

NA PETŘÍN. OLYMPIONICI OPĚT POMÁHAJÍ DĚTEM

K ROZHLEDNĚ MŮŽETE BĚŽET I S LYŽAŘKOU ŠÁRKOU STRACHOVOU STRANA 19



metro



Středa, 5. října 2022

Č. 190, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Eliška

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

Geny mohou „řádit“ i napříč generacemi

Rodové stromy. Vyplatí se zjistit i od prarodičů, na co se umíralo v příbuzenstvu. **Amputace.** Může vést ke zdravému životu. **Genetické poruchy.** Odhalit je může vyšetření, rozhodně nepodceňujte prevenci STRANA 11



Městská knihovna Frýdek-Místek (na snímku) včera získala titul Městská knihovna roku 2022. Výsledky soutěže Knihovna roku 2022 najdete na straně 3. ČTK



Prezidentskou podporu od Spolu nikdo nečeká

Tři lidé, kteří jsou pro vládní koalici zajímaví. Babiš se pustil do Pavla a Fialy.

Bývalá rektorka Danuše Nerudová, senátor Pavel Fischer a generál Petr Pavel. To jsou ti, kteří jsou nejbližší svými názory a postoji pro vládnoucí koalici Spolu. Přesto, že nezazněla přímá podpora některého z nich, všichni tři za sympatie poděkovali. „Nejdůležitější je, aby prezident měl jasnou prozřadnou orientaci a ctil ústavu,“ řekl premiér Petr Fiala na dotaz, zda koalici nevdává členství Petra Pavla v KSČ.

K nevslovení podpory se vyjádřili i další kandidáti. Senátor Marek Hilšer uvedl, že o podporu nežádal a od ODS si ji ani nedovede představit,



Danuše Nerudová



Pavel Fischer



Petr Pavel

3x MAFRA

podnikatel Karel Janeček konstatoval, že je nezávislým. Andrej Babiš, který s případným oznámením kandidatury čeká, se pustil do kritiky zmíněných jmen, premiéra a celé koalice. „Podpoří bývalého komunistického rozvědčíka řízeného zbrojařským lobbistou, pána, co by diskriminoval homosexuály, a nevýraznou dámu bez jasného názoru na kokolív důležitého,“ uvedl a zopakoval, že koalici považuje za projekt namířený proti němu. **ČTK**

Nerozmělní hlasy

Koalice Spolu v prvním kole nedá konkrétní doporučení pro jednoho kandidáta.

- Nicméně plánuje před volbou spustit informační kampaň. Nechce, aby se na Hrad dostal extremističtější populista. Šéf ODS Petr Fiala řekl, že pro druhé kolo volby už strany jasně vyjádří podporu některému z kandidátů. **ČTK**

Snadný terč pro Babiše

Rozhodnutí koalice se podle politologů dalo očekávat.

- V nynější energetické krizi by měl takový člověk těžkou pozici a jako „vládní“ kandidát by se také stal snadným terčem pro ostatní uchazeče o Hrad, což by mohlo nahrát i možné kandidatuře lidra opozičního hnutí ANO Andreje Babiše. **ČTK**

Krátce

Nacionalista žaluje ministryni

Ruský nacionalista Alexandr Dugin podal trestní oznámení na ministryni obrany Janu Černochovou. Upozornil na to server Aktuálně.cz. Obviňuje ji z podpory a propagace terorismu. Černochova po výbuchu auta, v němž zemřela Duginova dcera, na svůj Twitter napsala, že jí není líto dcery ani truchlícího otce, ale naopak tisíců lidí „zavražděných v důsledku jejich propagandy a odporné ideologie“.

Byty v Brně zlevnily

Růst cen nového bydlení v Brně se zastavil, průměrná cena za čtverečný metr mírně klesla. Ještě v létě se byty prodávaly za 127 200 korun za metr, nyní se nabízejí za 126 500 korun za metr. Vyplyvá to z údajů společnosti Trikaya. **ČTK**

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

Relaxujte v lázních, které jsou zapsané na seznamu UNESCO a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Vyzkoušejte např. náš „Děvín De Luxe program“. Vyjedte společně na prodloužený víkend, při kterém si můžete udělat společný výlet, poznat zajímavá místa v okolí, navštívíte státní zámek „Kynžvart“ a odpočinout si můžete při celkové masáži. **Uvedené ceny jsou s 15% slevou.**

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT

6 dní / 5 nocí | **od 7.574 Kč osoba ve dvoulůžkovém pokoji**
6 dní / 5 nocí | **od 11.271 Kč osoba v dvoulůžkovém pokoji***

Nabízíme jedinečnou kombinaci krátkého léčebného pobytu v Mariánských Lázních se zaměřením na prevenci, regeneraci a obnovu vitality. Balíček nabízí ubytování v komfortním pokoji, polopenzi, konzultace s lékařem, 2 léčebné procedury denně (dle rozpisu lékaře), 2x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

SENIOR 60+

5 dní / 4 noci | **od 6.035 Kč osoba ve dvoulůžkovém pokoji**
5 dní / 4 noci | **od 8.152 Kč osoba v jednolůžkovém pokoji**

Je čas na zasloužený odpočinek! Relaxujte v lázních a zároveň přispějte k udržení či zlepšení své tělesné i psychické kondice. Program obsahuje ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzi, perličková koupel, parafinový zábal, klasická masáž částečná, plynová obálka, oxygenoterapie, privátní sauna, 2x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapůjčení Nordic Walking holf na 2 hod.

*(při obsazenosti 1 osob)

WELLNESS & RELAX PROGRAM

3 dny / 2 noci | **od 3.825 Kč osoba ve dvoulůžkovém pokoji**
3 dny / 2 noci | **od 5.134 Kč osoba v jednolůžkovém pokoji**

Věnujte se chvíli jen sami sobě. Nabízíme Vám revitalizační pobyt, který Vám dodá novou energii a posílí celý organismus.

Pobyt zahrnuje: ubytování v luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípitkem, polopenzí; 1x minerální koupel s přísadou „Linola Fett Oil bad“, částečná klasická masáž, 1x 2hodinový vstup do bazénu, privátní saunu, čajový a kávový set, 15% slevu na další procedury, župan a pantofle během pobytu.

DĚVÍN DE LUXE POBYT

VČETNĚ BONUSU CENY NÍZKÉ SEZONY

4 dny / 3 noci | **od 6.375 Kč osoba ve dvoulůžkovém pokoji**
4 dny / 3 noci | **od 8.450 Kč osoba v jednolůžkovém pokoji**

Dopřejte si komfortu a luxusu v nových a moderních pokojích. De Luxe pokoj, kvalitní víno a osobní péče to vše pod jednou střešou. Pobyt zahrnuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji s přípitkem, láhev vína při příjezdu na pokoj, polopenzi, klasická celková masáž, 1x plynová obálka, 1x oxygenoterapie s vitamínem, 1x parafinový zábal na ruce, 1x vstupné na zámek Kynžvart, 15% sleva na další procedury, župan & pantofle během pobytu, čajový a kávový set, neomezený vstup do privátní sauny, parkovné zdarma, 2hodinový vstup do bazénu.

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



Dolní Chabry. Mají knihovnu roku

Místní veřejná knihovna v Praze Dolních Chabrech se stala Knihovnou roku 2022. V letošním ročníku soutěže zvítězila v kategorii základní knihovna. Cena je spojena s odměnou 70 tisíc korun. Zvláštní ocenění v této kategorii získaly Knihovna Smrčná na Jihlavsku a Knihovna městyse Choltice na Pardubicku. Zástupcům knihoven předal ceny v pražském Klementinu ministr kultury Martin Baxa.

Hlavní cenu v kategorii informační počin získala Národní knihovna České republiky za vydání publikace Jak řídit knihovnu: příručka pro začínající vedoucí/ředitelky knihoven. Zvláštní ocenění v této kategorii za významný počin získal projekt Městské knihovny Litomyšl Ta Božena!

Ocenění v kategorii základní knihovna je určeno především knihovnám v malých obcích, kde působí dobrovolní knihovníci, jako vyjádření veřejného uznání této práce. Cenu v kategorii významný počin v oblasti poskytování

veřejných knihovnických a informačních služeb dostává provozovatel knihovny či její pracovník.

Ocenění Městská knihovna roku 2022, které uděluje Svaz knihovníků a informačních

pracovníků ČR a Svaz měst a obcí ČR, získala Městská knihovna Frýdek-Místek z Moravskoslezského kraje. Ceny předal předseda Svazu knihovníků a informačních pracovníků Roman Giebisch

a výkonná ředitelka Svazu měst a obcí ČR Radka Vladyková.

Ocenění knihovnám a knihovnickům udílí ministr kultury od roku 2003. V Česku je asi 5500 knihoven a několik

stovek jejich poboček. V celosvětovém měřítku je to nej hustší síť. Podle statistik knihovnického institutu v České republice do knihoven chodí polovina dětí a třetina dospělých. **ČTK**

INZERCE

OBJEVTE SKVĚLOU CHUŤ rostlin

-30%
SLEVA NA VYBRANÉ
**NATURE'S
PROMISE
LUŠTĚNINY
V NÁLEVU**

DĚKUJEME,
ŽE NAKUPUJETE

ZDRAVĚJI



~~22,90~~ **-34%**
14,90

Okurka
salátová
hadovka
• 1 ks

S červenou
paprikou

Klasik



-30%
SLEVA NA VŠECHNY
HUMMUSY



www.albert.cz/rezepy

Akce platí v prodejnách
Albert hypermarket
od 5. 10. do 11. 10. 2022
nebo do vyčerpání
zásob v jednotlivých
prodejnách.

albert
HYPERMARKET

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Rokytky Grande

8. 10.

Každoroční vyhlášená vodácká akce, při které se sjíždí říčka Rokytky od Kyjského rybníka až do Vltavy v Libni, se letos koná v sobotu 8. října. „Proudící vody s peřejkami, meandry a několika jezy. Voda poteče do 13 hodin. Start je na hrázi Kyjského rybníka, ulice Morušová,“ zvou na akci pořadatelé. Více informací na facebookové události Rokytky Grande 2022. **MET**

Výstava. Kdo je na snímčích z ghetta?

Doposud nezveřejněné fotografie z ghetta Terezín nalezené v pozůstalosti bývalého redaktora Československého rozhlasu Milana Weinera představuje ode dneška v prostorách Památníku ticha na pražském nádraží Bubny výstava Album G.T. Projekt je výsledkem více než dvouletého pátrání po identitě deseti tváří z fotek. Doposud byla vypátrána identita pěti obyvatel ghetta. Organizátoři věří, že i díky výstavě získají další indície k identifikaci zbylých pěti neznámých tváří. Výstava je pro veřejnost zdarma otevřena do 23. října. **MET**



Mají zpívajícího krokodýla

Safari Park Dvůr Králové nad Labem chystá opravu poslední nádrže v pavilonu Vodní světy. Umístí do ní mláďata tří vzácných krokodýlů štítnatých. Zatím v pavilonu žije dospělá samice krokodýla štítnatého (na snímku), kterou zoo získala na konci roku 2020 ze španělské Valencie. Chov krokodýlů štítnatých v zajetí je vzácností. Na světě je v certifikovaných zoologických zahradách chována necelá stovka jedinců. Dospělí samci, kterých je v chovu kritický nedostatek, mohou dosahovat délky i přes čtyři metry. Krokodýl štítnatý ve volné přírodě obývá tropické lesy střední a západní Afriky. Má bohatý rejstřík hlasových projevů, takže se mu občas přezdívá i zpívající krokodýl. O jeho životě v divočině je známo velmi málo, jde o nejméně prozkoumaný druh krokodýla. **ČTK**

Krátce

Razie kvůli brněnským bytům

Policisté z Národní centrály proti organizovanému zločinu zadrželi osm lidí kvůli podezření z páchaní trestné činnosti při přidělování městských bytů a nebytových prostor v Brně. Zásah by se měl týkat přidělování bytů na radnici Brno-střed. Řekla to předsedkyně kontrolního výboru Monika Lukášová Spilková, která na nesrovnalosti při přidělování bytů upozorňovala. Pro server Novinky.cz uvedla, že to v bytové komisi fungovalo tak, že předseda často vybral jednoho ze zájemců o byt a řekl, že zrovna tento člověk by ho měl dostat. A protože v komisi měla radniční koalice většinu, nebyl to problém. Městská část podle ní nemá koncepci, jak s obecními byty nakládat. Podle webu Aktualne.cz policisté zasahovali i u Otakara Bradáče, vlivného člena brněnské ODS a známého ministra spravedlnosti Pavla Blažka. **ČTK**

Jákl natáčí thriller s hollywoodskou legendou

Režisér a producent Petr Jákl, který před měsícem uvedl svůj velkofilm o Janu Žižkovi, začal coby spoluproducent točit další film – Land of Bad. Akční thriller vzniká v Austrálii a v hlavní roli se představí hollywoodská legenda a držitel Oscara a Zlatého glóbu Russell Crowe. „Už skoro 11 let žiju ve středověku. Ales-

poň obrazně řečeno. Teď, když je Jan Žižka konečně v kinech, se i já můžu posunout dál. Russell Crowe pro mě navždy zůstane gladiátorem ze stejnojmenného filmu Ridleyho Scotta. Vždycky jsem s ním chtěl spolupracovat,“ osvětlil režisér a producent Jákl, který dokončuje jako producent několik amerických snímků s dalšími hereckými legendami, jako třeba Morgan Freeman, Robert De Niro nebo John Malkovich. **MET**



Petr Jákl při rozhovoru o Žižkovi na iDNES.cz

MAFRA

INZERCE

Větrolamy se zase vrací

Pro krajinu a přírodu jsou důležité. Přicházejí jejich obměny.

Na obnovu větrolamů, tedy tradičních krajinných prvků s významnou protierozní funkcí, se zaměří vědci z Agronomické fakulty Mendelovy univerzity v Brně. Chtějí vyhodnotit jejich účinnost a přijít s doporučením, jak je nejlépe využívat v současné krajině zasažené klimatickou změnou, suchem, větrnou erozí i degradací půdy. Větrolamy vznikaly na českém území v polovině minulého století. „Zakládání souvisí s kolektivizací zemědělství, scelováním pozemků a centrálním

plánováním struktury krajiny. Předtím plánování a optimalizace větrolamů v dnešním pojetí v podstatě nebyly potřeba, krajina byla pestrá a členitá, jelikož odrážela vlastnické vztahy k pozemkům,“ uvedla Hana Středová z fakultního ústavu aplikované a krajině ekologie.

Životnost větrolamů vysazovaných před více než půlstoletím se chýlí ke konci. Kvůli rychlému dosažení protierozního efektu je tvořily dynamicky rostoucí, ale poměrně krátkověké dřeviny. Proto je čas přistoupit k jejich obnově. „Na tuto potřebu reaguje projekt, který kromě primární protierozní funkce větrolamů cílí i na jejich funkci ekologickou, estetickou, mikroklimatickou a krajinotvornou,“ uvedla Středová. **ČTK**

Dochází k degradaci půdy a zhoršuje se kvalita ovzduší

Výsledky projektu Agronomické fakulty Mendelovy univerzity v Brně poskytnou metodiku hodnocení větrolamů a budou také využitelné při krajinném a územním plánování.

- Cílem projektu je dosáhnout takové krajinné struktury, která bude schopna efektivně čelit různým nepříznivým vlivům, k nimž patří i větrná eroze.

- Větrem unášené prachové částice přispívají kromě degradace půdy i ke zhoršování kvality ovzduší. I proto vědci z agronomické fakulty při dlouhodobém výzkumu větrné eroze vyvinuli a patentovali deflametr s aktivním lapačem půdních částic unášených větrem, který stanovuje jejich množství a zrnitostní složení. Zachycené částice hodnotí speciální software.

FUJITSU

LIFEBOOK od Fujitsu Rovnováha pro váš byznys

Moderní pracoviště neznamena
jen kancelář. Správný notebook
zvládá všechna prostředí.

Nekompromisní portová výbava
5x USB, HDMI, Ethernet, čtečka paměťových karet

LIFEBOOK E5512 již od 27 990 Kč



Intel vPro® with 12th Gen Intel® Core™ i7 processor



Na zdraví očí má vliv covid i nesprávné pracovní místo

Lékaři doporučují pravidelně mrkat, dělat si přestávky a měnit vzdálenost, na kterou zaostřujeme.

Světloplachost, začervenání oka, pocit suchosti nebo bolesti očí. To vše jsou potíže, které s sebou pandemie covidu přinesla. S narůstajícími počty nakažených je proto dobré věnovat pozornost nejen rozšířeným příznakům, jako jsou respirační potíže, horečka nebo kašel, ale i svému zraku.

Zrádný výdech

Pokud se nakazíte covidem, máte zhruba třicetiprocentní šanci, že nemoc postihne i vaše oči. „Poslední mutace Omikron a Kentaur mají postižení očí dokonce jako jeden z prvních příznaků.“ upozorňuje lékařka Věra Kalandrová, primářka a manažerka oční kliniky Lexum v Brně. „Postiženy bývají nejčastěji spojivka a rohovka, pacienti mohou mít pocit cizího tělíska v oku, svědění, pálení, slzení nebo bolest. Nejčastější diagnózou bývá zánět spojivek nebo takzvaný syndrom suchého oka,“ přibližuje Kalandrová.

Obtíže očím nepřináší samo onemocnění, ale překvapivě také ochranné prostředky, které mají nákaze zabránit. „Při nošení roušek a respirátorů jde vydechovaný vzduch přímo do očí, což oči vysušuje a může způsobit také zánět spojivek, pokud zrovna máme obyčejnou



Pravidelné kontroly u očního lékaře se doporučují i těm, kteří dobře vidí.

PROFIMEDIA

rýmu nebo virózu,“ pokračuje Kalandrová, a doporučuje proto ochranné pomůcky často měnit a nosit je správně nasazené.

Sucho a bolest

Kromě toho také rapidně vzrostl čas, který trávíme u obrazovek počítačů. Ještě před pár lety nemyslitelná dálková výuka školáků i celofiremní práce z domova měly na zdraví očí zásadní vliv, dlouhodobé sledování monitorů zrak přetěžuje.

„Nejčastěji mají lidé lehce překrvené spojivky, pociťují pálení a slzení očí, občas je trápí rozmazané vidění, bolesti hlavy nebo za očima,“ popisuje oční lékařka Anna Topinková z plzeňské ordinace. Po dvou letech restrikcí mají podle ní pacienti špatně zkorigovaný zrak, u dětí mohla vzniknout krátkozrakost, častější je také suchost očí.

Obtíže související s celodenní prací na počítači vní

má také Silvie Zapletalová, primářka a vedoucí lékařka Centra laserové a refrakční chirurgie oční kliniky Lexum Praha Budějovická. „Pacienti si často stěžují na podráždění očí, na obtížnější zaostřování a kromě bolesti hlavy také na bolest zad a šíje,“ uvádí Zapletalová.

Ti, kteří se s těmito problémy setkávají, však nemusí hned panikařit. „Důvodem, proč k této specifické únavě očí dochází, může být špatná vzdálenost a umístění monitoru, sezení a poloha těla při práci na počítači, také příliš velký jas obrazovky anebo absence správné korekce refrakční vady,“ vyjmenovává důvody Zapletalová.

Optimální podmínky

Na pracovištích bývají místa přizpůsobena mnohem lépe než v provizorních domácích podmínkách. Zapletalová proto doporučuje zkontrolovat správné umístění ob-

razovky počítače, která by měla být zhruba 60 až 80 centimetrů daleko od očí. „Monitor by měl být umístěn níže a tak, aby byla hlava mírně skloněná. Toho docílíte například tak, že vysunete pracovní židli o něco výše. Do obrazovky byste nikdy neměli mhouřit,“ připomíná Zapletalová.

Důležité jsou také pravidelné přestávky. Během práce totiž dlouhodobě zaostřujeme na jednu vzdálenost a méně mrkáme. Proto je pro úlevu unavených očí vhodné několikrát vědomě zamrkat a oči čas od času na chvíli zavřít.

„Pomůže také dodržování pravidla 20–20–20, tedy každých 20 minut se na 20 vteřin vzdálet 20 metrů daleko,“ doplňuje Topinková. Podle ní je dobré používat i kapky na suché oko, ideální je varianta bez konzervačních látek. „Neméně důležité je být v psychické pohodě,“ říká Topinková. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

Zdravý zrak

Optometrista Ondřej Vlasák z kliniky Lexum pacientům doporučuje cviky k relaxaci a odpočinku očí. Zároveň upozorňuje na to, že v současné době neexistuje žádná cvičení, které by dokázalo snížit dioptrie.

• Cvičení ve čtyřech směrech:

Posaďte se pohodlně na židli a udržte hlavu rovně. Dívejte se tak daleko, jak jen to je možné, a to ve všech čtyřech směrech, pokaždé po dobu dvou až tří sekund: nahoru, dolů, doleva a doprava. Opakujte alespoň třikrát. Důležité je pohybovat pouze očima, nikoli hlavou.

• Masáž očního důlku:

Jemná masáž může do značné míry uvolnit naše oči. Použijte konečky vašich prstů a masírujte kruhovými pohyby oblast pod obočím – od kořene nosu k okrajům očního víčka.

• Akomodační cvičení:

Ve vzdálenosti přibližně poloviny délky vaší ruky od oka držte váš pravý ukazováček na úrovni očí. Levý ukazováček držte přibližně 14 centimetrů za ním. Dívejte se z jednoho prstu na druhý v pravidelném rytmu. Provádejte po dobu jedné minuty.

• Motýlové cvičení:

Dívejte se dopředu, držte hlavu rovně a uvolněte obličejové svaly a dolní čelist. Poté otevřete a zavřete oční víčka, a to až dvacetkrát. Po celou dobu udržte svaly uvolněné – víčka by se měla pohybovat jemně jako křídla motýla.

Mýty. Papej mrkvičku, ať lépe vidíš!

„Nedělej to, zkazíš si oči!“ Kdo tuto větu v různých obměnách někdy neslyšel? Mýtů a polopravd ohledně zdraví očí koluje mnoho. Jedním z nich je například to, že pokud dobře vidíte, není potřeba chodit na pravidelné kontroly k očnímu lékaři. Lékaři však upozorňují, že preventivní kontroly pomohou odhalit třeba cukrovku.

Britské letectvo

K těm nejznámějším patří to, že jedení mrkve zlepšuje zrak. Byť je tato kořenová ze-

lenina bohatá na vitamin A, který je důležitý pro zdravou funkci sítnice, ve skutečnosti má tento mýtus kořeny ve druhé světové válce. Rozšířilo ho britské letectvo, které bylo i za nepříznivých podmínek úspěšné v sestřelování nepřátelských letadel. Nebylo to však zvýšenou konzumací mrkve, jak tvrdili, ale jejich radarem.

Špatné světlo

Další polopravdou, kterou nám vštepaly především maminky, je čtení při nedo-

statku světla. To opravdu může způsobit únavu očí nebo bolest hlavy, ale na trvalé poškození zraku to vliv nemá. U menších dětí však může nadměrné dívání se do blíзка zhoršit krátkozrakost.

Děti, dospívající, ale i dospělí by si měli dát pozor na to, kolik času tráví koukáním do počítače, tabletu nebo mobilního telefonu. Především dětem hrozí při těchto aktivitách zhoršení krátkozrakosti, pokud je dostatečně nekompenzují pohybem venku a přirozeným koukáním.

U všech může nastat takzvaný počítačový syndrom, který se projevuje jako podrážděnost očí, jejich únava, pocit suchosti nebo nadměrné slzení. Může se snižovat i schopnost zaostření.

Sucho a chlad

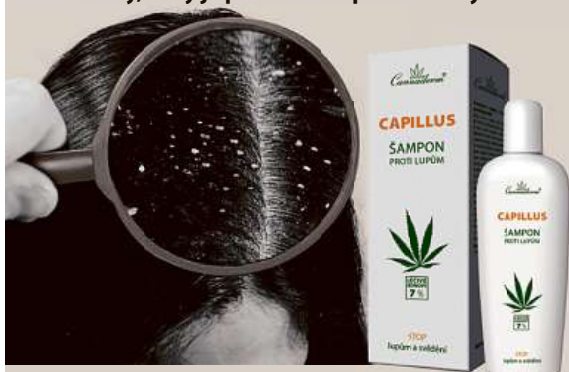
S přicházejícím chladným počasím si lidé často stěžují na suchost očí. Studený venkovní a ohřátý vnitřní vzduch totiž obsahuje mnohem méně vlhkosti. K doplněním, která s tímto problémem mohou pomoci, patří

dodržování správného pitného režimu a zvýšení příjmu omega 3 mastných kyselin. Pocity suchého oka mohou ulevit zvlhčující kapky, ale problém zcela neodstraní. Suché oči jsou podle lékařů chronickým onemocněním. Slzný film se skládá ze tří složek a každá porucha jednotlivé složky může mít řadu důvodů, například chronický zánět víček, kožní onemocnění nebo poruchy štítné žlázy. Proto není dobré se spoléhat jen na kapky, ale o problému se také poradit s lékařem. **REI**

Říjnová várka tipů Z LÉKÁREN

Konec babským radám, lupy zničí konopí

Lupy, lupy, lupy... Problém, který před okolím neukryjete. Ať už vás trápí lupy suché, volně padající z vlasů jako sníh, nebo mastné, jež se vyznačující žlutými ložisky pevně přichycenými k pokožce hlavy, vždy je potřeba mít pevné nervy a hlavně nevěřit babským povídkám.



Pokud už vás unavuje zkoušet na lupy všechno možné, zkuste to jinak. Sázkou na jistotu je **Capillus šampon proti lupům**, který díky jedinečnému složení poskytuje maximální účinnost, jelikož zasaženou pokožku okamžitě hydratuje, zabraňuje jejímu vysychání a tím i další tvorbě nežádoucích lupů. Unikátní kombinace konopného oleje a majoránky posiluje a zaceluje vlasovou pokožku. Grepová semínka účinně bojují s přemnoženými kvasinkami, a tak ulevují od nepříjemného svědění.

PÁLÍ, SVĚDÍ, BODAJÍ? STOP HEMOROIDŮM!

Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?

Trefou do černého je nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **HemoStop Gel Max** z prémiové řady Da Vinci Academia. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí HemoStop® již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štipání a pálení konečníku). Díky Aloe vera má HemoStop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečníku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

Přímý zásah proti hemoroidům!



Jak na cholesterol, zdravé srdce a imunitu?

Když nám tělo dává najevo, že naše celková vitalita a zdraví není zcela v pořádku, nepřehlížejme jeho signály. S přibývajícím věkem je totiž mnohem těžší se s těmito neduhy vypořádat. Ať už se jedná o kolísavou hladinu cholesterolu v krvi nebo o naše srdce.



Účinky zázračné houby Reishi byly objeveny již před mnoha staletími. Houba Reishi přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu, zdravé funkce oběhového systému, krevního tlaku a má významný vliv na posílení imunity. Doplněk stravy **ReishiA 800mg Extractum** obsahuje 100% čistý extrakt této houby v poměru 10:1, jenž zaručuje maximální kvalitu i účinnost.

REISHIA
Áčko mezi reishi.

NEDAJÍ VÁM ZUBY SPÁT?

Ulevte si rychle od problémů se zlobivým zubem, s citlivými dásněmi nebo odhalenými krčky.

Spolehněte se na účinný přípravek **Dentacol**, který rychle uleví od nepříjemných pocitů v dutině ústní. Díky přírodnímu složení s obsahem hřebíčku a skořice Dentacol rychle zklidní problematické místo a pozitivně působí na mikroflóru ústní dutiny bez jakýchkoli vedlejších účinků. Obsažený alkohol navíc hubí nežádoucí mikroorganismy v ústech.

Dentacol rychle zklidní zlobivý zub či citlivou daseň a zajistí vám dlouhodobou úlevu.



Stát o velikosti Středočeského kraje může pomoci republice

Katarský emír Tamim bin Hamad Sání je hostem Česka, jednat bude o dodávkách zkapalněného plynu.

Praha dnes očekává významnou návštěvu. S prezidentem Milošem Zemanem, premiérem Petrou Fialou nebo ministrem průmyslu a obchodu Josefem Sikelou se setká katarský emír Tamim bin Hamad Sání, který s sebou bude mít delegaci – vlivné postavy Kataru, jako například ministra zahraničí nebo výkonného ředitele katarského investičního fondu, což je jeden z nejbohatších fondů světa. Kvůli početnému doprovodu do Prahy už včera přiletěla emírova delegace ve dvou letadlech. V Česku bude i během neformálního summitu Evropské unie, který bude Praha hostit zítra a v pátek.

Maličká země, kde žijí tři miliony lidí, je jednou z nejbohatších na světě

Blízkovýchodní poloostrovní arabská muslimská monarchie Katar je největším světovým exportérem zkapalněného plynu (LNG) a má třetí největší zásoby ropy i zemního plynu na světě. Díky tomu je to jedna z nejbohatších zemí světa – podle HDP na obyvatele je třetí za Lucemburskem, Singapurem a Irskem. Katar, který loni oslavil padesátiny, je velký asi jako Středočeský kraj včetně Prahy, žije zde na 2,9 milionu obyvatel, z nichž ale až 90 procent jsou cizinci.

Emír šajch Tamim bin Hamad Sání je nyní kvůli poptávce po LNG žádaný v USA i v Evropě. Vliv Kataru ve světě stoupl zejména po invazi Ruska na Ukrajinu.

Plyn našli v moři v roce 1971, tehdy ale o něj nebyl zájem

Cesta Kataru mezi důležitými světovými dodavateli plynu byla ale dlouhá. Zásoby plynu

jsou převážně v Severním poli, obřím podmořském poli zasahujícím do íránských vod. Společnost Shell je objevila v roce 1971, nerozvíjela je však, protože plyn neměl velkou hodnotu, zvláště když byl daleko na to, aby mohl být dopraven potrubím na hlavní trhy. V 90. letech se však katarská vláda rozhodla vsadit na plyn, protože spotřeba rostla a podařilo se sní-

žit náklady na produkci LNG, kdy se plyn stlačí a ochladí na minus 161 stupňů Celsia, což umožní jeho přepravu po celém světě. Do roku 2012 se tak země stala největším světovým vývozcem plynu (zejména díky poptávce z Japonska a Tchaj-wanu) a v roce 2019 Katar vystoupil z Organizace zemí vyvážejících ropu (OPEC), aby se mohl soustředit jen na těžbu plynu.

Tady žádné daně neplatí

Konstituční monarchii (do roku 2005 to byla absolutní monarchie) vládne od června 2013 nyní teprve 42letý emír šajch Tamim bin Hamad Sání, jehož předci zde vytvořili malé knížectví již v roce 1825. Podle analytiků je spíše konzervativní, má, či měl, blízko k islamistickému muslimskému bratrstvu, zároveň je ale pragmatik a má výborné vztahy se Západem, zejména s USA a Francií. Jeho majetek časopis Forbes odhadl na 2,5 miliardy dolarů, šajch Tamim je ženatý s třemi ženami a má údajně 13 dětí.

Katar například vlastní 17procentní podíl ve Volkswagenu a je třetím největším akcionářem podniku, do kterého patří česká automobilka Škoda. Katarská společnost Qatar Sports Investments je od roku 2011 vlastníkem fotbalového klubu Paris St. Germain a země je také velkým investorem v Británii. V Kataru není zavedena daň z příjmu, neplatí se tu DPH či silniční daň. V zemi se neplatí ani spotřební daně, kromě daně na alkohol, tabákové výrobky, energetické nápoje a slazené nápoje, kde je zavedena takzvaná zdravotní daň, jinak označovaná jako daň z hříchu. V Kataru není třeba platit ani zdravotní a sociální pojištění. Katar má zavedenu daň ze zisku pro korporace, která se pohybuje v rozmezí deset až 35 procent a která má řadu výjimek (jsou od ní osvobozeny například podniky založené jako přímé zahraniční investice). Do ČR přijíždí hlava Kataru poprvé. Letos v květnu Hrad informoval, že emír přijal pozvání. **ČTK**

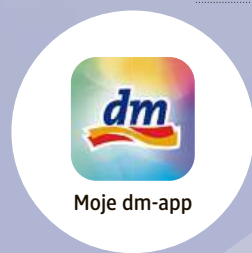
INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

dm

Umožňují důkladné čištění mezizubních prostor, a to i těžko dostupných. Na druhé straně párátko je špička, pomocí které lze snadno odstranit zbytky jídla. Při pravidelném používání pomáhají zabránit problémům s dásněmi a vzniku zubního kazu.



nyní stáhnout



Moje dm-app
dm.cz



Dontodent
nevoskovaná
mezizubní párátko
40 ks

24⁹⁰ Kč

0,62 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 24,90 Kč

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Přibýlo prodeje alkoholu dětem

Porušení zákazu prodeje alkoholu nezletilým prokázala Česká obchodní inspekce ve druhém čtvrtletí u 66 procent kontrol, podobně jako v prvním čtvrtletí. Meziročně ale takových případů přibýlo. Celkem inspekce ve druhém čtvrtletí provedla 2009 kontrol. Kontroly v obchodech a hospodářství budou pokračovat i v následujícím období.

Univerzita chystá učít studenty kinantropologii

Plzeňská Západočeská univerzita bude v Karlových Varech od příštího akademického roku vyučovat obor kinantropologie. Výuka zaměřená na pohyb člověka by se učila prezenčně v rámci bakalářského programu. Absolventi oboru budou mít širokou škálu pracovního zařazení ve zdravotnických i lázeňských zařízeních.

Nová zlatá mince

Česká národní banka vydala zlatou minci v nominální hodnotě 5000 korun s motivem města Litoměřice. Je to čtvrtá mince z desetidílného cyklu Městské památkové rezervace. Vychází v emisi 15 tisíc kusů. Předchozí mince z cyklu lze nyní koupit za cenu přesahující 40 tisíc korun. Mince jsou vyražené ze zlata o ryzosti 999,9 a váží 15,55 gramu. Mince vyrazila Česká mincovna. **ČTK**



Zlaté mince letos patří Litoměřicím.

ČTK

Krátké

Rumuna zmlátili kvůli svatbě

Trestní senát udělal definitivní tečku za rvačkou na svatbě v Mokroušicích na Plzeňsku. Podmínky udělil bratrům z Rumunska, kteří brutálně napadli ženicha, svého krajanu. A to jen proto, že je nepozval ke svatebnímu stolu. Dostali tříleté podmíněné tresty se zkušební dobou pěti let.

Auto za čtyři sta korun je k máni

Kroměříž se chce zbavit čtrnácti dlouhodobě odstavených vozidel, která jejich provozovatelé i přes výzvy radnice neodstranili. Jde o důsledek novely zákona o pozemních komunikacích, která městům usnadňuje řešení potíží s autovraký. Do dražby jde například bílá felicie s pět let prodáváním technickým průkazem, vyvolávací cena je 400 korun. **idNES.cz**

Pruhy mají prestižní ocenění



Odstín šedé má podpořit dojem čistějších vozidel. Na dosud používaných bílých lacích je znečištění patrné více. **2x TOMÁŠ SLAVÍK**

V nových barvách už jezdí přes sto autobusů i vlak.

Má své zastánce i odpůrce. Teď získala už druhou cenu. Reč je o jednotné vizuální identitě Pražské integrované dopravy (PID). „Po jednom z největších českých ocenění v soutěži Czech Grand Design se nyní mohou autoři nového vizuálního stylu PID pyšnit také jednou z nejprestižnějších světových cen

Red Dot. To svědčí jak o kvalitě vítězného návrhu, tak o správnosti naší volby při výběru nové tváře Pražské integrované dopravy,“ uvedl radní pro oblast dopravy Adam Scheinherr. Vizuální identita PID získala ocenění v jedné z největších světových designových soutěží Red Dot Awards. Ta každoročně uděluje známky kvality těm nejlepším v dané kategorii. Autorské studio superlative.works uspělo v kategorii Korporátní design a identita.

V nových barvách už jezdí 140 autobusů i elektrobuses

v Praze i Středočeském kraji, šest tramvají typu 14T a KT8D5.RN2P a první vlaková jednotka CityElefant. „V aplikaci nového designu budeme samozřejmě pokračovat. Do výroby jdou nové elektrické i motorové jednotky pro městské i příměstské vlakové linky, v novém kabáti budou všechny další modernizace pražských tramvají a také chystaná zakázka na zcela nové tramvaje. Čeká nás také mnoho nových pražských autobusů i trolejbusů. Chystáme také úpravu loga PID Lítačky,“ dodal radní. **MET**

Barvy se nelíbí všem

Už předloni vznikla iniciativa PID Nepřebarvovat.

- „Představený návrh vzešlý z neveřejné soutěže magistrátu vyzvaných grafických designérů uplatňuje zcela nové řešení barevnosti vozidel... Toto předkládané řešení svým grafickým pojetím barevného členění vozidel zcela popírá dosavadní tradici,“ stojí mimo jiné v prohlášení iniciativy.

INZERCE

Vytvořeno ve spolupráci s Google

T PHONE PRO
5G PRO KAŽDOU KAPSU

1 499,- k tarifu Neomezeně 3XL s výhodou

Platí do 30. 11. 2022 při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na dva roky a jejím dodržení. Více na www.t-mobile.cz/tphone
Google je ochranná známka společnosti Google LLC.

**SLEVOVÉ
KUPONY
NAJDETE**

12. 10.
ŽENA A ŽIVOT

17. 10.
ONA DNES

18. 10.
PORTMONKA

20. 10.
MAGAZÍN
DNES+TV

CHARITATIVNÍ
PARTNER



PŮRADATEL

NAKUPY
*Ona
Dnes*

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

SLEVN

NÁKUPY
OnaDnes
17.—23. 10.
2022

Vyptávejte se prarodičů, na co se umíralo v příbuzenstvu

Geny nám předávají moudrost rodičů a schopnost umět něco víc než ostatní. Mohou ale přenášet napříč rody i smrt.

Sestavujeme si sáhodlouhé rodové stromy, pátráme po slavných předcích, hrabeme se v archívech, zda jsme náhodou neměli v dávných generacích urozené šlechtice, nebo naopak lapky.

Posadit se ale s babičkou nebo dědou a probrat rodinné nemoci do desátého kolena, na to si většina z nás ani nevzpomene. Sem tam si možná někdo vybaví, že praprababička umřela mladá, asi na nějakou zlou nemoc. Že by to mohlo být to, co hrozí i nám, napadne málokoho.

Amputaci ke zdravému životu

„Inspirujte se příkladem Angeliny Jolie,“ říká Martina Zimovjanová, primářka Onkologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Nemá na mysli její herecké umění. Upozorňuje na fakt, že slavná herečka si nechala na základě podrobného vyšetření odoperovat oba prsy. Lékaři zjistili, že umělkyně je nositelkou „porouchaného“ genu (viz box), který daleko dozadu v její rodině může za to, že ženy umíraly na rakovinu prsů nebo vaječníků.

Odebráním symbolů ženství i vaječníků se do budoucna herečka ochránila před

tím, aby ji postihl stejný osud. „Jak ukazují dlouhodobá sledování, šance, že by žena po odebrání vaječníků a prsů onemocněla rakovinou, je zhruba jednoprocentní, v devětadevadesáti procentech se tímto zákrokem ochrání,“ vysvětluje Lukáš Dostálek, onkolog z známé pražské porodnice U Apolináře. Naopak ženy, které jsou kvůli poruše genu

nositelkami a přenašečkami rakoviny, mají až osmdesátiprocentní pravděpodobnost, že se nemoc objeví.

Vyšetření „vše v jednom“ odhaluje nositelky poruch

Genetickou poruchu odhalí ročně lékaři v Česku asi u čtyř set žen. Právě ony jsou silně náchylné k tomu, aby onemocněly rakovinou prsu. Hrozba je v jejich případě až

desetkrát větší než u žen, které tuto poruchu buněk nemají. V případě rakoviny vaječníků je riziko onemocnění až třicetkrát vyšší! „Včasná diagnostika této závažné genetické zátěže umožňuje porazit rakovinu dříve, než se karcinom prsu nebo vaječníků vůbec vyvine,“ zdůrazňuje primářka Zimovjanová. I to je jeden z důvodů, proč během října specializovaná pra-

coviště vybízejí ženy ke komplexní kontrole. Ta zahrnuje podrobné vyšetření, včetně mamografu, magnetické rezonance a dalších kontrol během jedné návštěvy.

Pánové, kontroly se týkají také vás

V Evropě má v genech tuto mutaci každý 750. člověk. „Ačkoli se o tomto problému hovoří téměř výhradně v souvislosti s rakovinou vaječníků a prsu u žen, dědičnými nositeli mohou být samozřejmě i muži,“ zdůrazňuje Petra Tesařová z Onkologické kliniky VFN. Také jich se týká zvýšené nebezpečí výskytu rakoviny, v jejich případě se to týká slinivky břišní, prostaty ale i prsu, i když poslední typ se u mužů vyskytuje mnohem méně než u žen.

Jak zdůrazňuje primářka Zimovjanová, muži by se měli v rámci rodiny také informovat, zda se u příbuzných a také předešlých generací nevyskytovaly opakované rakoviny prsů a vaječníků. Pokud něco takového zjistí, měli by požádat o podobné podrobné vyšetření, které jinak absolvují hlavně ženy.

„U mužů se nemusí rakovina vůbec vyskytnout, ale jsou pochopitelně možnými přenašeči na další generace,“ říká Tesařová. Odbornice zdůrazňuje, že se samozřejmě nedědí nádory, ale dispozice k jejich vzniku. Pravděpodobnost přenosu z rodičů na jejich děti je asi padesátiprocentní.

V Česku probíhá akce Růžový měsíc, kdy jsou ženy zvány na důkladné kontroly, od roku 1985. Riziko uvedených karcinomů stoupá u žen od 25. roku věku. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Jsou vhodné pro čištění všech hladkých povrchů, textilií a kůže. Umožňují pohodlné čištění bez nutnosti použití chemických prostředků.

Moje dm-app
dm.cznyní
stáhnoutProfissimo
nano houbičky
na nečistoty
6 ks**54⁹⁰**
Kč

9,15 Kč za 1 ks

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 54,90 KčZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Rakovina prsu

21

Na tomto místě je Česko ve výskytu nádoru v Evropě.

36

V úmrtnosti žen na rakovinu prsu je Česko 36. v Evropě.

65

Toto je průměrný věk české pacientky s nádorem v prsu.

Čtyři hodiny

Vylepšení prsu vyjde na klinikách plastické chirurgie na desítky tisíc korun. Pro ženy, které se rozhodnou po mastektomii (odstranění prsních žláz) pro rekonstrukci prsů, je alespoň dobrou zprávou, že zárok hradí zdravotní pojišťovny. Zákrok může trvat podle složitosti od jedné do čtyř hodin. Česká republika patří naštěstí v prevenci už tři desetiletí k nejlepším ve světě. Nejúčinnější kampaně, samovyšetření i propagace vyšetření ze strany lékařů odhalují možná nebezpečí včas. **PH**



BRCA1 a BRCA2

Slovo pochází z angličtiny (breast cancer genes).

- Termín označuje nefungující geny, které jinak v našich buňkách opravují chyby, které by mohly vést k nádoru.
- V každé lidské buňce jsou přítomny 2 sady BRCA genů, každá od jednoho z našich rodičů.
- Pokud se narodíme s jednou z těchto sad již mutovanou, stačí, aby přestala fungovat ta druhá v průběhu života, a vzniká rakovina.

INZERCE

Televize Seznam

JUKEBOX
HONZY DĚDKA

DNES 21:05

Krátké

Možná doživotí

Za tragickou nehodu na autobusové zastávce v Bratislavě, po které zemřelo pět lidí, hrozí řidiči doživotí. Policie ho obvinila z obecného ohrožení.

Čeká je fronta

Řady ruských ozbrojených sil od vyhlášení mobilizace rozšířilo 200 tisíc lidí, sdělil včera ministr obrany Sergej Šoju.

Jde také o Krym

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskij podepsal výnos, jenž za neplatné od samého počátku prohlašuje ruské právní akty porušující svrchovanost a územní celistvost Ukrajiny, a to včetně dekretů ruského prezidenta Vladimira Putina o uznání nezávislosti Krymu z března 2014 a čtyř dalších ukrajinských regionů z minulého měsíce. **ČTK**

Bělorusy spasí robota na poli

V Lukašenkově zemi jde nyní o to, aby se neklábosilo, ale tvrdě makalo.



Cítát

My jsme nepracovali, ale tvrdě makali. Panebože, jak my makali!

ALEXANDR LUKAŠENKO
PREZIDENT BĚLORUSKA

stavit! Snažíme se nějak vychovat naše školáky, naše děti. Čím je budete vychovávat? Klábosením? Klábosením je nevychováš," uvedl

68letý Lukašenko, který vládne bývalé sovětské republice déle než čtvrt století a dříve býval politickým důstojníkem v sovětské armádě a ředitelem státního statku.

Zdůraznil zkušenosti z dob, kdy mládež pomáhala zemědělcům se sklízet, což podle Lukašenka přispívalo k semknutosti kolektivu a učilo práci. „Když bude pracovat pět šest hodin, rodiče budou mít radost a pro děcko to bude dobrá fyzická příprava. My všichni – já určitě – jsme tak pracovali. Nepracovali, ale tvrdě makali, a to, panebože, jak!“ prohlásil.

„A tak mobilizujte studenty, dělníky, státní zaměstnance a další lidi, aby nám to pomohli všechno sklídit. Protože můžeme vydělat slušné peníze. Když ne teď, tak na jaře,“ dodal rozhorlený Lukašenko. **ČTK**



PROFIMEDIA

Prvně oslnil před 60 lety

Drsný i elegantní svůdce žen a král mezi tajnými agenty James Bond se nejprve objevil v dobrodružných románech britského spisovatele Iana Fleminga. Eskapády neohroženého služebníka Jehoje veličenstva pana Bonda brzy zaujaly filmaře a před 60 lety, 5. října 1962, měl premiéru snímek Dr. No, ve kterém agenta ztvárnil Sean Connery. Autor literární předlohy sice skotskému rodákovi moc nevěřil a označil ho za přerostlého kaskadéra, nakonec ale i Conneryho charisma přispělo k tomu, že se zrodila dodnes pokračující filmová série. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

Patatas k bagetě jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

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

Doba pokročila

122

První jízdenka na metro byla v Paříži označena 19. července 1900, v den slavnostního uvedení do provozu linky číslo jedna. Po 122 letech zvoni papírovým jízdenkám umíráček – začátkem příštího roku je nahradí výhradně jejich elektronické verze. Francouzská metropole chtěla prodej papírových lístků ukončit už v polovině roku 2020, pak musela plán odložit kvůli pandemii nemoci covid-19 a poté ještě jednou kvůli nedostatku elektronických čipů v důsledku ruské invaze na Ukrajinu. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

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

Starožitnosti

• FOTOGRAFIE - DRTIKOL, Sudek, Funke - "Moderní česká fotografie" aj. za nejvyšší cenu. Odh. ad zdarma! Tel. 732200686, email: profifotograf@seznam.cz

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

Sucho přepralo i Sylvestera

Kalifornii paprsky spalují na troud.
Pitná voda je čím dál drahocennější.

Los Angeles zažívá historicky nejnížší srážkové úhrny. Ale ani to nezabránilo některým z jeho nejslavnějších obyvatel, aby udržovali trávníky svých megalomanských sídel a okrasných zahrad dostatečně zavlažované. „Mezi největší hříšníci dlouhodobě patřil klan Kardashianových, Sylvester Stallone či popová diva Madonna,“ uvedl deník The Guardian. Jeho reportér dal slovo mluvčímu losangeleské vodárenské společnosti Mikeu McNuttovi. „Zaujali jsme

včetně těch nejzvučnějších celebrit ovlivnit.

Plodem Gilmerova snažení je malý, laciný, ale mocný omezovač průtoku – kroužek vyrobený z potravinářské nerezové oceli s malým otvorem uprostřed. „Má moc omezit průtok vody do té míry, že je obtížné se sprchovat a mýt nádobí zároveň. Zalévání venkovního trávníku je pak ve stejný čas zcela nemožné. Montáž je snadná, výsledky skvělé – dochází k omezení průměrného průtoku o 60 procent,“ přibližuje The Guardian.

INZERCE



Detail z Gilmerovy dílny



Cason Gilmer představuje svůj úspěšný kroužek. 2x TWITTER

„Nasazení omezovače průtoku do vodovodního potrubí před domem zákazníka trvá jen asi deset minut, úřady k němu přidají plombu a ští-

tek s varováním před pokutou ve výši 2500 dolarů, pokud dojde k manipulaci se zařízením,“ doplňuje vodo hospodář McNutt.

Hvězdy nebrblají

Movíí zákazníci, často zvučné celebrity, většinou zásah chápou. Když jim úřady vysvětlily princip, jakým se jim průtok vody zpomalí, neprotestovali.

Změna byla přítom viditelná takřka ihned. Například trávník kolem bazénu Kourtney Kardashianové do září zhnědl, což podle televize CBS naznačuje, že i domácnost hvězdy reality show se dostala na zmíněný seznam a o vodu přišla.

Zástupce herce Sylvestera Stalloneho pak v prohlášení uvedl, že klient přijal všechna opatření ke snížení spotřeby vody a s vodo hospodáři hodlá do budoucna ochotně spolupracovat.

Texas i Florida se zajímají

Losangeleská oblast je zatím jediné místo v Kalifornii, které používá omezovače průtoku pitné vody. Výsledky jejich jedinečného experimentu však inspirují zájem vodo hospodářů i na národní úrovni. Z Texasu, Floridy i z dalších kalifornských vodárenských zařízení přicházejí do Los Angeles denně desítky dotazů, jak přesně celý systém funguje. „Něco podobného se již používá ke snížení průtoku vody v zemědělství, ale v dodávkách vody lidem jsme první,“ říká vynálezce kroužku Cason Gilmer. Nyní zvažuje, že napne síly k získání patentu. HAL a IDNES.cz



Sylvester Stallone PROFIMEDIA

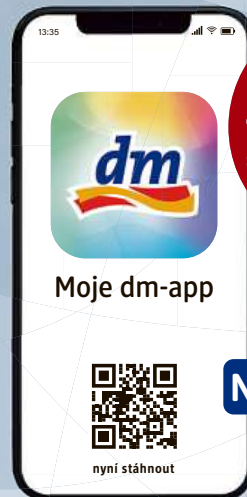
k problému pitné vody velmi rázný postoj. Nezáleží na tom, kdo jste, kolik peněz vyděláváte nebo jak jste známí. Ke všem přistupujeme stejně,“ uvedl McNutt, který velmi rád vyzdvihl příspěvek losangeleského kutila Casona Gilmera.

Vtip je v malém kroužku

Šestatřicetiletý Gilmer, vedoucí zákaznického servisu místní vodo hospodářské společnosti, ve své dílně přišel na to, jak omezit průtok vody tak, aby to nemohli příjemci

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

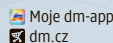
Stáhněte si nyní novou aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



NOVĚ

400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

* 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 kojenecnou měřnou 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

Nabíječky. Vyvolený typ povládně všem

Evropský parlament včera učinil jeden z posledních kroků na cestě EU k zavedení jednotného nabíjecího řešení pro chytré telefony, tablety a další přenosná zařízení. Euro poslanci podle očekávání schválili finální verzi směrnice, podle níž budou muset výrobci od podzimu 2024 používat výhradně kabely a zdířky typu USB-C.

Návrh se týká také laptopů, na které se však sjednotí nabíječek začne vztahovat až na konci roku 2026. „Toto

je velký den pro spotřebitele a také velký den pro naše životní prostředí,“ prohlásil maltský europoslanec Alex Saliba, který se podílel na formování konečného znění normy. Při svém dopoledním vystoupení se slovy „toto je minulost“ zvedl nad řečnický pult klubko kabelů a adaptérů, načež dodal „toto je současnost“ a ukázal jedinou nabíječku. Krátce po polední pak parlament příslušný návrh odhlasoval poměrem 602 hlasů ku 13 hlasům. ČTK



Miliardy

Bývalý americký prezident Donald Trump podal na zpravodajskou stanicí CNN žalobu pro pomluvu. Jako odškodnění žádá 475 milionů dolarů, v přepočtu 11,8 miliardy korun. Trump ve své žalobě podané u soudu na Floridě tvrdí, že CNN proti němu vede „kampaň pomluv a urážek na cti“ a jako přední zpravodajská stanice v USA se pokouší využít svého vlivu k jeho „politické porážce“. Trump hodlá v roce 2024 kandidovat na prezidenta. ČTK

Nalepte si svou slevu.

Při nákupu nad 500 Kč získáte na pokladně 2 samolepky se slevou.

Slevy se vztahují na nezlevněné výrobky.

-20%

na nezlevněný produkt

Platné od 5. 10. do 27. 10. 2022.

-20%

na nezlevněný produkt

Platné od 5. 10. do 27. 10. 2022.



-53%

89⁹⁰
189⁹⁰

Vepřová plec bez kosti v celku
cena za 1 kg

+1 NÁLEPKA NAVÍC PŘI KOUPI 3 KS



-30%

13⁹⁰
19⁹⁰

Řecký jogurt bílý 5%
140 g
100 g = 9,93 Kč

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 5. 10. do úterý 11. 10. 2022.

Hello, Dolly! je

Muzikál má premiéru tento pátek, hlavní postavu ztvární Natálie Tichánková.

Na jeviště Moravského divadla Olomouc se po 16 letech vrátí výpravny americký muzikál skladatele Jerryho Hermana a libretisty a textaře Michaela Stewarta Hello, Dolly!. Jeho režie se ujala Andrea Hlinková. Kvůli náročným choreografickým, činoherním a hudebním přípravě, kterou muzikálový žánr vyžaduje, spoluúčinkuje v inscenaci kromě souboru opery a operety i orchestr, sbor a balet.

V hlavní roli Dolly Leviové se představí herečka Natálie Tichánková a v roli Horáce Vandergeldera operní pěvec Jiří Příbyl. Premiéra se uskuteční tento pátek.

Komediální romantika

Podle režisérky Andrey Hlinkové jde o romantickou komedii plnou komických situací a nádherných melodií, kterou navíc okořenila linkou filmového natáčení. „V našem pojetí se na jevišti odehrávají dva paralelní světy, jeden reálný a druhý muzikálo-

vý,“ vypráví Hlinková. Výprava muzikálu je podle ní inspirovaná největšími americkými filmovými studii a hollywoodskými ikonami té doby.

„Zákulisí, přípravy scén, vztahy mezi herci a štábem, jehož režisérem je herec Pavel Hekela, divákům nabízí i trochu jiný pohled na tradiční muzikál,“ vysvětluje Hlinková.

Režisérka si k inscenaci přizvala výtvarnici Miriam Struhárovou, s níž pravidelně spolupracuje a která vytvořila kostýmy a scénu.

Bez hudby by to nebylo ono

O hudební nastudování se postaral dirigent Tomáš Hanák. „Hudba zřetelně těží z vídeňské operety, protože tu slyšíme časté užití valčíku, polky, pochodu, a zřejmě právě proto je muzikál i na evropských scénách tak oblíben,“ myslí si Hanák. „Naproti tomu ústřední píseň vyrůstá z americké černošské tradice. Zásadní roli zde hraje swingové frásování a improvizace,“ upřesňuje Hanák.

Podle Natálie Tichánkové, která se zhostila hlavní role, je Dolly Leviová nádherná charakterní role. „Je šarmantní, cílevědomá, zábavná a laskavě manipulativní,“ komentuje ústřední postavu Tichánková.



Pocta českému hudebníkovi

Jako připomínka k letošnímu 110. výročí narození muzikanta, skladatele a textaře Jiřího Traxlera vyšla gramofonová deska Traxler 110. Zahrnuje nové nahrávky jeho swingových písní, na nichž se podíleli třeba Petr Janda, Ondřej Havelka a Melody Makers, operní pěvec Adam Plachetka či kanadský rocker s českými kořeny Jim Peterik. Traxler se narodil 12. března 1912 v Táboře. Byl spoluzakladatelem éry českého swingu 30. a začátku 40. let. Jeho písničky Jedu nocí, Hádej, hadači, Bloudění v rytmu či Růžové brýle téměř zlidověly. Po nástupu komunismu v Československu se Traxler rozhodl v roce 1949 odejít na Západ. Pokusy uspět v hudebním oboru se mu už v Kanadě nezdařily. Využil ale své výtvarné nadání a živil se jako technický ilustrátor v letecké firmě. Vinylové album není ve volném prodeji, ale 11 skladeb je možné si poslechnout na webu www.Traxler110.cz.

po 16 letech zpět

Podle Tichánkové má hlavní postava spoustu barev, což pro herečku představuje výzvu. „Oproti ostatním klasickým divadelním zpracováním nejsem žena v letech, jak lidé u postavy Dolly očekávají, a v tom si myslím, že může být naše pojetí zajímavější a šťavnatější,“ těší se Tichánková, kterou bude alternovat Petra Zindler.

Bohatého venkovského podnikatele Horáce Vandergeldera, jenž chce najít vhodného ženicha pro svou neť, ale sám se přitom stane objek-

tem zájmu Dolly, ztvární Jiří Příbyl v alternaci s Petrem Martínkem. „Když jsem studoval operní zpěv, ani by mě nenapadlo, že budu někdy účinkovat v muzikálu. A najednou jsem hozen do vody a učím se plavat. Snažím se tomu žánru dát nejvíc, co mohu,“ vypráví Příbyl.

V Moravském divadle se muzikál Hello, Dolly! hrál poprvé v roce 1980 v režii Stanislava Regala, poté byl uveden znovu v roce 2006. Režisérem byl tehdy Gustav Skála. **ČTK**



Ze zkoušky muzikálu Hello, Dolly!

ČTK

Poděbrady. Nová kniha mapuje architekturu

Dějiny od secese až do roku 2020 představuje nová kniha o poděbradské architektuře, kterou vydává město Poděbrady. Titul s názvem Moderní architektura Poděbrad 1897–2020, kterou včera slavnostně pokřtila její autorka Radomíra Sedláková, představí zhruba sedm desítek poděbradských staveb. Kromě textů se čtenáři mohou těšit i na fotografie.

Příprava vyšla město na 850 tisíc korun, jeden výtisk stojí 350 korun. „Nemá to být jen líbivá kniha pro turisty, ale i pravdivý obrázek o místní architektuře,“ uvádí za město Klára Zubíková. Kniha je zpracována jako katalog staveb a podle Zubíkové představuje kromě známých staveb i méně známá a ne tolik zdařilá díla

z posledních let. Architektka a publicistka Radomíra Sedláková, která byla téměř 30 let předsedkyní poroty soutěže Stavba roku, pracovala na knize zhruba rok. Podle Zubíkové stála za přípravou knihy často téměř detektivní práce. „Každá stavba má fotku, případně plány, popis a mapku, pokud je autorka dohledala v archívech,“ doplňuje Zubíková.

Kniha je rozdělena do tří období, věnuje se secesi, 30. a 40. letům a poválečné architektuře. „Chtěli jsme zachovat i přesah do současnosti, takže končíme až v roce 2020,“ říká Zubíková. Málokdo podle ní ví, že v Poděbradech je dům od Aleny Šrámkové, která navrhla například budovu ČKD na pražském Václavském náměstí. **ČTK**

Krátce

Současné umění

Průřez tvorbou soudobých českých i zahraničních umělců nabídne návštěvníkům v Prostějově Festival současného umění, který se koná od zítřka do soboty. Umělecká díla z oboru malby, grafiky, fotografie, sochařství, ale i videoartu či performance budou k vidění v Galerii současného umění, Muzeu a galerii v Prostějově, prostějovském zámku, kině Metro 70, Střední škole designu a módy i v prostorách

kolumbária či botanické zahrady. Multimediální umělkyně Jana Bernartová, která pracuje s novými digitálními médii, představí v Galerii současného umění Prostějov hybridní instalaci, jež bude návštěvníkům sloužit jako brána do smyslového vnímání. Současné zahraniční umělce zastoupí čtveřice z akademii výtvarných umění ve Vratislavi a Varšavě. Součástí festivalu je výstava v Muzeu a galerii v Prostějově odkazující na prostějovského fotografa Karla Nováka. **ČTK**

Zlaté boxy
od 180 g
více druhů
100 g = od 11,32 Kč

-38%

24⁹⁰
39⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC



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

-42%

189⁹⁰
329⁹⁰

Savo
Botanické
Dezinfekční
sprej
700 ml
100 ml = 12,13 Kč

-26%

84⁹⁰
114⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

+1
NÁLEPKA
NAVÍC



Rexona
Deosprej
a deostick
150 ml
více druhů
100 ml = 39,93 Kč

-45%

59⁹⁰
109⁹⁰

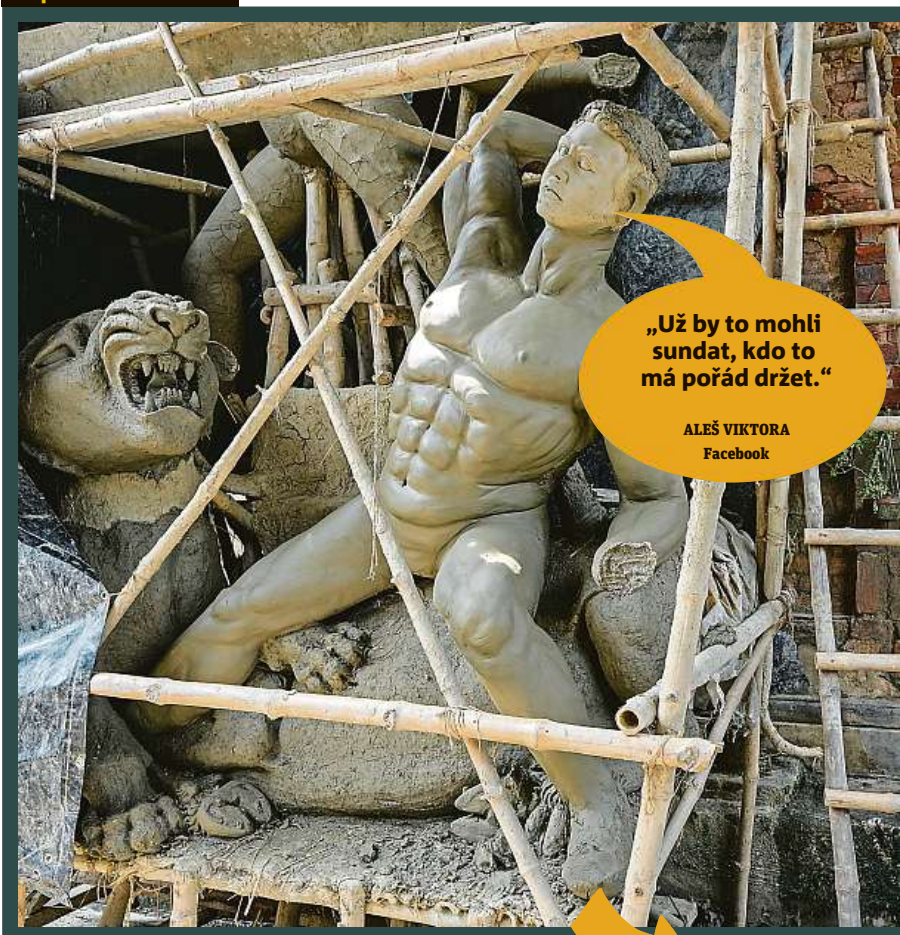
BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 5. 10. do úterý 11. 10. 2022.

Sudoku

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

Napište svou bublinu

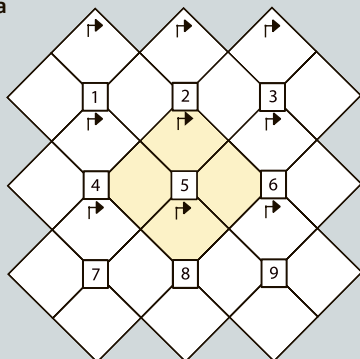


„Už by to mohli sundat, kdo to má pořád držet.“
ALEŠ VIKTORA
Facebook

Luštěnka

Slova vpišujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- 1. víkendové stavení
- 2. plišňový sýr
- 3. hrdí ptáci
- 4. tajnosti (kniž.)
- 5. tajenka
- 6. pohyb vzduchu
- 7. jm. herečky Bouškové
- 8. střevíc
- 9. lidský trup



Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
18/22 °C	18/22 °C	17/21 °C	16/20 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,9 °C (1912) ↑ 24,8 °C (1983) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Na krok od nebe III</p> <p>16.45 Cestománie</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 (31/39)</p> <p>21.40 13. komnata Aleše Cibulky</p> <p>22.10 Já, Mattoni</p> <p>23.10 Maigret a tělo bez hlavy</p> <p>00.40 Kde bydlely princezny</p> <p>01.05 AZ-kvíz</p> <p>01.35 Bolkoviny</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kluci v akci</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Klíč</p> <p>16.25 Chůze lesem</p> <p>17.20 8 dní, které stvořily Řím (4/8)</p> <p>18.05 Majáky (5/10)</p> <p>18.15 Tajemství migrace v přírodě</p> <p>19.10 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kamera na cestách. Malé Antily, tepající srdce</p> <p>21.00 Svět na talíři (5/10)</p> <p>21.30 Bedekr VIII</p> <p>22.00 My 2</p> <p>23.30 Balthazar III (3/8)</p> <p>00.25 Dobrodruh (3/12)</p> <p>00.50 Na houby (2/13)</p> <p>01.15 Spartakiádní vrah</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu II</p> <p>18.30 Ulice (4338)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko VI (12)</p> <p>21.45 Utajení šéf III</p> <p>23.20 Dr. House V (19) Vězeň ve vlastním těle. Seriál (USA, 2008)</p> <p>00.15 Dr. House V (20) Jednoduché vysvětlení. Seriál (USA, 2008)</p> <p>01.15 Specialisté (110)</p> <p>02.00 Na lovu II</p> <p>02.45 Na lovu II</p> <p>03.45 Pojišťovna štěstí II (24)</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 Kriminální zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Hořký svět (6) Pivovarská rodina. Komedialní seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba IX (18) Vyděrač. Krimiseriál (USA, 2011)</p> <p>03.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítveň IV (7)</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 zřufovaných kérek</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 O black list fresh Playlist ze světa rapu a R&B od kolegů z Óčko BLACK</p> <p>O black list party</p> <p>23.30 O black list party</p> <p>0.05 Óčko flirt Proud klipů ve sřazky diváků Óčka</p>

Disk. Lepší výkon za pár korun

Pokud máte už pár let starý počítač a cítíte, že jeho výkon už není takový, jaký býval, může být na vině hned několik faktorů.

Disky bez pohyblivé části jsou spolehlivější

Jedním a častým z nich je paměťový disk. Je velká pravděpodobnost, že váš stroj stále běží na starém mechanickém HDD. Tyto disky trpí na opotřebení v průběhu času a zároveň nemají takovou rychlost zápisu a čtení, jako nové, moderní SSD.



SSD Kingston MIRONET

Solid State Drive, zkráceně SSD, postrádají, jak již jistě anglofonní čtenáři tuší, mechanické pohyblivé části, které bývaly standardem každého úložiště minulosti. Právě

ty se svým během postupně vyřadí z provozu a jejich životnost zkrátka není srovnatelná s novou technologií SSD úložišť.

Čím rychlejší čtení, tím rychlejší chod operace

Dalším faktorem je pak již zmiňovaná rychlost čtení a zápisu. V praxi to znamená, jak rychle dokáže úložiště nahrát, případně uložit, soubory, se kterými pracujete.

Například SSD Kingston A400 čte v rychlosti 500 MB/s a zapisuje rychlostí 450 MB/s,

zatímco starší hard disky mají rychlost přenosu někde mezi 80 až 160 MB/s, tedy výrazně nižší.

Pokud uvažujete o tom, že vdechnete svému starému počítači nový život, může být právě SSD rychlým a relativně levným řešením. Rychlé čtení totiž znamená také rychlejší chod operačního systému a de facto všech úkonů na zařízení.

Moderní SSD Kingston A400 480GB koupíte snadno a rychle v internetovém obchodě Mironet.cz za 938 Kč.



Nový život pro starý počítač



938,-

Kingston A400 480GB SSD

www.mironet.cz

Dokonalý účes jako ze salonu vytvoříte doma za pár minut

S kulmofémem Revlon se budete každé ráno cítit jako po návštěvě kadeřníka.

V záplavě přehnaných fotek, videí a reklam s krásnými modelkami se kdekterá z nás může občas cítit nedokonale. A začínat každé všední ráno návštěvou salonu krásy není v ničíh silách.

Suší a zároveň tvaruje

Nyní si tak ale můžete připadat. Kulmofén od značky

Revlon přináší nástroje profesionálních salonů do vašeho domova. Vytvoříte s ním nadýchaný účes jako od kadeřníka. Vlasy s ním můžete sušit a rovnou tvarovat.

Studený vzduch zabrání přehřátí vlasů

Mnohé z nás jistě ocení také funkci studeného vzduchu, čímž můžete snadno zabránit přehřátí vlasů a zvláště jej ocení ty s jemnými vlasy. Funkce ionizace je pak dalším krokem k bezpečí vašich vlasů, na kterou se můžete u tohoto zařízení spolehnout.

Kulmofén je statický. To znamená, že se sám netočí

a jeho pohyb máte plně pod kontrolou zápěstím vlastní ruky. Vedle dvou úrovní teplot si na přístroji můžete vybrat také ze tří rychlostí vzduchu.

Techničtější typům jistě napoví o kvalitě nástroje bohatý příkon 1100 W a tři metry dlouhý přírodní kabel ocení každá slečna, paní, i dáma. Pro zvýšenou bezpečnost je kulmofén vybavený funkcí automatického vypnutí, pro případ, že byste jej zapoměla zapnutý.

Kulmofén Revlon RVDR5282UKE koupíte snadno a rychle v internetovém obchodě Mironet.cz za 1014 Kč.



Kulmofén vám pomůže s načebraným účesem.

MIRONET

DOMÁCÍ SKLIZEŇ NA COOLÍKU

Nový pořady od října na

Prima COOL

(JEDNOU SI DOLE, JEDNOU NAHOŘE)

(BÁBOVKY A PLECHOVKY)

(K.O.MICI)

(MAGIC SHOW)



Vzkaz nadřazeným. Chvalte podřazené, nebo vám utečou

Čísla o české nezaměstnanosti, re-spektive zaměstnanosti, jsou stále mimořádně příznivá.

Přesto, že firmám scházejí v mnoha oborech pracovníci, především specialisté, chuť měnit místo mírně klesá.

Poslední údaje o nezaměstnanosti se pohybují kolem tří a půl procenta. Odpovídá to podzimním údajům za poslední dva roky. Takže zvýšení o jednu desetinu procenta podle odborníků na pracovní trh nesignalizuje nic mimořádného. Přesto si personalisté všimají, že chuť nechat se přetáhnout jinam je nyní menší.

Pro přestup jsou spíše muži a mladší lidé

Ačkoli firmy v poslední době avizují, že budou nabírat nové zaměstnance, lidé se do změny práce příliš nehrnou. Změnit zaměstnavatele se v nejbližších měsících chystá pouze pět procent zaměstnanců a dalších patnáct procent o tom uvažuje. Mezi těmi, kteří o přestupu uvažují, převažují muži a mladší ročníky. Vyplývá to z výzkumu, který pro společnost Sodexo realizovala formou dotazníkového šetření agentura Ipsos.

„Je to vcelku pochopitelné, že lidé v tak extrémně rozkolísané době, jako je ta současná, chtějí mít jistotu v práci, a to i v případě, že v ní nejsou tak úplně spokojeni. Každá změna, i ta, kdy jdeme za lep-



Bez dobré mzdy, ale i bez pochvaly to nejde. To radí Martina Machová.

ARCHIV SODEXO

ším, totiž vyvolává stres,“ komentuje výsledky výzkumu Martina Machová, personální ředitelka Sodexo. Z téhož výzkumu totiž vyplývá, že velmi či spíše spokojeno je v práci jen 68 procent lidí.

O spokojenosti či nespokojenosti v zaměstnání přitom rozhoduje více faktorů než jen mzda. Dobrý kolektiv je pro nadpoloviční většinu zaměstnanců stejně důležitý jako mzda a férového zacházení si cení více než šedesát procent lidí, kteří v průzkumu odpovídali. „Výrazně mezi nimi převažují ženy, pro ně je well-being, tedy pocit osobní pohody, dlouhodobě stěžejní a v covidu se ještě prohloubil. Z výzkumu také vyplývá, že ženy jsou mnohem citlivější na mezilidské

vztahy na pracovišti. Dobrý kolektiv je pro ně důležitější než pro muže a mnohem častěji jako důvod pro změnu zaměstnání uvádějí špatné mezilidské vztahy,“ komentuje Martina Machová.

Hybridní není jen válka, ale i pracovní den

„Pro mladší generaci je zase velmi signifikantní požadavek na work life balance a pro všechny, u nichž to povaha zaměstnání umožňuje, pak hybridní model práce, tedy kombinace home office a docházení do kanceláře,“ připomíná Martina Machová s tím, že flexibilní pracovní dobu považuje za důležitou téměř třetina dotazovaných. Dostatek volného času zase preferuje bezmála čtyřicet

procent tázaných. To se týká hlavně lidí do 34 let věku.

Není všechno zlato. Lidem schází pochvala

A co naopak lidem vadí natolik, že kvůli tomu o změně práce uvažují? Asi nepřekvapí, že na prvním místě je nedostatečný plat (50 procent), přičemž tady výrazně převažují muži (59 procent) nad ženami (35 procent). Nejčastěji tento důvod zmiňovali zaměstnanci mezi 24. a 35. rokem věku (62 procent). V přibližně třetině případů je to možnost kariérního posunu. Něco málo přes třicet procent účastníků výzkumu pak zmínila chybějící uznání práce a 23 procent špatné mezilidské vztahy na pracovišti.

„Minimálně u středních

Premiant Česko

V míře nezaměstnanosti je Česká republika dlouhodobým evropským šampionem. Mzdy tu sice nedosahují unijních vrcholů, ale úřady práce evidují nejméně zájemců.

- Míra nezaměstnanosti v Evropské unii koncem léta podle sezonně přepočtených údajů činila šest procent, zůstala tak na červencové úrovni.

- Nejnížší je už tradičně v České republice, kde činila v létě 2,4 procenta. Vyplývá to z údajů evropského statistického úřadu Eurostat.

- V 19 zemích eurozóny, které používají jednotnou evropskou měnu, se míra nezaměstnanosti před podzimem také nezměnila a činila 6,6 procenta. Loni v srpnu byla nezaměstnanost v eurozóně na 7,5 procenta. **ČTK**

a vyšších pozic hraje pocit nedoceníení velkou roli, potřebují vědět, že si firma jejich práce váží a že ví, jakým jsou pro ni přínosem. Výrazně vadí také nekompetentní vedení a nevyhovující podmínky,“ říká Machová.

Nedostatečné ocenění nejméně trápí lidi nad padesát let, kde jde podle výzkumu skutečně o masivní problém. Jako důvod úvah o změně práce to uvedlo alarmujících 75 procent zaměstnanců z této věkové skupiny a z těch, kteří žehrají na uznání ze strany nadřazených. „Myslím, že zaměstnavatelé a jejich HR oddělení by se tím měli zabývat, protože kdo jiný může předávat zkušenosti a zaučovat mladší ročníky,“ varuje Machová. **MET**

Číslo dne

2

Tolik milionů korun vydal sběratel za jednu lahev 78leté skotské single malt whisky Macallan z limitované řady Red Collection. Zakoupená lahev z podobných dražeb nebývá ozdobou obývacího pokoje a ani se z ní neupijí. Putuje rovnou do bezpečnostní schránky určené právě k těmto účelům. **IDNES.CZ**

Roboti. Jak vidí? Uvidíte

Pražský Signal Festival není jen pro vizuální umění. Poprvé se ho účastní Fakulta elektrotechnická ČVUT, která otevře dvůr univerzitního kampusu na Karlově náměstí. Představí se instalací Forum Robotum, na jejímž vzniku se podíleli výzkumníci, studenti i externí umělci. Návštěvníci se mohou těšit na unikátní audiovizuální zážitek s interaktivními prvky. Na dvoře fakulty se objeví ro-

botická zoo, která během čtyř večerů přiblíží, jak roboti vnímají své okolí, jak zní jejich magnetické pole a jak v reálném čase reagují na svět kolem sebe. Forum Robotum je příležitost zažít, jak může vypadat společná budoucnost robotů a lidí.

„Uvidíte roboty, kteří se rozsvěčí na základě vašeho pohybu, skrze vizualizaci dat pochopíte, jak roboti naopak vidí vás. Možná poprvé uslyší-

te, jak zní magnetické pole kolem nich,“ láká na instalaci Forum Robotum její kurátor Jiří Zemánek z katedry řídicí techniky Fakulty elektrotechnické ČVUT. „Instalace je na první pohled velmi hravá, ale zároveň jsme lidem chtěli ukázat, že roboti budou kolem nás stále častěji a můžou být naši partáci, ne konkurenti. V populární kultuře se často vykreslují zbytečně negativně,“ dodává Zemánek. **MET**

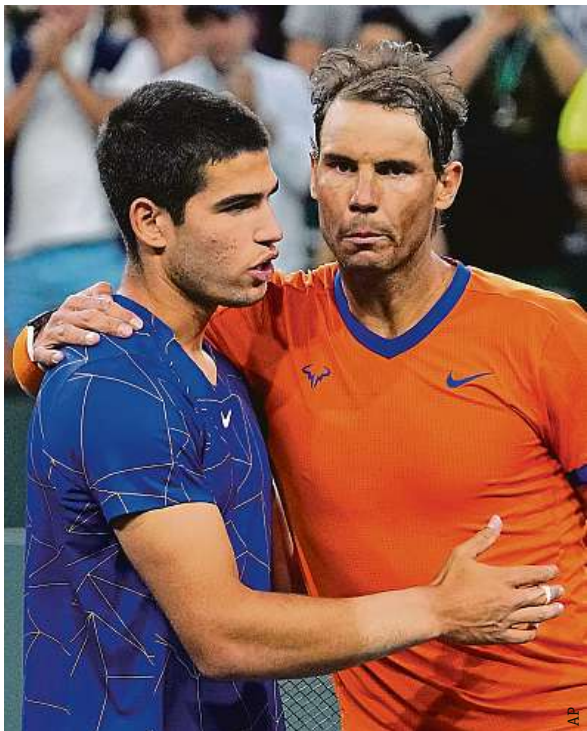
Krátce

Dotace na zaměstnanost

Provozovatelé obchodů v malých obcích v Olomouckém kraji mohou letos požádat o dotace v celkové výši sedm milionů korun. Program pomůže zachovat v malých obcích provoz maloobchodních prodejen i pracovní místa. **ČTK**

Pád jedničky

Španělský tenista Carlos Alcaraz (vlevo s Rafaellem Nadalem) prohrál na turnaji v Astaně svůj první zápas ATP Tour v roli světové jedničky. Devatenáctiletý šampion US Open podlehl v 1. kole 5:7, 3:6 o dvanáct let staršímu Davidu Goffinovi z Belgie, jenž se do hlavní soutěže dostal až jako šťastný poražený z kvalifikace. Alcaraz se po zářivém triumfu na newyorském grandslamu stal nejmladší mužskou světovou jedničkou v historii a od té doby se představil jen v Davis Cupu, v němž si připsal výhru a porážku. V utkání proti 66. hráči žebříčku Goffinovi měl problémy se správným načasováním úderů, přišel pětkrát o servis a zápas prohrál za hodinu a tři čtvrtě. Goffin si připsal už třetí výhru v kariéře nad aktuální světovou jedničkou. **ČTK**



Krátce

Senzační výhra

Fotbalisté Plzně do 19 let ve třetím utkání skupinové fáze Youth League na hřišti Bayernu Mnichov senzačně zvítězili 2:1 po obratu v závěru. Viktoria získala první body ve skupině C po úvodních dvou prohrách 0:3 v Barceloně a doma s Interem Milán.

Rallyeové MS by mohlo být i v ČR

Česká republika by v příštím roce mohla hostit poprvé v historii závod mistrovství světa v automobilových soutěžích. Součástí kalendáře se může stát Středoevropská rallye s centrem v Bavorsku. Konala by se v Německu, Rakousku a Česku. Součástí české účasti má být i slavnostní start v Praze.

Česko má 15letou mistryni světa

Patnáctiletá Viktorie Jílková se stala evropskou šampionkou v boxu kadetek. Ve finále kategorie do 57 kg v italském Montesilvanu porazila Řekyni Panajotu Kuziluovou 3:2 na body. Jílková je nezvykle všestranným talentem českého sportu. Úspěšně se věnuje i thajskému boxu, kickboxu a hokeji.

Stopka od Egypta

Čeští stolní tenisté na mistrovství světa družstev v Čcheng-tu nepostoupili ze skupiny. V přímém souboji o 2. místo včera podlehl Egyptu 1:3 a mezi postupující z třetí příčky se nedostanou. Jediný český bod získal Tomáš Polanský. **ČTK**

MS 2030. Bude i na Ukrajině?

Ukrajina touží uspořádat jednu ze skupin fotbalového MS v roce 2030. Země, jež od února čelí ruské vojenské agresi, se hodlá připojit ke společné kandidatuře Španělska a Portugalska. Odvážný plán už podpořili prezident Zelenskýj i vlády obou pyrenejských zemí. Oficiálně zájem o pořádání šampionátu za osm let už projevilo Maroko a společně i Argentina, Chile, Paraguay a Uruguay. **ČTK**

Hurá na Petřín. Můžete být v týmu i se Synkem

Čeští olympionici znovu podpoří děti ve sportování. Pomoci však může každý, i na dálku.



Andrea Sestini Hlaváčková na festivalu Sportmanie

Tenistku Andreu Sestini Hlaváčkovou, lyžařku Šárku Strachovou a mnoho dalších můžete zítra potkat na pražském petřínském vrchu. Vzhůru k Petřínské rozhledně se vydají v rámci pomoci České olympijské nadaci, která přispívá na sportování dětem z ekonomicky znevýhodněných rodin.

Do virtuálního týmu #pohybemprodeti se však nákupem osobního startovního čísla na webové stránce www.olympijskanadace.cz za příspěvek nejméně 100 korun pro Českou olympijskou nadaci, který jde v plné výši na podporu sportování dětí, může přidat úplně každý.

„Podporujeme děti z rodin samoživitelů, z pěstounských rodin i děti s různými hendikepy, kterým sport dělá radost a zároveň je spojuje s ostatními, což je jeho nezastupitelná společenská role. Od roku 2012 jsme podpořili 3712 dětí průměrnou částkou 5771 korun. Rozdělili jsme tak téměř 21 a půl mi-

lionu,“ říká Petr Graclík, generální sekretář Českého olympijského výboru. „Nyní se kvůli složité energetické situaci dostává do finančních problémů stále více rodin. Mnozí rodiče tak stojí před volbou, zda si mohou sportovní kroužek pro své dítě dovolit. Proto přicházíme s touto akcí, díky které může mít každý radost z pohybu, a navíc i z dobrého skutku.“

Sport je jen jeden

Na Petřín můžete vystupovat v jednom ze čtyř nadačních týmů. V devět hodin dopoledne se na startu u dolní

stanice lanovky potkáte s trojnásobným olympijským medailistou Ondřejem Synkem nebo bronzovou medailistkou z paralympijských her Annou Luxovou, kterou v minulosti nadace také podporovala. V 11.00 vyrazí do akce sportovkyně-maminky v čele s basketbalistkou Ilonou Burgrovou, tenistkou Andreou Sestini Hlaváčkovou a také lyžařkou Šárkou Strachovou. V jednu po poledni bude na startu připravena skikrosařka Nikol Kučerová. V 15.00 pak v duchu hesla Sport je jen jeden podpoří děti paralympionici Tomáš Mošnička

a Tereza Jakschová. Přijít však zítra můžete také v kterýkoliv jiný čas, individuální výstup je možný kdykoli.

Připojte se odkudkoli

Výběh nebo výšlap na Petřín je symbolickým začátkem akce, ke které se může připojit kdokoli a odkudkoli. „Když jsme před dvěma lety při první vlně pandemie covidu organizovali nadační výzvu s bikerem Jaroslavem Kulhavým, mile nás překvapilo, kolik lidí si zakoupilo startovní číslo a zapojilo se na dálku,“ říká Graclík. „Věříme, že i tentokrát spojí vlastní pohybovou aktivitu s dobrým skutkem lidí, kterým není lhostejná situace dětí z ekonomicky znevýhodněných rodin a kteří vnímají sport jako základ zdraví.“

Na dálku se zapojí i další čeští sportovci – například šestinásobný paralympijský vítěz v cyklistice Jiří Ježek nebo moderní pětibojář David Svoboda, který je ambasadorem České olympijské nadace od jejího počátku v roce 2012. „Vždycky se rád do aktivit nadace zapojujím. Pohyb a sport totiž vnímám jako nedílnou součást života a myslím si, že by dětem nemělo ve sportování bránit nedostatek finančních prostředků,“ říká olympijský vítěz z Londýna v roce 2012. **MET**

Čísla dne

2

Sport by měl od státu příští rok dostat asi o dvě miliardy korun více než letos. Peníze navíc jsou určeny především na investice. Na dotace na provoz a údržbu, které jsou pro sportovní kluby zásadní pro úhradu drahých energií, zatím vláda nemyslí. Vyplývá to z vládního návrhu. Národní sportovní agentura o tom bude s ministerstvem financí ještě jednat.

2

Hvězdný belgický žokej Christophe Soumillon dostal dvouměsíční zákaz startů za to, že v pátečním dostihu ve francouzském Saint-Cloud loktem srazil z koně Rossu Ryana. Ir vyvázl z děsivě vyhlížejícího pádu bez zranění. **ČTK**



Nejdostupnější vozy s pohonem 4×4

Nově záruka 5 let na všechny modely Suzuki*

Dopřejte si pověstnou japonskou spolehlivost vozů Suzuki a bezstarostně si užívejte s pětiletou zárukou. Jezděte bezpečněji za každého počasí díky inteligentnímu pohonu všech kol a úsporněji s novými hybridními motory.

www.suzuki.cz [facebook.com/suzukimotorczech](https://www.facebook.com/suzukimotorczech) [Instagram.com/suzuki_czech](https://www.instagram.com/suzuki_czech)



Suzuki Vitara 1.5 Dualjet Hybrid: emise CO₂ 119 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,2-5,3 l/100 km. Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid: emise CO₂ 120-126 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 5,2-5,3 l/100 km. Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid: emise CO₂ 106-107 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 4,7-4,8 l/100 km. Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid: emise CO₂ 110-112 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 4,9-4,5 l/100 km. Suzuki Across 2.5 Plug-in Hybrid: emise CO₂ 22 g/km (WLTP), kombinovaná spotřeba 1,0 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

* Mimo model Jimny.