratoř

Bývalá pískovna Marokánka v královéhradeckých městských lesích šest let po rekultivaci připomíná přírodní laboratoř na testování biotopů. Srdcem ekosystému je dvouhektarové jezero, které zajišťuje lokálně dostatek vody a mimořádně rychlý růst stromů. Smyslem projektu je podle ředitele společnosti Milana Zeržána vrátit těžbou dotčený prostor lesům, ale také zvýšit jejich hospodářskou hodnotu a přírodní rozmanitost území. **ČTK**



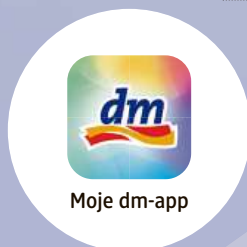
INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Obsahuje 68 % hovězího masa a je vhodným doplňkovým krmivem pro psy. Ideální na cesty.



Moje dm-app

nyní
stáhnoutMoje dm-app
dm.cz

Dein Bestes
tyčinka pro psy
hovězí
12 g

8⁹⁰
Kč

7,42 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 8,90 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Vylekal ho pštros

Nečekané setkání zažil o víkendu turista nedaleko známého místa Svatá voda v Malenovicích u Zlína. Při klidné procházce v lesích, kam při pěkném počasí míří řada výletníků, narazil na stezce na největšího ptáka Austrálie. Pštros emu hnědý ho nijak neohrožoval, budil ale respekt. Na místo přijela policie, která ptáka chytila a vrátila i s pokutou majiteli. Policisté měli štěstí, emu je velmi rychlý, dokáže vyvinout rychlost skoro 50 kilometrů k hodině.

Generál Pavel pod palbou

Prezidentský kandidát Petr Pavel se v poslední době snaží rozptýlit pochybnosti ohledně své minulosti u komunistické vojenské jednotky. Podle svých zastánců Pavel jako pozdější předseda vojenského výboru NATO musel projít nejprísnejšími bezpečnostními prověrkami. Média ale nyní upozornila, že na stejný post prošel prověrkou i bývalý generál wehrmachtu Adolf Heusinger, který připravoval plány na invazi do Polska a Sovětského svazu. Pavlovi kritici upozorňují na jeho členství v KSČ i aktivitu kolem kurzů pro zpravodajce. **IDNES.cz**



Petr Pavel

MAPRA

Podvodníci za týden obrali lidi o 13 milionů

Útoky na důvěřivé lidi pokračují.

Další se nechali na internetu okrást.

Internetoví podvodníci připravili za uplynulý týden v Královéhradeckém kraji 29 lidí o téměř 13 milionů korun. Čtyři lidi podvodníci připravili o peníze metodou, kdy se po-

škozený na sociálních sítích seznámí s neznámým cizincem, kterému pak na různé smyšlené účely posílá peníze. „Zlákala je nabídka investic a nainstalovali si do počítače či telefonu program pro vzdálený přístup, tři lidé podleli falešnému bankéři, který jim namluvil, že mají napadený účet. Tři lidé poslali předem peníze za inzerované zboží na bazarech,“ uvedla mluvčí policie Iva Kormošová.

Podle královéhradecké policie podvodníci v poslední době nejčastěji zasílají různé odkazy, kterými chtějí z lidí vylákat údaje z platební karty a přihlašovací údaje do internetového bankovníctví. „Podvodníci je zasílají pro potřeby uhrazení platby za zboží, kvůli přebukování doručovaného balíku, pro vyřízení sociální dávky, vrácení daní od finančního úřadu,“ uvedla mluvčí.

Při zatím posledním policii nahlášeném podvodu přišel ženě z Novobydžovska falešný e-mail z banky s aktivacním odkazem na takzvaný smart klíč. Žena na odkaz klikla a do bankovníctví se přihlásila. Následně jí z účtu odešly dvě platby v částce téměř 300 tisíc korun. Podvodný odkaz ženě přišel krátce poté, co z účtu platila oblečení nakoupené přes internet. **ČTK**

Přijíždí kyberprinc na bílém koni, ženy otevírají svá konta

Je vysokoškolský diplom zárukou rozumu? Když pracují ženy, tak ne.

V devatenáctém století se vžil pojem „sňatkový podvodník“. Psaly se o něm soudnické a romány, točily se i filmy. „Tehle typ známe už víc než sto let,“ říká podplukovník Ondřej Kapr, policista specializující se na kyberbezpečnost a prevenci. Mění se přý jen technické podmínky.

Dámy podléhají častěji, ale ani páni nejsou imunní

Koncem minulého století museli milostní podfukáři fungovat reálně a přijít s obětí do osobního styku. Internet jim otevřel pole neorané, kdy mohou peníze ždímat ze svých obětí napříč kontinenty, aniž by se fyzicky kamkoli přemísťovali. Kapr přiznává, že situací, kdy ženu okouzlí „princ z pohádky“, který ale nepřivádí na bílém koni, nýbrž po e-mailu nebo po seznamce, je dost a dost. Případů, kdy muž-podvodník naváže přes počítač známost se ženou a podaří se mu z ní po kratší či delší virtuální známosti vymámit statisíce, ale i miliony, neustále přibývá. Ve světě i v Česku.

Minulý týden proběhla světem zpráva o prosté Japonce, kterou podvodník napálil telefonátem. vydával se za kosmonauta, který uvízl na orbitální stanici, a pokud nezplatí, řídící středisko ho nestáhne zpět. Japonka peníze „ast-

ronautovi“ poslala. „Podobnou kuriozitu v Česku nemáme. Ale bylo by také chybou domnívat se, že podvodníci matou jen ženy, navíc nevzdělané. Okradené bývají nejednou i vysokoškolačky. Napálit se nechávají, byť v menší míře, i muži,“ potvrzuje policista Ondřej Kapr.

Bankovní hesla našetří, nosíme většinou v hlavě

Česká kybernetická ostrážitost se už několik let příliš nemění. Podle indexu, který si pravidelně nechává počítat Česká bankovní asociace (ČBA), se číslo pravidelně pohybuje těsně pod sedmdesátí body. Letos je to na cifře 67.

Přesto se lidé stávají oběťmi nejrůznějších internetových útoků. „Polovina lidí přiznala, že se už setkala s podvodným telefonátem, e-mailem či SMS, letos to bylo asi pětadvacet procent dotazovaných,“ vysvětluje Michal Straka z agentury Ipsos. Pozitivní podle něho je, že pozorní

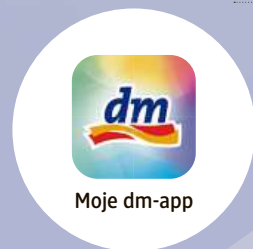
jsme v případě internetového bankovníctví, pokud ho používáme, připojujeme se k němu většinou z domácího počítače, případně z pracovního s prověřeným zabezpečením. Přístupové heslo ke kontu si většina z nás pamatuje, nezapisuje si ho na lísteček do peněženky nebo jinam, kde by se k němu mohl dostat cizí člověk.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

S plnou šťavnatou chutí italských na slunci dozrálých rajčat se skvěle hodí jako základ na pizzu, do lasagni nebo omáček na těstoviny.



Moje dm-app
dm.cz

nyní
stáhnout



dmBio
pasírovaná rajčata
690 g

24⁹⁰
Kč

3,61 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 24,90 Kč


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Spěchám! To není jenom hit od Zagorky

Přesto na triky hackerů a dalších zlodějů, kteří využívají moderní komunikační kanály, naletíme. „Velkou roli tam hraje faktor spěchu a časové tísně,“ upozorňuje Milan Habrcetl, expert na kyberbezpečnost ze společnosti Cisco. Z rozborů nejrůznějších podvodných žádostí vyplývá, že se v nich v nějaké formě objevuje faktor časové tísně. „Posíláme vám zásilku, posíláme vám peníze či něco jiného, ale musíte teď hned...“ popisuje nejtypičtější formulace a druhy nátlaku Habrcetl. Lidé v časovém stresu jednají zcela jinak a jsou mnohem víc zranitelnější.

Na co bychom si měli dát pozor, třeba u telefonátů, kde se volající vydává za „vašeho bankéře“ a požaduje nějaká osobní data a hesla? „Každá banka sama monitoruje případné divné transakce na klientském účtu, a to i ve světě. Pokud to vyhodnotí jako riziko, ihned zablokuje kartu či účet, a to bez toho, aby vám volali,“ upozorňuje Petr Barák, který má v ČBA na starosti bankovní a finanční bezpečnost. **PAVEL HRABICA**

Internetové ataky

162

Tolik tisíc korun představuje průměrná finanční škoda na jeden hackerský útok za poslední dva roky.

8

Tolik procent Čechů se bez obav přihlásí do svého internetového bankovníctví z veřejné Wi-Fi, například v obchodním centru nebo v restauraci. Pětina dotazovaných v průzkumu agentury Ipsos pro ČBA dokonce netušila, že mobilní telefon je také napadnutelný hackery.

Lovná zvěř

Uprchlíci z Ukrajiny jsou podle policistů ideálním cílem pro podvodníky. Ti je mohou využívat pro založení účtů, přes které se převádějí peníze ukradené jiným lidem z jejich účtů. „Uprchlíci mohou mít pocit, že nechtějí nikomu viset na krku, že se umějí nějak uživit, a když dostanou slib, že z každé převedené částky dostanou nějaký podíl, jdou do toho,“ popisuje jeden z druhů kyberzločinu Milan Habrcetl, specialista na tento druh počítačové kriminality. Někdy jsou nabídky skryté za nabídkou brigády, „kde se nenadřete a můžete ji vykonávat z domova“. **PH**



Láska kyberprostorová

Pilot. Voják na zahraniční (nebezpečné) misi. Policista bojující proti mafií. To jsou nejčastější falešné identity internetových „sňatkových“ podvodníků.

- Koumáci, kteří mají zásluku na peníze láskychtivých žen, navazují první kontakty v internetových seznamkách. Případně si vytvářejí vhodnou oběť na sociálních sítích.
- Oběť si většinou několik týdnů „připravují“. Někdy vzbudí důvěru tím, že potřebují v době nepřítomnosti odeslat nějaké platby a dají důvěřivé osobě přístup na svůj účet. Ten je ovšem falešný.

Živá rakev. Hlavní složka jsou houby

Vídeňská pohřební služba představila netradiční druh rakev ze zcela přírodního materiálu. Schránku tvoří houby, které se po uložení do země postarají o přirozené pokračování koloběhu života a smrti. Další novinka čeká i na návštěvníky rozsáhlého centrálního hřbitova, v areálu je svezle elektrobus.

Hřbitovní novinky reagují na rostoucí poptávku po přírodních pohřbech a ekologických způsobech uložení ostatků, které však často ztě-

žují platné legislativní normy. Vídeňská pohřební služba Bestattung Wien proto začala nabízet nové řešení, které umožní uložit tělesné ostatky při přírodním pohřbu, aniž by předtím byla nutná kremace.

Jedná se o takzvanou živou rakev. Na první pohled sice může připomínat polystyrenovou krabici, celou její konstrukci ale tvoří houby, respektive mycelium. Shluk přírodních vláken podhoubí vyroste do požadovaného tvaru

během týdne ve speciální formě, bez dodatečného světla, tepla či spotřeby proudu. Podle pohřební služby tím nevzniká žádné CO₂. Jakmile rakev získá tvar, jsou vlákna vysušena. Tím se růst houby dočasně přeruší. Po uložení do země vlákna v kontaktu s vlhkostí opět ožijí a houbová rakev dokončí koloběh života zemřelého. Společně s obsahem se rozloží během několika měsíců. Výplň může tvořit speciální tkanina nebo zelený mech. **MET**



Není z polystyrenu, ale z mycelia. BESTATTUNG WIEN/HARALD LACHNER

Krátce

Ruský špion

Norské bezpečnostní složky zadržely brazilského státního příslušníka, kterého podezřívají, že v Norsku žil pod falešným jménem a identitou. Podle norské tajné služby PST se ve skutečnosti zřejmě jedná o ruského občana, který pracuje pro ruskou rozvědku. „Požádali jsme, aby brazilský výzkumník z Univerzity v Tromsø byl vypovězen z Norska, protože se domníváme, že představuje hrozbu pro norské národní zájmy,“ uvedla představitelka norské tajné služby Hedvig Moeová. Muž, který byl zatčen v pondělí dopoledne cestou do práce, přicestoval do Norska na podzim roku 2021. Zabýval se výzkumem severních oblastí a hybridních hrozeb a mohl tak získat sít kontaktů a informace, které by mohlo Rusko zneužít. **ČTK**

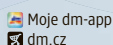
INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní novou aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční koleneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Telefony. Přiletěly do vězení

Nečekaná nadílka vzbudila pozdvižení ve francouzské věznicí Fresnes u Paříže. Na dvoře tam přistál dron, který přepravoval mobilní telefony a drogy. Vězňice je na prevenci podobných aktivit vybavená, odbory přesto žádají lepší technologie, protože i zločinci podle nich používají jen ty nejmodernější. „Personál věznic zadržel tři balíčky, které obsahovaly čtyři telefony, kabely USB nabíječek a dvě kostky mýdla, které vypadaly jako marihuana,“ uvedl státní zástupce. Přelety nad věznicí jsou nezákonné, případ už začalo vyšetřovat letecké dopravní četnictvo. Ve stejné věznicí už zadrželi dva drony v roce 2019. Loni v létě byl 19letý muž odsouzen ke 20 měsícům vězení za to, že několik týdnů doručoval do věznic Sequeudin nedaleko francouzského města Lille pomocí dronu telefony a jejich příslušenství, drogy a kosmetiku. **ČTK**

Nový premiér slíbil, že vyřeší krizi a obnoví stabilitu země

Sunak vystřídá po sedmi týdnech Liz Trussovou.

Nový britský premiér Rishi Sunak včera prohlásil, že byl jmenován částečně proto, aby napravil chyby, kterých se dopustila jeho předchůdkyně Liz Trussová. Británii varoval, že zemi čekají obtížná

rozhodnutí, aby překonala hlubokou hospodářskou krizi. Sunak ve svém prvním projevu před sídlem premiérů v Downing Street slíbil, že v centru jeho pozornosti bude ekonomická stabilita a důvěra.

„Chci vzdát hold své předchůdkyni Liz Trussové. Nemýlila se, když chtěla zlepšit růst v této zemi. Je to ušlechtilý cíl,“ uvedl Sunak. „Udělal jsem však některé chyby, které se

nezrodily ze zlé vůle nebo špatných úmyslů. Právě naopak. Ale přesto to byly chyby. A já jsem byl zvolen vůdcem své strany a vašim premiérem částečně proto, abych je napravil,“ dodal Sunak.

Jako hlavní prioritu stanovil nový premiér řešení ekonomické krize, kvůli které mají miliony Britů problémy s placením účtů za potraviny a energie. „Důsledky covidu stále přetrvávají. Putinova

válka na Ukrajině destabilizovala energetické trhy a dodavatelské řetězce po celém světě,“ řekl Sunak, který se stal premiérem po sedmítýdenním působení Trussové, jejíž plány na snížení daní způsobily v zemi finanční chaos. Premiérem ho včera jmenoval britský král Karel III., který předtím přijal rezignaci Trussové. Panovník zároveň Sunaka pověřil sestavením kabinetu. **ČTK**



Nový britský premiér **ČTK**



Krátce

Zábavné špekáčky

Trio kolem folkrockového písničkáře Ivo Cícvárka natočilo pod novým názvem ŽIVO album Morytáty a romance. Nahrávka vyjde zítra ve vydavatelství Indies Scope. Podle autorů jsou písně na nové desce temné a zábavné jako opékání špekáčků nad hořící pneumatikou. „Léta jsem přemýšlel o vinylové desce, do které se

otisknou klukovské noci u táboráků, pirátské písničky a staré krváky,“ vypráví Cícvárek. „Zároveň jsem ale nechtěl, aby se jednalo o tramskou dřevní nahrávku. A roky jsem měl strach pasovat se do role vypravěčů některých příběhů,“ popisuje nejistotu příprav Cícvárek. Koncertní křest je naplánovaný na 29. listopadu v brněnském ArtBaru Druhý pád. **ČTK**

Budařova pohádka míří do kinosálů

Královskou matku ztvárnila Jana Nagiová.

Princ Ludvík Otomar Karel XII. zrozený Vznešený je velmi spjatý se svou milující maminkou, královnou Ludmilou. Jenže Ludvík je princ už poněkud přerostlý, je mu 39 let. Bojí se skoro vše-

ho, do ženění se nežene a většinu života se poflakuje po přepychovém zámku a přilehlých oborách. Moudrý král Radomil mu proto připraví nečekaný dárek – princ se jednoho rána probudí v lese v obyčejných šatech a v doprovodu drsného rytíře Hudrovala se má vydat do světa, aby poznal, co je život, a snad konečně dospěl.

Nový film Princ Mamánek, který má podtitul veselá po-

hádka jako ze života, je srdcovým projektem Jana Budaře. Ten napsal knižní předlohu, scénář, ujal se režie a sám hraje i titulní roli postaršího prince.

„Jako herec jsem zažil převratnou zkušenou, protože jsem režíroval sám sebe, a musím říct, že režisér byl pořádný puntičkář,“ vtipkuje Budař. „Nic mi neodpustil, tvrdě jsem makal, žádný karavánek, kaffičko, klábosení s kolegy. Dřel ze mě kůži,“ směje se Budař.

V roli královny se před kameru vrátila představitelka legendární Arabely Jana Nagiová. „Role mě nadchla tolik, že jsem jí nemohla odolat, hned jsem se s ní ztotožnila,“ vzpomíná Nagiová. Královského otce ztvárnil Martin Huba, princova průvodce na cestě hraje Ondřej Vetchý. V pohádce se objeví také prostořeká holka Běta z hospody v podání Veroniky Kubařové. Snímek má v kinech premiéru zítra. **MET**



Nesbo navštívil Prahu

Norský autor temných detektivních příběhů Jo Nesbo včera čtenářům v Praze představil svoji novou knihu Krysí ostrov a další povídky, ve které je pět dystopických příběhů ukazujících nedalekou budoucnost, v níž se zhroutil tradiční společnost. „I když to tak nevypadá, povídku Krysí ostrov jsem napsal ještě před pandemií,“ řekl k novince Nesbo. Nesbo je známý především díky svým knižním thrillerům s detektivem Harrym Holem. **ČTK**



Jan Budař coby princ Ludvík

BONTONFILM

INZERCE

127. SEZONA

Česká filharmonie KONCERT PRO SVOBODU A DEMOKRACII

Magdalena Kožená *mezzosoprán* | Simon Rattle *dirigent*

Ravel | Bartók | Mahler | 16. a 17. 11. 2022 | 19.30 Rudolfinum

WWW.CESKAFILHARMONIE.CZ



Hrajte. Kdekoliv či s kýmkoliv



Nintendo 2x MIRONET

Společnost Nintendo založil v Japonsku v září 1889 Fusadžiro Jamaučí, tehdy ještě pod názvem Nintendo Koppai. Za svou bohatou historii přivedla firma na trh nespočet her i konzolí, a stala se pro mnohé hráče kultem.

V říjnu 2016 pak představila první verzi konzole Nintendo Switch. Její výhodou je, že kombinuje klasickou herní konzoli se zařízením handheld – tedy přenosným herním zařízením s vlastním displejem a integrovaným ovládním. V praxi to potom zna-

mená, že ji můžete využít třeba na dlouhých cestách hromadnou dopravou, zároveň ji ale můžete připojit k velké televizi, odepnout ovladače a hrát z pohodlí pohovky doma, nebo třeba u přátel.

Díky množství dostupných multiplayerových her, tedy her pro více hráčů, je také oblíbeným prvkem například na večírky.

V říjnu 2021 se do prodeje dostala nová, vylepšená verze Nintendo Switch s oslnivým sedmipalcovým OLED displejem. Vychází z druhé

verze této konzole, vydané v srpnu 2019, a díky tomu nese stejný, na míru upravený, procesor Nvidia Tegra X1, který se na ní osvědčil jako více než dostačující. Má oproti původci dvojnásobnou integrovanou paměť, tedy 64 GB, kterou stále lze rozšířit paměťovou kartou. Dostupná je nově v bílém nebo červenomodrém provedení.

Herní konzoli Nintendo Switch OLED koupíte snadno a rychle v internetovém obchodě Mironet.cz od ceny 8990 korun.



Zábava doma i na cestách



od 8.990,-

Nintendo Switch OLED herní konzole

www.mironet.cz

Bezdrátová sluchátka. Váš nejlepší parťák do deště

Mezi velmi populární zboží všech obchodů s elektronikou nyní spadají bezdrátová sluchátka. Jejich typů je hned několik a každá se hodí pro různé aktivity. K těm nejoblíbenějším pak patří true-wireless sluchátka, která jsou kompletně bezdrátová, tedy nejsou fyzicky spojována, ani levé sluchátko s pravým.

Právě jedněmi z nich jsou sluchátka HIVE Podsie od re-

nomované značky Niceboy. Jejich třetí generace Niceboy HIVE Podsie 3 nabízí výdrž až 35 hodin díky dobíjecí skóřapce, která zároveň slouží jako praktický obal pro přenášení sluchátek, když je zrovna nevyužíváme.

Díky funkci rychlého nabíjení však získáte energii na 1,5 hodiny poslechu během pěti minut! Samozřejmě je stabilní zvuk a pohodlné



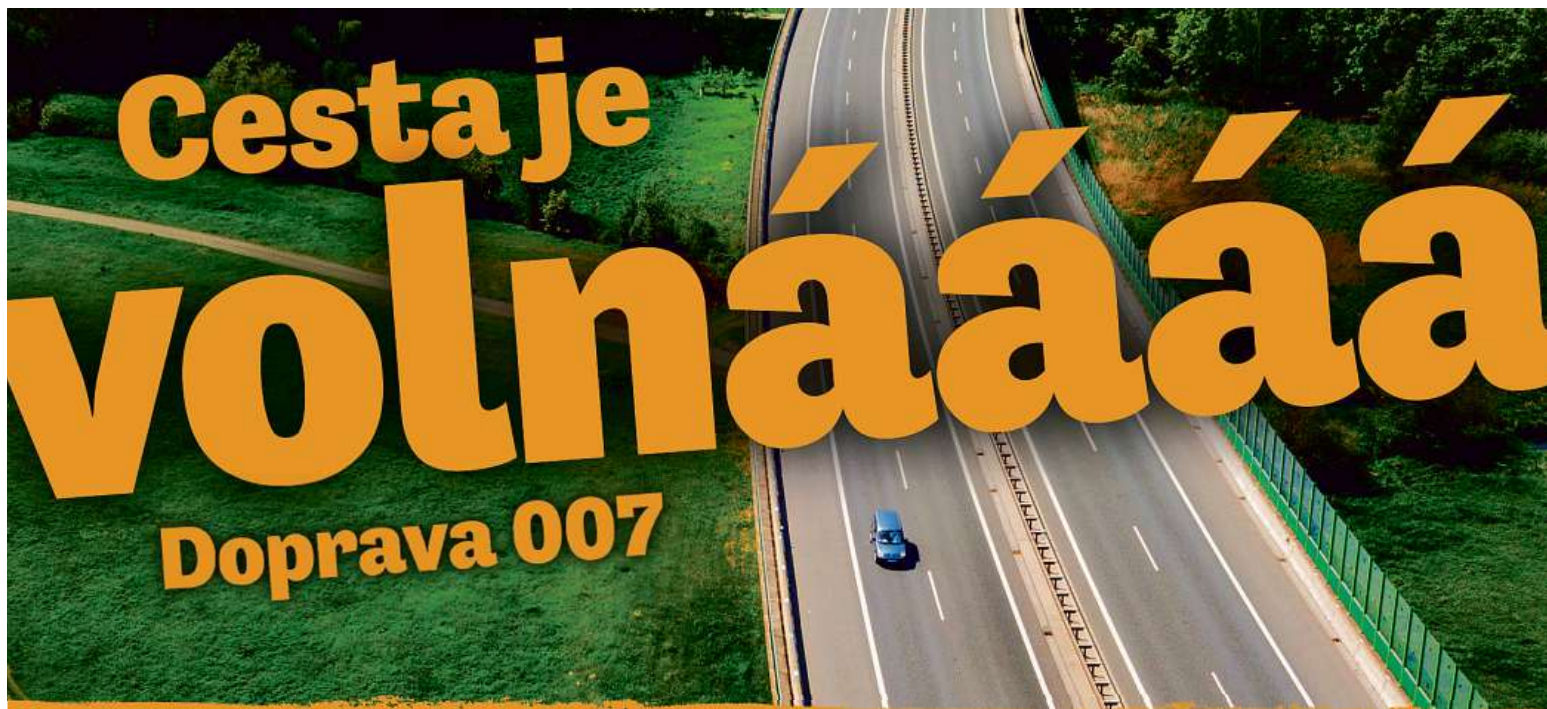
Niceboy HIVE Podsie 3

handsfree telefonování. Hovory tak můžete vyřizovat, aniž byste museli vytáhnout telefon z kapsy.

S mikrofonom zabudovaným ve sluchátkách stačí stisknout jedno tlačítko a můžete mluvit. Technologie potlačení šumu z okolí zajistí, že vás bude při telefonování slyšet vždy čistě a jasně. Novinkou je integrace s mobilní aplikací Niceboy ION, díky

níž můžete nastavovat sluchátkům další funkce v čele s ekvalizérem pro vlastní nastavení zvuku. Sluchátka mají stupeň krytí IP54 a jsou tak odolná vůči vodě a prachu. Podporují samozřejmě hlasové asistenty Siri a Google Assistant.

Sluchátka Niceboy HIVE Podsie 3 koupíte snadno a rychle v internetovém obchodě Mironet.cz za 1199 Kč.



Ten pocit 😊, ...

... když vám na každé křižovatce padne zelená. Když na vás řidič před vámi zabliká díky. Když je v protisměru kolona, ale vy to krásně profrčíte. A když narazíte na objížďku, která vás provede nádhernou krajinou a přitom neztratíte ani minutu. A do toho se z rádia ozve vaše oblíbená písnička.

Neslibíme, že vaše každodenní cesta proběhne dokonale. My vám dáme všechny informace, aby proběhla skvěle. Radovat se z ní už musíte ale sami.

Doprava 007 - Radost na cestách





Vhodnou terapií, cvičením i sportem se stav autistických dětí může výrazně zlepšit.

2x ARCHIV LENKY Š.

Autismus. Jaké jsou možnosti terapie v české metropoli?

Nabídka léčby pro autistické děti v Praze roste, ale rodiče ji platí sami.

Aktuálně nabídka terapií pro autistické pacienty v metropoli roste, přesto v porovnání se zahraničím pokulhává. „Abba terapie jsou v USA hrazené z pojištění, protože stát ví, že se mu raná péče vyplatí. Terapie mohou pomoci natolik, že se pacienti osamostatní a zapojí se do systému. U nás je zatím vše soukromé,“ vysvětluje Lenka Š., maminka autistických dvojčat, která se dlouhodobě věnuje této problematice a nepříala si zveřejnit příjmení.

V české metropoli funguje řada center: Nautis působí v různých částech Prahy, CTA (centrum terapie autismu) na Národní třídě a Na Zderaze, Aut centrum na Smíchově, Aba škola v Cerhenicích, ABA centrum na Břevnově a Abacoda. „Bohužel všechna zařízení jsou finančně velmi nákladná a navíc hodně nepřehledná. Někde jsem zapsaná už dva roky,“ říká Lenka Š., jejíž děti byly diagnostikovány před deseti lety. Nové možnosti se objevují, ale jde to hodně pomalu.

Co pomáhá?

Za povšimnutí stojí metoda hláskování paní Petry Trachtmanové, která je první terapeutkou v Evropě. Metoda pomáhá neverbálním dětem komunikovat – vrací jim

jejich hlas. Velmi zjednodušeně, dítě ukazuje písmena na tabulce a tím komunikuje. Lze tak zjistit, že dítě, které vypadá, že nevnímá tento svět, má v hlavě úžasné myšlenky, které jen nedokáže vyjádřit.

Nejvíce doporučována je behaviorální terapie (jako ABA). Ale jsou i jiné terapie, které mohou pomoci.

„Pro nás byla velmi přínosná i terapie v Praze u Radky Majerové – lingvistky, která působí v Evropském centru jazykové rehabilitace. Bohužel po roce a půl nás z programu propustila, aby mohla přijmout další děti, které na té terapii ještě nebyly. Byť nás to hodně mrzelo, chápou, že zájemců je hodně, a je třeba klienty střídát,“ říká pro deník Metro Lenka Š.

„Spousta dětí má problémy s koordinací pohybu a rovnováhou, které když se zlepší, tak se zlepšuje i celkový stav dítěte,“ vysvětluje a dodává: „Například po intenzivním lázeňském pobytu jsme viděli pozitivní výsledky. Bohužel lázně nejsou pro autisty indikované, pokud tedy nemají přidružené vážnější pohybové problémy. V lázních jsme byli dvakrát, když byli kluci ještě menší, nyní už pohybové vývoj dohnali a nemají na lázně nárok, byť věřím, že pokrok by byl i teď. Skladba terapií je tam totiž široká,“ vzpomíná.

Podle Lenky Š. jsou nejlepšími informačními zdroji facebookové skupiny, kde lidé sdílejí své zkušenosti. Patří mezi ně například Autis-

Pravdy a mýty o autismu

Vznikají většinou z filmů, co lidé vidí, jsou paušalizovány na všechny. Ale spektrum problémů je hodně široké.

- Po filmu *Rain Man* většina lidí nabyla dojmu, že každý autista je geniální, nedokáže projevít city, nemazlí se. Nový český film *Buko* zase předkládá autismus jako

nějakou roztomilou sociální neobratnost.

- **Autistickým dětem mohou vadit** sluchové podněty, vůně, světla, změny prostředí. Lidé vidí jen dítě v afektu, a už nevědí, co to způsobuje.
- **Neposedné dítě** může mít problém s vnímáním vlastního

těla. Tím, že neustále pobíhají, tak se stimulují, aby ho vnímali.

- **Nekomentujte chování autistických dětí.** Péče o autistické dítě je už tak velmi náročná. Svými komentáři traumatizujete rodiče, kteří jsou často už tak velmi izolováni. Často bohužel přichází i o své přátele.

mus alternativní léčba, Autismus praktické informace nebo *Autist doesn't speak*.

Na středně funkční autismus platí i cvičení

Její synové mají diagnostikovaný středně funkční autismus, tedy stupeň, kdy nejsou schopni samostatného fungování. Ale vhodnou terapií a cvičením se i jejich stav může výrazně zlepšit.

Nyní se skrze crowdfundingovou kampaň „Aby se kluci rozmluvili“ snaží Lenka Š. vybrat finance na jejich první zahraniční terapii u doktora Roberta Melilla, neurologa specializujícího se na neurovývojové poruchy a autismus. Dostali na něj doporučení od fyzioterapeutky, a výsledky publikované rodiči dětí, které terapii absolvovaly, je nadchly.

„Zatím s panem doktorem spolupracujeme on-line. Po prvním měsíci cvičení začínáme vidět první pokroky. Syn je klidnější, projevuje větší zájem o aktivity, snaží se více komunikovat,“ dodává Lenka Š. **LUCIE MOTTLOVÁ**



Autismus diagnostikovali dvojčatům před deseti lety.

Brumlovka.



Slavnostní rozsvícení vánočního stromečku na Náměstí Brumlovka

Čtvrtek, 24. 11. 2022, 11:00–19:00 hod.

Náměstí Brumlovka, Vyskočilova 1100/2, Praha 4

11:00–19:00	Stánky s vánoční tematikou	17:30–17:40	Společné zpívání koled
17:00–17:10	Slavnostní rozsvícení vánočního stromečku	18:00–18:20	Dětský sbor Rolnička
17:10–17:30	Dětský sbor Rolnička	18:20–18:30	Společné zpívání koled

S blížícím se adventem vás srdečně zveme na slavnostní rozsvícení vánočního stromu na Náměstí Brumlovka ve čtvrtek 24. listopadu 2022. Přijďte si společně s námi zazpívat koledy a navnadit se na předvánoční čas. Kulturní program bude doplněn o stánky s vánoční tematikou a stánky s občerstvením, kde si budete moci zakoupit svařák, grog, horký mošt, polévku, štrúdle, vdolky či vánoční cukroví.

Objevte, co se děje na Brumlovce.
Více v aplikaci Brumlovka nebo na brumlovka.cz.

Passerinvest

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Šmankote, támhle je nádherná fenečka!“

MIRIAM DUNDÁLKOVÁ
Facebook

Luštěnka

- 1. číslice 0
- 2. dolní končetina
- 3. hudební značka
- 4. nápoj s kofeinem
- 5. cosi
- 6. sýr s plísní
- 7. sever (německy)
- 8. francovka

1	2	3	4	5	6	7	8
N		N		N		N	
	A		A		A		A

Pom.: Nord

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
13/17 °C	16/20 °C	16/20 °C	18/22 °C
Teplotní rekordy: ↓ -4,4 °C (1947) ↑ 20,9 °C (1989) Bio: ❤️❤️❤️			



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Polopatě</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Četnické humoresky (34/39) Tizian. Krimiseriál (ČR, 2007)</p> <p>21.40 13. komnata Martina</p> <p>Huba</p> <p>22.10 Já, Mattoni Americký sen. Seriál (ČR, 2016)</p> <p>23.10 Maigret se brání</p> <p>00.35 Kde bydlely princezny</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Banánové rybičky</p> <p>01.50 Malá farma</p>	<p>16.00 Televizní klub neslyšících</p> <p>16.30 Podkarpatské Rusínsko</p> <p>17.25 8 dní, které stvořily Řím (7/8)</p> <p>18.10 Majáky (8/10)</p> <p>18.20 Tajemství migrace v přírodě</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kamera na cestách. Nevšední krásy Egypta (1/2)</p> <p>20.55 Svět na talíři (8/10)</p> <p>21.25 Bedekr VIII</p> <p>21.55 Péče o duši (3/9)</p> <p>22.25 Místa</p> <p>00.10 Balthazar III (6/8)</p> <p>01.05 Dobrodruh (6/12)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4353)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko VI (18)</p> <p>21.40 Utajený šéf III</p> <p>23.05 Dr. House VII (3) Nepsaná dohoda. Seriál (USA, 2010)</p> <p>00.05 Dr. House VII (4) Masážní terapie. Seriál (USA, 2010)</p> <p>01.05 Rady ptáka Loskutáka</p> <p>01.40 Utajený šéf III</p> <p>02.40 Na lovu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí III (40)</p> <p>04.45 Novashopping</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 Dobré zprávy (1) Jízda s princem. Komedijní seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.50 Show Jana Krause</p> <p>22.55 Show Jana Krause</p> <p>00.05 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.10 Námořní vyšetřovací služba X (9) Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>03.10 Rizzoli & Isles. Vraždy na pítavně V (6)</p> <p>04.15 Komisař Rex V (10)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Number One</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>16.00 Mixer Feed</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme Krotitelé extrémně zřušovaných kerek</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION FINLAND Seznamka na tělo</p> <p>22.30 O BLACK TALK. RYTMUS Slovenský rapový král a polovina legendárního Kontrafaktu je dalším hostem našeho O BLACK TALKU</p> <p>23.30 O black list party</p>

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



Sloupek

SLEPÁ OCHUTNÁVKA

Jamie Oliver, asi nejznámější šéfkuchař na světě, před pár lety požádal děti v amerických školách, aby pojmenovaly zeleninu, co má v košíku. Polovina dětí nebyla schopna identifikovat bramboru, cuketu ani řepu. Také si myslely, že ryby mají ruce, protože znaly ze školních jídelen pouze smažené „rybí prsty“, samotnou zeleninu či některé ovoce vlastně nikdy v životě nevnímaly ve skutečné přírodní podobě, ale jako prefabrikovaný, upravený polotovar. Jamie se domnívá, že plýtvání i vychutnávání úzce souvisí s tím, že víme, co jíme. Já jsem

Citát

Polovina dětí nebyla schopna identifikovat bramboru ani řepu.

o tom přesvědčen. Včera mi telefonovala dcera, že má tříapůlletá vnučka poznala po čichu, že ve víně na stole je obsažena vůně broskve. Ne že by si tukala s rodiči sklenkou vína při večeři, ale v naší rodině je takový zvyk, že si občas tipujeme „naslepo“, která aroma převládají ve víně, co pijeme. Všichni tři dospělí u stolu cítili špatně; třešně, angrešt, meruňky i máslo, ačkoli víno nejen čichali, ale i chutnali. Vnučka na jedno přivonění trefila do černého. Musím se vám k něčemu přiznat: Když ji občas krmím zeleninovou polévkou, hrajeme hru. Ona zavře oči a říká, co jsem jí dal do pusy. Vnučka samozřejmě ví, že v polévce je petržel, hrášek, mrkev, brambora atd., ale stejně, když je to vařeno dohromady, chutná vše velmi, velmi podobně. Jen si to zkuste! Tím, že cvičíme děti v chuti a že je učíme, kolik práce dá vypěstovat kukuřici, rajče nebo vykrmit krávu, tím děláme určitě moc dobře jim i celé naší ne příliš šetrné civilizaci.

Anketa

f Zkoušeli jste někdy digitální detox?



Jan Marek
Je digitální doba, tak nikdy.

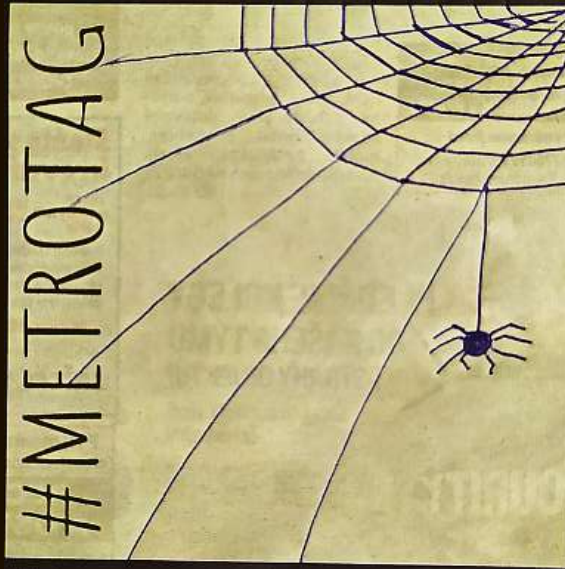


Jaroslav Paulík
Otázka spíše pro teenagery!

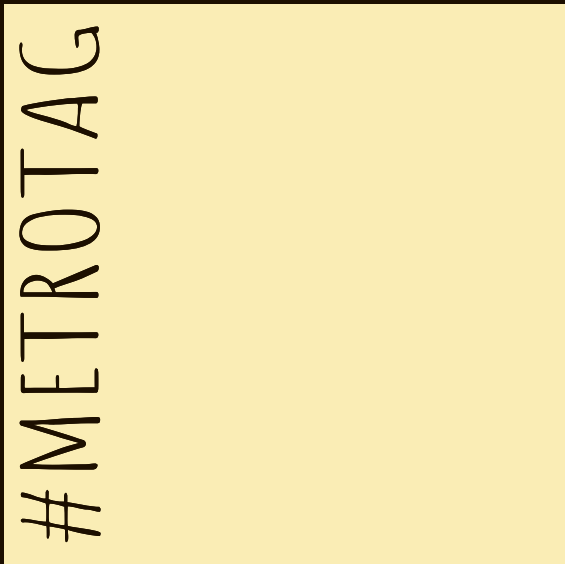


Rado Šiša
Doporučuji. Nejlepších pět minut mého života.

@mojemetro



V #metrotagu se nám usídlil pavouk. Snad tam nebude dlouho. Máme totiž rádi, když čtenáři náš kreativní žlutý rámeček využívají. Mohou do něj malovat i psát. Třeba básně nebo přání k narozeninám. Klidně v něm mohou nechat i vzkaz. My pak text zveřejníme. Jak na to, čtěte níže.



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

Místo mobilu držte batoh

Milý čtenáři Metra, pokud jedete MHD, tak ho možná vidíte. Možná jsou kolem vás hned dva. Nebo je jich plný vagon. Řeč je o lidech s batohem na zádech. Nedávno jste psali o nešvarech v městské hromadné dopravě a cestování s batohem na zádech bylo jedním z nich. Člověk s batůžkem zabírá dvakrát tolik místa než člověk, který má batoh sundaný. Jenže položit si batoh teď na podzim na špinavou zem se nechce nikomu. Řešení je prosté. Jednou rukou se v MHD držíte a druhou držíte batoh. Problém ale nastává ve chvíli, kdy v ruce držíte mobil. To vám totiž už žádná ruka na batoh nezbyvá... Rozhlédněte se kolem sebe. Kolik vidíte lidí s batohem na zádech? A kolik vidíte lidí s mobilem v ruce?

LUKÁŠ HRDLÍČKA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ANAKONDA

Komiks

F POHODĚ
:-)

(Vý)let

A. Židkova



Dovolená, kterou si určujete sami. Můžete ji mít o dost delší

Představte si opačnou situaci. Máte 365 dní volno a do toho se musíte vejít s pracovními povinnostmi.

Tento model po pracovního odpočinku není sci-fi.

Neomezená dovolená v Česku stále není příliš běžná, ačkoliv se jedná o velmi žádaný benefit. Co znamená? Nemáte stanovený počet dovolenkových dní. Vyberete si jich tolik, kolik uznáte za vhodné. Samozřejmostí je, že máte splněno a nenarušíte chod firmy. Podle průzkumu brněnské IT společnosti Solitea by ji uvítalo kolem 85 procent českých zaměstnanců. Ovšem jen pět procent zná nějakou firmu, která ji nabízí. K hrstce z nich se nyní zařadila právě i Solitea. Ta benefit zavedla od tohoto října. Chce tak pomoci zaměstnancům lépe najít rovnováhu mezi pracovním a osobním životem. Slibuje si od toho ale také jednodušší nábor nových zaměstnanců.



Mají volno, protože současně mají už hotovo. Vráť se do práce, až bude třeba.

MAFRA

Nemuseli bychom počítat zbylé dny

Neomezenou dovolenou by podle nejnovějšího průzkumu, který vedla agentura MNFORCE, rozhodně uvítala více než polovina českých zaměstnanců v produktivním věku, dalších 34 procent by ji spíše uvítalo. Jako důvod pak uvádějí zejména možnost více si v průběhu roku odpočinout (84 procent), ale ve velké míře také dobrý pocit z projevené důvěry ze strany

zaměstnavatele (83 procent). Více než tři čtvrtiny zaměstnanců by také přivítaly fakt, že již nemusí počítat zbylé dny dovolené do konce roku. Naopak pouhá čtyři procenta zaměstnanců by o neomezenou dovolenou vůbec nestála.

Vybírali by si víc volna než dosud

Pokud by zaměstnanci možnost neohrančené dovolené získali, většinou by si

skutečně během roku vybírali více dnů dovolené, než tak činili dosud. Pro tento scénář se v průzkumu vyslovilo přes šedesát procent dotázaných. Asi čtyřicet procent lidí by pak v daném roce využilo šest až deset dní dovolené navíc nad rámec zákonného volna, další třetina by si vzala o jedenáct až patnáct dnů dovolené víc. Přibližně shodná část lidí by čerpala i více než šestnáct dodatečných dnů volna v roce.

Víc peněz, nebo neohrančené volno?

Ačkoliv vyšší plat představuje pro české pracovníky stále větší tahák než dny volna navíc, neomezená dovolená může i tak představovat značnou výhodu při lákání nových talentů. Celkem 43 procent zaměstnanců by šlo raději pracovat do firmy, která by jim nabídla neomezenou dovolenou, než do takové, která by jim slíbila o desetinu víc peněz.

Neomezenou dovolenou mohou zaměstnanci čerpat jako placené volno po domluvě se svým nadřízeným, který předem uváží kapacity v týmu. Pracovníkovi by zároveň volno nemělo bránit v plnění domluvených cílů. „Samozřejmě platí, že volno by nemělo omezit fungování týmu a je potřeba ho plánovat s dostatečným předstihem,“ dodává Martin Cígler, generální ředitel společnosti Solitea. Další limity už však zaměstnancům neklade.

Mezi průkopníky neomezené dovolené se ve světě řadí především velké nadnárodní IT firmy jako například Netflix, LinkedIn nebo Oracle. V případě českých firem je tento benefit zatím spíše výjimečný. **PH**

Krátce

Zdravé domy

Všechny novostavby v Evropské unii budou od roku 2030 povinně bezemisní, nové úřední budovy musejí podmínku splnit už

o dva roky dříve. Nové domy budou od konce roku 2029 muset umožňovat instalaci solárních panelů. Nových nerezidenčních budov se to týká od roku 2026. **črk**

Robovánoce

Zásilkovna, logisticko-technologická firma patřící do skupiny Packeta, otevřela nové depo ve středočeské Rudné u Prahy. Jeho

součástí jsou také roboti pro třídění zásilek, kteří zaměstnancům ulehčí práci hlavně v nadcházející vánoční sezoně. Každá druhá zásilka bude v letošní předvánoční sezoně roz-

tříděna automatizačními technologiemi. Robot uveze až patnáct kilogramů zboží, baterie vystačí na dvě hodiny provozu. Nabíjení pak trvá pohybů deset minut. **iDNES.cz**

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Autoholik-Praha. Zapalování aut, logicko-analyt. myšlení a vhodný úsudek, chuť se učit a vzdělávat v oblasti automobilů, být týmový hráč, znalost MS Office, ŘP sk. B, sice budeš v kanclu, ale řídit bys měl umět. E-mail: jan.jarma@aaaauto.cz

AURESHOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/W5NNW2

Pracovník/ce odd. kontroly živnostenského odboru MČ Praha 2 přijme pracovníka/ci odd. kontroly živnostenského odboru. VŠ Bc. nebo VOŠ. Plat. tř. 10, doba neurčitá. Výkon kontrolní činnosti, správní řízení. Přihlášky k VŘ do 31.10.2022, info na www.praha2.cz

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

Více na www.jobdnes.cz/detail/WA9S6N

Nákupčí automobilů - Brno. Příjemné vystupování a obchodní dovednosti, schopnost odhalit skryté závady a umět je pojmenovat, chuť dotahovat věci do konce. Máš v některém z těchto bodů pochybnosti? Nevadí! Naši trenéři tě doučí. E-mail: klara.vondru@aaaauto.cz

AURESHOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/UNTYQU

Pracovník/ce odd. sociálně-právní ochrany dětí MČ Praha 2 přijme pracovníka/ci odd. sociálně-právní ochrany dětí. Min. VOŠ. Plat. tř. 11, doba neurčitá. Vhodné pro absolventa. Nástup možný ihned. Přihlášky k VŘ do 4.11.2022 a bližší info na www.praha2.cz

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

Více na www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC

„Ještě můžeme jít do Evropské ligy“

Plzeň to nevzdává. Ve fotbalové Lize mistrů zkusí překvapit na San Siru.

Fotbalisté Plzně sehraji páté z šesti utkání ve skupině Ligy mistrů. Úřadující čeští šampióni se od 18.45 představí na stadionu Interu v Miláně, kterému doma podlehl 0:2. Viktoria se pokusí poprvé v tomto ročníku elitní soutěže bodovat, italský favorit si může zajistit postup do osmifinále.

„Čeká nás další těžký soupeř, ale všichni si myslíme, že to zase bude skvělý zážitek. Sbíráme zkušenosti a těšíme se,“ řekl asistent plzeňského trenéra Pavel Horváth.

Svěřenci kouče Michala Bílka v září doma Inter nepřekvapili. Nerazzurri ve 20. minutě poslal do vedení Edin Džeko, který v 70. minutě při přesilovce hostů po vyloučení Pavla Buchy připravil druhou branku pro Denzela Dumfriesa.

„Musíme eliminovat chyby a zkusit vstřelit gól. Chceme



Plzni bude chybět zraněný útočník Jan Kliment (vpravo). ČTK

je potrápít a znepríjemnit jim to, jak to půjde,“ uvedl obránce Václav Jemelka. „Je to silné mužstvo, není to úplně o individualitách. Je tam spousta dobrých hráčů,“ přidal Horváth.

Oba soupeři zvádli sobotní ligové generálky. Viktoria porazila Ostravu 3:1 a upevnila si vedení v tabulce. Utkání s Baníkem nedohrál útočník a autor druhého gólu Jan Kliment, který si obnovil svalové zranění a podle Horvátha už na podzim do hry nezasáhne. Na plzeňské marodce jsou i záložník Jan Kopice a univerzál Jan Sýkora. Inter

v přestřelce na hřišti Fiorentiny vyhrál 4:3 a v Serii A je na sedmém místě.

Západočeši startují v hlavní fázi Ligy mistrů počtvrté a poprvé pod vedením kouče Bílka. V letech 2011, 2013 i 2018 pokaždé s trenérem Pavlem Vrbou obsadili třetí místo ve skupině a prošli do jarní části Evropské ligy.

„Ještě máme šanci na postup do Evropské ligy, ve hře je šest bodů. Je to fotbal, ale samozřejmě to bude těžké. Chceme být lepší než v předchozích zápasech a uvidíme, na co to bude stačit,“ uvedl Horváth. ČTK



Železný muž. Je první sám?

Americký útočník Phil Kessel z týmu Vegas Golden Knights je novým „železným mužem“ NHL. O tuto pozici se zatím dělí s obráncem Keithem Yandlem poté, co si v pondělním utkání proti hokejistům Toronta připsal 989. start za sebou bez jediné přestávky. Dnes v noci se na 1. místě mohl osamostatnit v utkání v San Jose. AP

Krátko

Dali jim „kanára“

Fotbalisté Liberce v dohrávce 3. kola domácího poháru MOL Cupu zvítězili ve Frýdku-Místku vysoko 6:0 a postoupili do osmifinále. Program 3. kola uzavřel zápas Zlína s Jihlavou, který domácí ligový tým vyhrál 2:0.

Má doma synka

Dvojnásobná mistryně světa v běhu na 400 metrů překážek Zuzana Hejnová se stala matkou. Na sociálních sítích 35letá bývalá atletka uvedla, že minulý pátek porodila syna. Dala mu jméno Matyáš.

rů překážek Zuzana Hejnová se stala matkou. Na sociálních sítích 35letá bývalá atletka uvedla, že minulý pátek porodila syna. Dala mu jméno Matyáš.

Triumf na pláži

České beachvolejbalistky Barbora Hermannová a Marie-Sára Štochlová vyhrály turnaj Pro Tour v Dubaji. Ve finále porazily Čiňanky Lin Mej-mej a Sia Sin-i 2:1 na sety. ČTK

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Starožitnosti

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

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

Intimní

VENKOVNÍ, VNITŘNÍ ŽALUZIE, ROLETY
SÍTĚ PROTI HMYZU
staré žaluzie na protičuk
sleva 15%
261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01
www.gato.cz
z ceny zakázky
na plastová
a eurookna
sleva 50%
žaluzií

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - nabídka

• Prodám RD 4+kk s kútnou, garáží a péknou, rovinatou zahradou ve Zdicích u Berouna. Určen k rekonstrukci. Oplocený pozemek má celkovou výměru 817 m2. Vlastní studna, vodovod v ulici před domem, přípojka kanalizace je na pozemku. Dům je napojen na elektrinu. +420 721 734 482, cena 4.800.000 Kč

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

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

777 306 102

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

Služby - nabídka

• Firma KOTEK - Vykližení zdarma! Potřebujete vyklidit byt? Pozůstalost? Dům, nemovitost? Provádíme také výkup pozůstalosti. Tel. 731114068

Finance - nabídka

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

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

Přijedeme rádi kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.
Tel.: 602 229 348
sberatelskyykabinet@post.cz

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaplatíme odvezeme

Celá ČR

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

VYKUPÍME KNIHY
zaplatíme hotově á
2000,- Kč
za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVU NABÍDKU!

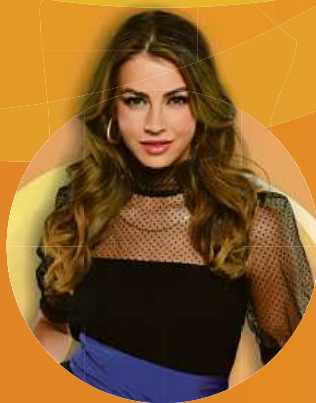
Telefon:
773 537 401





Šimon Polanský Jan Fanta

Bývalý válečný reportér, který se vypracoval na pozici jednoho z nejslavnějších moderátorů v zemi, společně s Monou Fiedlerovou tvoří národem milovanou dvojici Zlatíček. I když kariérní postup to byl rozhodně a finančně je na tom Šimon nyní daleko lépe, než když se skrýval v zákopech, přestává si být jistý tím, jestli je v současném životě skutečně šťastnější.



**Monika Mona Fiedlerová
Sára Rychlíková**

Svou práci žije a pilně pracuje na svém dokonalém mediálním obrazu a slávě, která jí pomáhá k lukrativním soukromým zakázkám. Mona má kolem prstu obtočené novináře a ví, co na ně platí. Na druhou stranu se tak stala i jejich loutkou, protože ať už vědomě nebo ne, dělá přesně to, co po ní média chtějí.



Karel Kunc Igor Chmela

Televizní matador, moderátorská hvězda, která po letech vykonává svou práci trochu rutinně, je proti novotám, věří na old school metody, a hlavně sám v sebe. Z toho plyne i jeho jistá arogance vůči okolí. Nepříjemný dědek do chvíle, než se rozsvítí červené světlo, vzápětí se promění na empatického, vtipného, pohotového diskutéra a glosátora, kterého diváci milují. Jistá Kuncova zapšklost ale není dána jen měnícím se světem a vyhořením. Má doma těžce nemocnou manželku, kterou miluje. A jeho hlavní starostí teď je, zda se mu podaří zachránit ji nebo aspoň prodloužit život.



**Tobiáš a Tadeáš Tylovi
Tomáš Weber a Jan Komínek**

Sourozenecké duo pekařů, kteří každé odpoledne zpestřují obsah Dobrých zpráv nějakým receptem. Oba ještě trochu v telecích letech, občas přichystají na některého z kolegů nějaký fórek a rozhodně se nebrání popularitě, kterou díky pořadu získali, stejně jako zájmu divaček.



**Hermína Hesová
Beťka Štánková**

Má v rámci Dobrých zpráv na starosti kutilský koutek nejenom pro všechny tvořilky, ale i pro ty, kteří se nebojí vrtaček, pil a hoblíků. Atraktivní žena středního věku s tavnou pistolí v pouzdru u pasu, pracovně zvaná Milfka s tavkou. Objekt sexuálních představ a touhy nejenom bratrů pekařů.



**Gita Rosová a Marián Tleskač
Denisa Nesvačilová
a Miroslav Šimůnek**

Sporfačka a počasář. Bývalá aktivní sportovkyně a permanentně pasivní pitomec.

Nenechte
si ujít

**DOBŘÉ
ZPRÁVY**

dnes
2015

Prima