



BOMBY PADAJÍ TAKÉ Z DRONŮ

PRAXE Z PLAYSTATIONU POMÁHÁ STRANA 10

metro

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Středa, 17. srpna 2022

Č. 157, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Petra

INZERCE

DOG FEST

DOGFEST 2022

NEJVĚTŠÍ PSÍ FESTIVAL
VE STŘEDNÍ EVROPE

Mezinárodní den psů.

26.-27. srpna 2022

Praha - Holešovice

Pestrý program pro celou rodinu
a pejsky, soutěže, charitativní
aktivity pro psy v nouzi a bohaté
občerstvení.

Bude to stát za to, ocas na to!



HDT.cz map

TRÁPÍ VÁS VEDRO? PORADÍME, KDE SE ZCHLADÍTE

... A MŮŽE TO BÝT NA VORU, VE VODNÍM MUZEU,
MEZI HORNÍKY, ZVÍŘATY NEBO SKALAMI TIPY NA STRANĚ 2



Celé Česko zasáhla silná vedra. Zítřka na jihu Moravy teploty vystoupají až nad 34 stupňů Celsia. Kvůli vedru hrozí přehřátí a dehydratace.

PROFIMEDIA

Kde se schovat před horkem? Vyrazte do zoo nebo jeskyní



Vodní dům v Hulicích je plný zábavy a poznávání.

Přemýšlíte nad rodným výletem? Přinášíme tipy, kde se osvěžíte.

Léto se přehouplo do poloviny, teplé prázdninové dny lákají k vodním radovánkám. Inspirujte se tipy, kde se do sytosti ochladit, svlažit a vyvádět se.

Mokrý poznávání

Pro malé i velké chytrolíny, kteří chtějí spojit příjemné s užitečným, vznikla ve Vodním domě v Hulicích u přehrady Švihov moderní expozice, která kromě cachťání ve vodních prvcích také zábavnou formou učí návštěvníky o významu vody pro přírodu a člověka. Hravě duše zaplesají ve vodním atriu, kde návštěvníci mohou sami ovládat vodu pomocí čerpadel a pump, průzkumníci by neměli minout mikrosvět s vod-

nými organismy, které pouhým okem nejsou vidět.

Rejčení na hladině

Sto metrů svištění nebo zá vody na elektroloďkách – areál Monínec v létě láká nejen koupáním v přírodním koupališti Pilský rybník, kde se můžete projet na paddleboardu i voru či závodit na elektroloďkách, které jsou navíc vybavené lovní pistolí. Kdo touží po trošce adrenalinu, ve zdejším Aktivitu parku najde vodní maxiskluzavku. Na souši je navíc také obří kulíčková dráha.

Zvířata i rafty

Sjíždění řek k létu neodmyslitelně patří. V Zooparku Zelčín je navíc možné spojit dvě aktivity, které dětem rozzáří oči. Kromě pomazlení a nakrmení zvíře si tu můžete půjčit rafty a plout na nich od splavu ve Vraňanech až po soutok Vltavy s Labem u Mělníka. Raft lze objednat on-line, zaparkovat můžete

u zooparku a o vše ostatní včetně dopravy tam a zpět bude postaráno.

Vodní osvěžení nabízí i ve Farmaparku Soběhrdy. Děti se vyřádí ve vodním světě, příjemné je i rozjímání v plovoucích kruzích.

Skalní bludiště

Příjemný chládek je i při bloudění ve skalách. U Městských lázní Mšeno na Kokořínsku prozkoumejte Cinibulkovu stezku. Labyrint skal a lesních cest vás zavede k útvaru Prolezovačky nebo do skalního města Bludiště.

V Českém ráji se skalní nadšenci mohou ochladit cestou po naučné stezce Příhrazskými skalami, která je plná informací i úkolů pro děti.

Zima pod zemí

Komu je horko, osvěžení může hledat také pod zemí. V Koněpruských jeskyních je celoročně konstantní teplota 10,6 stupně celsia.

Na osvěžující prohlídku láká také Hornické muzeum Příbram, které k chládku navíc nabízí jízdu důlním vláčkem, hornickým výtahem anebo po skluzavce.

Hezký výlet je také do dolů v Kutné Hoře, kde se v minulosti dolovalo stříbro. Při prohlídce na sobě budete mít ochranné perkytle, speciální hornické pláště. Dětem je vstup umožněn od šesti let.

Jistota na koupáku

Největší vodní zábavu nabízí akvapark Aquapalace Praha v Čestlicích. Je největším místem vodních radvánek v České republice a pyšní se i



Důl v Kutné Hoře

3x STŘEDOČESKÁ CENTRÁLA CESTOVNÍHO RUCHU



Elektroloďky jsou velká zábava.

jednadvaceti skluzavkami a tobogány včetně toho nejdelšího u nás.

Nechybí ani divoká řeka, mořské vlnobítí nebo se lze potěšit z jedinečné

lasershow. Zatímco budou malí uličníci řádit na vodních skluzavkách, rodiče si můžou posilnit imunitu v saunovém světě nebo můžou relaxovat na masáži. REI



Poesiomaty

V Královéhradeckém kraji fungují čtyři Poesiomaty, které přehrávají verše, hudbu, úryvky textů či charakteristické zvuky pro dané místo. Mají tvar roury a aktivují se po zatočení klikou. V kraji jsou ve Vrchlabí (na snímku vlevo), Hradci Králové, Jičíně a dalších městech. Poesiomaty rozmísťuje ve městech i v krajině jejich autor Ondřej Kobza od roku 2015 ve spolupráci s místními institucemi, spolky a jednotlivci. Úplně první se objevily v Praze. V půlce léta byly instalovány také v oblasti bývalých Sudet na Šumavě (na snímku vpravo), Tachovsku, Karlovarsku a Ústecku.

2x ČTK



Krize se obávají i bytová družstva

Členové družstev a společenství vlastníků si připláťí tisíce měsíčně.

V bytech kontrolovat minimální teplotu nepůjde.

Nadcházející topná sezona bude pro české domácnosti finančně náročnější než ty předchozí. Členům bytových družstev (BD) a společenství vlastníků jednotek (SVJ) se kromě nákladů na služby spojené s užíváním bytů mohou zvednout také dlouhodobé zálohy na opravy.

Nárůst dlužníků

Všechny tyto skutečnosti mohou vést k dalšímu nárůstu počtu neplatičů v bytových domech. BD a SVJ již dříve upozorňovala na jejich

očekávaný nárůst, především v sociálně a strukturálně postižených regionech. V současné době se jim nedaří vyhnout přibližně 90 milionů korun v nedoplatcích.

Až o 300 procent dražší

Členové BD a SVJ kromě záloh na energie platí také další položky, jako je fond oprav, které zajišťuje správce domu. Ten musí také rozhodnout, jestli zálohy zvedne v tomto roce nebo až v příštím. Nejvíce se prodraží výroba tepla z plynu. „V případě ceny plynu vidíme nárůst až 300 procent oproti cenám z minulých let. Může se stát, že se celkové zálohy zvednou třeba ze dvou tisíc na pět,“ říká Jan Vysloužil, předseda Svazu českých a moravských bytových družstev. V případě fondů oprav se pak do záloh promítají vyšší ceny stavebních materiálů a stavebních prací. **NATÁLIE CHOCHOLOUŠOVÁ**

Snižte teplotu

Připravovaná vyhláška ministerstva průmyslu a obchodu nařizuje v případě stavu nouze snížit teplotu vytápění v místnostech na 18 stupňů.

- Platí pro budovy na ústřední vytápění a ty, které teplo odebírají ze soustav spalujících uhlí a zemní plyn. Za porušení vyhlášky hrozí pokuta až 200 tisíc. Podle zákona je za dodržování nařízení odpovědný vlastník budovy.
- Ve většině bytových domů ale nejsou měřáky. „V rámci bytového domu lze snížit intenzitu vytápění nebo je možné omezit dobu dodávání teple vody. V žádném případě však nemají správci domu možnost kontrolovat uživatele bytů, zda naplňují požadavky vyhlášky,“ říká Vysloužil.

Krátce



Návštěvnické centrum KRMAP v bývalém klášteře 3x ČTK

Vstup do skály

Správa Krkonošského národního parku (KRMAP) skončila stavební práce ve svém návštěvnickém centru, které se nachází v bývalém klášteře ve Vrchlabí. Hotová je kompletní rekonstrukce objektu a vznikl nový multifunkční vstup, který má podobu skály. KRMAP nyní vybírá dodavatele expozic. Opravený klášter s novou interaktivní expozicí bude sloužit jako reprezentativní vstupní brána Krkonoš.

Trest pro policisty

Ředitelství jihočeské policie vede kárná řízení s policisty, kteří zasahovali na předvolební akci hnutí ANO v Českém Krumlově. Informaci přinesl server Seznam Zprávy. Policejní prezident Martin Vondrášek v pátek oznámil, že od jihočeského policejního ředitele Ludka Procházky očekává opatření do dvou týdnů. V Krumlově zasáhli neuniformovaní policisté proti ženě, odvezli ji pak na služebnu. **ČTK**

INZERCE

Vaše zdraví si bereme na starost i online



BENU.cz
Nejspolehlivější online lékárna

Nakupujte kdekoli a kdykoli a užijte si spoustu výhod

**Šetřete na ceně,
ne na kvalitě.**



**Když jde o jídlo,
myslíme na vše.**

I na kvalitu za super cenu.

Slevu lze uplatnit pouze pro 24 ks zboží na osobu a den.



Jihočeské
Trvanlivé
mléko
3,5%
1 l

-27%

18⁹⁰
25⁹⁰



Granko
400 g
více druhů
100 g = 14,98 Kč

-47%

59⁹⁰
112⁹⁰

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 17. 8. do úterý 23. 8. 2022.

ZKUSTE SI VŠE,

Bojí stereotypy, označuje se za rebelku v byznysu. Provozní ředitelka Creative Dock Gabriela Teissing podporuje ženy, aby se kariéry v oblasti technologií nebály, a zastává krédo, že nejlepší je vše zkusit. „I když to nevyjde, je to součástí procesu, jak jít dál. Všichni žijeme v nějaké bublině toho, co můžeme. Je potřeba tu bublinu neustále rozšiřovat a zjišťovat tak, že tam patří všechno,“ říká v rozhovoru pro deník Metro.

Léto je časem zpomalení, kdy má spousta z nás prostor přemýšlet a zhodnocovat svůj život. Jak toto období využít jako odrazový můstek k nastartování cesty za tím, co opravdu chceme?

Opravdu vědět, co chci, není žádná legrace. Vyznat se v sobě je pro mě samotnou proces na celý život a léto a prázdniny jsou rozhodně skvělou příležitostí pro rozjímání. Říkám záměrně rozjímání, nelíbí se mi slova jako sebereflexe nebo práce sama se sebou. Zavání to úkolem a povinností, rozumem, a ten nemusí být dobrým rádcem. Mně se líbí uvědomování si si věci, rozeznávání mých reakcí. Taková nenucená průběžná aktivita. Mnohokrát se mi stalo, že jsem něco děsně chtěla a pak, když jsem toho dosáhla, tak jsem byla zklamaná. A chtěla jsem zase něco jiného. Dneska se snažím dívat na to, co mám, a představovat si, že o to zítra přijdu a co by se pak stalo. Třídím si tak svoje pocity.

Proč vás vaše úspěchy netěšily? Měla jste moc velká očekávání?

Každý úspěch alespoň trochu potěší, jen se někdy ukáže, že to až taková výhra nebyla. Často si myslíme, že něco hrozně chceme, ale pak zjistíme, že to není ono. Je to podobné, jako když plánujete dovolenou, dlouho se na ni těšíte, ale na místě pak vidíte, že je třeba hotel nedostavěný a pláž vůbec nevypadá tak, jak jste si ji vysnili. Stejně je to i v práci. Někdy se za něčím bezhlavě honíme, ale potom, co toho dosáhneme, si uvědomíme, že to, co nás opravdu těší, je něco jiného. Souvisí to i se znalostí sebe sama.



Teissing jde ženám příkladem.

Řekla byste, že samu sebe dobře znáte?

Ráda bych řekla, že ano, ale je to proces, stále tam ještě nejsem. Už se ale znám tak dobře, že dokážu odhalit různé triky, které sama na sebe dělám. Neustále se poznávat mi přijde lepší než se zastavit a neposouvat se dál.

Ženy mají často obavu, že nejsou dost dobré, chybí jim určitá drzost prosadit své zájmy. Jak je podporujete a co byste jim poradila?

Drtivě nám chybí sebevědomí, hlavně starší generaci. Ale to se není čemu divit. Možnost být tím, kým chceme, a dělat to, co chceme, nemá zase tak dlouho, stále si nejsme jisté, na co máme a kam až můžeme. Dělá nám problém si plně uvědomit, že v našich zeměpisných šířkách nemáme žádná legální omezení, jen zvyklostní a vycházíme z tradice. Snažím se nechat ženy si věci osahat a postupně vše objevovat, aby se mohly cítit jistěji v tom, co dělají, a postupovat dále, krok po kroku.

Jak takový proces konkrétně třeba v Creative Docku vypadá?

Snažím se ukazovat všechny možnosti, které jim jako firma nabízíme.



Odmala ráda sportuje, na kurtu je jako doma.

3x ARCHIV GABRIELY TEISSING

CO SI PŘEJETE

Snažím se nepřístupovat k jednotlivým pozicím tak rigidně, jak je často zvykem. Nabízíme lidem možnost si práci zkusit, ve firmě se rozkoukat, a když náhodou objeví jiné uplatnění, tak je v tom rádi podpoříme, aby si každý mohl vybrat a dělat to, co je mu blízké.

Současná generace padesát plus se mnohdy potýká se strachem, že nenajde nové zaměstnání. Jak jsou na tom u vás?

Obečně platí, že lidé si vás profesně někde zařadí a čím jste starší, tím je těžší změnit políčko, kam vás zaškatulkovali. Myslím však, že je opravdu důležité mít ve firmě rovnováhu a různorodost, tedy jak mladé lidi po škole, tak lidi na vrcholu kariéry i ty, kteří toho mají hodně za sebou, protože právě oni mají co předávat. Je to hrozná škoda, že je firmy odmítají, já naopak podporuji, abychom měli i starší kolegy, kteří mají zkušenost nejen pracovní, ale i životní a mají co prodávat, co do byznysu přinést. Starší kolegové mají navíc přirozený respekt a učí mladší kolegy, jak má práce vypadat. Jsem proto pro mixování generací, to je to nejlepší, co se dá.

Jaké byly vaše začátky? Uměla jste se prosadit?

Rozhodně ne. Pamatuji se, že když jsem byla malá holka, moje maminka mi musela domlouvat partnerku do debly na tenis, tak jsem se styděla, že se mnou žádná holka nebude chtít hrát. A když jsem poprvé vyjela do zahraničí s golfem, smáli se mi, že mám krátké kalhoty jako Václav Havel. Pak když jsem nastoupila do práce, byla jsem tak zoufalá, že jsem si chtěla dát na vizitku svůj vysokoškolský titul, aby mě ostatní alespoň zaznamenali, že existuju.

Říkáte o sobě, že jste srdcem rebelka. Jak se takové rebelství v práci i osobním životě projevuje?

V důležitých věcech se zásadně řídím pocity. Poslouchám, co cítím, to mě vede. Takže někdy se ta rozhodnutí můžou zdát nerozumná, ale pro mě dávají smysl. Také mám moc ráda dobrodružství, pouštím se do rizika a do neznáma.

Profesionálně jste hrála golf, vybudovala jste úspěšné firmy, jako provozní ředitelka se staráte o finance a dodávky projektů v Creative Docku. O jakém povolání jste snila v dětství?

Vůbec jsem nevěděla. Do školy jsem chodila, protože jsem musela, dokonce i když jsem končila vysokou školu, tak jsem pořád nevěděla, k čemu bych tak mohla být. Bavil mě sport, byla jsem odjakživa pilná, ráda jsem vyhrávala, kdo by ne, že? Teprve časem jsem zjistila, co mi jde a v čem můžu svou troškou přispět.

Prošla jste si někdy vyhořením?

Vyhoření je děsná věc. Potkalo mě to a potkalo to lidi kolem mě. Z mojí zkušenosti je to spojené s tím, že do-



Při běhu si vyčistí hlavu.

kola do něčeho vkládáte usilí a energii, ale k ničemu to nevede, nikdo to nevidí, nikdo to neocení. Nemusí to být nutně jen práce, může jít třeba i o vztah.

Jak přistupujete ke kolegům a zaměstnancům, kteří pod návalem stresu přestávají pracovat s chutí?

Když se to někomu stane, doporučím mu na nějakou dobu změnit prostředí, odpočinout si, načerpat sílu a pak změnit věci v životě, to je ta důležitá část, bez ní to nejde. A je opravdu těžká. Každá změna je na začátku obtížná.

Kromě pracovních úspěchů jste také maminkou. Kde čerpáte sílu vše zvládat?

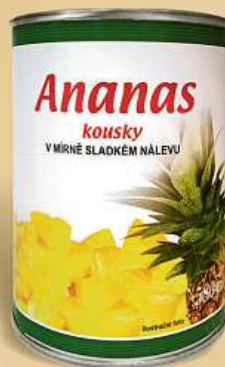
Mám štěstí, že jsem zdědila hodně energie a také mám už celkem velké děti. Ale pamatuji se, že když byly malé, tak jsem byla schopná usnout kdekoli a musela jsem si všechno psát, protože jsem si kvůli únavě nic nepamatovala. Bylo to náročné. Chtěla jsem uspět na všech stranách, to mě drželo. Dneska je to lepší. Sílu čerpám ze vztahů od lidí, které mám ráda, se kterými sdílím svůj život, rodina, kamarádi, kolegové v práci, a z mého milovaného sportu.

Jste cílevědomá a aktivní, dokážete nebýt na příjmu a odpočinout si?

Odpočívat se teprve učím. Jsem hodně aktivní a je pro mě těžké rozeznávat, kdy si mám odpočinout, to znamená prostě si lehnout a dívat se na film nebo otevřít detektivku či se opalovat na lehátku, to je mimochodem nejtěžší, mám rekord 45 minut.

Jaký sen byste si ráda splnila?

Cestovat nalahko, vítr ve vlasech, cítit přírodu a souznít. Taková svoboda, nezávislost, neohroženost a ženská síla v čisté podobě. To je sen, který si přeneseně žiju, a každý den je to lepší a lepší. Ty konkrétní cíle, třeba že z dětí budou dobří lidé a já přispěju k tomu, aby se svět zase posunul o kousek dál, jsou toho jen odrazem. **VERONIKA REICHELTOVÁ**



Ananas kousky
565/340 g
100 g = 7,32 Kč

-38%

24⁹⁰
39⁹⁰



Hellmann's Kečup
jemný, ostrý
od 825 g
vybrané druhy
100 g = od 8,23 Kč

-26%

69⁹⁰
94⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

-20%

Purina
Minifiletky pro kočky
4 x 85 g
100 g = 17,62 Kč

59⁹⁰
74⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC

Pampers pants
Dětské kalhotky
od 36 ks
více velikostí
1 ks = od 5,34 Kč

-40%

SUPER
CENA

299⁰⁰
499⁰⁰

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 17. 8. do úterý 23. 8. 2022.

Mimo koleje

V Chebu včera ráno vykolejil nákladní vlak. Stroj se po nehodě ocitl mimo kolejíště. Při nehodě se nikdo nezranil. Lokomotiva, takzvaný lokotraktor, podle mluvčího Drážní inspekce Martina Drápala při posouvání narazila do zarážedla a vůz následně vykolejil.

2x MAFRA



Na penzi jsou Češi psychicky naladěni. Horší je to s penězi

Představa důchodového období coby života rentiéra z výnosů majetku či akcií se nám líbí. Ale plány na podzim života nám razantně hatí současná situace.

Práce zřejmě není naším celoživotním posláním a touhou. Svědčí o tom údaje, které zjistil letní průzkum Instant Research pro investiční platformu Portu. Podle něho by téměř polovina Čechů ráda do důchodu okolo šedesátých narozenin nebo dokonce dříve. Šestina lidí by ráda přestala pracovat už v 55 letech.

Milion Čechů si chce koupit dům u moře

Průzkum také zjistil, jak by čeští důchodci naložili s časem, který by najednou měli. Dvacet procent z nich se vidí na zahrádce. Každý de-

sátý, což je zhruba milion české populace, si chce pořídit domeček u moře, stejné množství se chce věnovat vnučatům. Sedm procent budoucích penzistů se chystá trávit čas cestováním. Otázkou ale jen, zda na to budou mít.

Také proto vidí důchodový věk značná část Čechů mnohem realističtější. Pokud budou chtít uspokojovat své penzijní touhy, uvědomují si, že na to musejí někde brát. A z důchodu to zřejmě nebude. Kolem pětadvaceti procent lidí je odhodláno pracovat, dokud jim to fyzické zdraví dovolí a bude po jejich dovednostech poptávka.

Bezstarostní bohémové

Odpovědnost za osud ale není všem vlastní. „Co nás však překvapilo, je skutečnost, že pětina lidí důchod vůbec neřeší,“ vysvětluje analytik investiční platformy Portu Filip Louženský. Tito lidé nepřemýšlejí nad tím, jak důchod budou trávit, a dokonce se na něj ani finančně nepřipravují. „Spoléhají se na stát.

Velice nás také překvapilo, že se stářím začínají zabývat až lidé nad 55 let,“ konstatuje Louženský.

K radikálnějšímu přemýšlení, jak se ubránit stále rostoucí inflaci a rostoucím nákladům především na energii, se však Češi moc nemají. Tři čtvrtiny Čechů za poslední rok změnily pod vlivem pandemie, inflace a zdražování energií svoje uvažování o financích či úsporách, více investovat do finančních produktů nebo nemovitostí či jiných cenostů však začala pouze pětina Čechů.

Peníze na účtech? S nimi důchod radostný nebude

„Běžné spořicí produkty však k ochraně financí před inflací nestačí a třetina Čechů dokonce neřeší, zda jsou jejich peníze chráněné proti vysoké inflaci,“ říká Martin Pohl, makroekonomický analytik společnosti Generali Investments CEE.

Zatímco termínované spořicí účty nabízejí roční úroky maximálně pět procent, meziroční inflace dosáhla v Čes-

Koláče bez práce

14

Částku asi 14 tisíc korun (560 eur) pobíraly v letech 2017 až 2018 náhodně vybrané dvě tisícovky nezaměstnaných Finů. Seveřané si chtěli ověřit, jak by fungovala politika zaručeného příjmu. Od jeho zavedení Finsko dokonce ustoupilo. Jednak si spočítalo, že experiment zavedený napříč celou společností by byl neúměrně drahý. A také nezaměstnané nenutilo, aby si našli práci, kterou by si k tomuto „důchodu“ přilepšili.

ku 17,5 procenta, tedy nejvýše od května 1998. Peníze uložené v bankách na jakýchkoli účtech jsou proto jednoznačně ztrátové. Doporučovaný milion až dva, se kterým by měl podle dřívějších doporučení finančních poradců průměrný Čech odcházet do důchodu, se tak scvrkává. Připomíná spíše pohled do dalekohledu, ovšem obráceného,

„Bohatí“ Maďaři

Nejlepší poměr důchodu k průměrné mzdě mají v rámci EU v Maďarsku. V penzi berou 94 procent průměrné maďarské mzdy.

- Nejhorší jsou na tom Poláci. Penzisté tam dostávají jen 36,50 procenta průměrného polského výdělku.
- Češi jsou mírně pod unijním průměrem. Po skončení aktivní pracovní kariéry pobírají 65,20 procenta průměrného platu. V Evropské unii je to 69,9 procenta.

který předměty nepřibližuje, ale zmenšuje.

Pro Čechy už nemusí být překážkou prožít stáří v cizině. Například v Turecku je současný český průměrný důchod asi dvojnásobkem obvyklé turecké mzdy. Pokud ho penzista převede na eura, nemusel by se obávat ani osmdesátiprocentní turecké inflace. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Krajské LISTY



Vzpomínání Ondřeje Suchého
Převážně pozitivní zprávy z regionů
Erudované recenze knih, filmů i TV

- **Břítké** komentáře Štěpána Chába
- **Odhalené** tajnosti slavných Adiny Janovské
- **Nekorektní** svět Tomáše Koloce
- **Skoro bulvární** aférky Ely Novákové

... a mnoho dalšího na webu s nadhledem a širokospektrými názory autorů s vyšší školou života

NÁVŠTĚVA LÉKÁRNY SE VYPLATÍ

Nechte VLASY ROZKVĚST

Trpí vaše kštice zvýšeným vypadáváním a řídnutím? Jsou vaše vlasy oslabené, poškozené a bez objemu? Nechte je znovu rozkvést s šamponem Vlasové hnojivo!



Vlasové hnojivo šampon s kofeinem a komplexem **Hustoplex™** účinně redukuje vypadávání vlasů, jejich řídnutí a poškození vnějšími vlivy, škodlivinami či náročným stylingem. Unikátní složení s kofeinem, kopřivou, zeleným čajem a silymarinem navíc podporuje růst nových vlasů, zvyšuje odolnost vlasových buněk a pomáhá vytvářet objem, lesk a sílu vlasů. Vyzkoušet můžete také Vlasové hnojivo ve formě tablet nebo bezoplachového séra.

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK



CHRAŇTE SVŮJ ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít každého z nás. Nechte si proto pokazit váš běžný den a pořiďte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.



Pozorně čtěte příbalovou informaci.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí vyzkoušejte **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.

Oční kapky **OCUTEIN SENSITIVE PLUS** mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.

SKONCUJTE S OTOKY VE VTEŘINĚ s konopným sprejem!



Máte nohy těžké, nateklé a unavené? Hledáte rychlé řešení? Vsadte na pohotový sprej Venosil se snadnou aplikací a rychlým vstřebáváním!

Konopný sprej **Venosil** s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení těžkým, oteklým a unaveným nohám. Konopí, rutin, kostival, arnika a boswellie zmírňují otoky i pocity těžkosti, chladivá máta nohy příjemně osvěží. Jedinečná forma spreje umožňuje aplikaci bez rozmazávání a vstřebávání během několika vteřin. Dopřejte svým nohám okamžité osvěžení, úlevu a sametovější vzhled pokožky.

Skončujte s otoky ve vteřině s konopným sprejem. Venosil je k dostání také ve formě mazání.

ZAPAŘENÁ pokožka? Máme řešení!

Zapařená pokožka se projevuje jako zarudnutí nejčastěji v oblasti vnitřní strany stehen a genitálií, pod prsy či v záhybech kůže. Tyto svědivé mokvající opruzeniny dokážou pořádně znepříjemnit život každému dospělému jedinci. Na tento intimní problém existuje osvědčené řešení!



Vsadte na přípravek **IntimComfort®**, který předchází a mírní projevy opruzeniny nebo zapařené pokožky. Obsahuje speciální roztok určený k boji proti opruzením. Přípravek je rovněž doplněn o výtažek z heřmánku, který má skvělé dezinfekční, regenerační a zklidňující účinky. Díky tomu tlumí projevy svědění pokožky a udržuje ji mikrobiálně čistou. Přípravek je k dostání ve dvou variantách: jako vlhčené ubrousky nebo ve spreji.

Pacienty drtí doplatky na léky

Češi v lékárnách loni doplatili téměř šest miliard.

Z nejnovějšího výzkumu společnosti Marketing Insight vyplynulo, že 80 procent doplateků nad 300 korun tvoří pouze 22 léků. „Výzkum zároveň ukazuje, jak mohou doplatky na léky ovlivňovat správné užívání léků pacienty, a tedy i účinnost léčby,“ říká René Henc, analytik a ředitel pro výzkum společnosti Marke-

ting Insight. Šetření této společnosti jednoznačně ukazuje, že vliv doplateků na užívání léků je značný. „Nejhůře jsou vnímány takzvané vysoké doplatky, které se pohybují v řádu stovek korun za jednu položku. Do této kategorie patří zejména speciální léky na cukrovku, ale také venofarmaka – léky na posílení žilních stěn a léky na chronická degenerativní onemocnění kloubů,“ vysvětluje Henc.

Správné užívání léků pacienty je pak dle výzkumu významně ovlivněno právě jejich nákladností, tedy zmíně-

nými doplatky. „Ceny jsou pacienti u všech sledovaných lékových kategorií s doplatky konzistentně vnímány jako vysoké a obvykle pacientům způsobují i značnou finanční zátěž,“ vysvětluje Henc.

Šetření zjistilo, že u nejčastějších „výsedoplatkových“ léků pacienti často omezují správné dávkování, hlavní motivací je pak samozřejmě snaha ušetřit. „U těchto léků tvoří značnou část uživatelů senioři, pro které představuje doplacení významnou finanční zátěž. Nepravdivost užívání léků, jejich vynechá-

vání a nesprávné dávkování mají pak samozřejmě za následek zhoršování zdravotního stavu a protahování zdravotních obtíží,“ doplňuje PharmDr. Renata Venhodová z lékárny Magistra s tím, že drtivá většina pacientů všech sledovaných kategorií léků by jednoznačně uvítala případné kroky ze strany lékáren, které by vedly ke snížení cen, například proaktivní nabídku levnějších alternativ předepsaných léků.

Příkladem může být lék Detralex, který se používá k léčbě chronické žilní nedostateč-

Peníze

78

Hodnota léků, které Češi dostali od lékařů na předpis v roce 2021, činila 78 miliard korun. Na doplatcích za tyto léky pacienti zaplatili celkem 5,8 miliardy korun.

nosti. „Zjistili jsme, že v současné době až třetina pacientů vykazuje znaky „non-compliance“, tedy že si bez předšlé konzultace s lékařem snižují dávky nebo zkracují dobu užívání předepsaných léků. Hlavním důvodem je snaha ušetřit,“ upozorňuje Henc, podle kterého je výše doplatku pacienty vnímána jako velmi vysoká a znamená pro ně finanční zátěž. „V tomto případě by pacientům mohla finančně ulevit generická substituce novým lékem Devalan, který obsahuje totožné účinné látky, ale doplatek za něj je oproti Detralexu poloviční,“ vysvětluje PharmDr. Renata Venhodová z lékárny Magistra. **MET**

Čísla dne

688

Majetek, který mají Češi uloženy v podílových fondech, letos od ledna do konce června klesl o 20 miliard na 688 miliard korun. Největší pokles majetku zaznamenaly fondy smíšené a akciové. Naopak nárůst zaznamenaly fondy nemovitostní a dluhopisové.

13

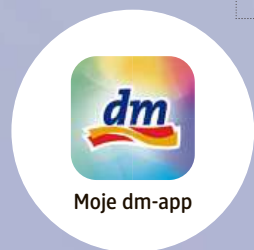
Stát odebral 13 firmám kapacitu pro skladování plynu v zásobnících, kterou nevyužívaly. O kapacitu přišla mimo jiné Moravia Gas Storage, kterou spoluvlastní ruský Gazprom. Firmy přišly o 261 milionů metrů krychlových plynu. Stát využil nový princip „use it or lose it“, tedy „využij to, nebo o to přijdeš“. Zavedla ho novela energetického zákona. Obchodníci s plynem, kteří nevyužijí svou rezervovanou kapacitu v zásobnících plynu v požadovaném minimálním množství, mohou o část této kapacity přijít. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Dekorativní lapač obsahuje speciální octovou směs v lahvičce, která přiláká octomilky. Ty se spolehlivě přilepí na vnitřní pásku lapače. Po otevření působí až 8 týdnů v závislosti na klimatických podmínkách v prostoru.



nyní
stáhnout



* Použijte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Profissimo*
past na octomilky
biocid
1 ks

69⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 69,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

O výzkumu

Výzkum společnosti Marketing Insight byl vypracován primárně na základě dat z Analýzy lékové compliance z ledna 2022.

- V rámci výzkumného projektu bylo dotázáno 1409 pacientů sledovaných lékových kategorií. K analýze byla využita také veřejně dostupná data Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

Výhled do budoucna

V důsledku objektivních faktorů, jako je makroekonomická situace a zejména inflace, možné přímé i nepřímé dopady ruské invaze, ale i subjektivních faktorů jednotlivých pacientů se podle výzkumu jeví jako negativní.

- Lze očekávat, že snaha, ale i nutnost, ušetřit se bude do budoucna nadále zvyšovat. „Výzvou pro nadcházející období bude z pohledu starších pacientů otázka zachování záchranné sítě takzvané započítatelných doplateků pro pacienty nad 65 let, která i v minulých letech do značné míry tlumila dopad vysokých doplateků pro tuto nejzranitelnější skupinu lidí,“ uzavírá Henc.

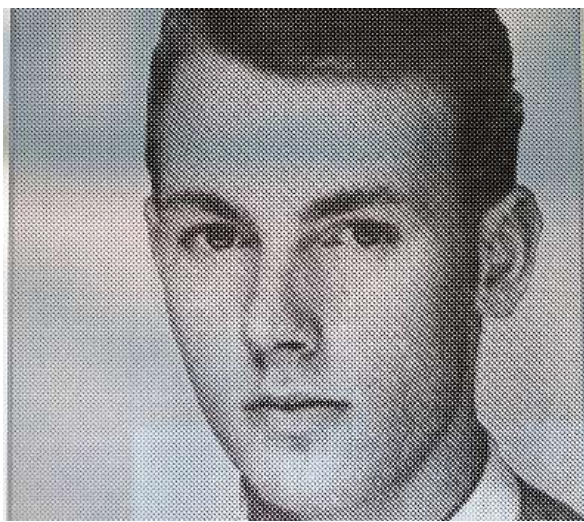
Habáni

Vhled do života náboženské komunity novokřtěnců neboli habánů přináší antropologický a archeologický výzkum hřbitova v Příbích na Brněnsku. Tým odborníků z Ústavu antropologie Přírodovědecké fakulty Masarykovy univerzity tam pracuje pátou sezonu. Letošním cílem je najít okraj pohřebiště, které je téměř se stovkou koster největším zkoumaným hřbitovem habánů v Česku. Speciální metodou chtějí vědci zkoumat stravovací návyky komunity. **2x ČTK**



Na Západ

Příběhy těch, kteří se pokusili přejít berlínskou zeď, jsou dokladem krutosti studené války. Ve světě vzbudil před šedesáti lety značné pobouření případ smrti osmnáctiletého Petera Fechtera, který se 17. srpna 1962 pokusil se svým kamarádem přeběhnout do Západního Berlína přes přechod Kreuzberg. Pohraničníci na dvojici vystřelili ze samopalů údajně 24 dávek. Fechter zůstal ležet v bezvědomí na území, kam ještě neměl přístup nikdo ze západní strany. Na místě vykrvácel. ČTK



Plýtvání? To Norsko odmítá

Česko má v udržitelné spotřebě ještě rezervy.

Evropa se snaží o snížení dopadu spotřeby na životní prostředí a větší udržitelnost obchodu. Někde se snaží zatraktivnit opravy či nákupy jízdních kol a veřejnou dopravu, jinde mají aplikaci proti plýtvání potravinami.

„Například Rakousko od letoška bojuje proti tunám elektronického odpadu pomocí poukázek, které pokrývají polovinu nákladů na opravu elektrospotřebičů až do maximální výše 200 eur. Motivuje tak občany investovat do oprav rozbitých elektronických zařízení namísto jejich vyhazování a nákupu nových.“ říká Ondřej Tichota z Evropského spotřebitelského centra Česko, které se zabývá právy spotřebitelů při přeshraničním nakupování z jiných zemí EU, Norska, Islandu a Velké Británie.

Francie zase legislativně motivuje spotřebitele, aby si při reklamaci vybrali opravu místo výměny za nový výrobek. Například pozastavením zákonné záruky po dobu opravy výrobku. Nebo poskytnutím šestiměsíčního prodloužení záruky, pokud spotřebitel požádá prodejce o opravu výrobku. Dokonce se záruka prodloužuje o dva roky, pokud se místo opravy obchodník rozhodne spotřebič vyměnit.

„V Dánsku už v roce 2015 vyvinuli aplikaci ‚Too Good To Go‘ k boji proti plýtvání potravinami. Restaurace nebo obchody v ní zveřejňují neprodané potraviny nebo pokrmy, které by jinak vyhodily. Zákazníci se mohou v aplikaci podívat, co je v jejich okolí k dispozici, a vyvednout si jídlo většinou za velmi příznivé ceny,“ popisuje Ondřej Tichota praxi ze Skandinávie, kde již dlouho fungují systémy zálohování nejen lahví, ale i plechovek. Například v Norsku jich je takto vráceno k recyklaci 92 procent.

Více informací najdete na stránkách www.evropskyspotrebitel.cz. MET

Krátké

Plameny v Sasku

Proti požáru v národním parku Saské Švýcarsko u hranic s Českem dál bojuje na 300 hasičů. S hašením jen mírně pomohly pondělní bouřky, které se ale oblasti postižené ohněm ve velké míře vyhnuly. Uzavřená zůstává silnice B172 z Bad Schandau k českým hranicím a hraniční přechod Hřensko/Schmilka.

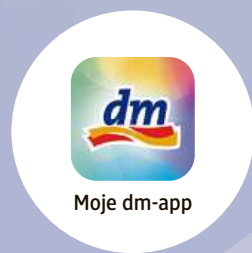
Symbol zmizel

Estonsko odstranilo kontroverzní sovětský pomník v převážně ruskojazyčném městě Narva na rusko-estonské hranici. Tank T-34 z druhé světové války, který připomíná vstup sovětské armády do Estonska, bude umístěn v muzeu, uvedla vláda pobaltské země. Tallin o odstranění sovětských pomníků z veřejného prostoru rozhodl na začátku srpna. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Zjemňuje prádlo, nádherně ho provoní, narovná vlákna a usnadní žehlení. Obsahuje složky na rostlinné bázi a biologicky odbouratelné parfém.



nyní
stáhnout



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



Denkmit

Hebká svěžest
aviváž
40 PD

29⁹⁰
Kč

0,75 Kč za 1 prací dávku

DLOUHODOBÁ CENA
od 08.04.2022 29,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Odra. Rtuť nenašli

Polské a německé úřady zatím stále neznají příčinu masového úhynu ryb v Odře. Německo však z obav z možné kontaminace svých vodních toků pozastavilo dopravu v kanále Odra-Spréva a uzavřelo tamní plavební komory. Ve Štětínském zálivu, který Německo s Polskem sdílí a do kterého Odra ústí, se budou uhynulé ryby odchyťovat s pomocí normálních stěn.

Analýzy vzorků odebraných v řece v Polsku i v Německu ukázaly zvýšené hodnoty soli, naopak se nepotvr-

dily původní zprávy o znečištění rtuť. U uhynulých ryb odborníci hledají stopy po těžkých kovech, které by mohly takovouto katastrofu způsobit.

„Od polské strany máme zprávy, že v rybách nebyly nalezeny žádné těžké kovy a zejména žádná rtuť, což je uklidňující,“ řekl braniborský ministr životního prostředí Axel Vogel rozhlasové stanici RBB-Inforadio. Na výsledky rozsáhlého rozboru bude podle něj nutné počkat.

Dosud bylo vyloveno téměř 100 tun uhynulých ryb. ČTK



PROFIMEDIA

Dávná aféra

Americká filmová akademie se omluvila indiánské aktivistce a herečce z kmeňů Apačů Marii Louise Cruzové, známé jako Sacheen Littlefeather, za urážky, kterým čelila po svém projevu na Oscarech. Umělkyně v roce 1973 vystoupila na slavnostním ceremoniálu místo herce Marlona Branda, aby promluvila o zobrazování původních obyvatel Ameriky v hollywoodských filmech, ale byla vypískána z pódia. ČTK

INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 20:15

MOJE MÍSTA:
MILAN KŇAŽKO



PROFIMEDIA

Armageddon na Krymu

Severem okupovaného ukrajinského poloostrova Krym včera ráno otřásl výbuch. Podle ruské agentury TASS vybuchl bývalý statek, který armáda používala jako muniční sklad. Příčiny explozí oficiálně nejsou známy, nicméně jeden z předáků krymských Tatarů podle ukrajinských médií tvrdí, že exploze v muničním skladu jsou výsledkem přesného zásahu ukrajinských sil. Mychajlo Podoljak, poradce z ukrajinské prezidentské kanceláře, na Twitteru uvedl: „Pro připomenutí: Krym jako normální území je o Černém moři, horách, rekreaci a turistice, ale Krym okupovaný Rusy je o explozích skladů a vysokém riziku smrti pro vetřelce a zloděje.“ Již minulý týden výbuch otřásl ruskou leteckou základnou Saky na Krymu. Podle Moskvy tam explodovala letecká munice. Kyjev odmítl, že by na základnu zaútočil. Na základě satelitních snímků, které zveřejnila společnost Planet Labs, výbuch poškodil letadla i letištní infrastrukturu. ČTK

Krátké

Rocker o Putinovi

Lídr populární ruské rockové skupiny DDT Jurij Ševčuk musí zaplatit pokutu 50 tisíc rublů, asi 19 700 korun, podle soudu se provinil diskreditací ruské armády. Zpěvák vyšetřovala policie, když v květnu na koncertě s odkazem na ruského státníka Vladimira Putina prohlásil, že Rusko „není pre-

zidentova říť, kterou je potřeba líbat“.

Brave Commander zachrání životy

Z Ukrajiny včera vyplulo dalších pět lodí s nákladem kukuřice a pšenice. Ohlásilo to turecké ministerstvo obrany. Mezi plavidly, která vyplula, je i nákladní loď Brave Comman-

der, která převáží pšenici pro humanitární programy, uvedla agentura Reuters. Světový potravinový program WFP označil vylutí lodí Brave Commander za výrazný milník pro vývoz zemědělských komodit z Ukrajiny. Rusko se v dohodě uzavřené na konci července zavázalo, že po dobu přepravy nebudou na černo mořské přístavy útočit. ČTK

Playstation pomáhá. Kyjev trénuje operátory dronů

„Klučičí“ zábava Oleksandra ze Lvova zachraňuje ukrajinské životy.

Bezpilotní letouny se staly nepostradatelnou součástí ukrajinského válečného úsilí proti ruskému nepříteli a stále více vojáků má zájem zdokonalit se v umění jejich ovládnutí. S tím jim pomáhají experti ve školicích centrech, kde se během několika málo dní vojáci naučí vše od maskovacích dovedností až po různé taktiky řízení dronů.

Šikovné hlavy v Dronariu

Ukrajínští vojáci na poli na předměstí Kyjeva třímají v rukou ovladače a rozmlouvají o tom, jakým směrem vyslat dron, který jim právě hučí nad hlavami. „Úspěšná navigace dronu vyžaduje určitou dovednost,“ říká Oleksandr, vedoucí výcvikového střediska Dronarium.

„Pro někoho, kdo umí hrát na playstationu, je ovládnání jednodušší,“ dodává pětáctiletý muž, jenž si nepřál



Jedna z lekcí 2x PROFIMEDIA

uvést své příjmení. Kurz ovládnutí dronu trvá pět dní a do každého se zapojuje třicet až pětadvacet vojáků, které sem vyslali velitelé jejich útvarů z různých koutů země.

Účastníci mají k dispozici patnáct typů lehkých strojů, které lze ovládat na vzdálenost čtyř až sedmi kilometrů. Cílem je trénovat situace, s nimiž se vojáci pravděpodobně setkají na bojišti. Ke zkoušeným zařízením patří například DJI Mavic Mini, Mavic Air nebo Mavic Pro.

Tréninkové mise

Lektoři rozdělí účastníky do dvojic a vyšlou je do teré-



Účinný, ale i vražedný pomocník

nu, kde dostávají informace o armádních objektech nalezlých na „blízkém místě“. Cílem vojáků je nepozorovaně doletět dronem na určenou lokaci, pořídit co nejvíce fotografií a poté se s dronem opět vrátit zpět tak, aby ho nepřítel nezaznamenal. Jakmile předávají získané informace svému veliteli, mise končí.

Oleksandr, jenž se dříve živil prodejem potřeb pro chovatele, středisko založil v měsících po vypuknutí invaze. První pobočku otevřel v západoukrajinském Lvově, poté následovala ta v metropoli. Sám se s dronem naučil létat

před osmi lety, nikdy ho ale nenapadlo, že se díky svému koníčku stane nepostradatelnou součástí ukrajinského boje proti nepříteli.

Turecká klasika

Rusko disponuje rozsáhlou flotilou pozorovacích dronů Orlan-10, Ukrajina pak nejčastěji používá vlastní pozorovací drony Leleka či Furia. Do akce vysílá také americké kamikaze drony Switchblade či polská zařízení Warmate. Zásadní roli při ničení nepřátelských obrněnců i objektů pak sehrávají ozbrojené stroje Bayraktar TB2 turecké provenience.

Při úkolech simulují situaci na frontě

Mnoho vojáků, kteří přicházejí do centra, má podle Oleksandra své vlastní komerční drony, se kterými létají na frontě. „Během války jsme si uvědomili, že drony jsou zásadní. Ale spousta vojáků s nimi havarovala, protože nevěděli, jak je správně používat,“ popsal listu The Telegraph. Jeho střediska již vyvíjela více než 700 vojáků. „Budeme pokračovat, dokud válka neskončí,“ říká Oleksandr.

Stejnou motivaci má i jeden z lektorů, Maxim Gerasimov, podle kterého je kurz velmi náročný. „Vojáci musí v krátkém čase přijmout hodně informací. Při úkolech simulujeme podmínky na frontě, abychom je připravili,“ říká. „Naši studenti jsou velmi oddaní. Přijedou na pětidenní výcvik a pak se vrátí do první linie a dělají vše, co je v jejich silách,“ dodává Gerasimov.

Podle listu Odessa Journal má v brzké době na Ukrajině vzniknout dalších deset podobných školicích center pro operátory dronů. HAL a iDNES.cz

Hororoví ufoni v novém snímku

Děsivý zážitek zaručil mistr hororů Jordan Peele.

Zítra má premiéru film Nene, v anglickém originálu jako Nope, ve kterém se prolíná sci-fi a horor. Mistr nečekaných překvapení a držitel Oscara za film Uteč Jordan Peele natočil další film, který vás spolehlivě překvapí, šokuje a vyděsí.

Děj diváky zavede na malou koňskou farmu upro-

střed kalifornské pouště, kde dva sourozenci zažívají věci, nad nimiž by jiní jen nevěřičně kroutili hlavou a říkali „Nene“.

Neidentifikovatelné cosi, které se objevilo na nebi, sourozencům Haywoodovým zabilo otce. Nikdo neví, zda to bylo UFO, nebo je vysvětlení mnohem racionálnější.

Zjevné je jen to, že to, co se děje v okolí malé koňské farmy, na níž OJ, kterého ztvárnil Daniel Kaluuya, a Emerald, kterého hraje Keke Palmer, žijí, je čím dál znepokojivější.

Zatímco se oči senzacechtivých amatérských ufologů a záhadologů upírají k nebi ve snaze alespoň krátce zahlédnout kousek létajícího talíře, Haywoodovi klopi zrak k zemi. Kdo se na ně nedívá, toho přece neunesou. Nebo že by pravidla neplatila?

Ti, kdo znají tvorbu Jordana Peelea, vědí, že je mistrem v porušování nepsaných pravidel a režisérem, který diváka rád svede na scesti a pak ho nezapomenutelně šokuje. Povedlo se mu to v hororových snímcích Uteč a My. Oba filmy byly mnohovrstev-

nými multižánrovými perla-mi, ve kterých se klasická vy-vražďovačka mísila s mysteriálním thrillerem, chytrou groteskou a rafinovanou obz-labou společností.

V případě Nene překvapil režisér rozhodnutím natočit část filmu IMAX kamerami.

„Scénář jsem psal v době, kdy jsme se všichni trochu báli o budoucnost kina. Od začátku jsem proto věděl, že chci natočit opravdový velko-film, který si diváci naplno užijí jen v kině,“ říká režisér. Nene si velké plátno bezesporu zaslouží. **MET**



Plakát filmu Nene CINEMART

Krátce

Pravěké hračky

Krajské Severočeské muzeum v Liberci láká na pravěké chraštítka nebo-li štěrchátka, jsou jeho takzvaným exponátem měsíce. Archeologové je našli v roce 2005 na pohřebišti z pozdní doby bronzové v lokalitě na Cecilce v Příšovicích nedaleko Turnova. Naši předkové je přikládali do žárových hrobů ke keramickým urnám, které obsahovaly spálené kosti nebožtíků. Věkem se tyto hračky blíží 3000 let. Nejvíce zachovalé štěrchátko je hruškovitého tvaru s pečutítkovým zakončením vyrobené z hlíny, která obsahuje drobná zrnka křemene a slídy. Vysoké je 63 milimetrů, průměr baňky je 51,5 milimetru. Chraštítko je zcela neporušené a na povrchu zdobené soustavou jemných rytých rýžek, které vytvářejí pás navazujících trojúhelníků. **ČTK**

INZERCE

DESETINÁSOBNÁ RADOST POKRAČUJE

Připravili jsme pro vás druhou bodovou nálož tohoto léta.

Od 11.08. do 07.09.2022 vám ke každému nákupu automaticky přičteme **10x více bodů**. Stačí při nákupu u pokladny předložit svou kartu, ať už plastovou, nebo v aplikaci.

A skvělá zpráva na závěr? Tuto aktivitu můžete využít i při online nákupu na **dm.cz**

* Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou 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.

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



**10x
VÍCE BODŮ***
NA CELÝ NÁKUP!



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátce

Rushdie vyjde

Nakladatelství Paseka vydá v říjnu nejnovější román britského spisovatele Salmana Rushdieho Quijote a v příštím roce autorovy eseje Jazyky pravdy. Spisovatele v pátek při vystoupení v USA brutálně napadl mladý muž libanonského původu. Rushdie, nad nímž vyhlásil v roce 1989 tehdejší iránský nejvyšší duchovní vůdce takzvanou fatvu, útok nožem přežil, je však nadále v kritickém stavu. Fatvu, tedy pokyn k zabití, vyhlásil Rúholláh Chomejní kvůli románu Satanské verše. Část muslimů tuto knihu považuje za urážku islámu. Rushdie se kvůli tomu léta musel mnohokrát stěhovat z jednoho přísně tajného místa střeženého britskou vládou na druhé. Román Satanské verše vyšel v roce 1988, jeho hlavním námětem je rozdílnost kultur. **ČTK**



Strašidlo diváky stále baví.

2MEDIA

Strašidlo cantervillské. Vrátilo se na české hradby a zámky

Čerstvý vzduch a světoznámá klasika? Přesně to nabízí představení Strašidlo cantervillské. Šňůra venkovního divadla na nádvořích zámků a hradů v Česku se rozjela v úterý na Slezskostravském hradě a bude pokračovat do 28. srpna.

„Během léta jsme naplánovali 30 představení této oblíbené komedie s lehkým nádechem strašidelna, z toho osmnáctkrát se vystoupení koná

v prostředí hradů a zámků,“ popisuje režisér Jaroslav Kříž.

Předloha divadelní hry podle povídky Oscara Wilda se odehrává právě na zámku, na který se hlavní hrdina Otis s rodinou přestěhuje i přes varování, že tam straší.

„Podařilo se nám navázat na předcházející vydařené čtyři ročníky – už zítra na zámku Kravaře odehrajeme jubilejní sté představení,“ raduje se Kříž a dodává, že na

poslední představení na zámku Kačina je pro diváky připraveno malé překvapení.

V rolích hlavních postav se představí Martin Zounar, Bára Štěpánová, Martin Pošta a řada dalších herců a hereček.

„Máme radost, že známý příběh se známými herci a živým strašidlem v autentických kulisách a jedinečné atmosféře diváky stále láká a baví,“ říká Kříž. **MET**

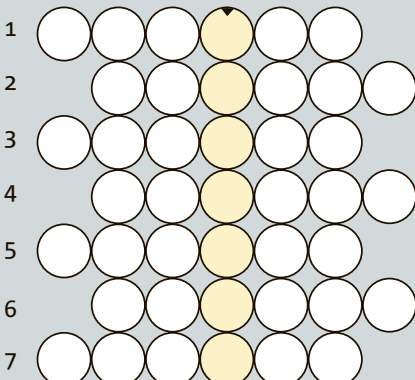
Sudoku

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

Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

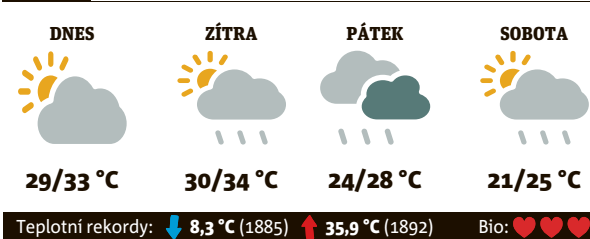
- určit cenu
- malý ocas
- plodová zelenina
- odkapat
- kanape
- strom s ořechy
- opuchlý



Napište svou bublinu



Počasí



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>16.00 Na krok od nebe</p> <p>17.00 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Hříšní lidé města pražského (11) Hra. Krimiseriál (ČR, 1969)</p> <p>21.10 Vraždy v kruhu</p> <p>22.30 Detektiv Endeavour</p> <p>Morse III</p> <p>Návraty k divočině</p> <p>00.30 AZ-kvíz</p> <p>00.55 Osudové lásky</p> <p>01.25 Legendy kriminalistiky 2</p> <p>01.55 Malá farma</p> <p>02.20 Dobré ráno</p>	<p>16.25 Tetovaný Komédie (Fr./It., 1968)</p> <p>17.55 Kamera na cestách. Kosmopolitní New York (1/2)</p> <p>18.50 Divoká Patagonie</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Šerif Cogburn Komedialní western (USA, 1975)</p> <p>21.50 Šimon a Matouš Komédie (It., 1976)</p> <p>23.35 Babylon Berlín III (7/12)</p> <p>00.20 Parta Maraton (8)</p> <p>01.05 Fargo II (9/10)</p> <p>01.50 Historie.cs</p> <p>02.45 Před půlnocí</p> <p>03.10 Popcorn</p> <p>03.40 Příliš chytré děti</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4303)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XII</p> <p>21.40 Comeback</p> <p>Sliby chyby. Sitcom (ČR, 2008)</p> <p>22.10 Comeback Simonina volba. Sitcom (ČR, 2008)</p> <p>22.50 Policie Chicago VI (20)</p> <p>23.45 Dr. House II (17)</p> <p>00.40 Dr. House II (18)</p> <p>01.35 Policie Chicago VI (20)</p> <p>02.15 Comeback</p> <p>02.40 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (128)</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.45 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Vinaři (16) Hody. Komedialní seriál (ČR, 2014)</p> <p>21.30 Show Jana Krause</p> <p>22.35 Ano, šéfe!</p> <p>23.55 Rozpal to ve Španělsku, šéfe!</p> <p>00.40 Z místa činu</p> <p>01.40 Námořní vyšetřovací služba VIII (8)</p> <p>02.35 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevňe II (3)</p> <p>03.35 Komisař Rex II (6)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Tmax street party</p> <p>16.00 Mixxxer News</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Užít Chorvatsko Andrea Kalousová a Vojta Drahokoupil v letní road show</p> <p>17.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p> <p>22.00 Naked Attraction Denmark</p> <p>22.30 Užít Chorvatsko</p> <p>22.50 Óčko flirt</p>

Pro voňavou domácnost

Tip na dárek novopečeným rodičům!

Žádný rodič, jehož dítě používá jednorázové plenky, se jistě nevyhnul potížím spojeným s nepříjemným zápachem. Značka Tommee Tippee si tak dala za úkol všem rodičům každodenní rutinu trochu ulehčit návrhem praktického koše SANGENIC Twist & Click.

Největší výhodou tohoto koše je zcela hygienické používání. Plenky jsou po vhození jednotlivě zabalené do vícevrstvé antibakteriální fólie, takže bakterie a zápach neunikají ven. Stačí po vložení do nádoby otočit klikou o 360 stupňů a cvaknout. Zavřením víka koše stlačí integrovaný píst plenu hluboko dovnitř koše. Vzhledem k jeho objemu a úspornému využití kapacity není koš pře-

ba často vynášet, pojme až 30 plen (pro velikost 2 až 5 kg). Koš je vybaven praktickým držadlem pro snadné vnesení obsahu do popelnice. Ve výhodném balení najdete spolu s košem i čtyři výměnné kazety s fólií. Koš na použité jednorázové plenky vám výrazně usnadní jejich likvidaci. Toto celé je korunováno moderním minimalistickým designem, díky kterému koš snadno zapadne téměř kdekoliv. Koš na pleny SANGENIC Twist & Click od značky Tommee Tippee se čtyřmi výměnnými kazetami s fólií pořídíte v internetovém obchodě Mironet.cz za 1061 Kč.



Drahokam. Huawei boduje s telefonem

V době, kdy chytré telefony stojí víc než některé ojeté automobily, překvapuje Huawei svou cenovkou.

Za řádově nízké tisíce si totiž můžete pořídit telefon s rozlišením 1080 x 2388 na 6,78palcovém IPS displeji, s osmijádrovým procesorem Qualcomm Snapdragon 680 4G 2,4GHz, 8GB paměti RAM a 108MPx fotoaparát. Celý telefon pak běží na nejrozšířenějším operačním systému Android verze 11.

Samozřejmostí je také čtečka otisku prstů pro vysokou úroveň zabezpečení i s rychlým přístupem do zařízení. Telefon vám se svou 4000mAh baterií vydrží i dva dny a nabijete jej za mnohem kratší čas, než jste zvyklí, díky technologii rychlého nabíjení. Bonusem pro některé může jistě být druhý slot na SIM kartu, který lze případně využít i jako slot na paměťovou kartu. Snadno si tak můžete navýšit datové úložisko z původních 128 GB. Tento model navíc nepokulhá

ani v konektivitě. Vedle dnes již běžného bluetooth a Wi-Fi můžete také spoléhat na technologii NFC. Mobilní data vám budou fungovat jak na vlnách 3G, tak i v rozhraní 4G LTE.

Telefon snadno propojíte s počítačem i jej rychle nabijete, díky nejmodernějšímu konektoru USB-C. Chytrý telefon Huawei NOVA 9 SE pořídíte rychle a výhodně v internetovém obchodě Mironet.cz za pouhých 5520 Kč.



Drahokam mezi levnými smartphony

MIRONET

MIRONET

Nečekaně výkonný, za pár korun!

5 520,-

HUAWEI NOVA 9 SE 128GB chytrý telefon

www.mironet.cz

metro®

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ

Alkohol na stavbě nekontroluje mistr, ale počítačové algoritmy

„Franta? Ten je někde támhle. Zkusíte si ho najít sám, teď nemám čas.“

Tuhle větu na staveništi možná někde uslyšíte. Jsou ale místa, kde vás bez prověření nepustí ani na krok.

Ročně zahynou v práci desítky lidí (viz box). Nejrizikovějším oborem je zpracovatelský průmysl, pod který spadá téměř čtyřicet procent všech lehkých a těžkých poranění. Jako nejčastější příčinu evidují inspektoři i policejní vyšetřovatelé špatně nebo nedostatečně odhadnuté riziko.

Zákazník nechtěl, zůstal před branami

Kupodivu relativně bezpečným prostředím jsou stavby. Malé i velké. A to i přesto, že stále ještě narazíte na místa, kde se návštěva, povolání i nepovolání, může pohybovat v podstatě bez dozoru a kde bývá ochranná přílba jen formalitou.

„Už jsme zažili situaci, kdy přišli klienti a část z nich odmítla naše bezpečnostní opatření. Takže zůstali mimo,“ přiznává Jana Prokopová, obchodní ředitelka stavební spo-

lečnosti Skanska. Holešovický kancelářský komplex Port 7, který by měl být předáný nájemcům v příštím roce, je totiž obšancovaný jako československé hranice se Západem před rokem 1989. Přísná pravidla tu platí jak pro návštěvy, tak pro všechny, kteří na stavbě pracují.

Sukně? Zapomeňte!

„Kromě toho, že si vás zapíšeme na recepci, musíte si vzít naši pracovní obuv, rukavice, přilbu, ochranné brýle a reflexní vestu,“ upozorňuje Eva Nykodymová, která má ve firmě na starosti bezpečnostní pravidla. K dispozici jsou pro návštěvy, pokud chtějí, jednorázové ponožky. Je také nemyslitelné, že by se do stavebního areálu vydala žena v botách na podpatcích a sukni. Pro Nykodymovou to znamená, že letní šaty mění za pracovní montérky.

Ty nadýcháš, ty ne. Nikdo předem neví, co bude

Tím ale nic nekončí. Do prostoru se vchází přes stavební buňku, která se změnila na hlídání vstup. Míříže, přes které by se neprotáhla ani hadí žena, propustí příchodího buď přes vstupní kartu, nebo musí mít počítač načtený jeho obličej.

Smůlu by měl ten, kdo by si dal mimo areál oběd a k tomu pivo. Nebo by si promsl alkohol až na staveništi a tam někde v tajnosti upíjel.

Méně mrtvých v práci

44 933

Tolik pracovních úrazů zaznamenal Výzkumný ústav bezpečnosti práce v roce 2021. Nejvíce jich tento úřad evidoval ve zpracovatelském průmyslu.

88

V roce 2021 zemřelo v Česku při výkonu své profese osmaosmdesát lidí. Je to o dvacet úmrtí méně než v roce 2020 a jedná se o historické minimum.

Kromě úrazu nebo smrtelného zranění riskuje, že ho vyhmátne vstupní brána. Ta si náhodně vybírá, kdo může projít jen na kartu a kdo musí ještě předtím nadýchat, zda nepožil alkohol. Stejně je to při odchodu z pracoviště. Na koho volba padne, o tom nerozhoduje mistr, ale jen náhodná volba počítačového algoritmu. Riskovat průšvih si nikdo nedovolí.

Zajímavostí je také velká lékárníčka u této vstupní buňky. Pokud ji někdo použije, čidlo posílá okamžitě signál do firemní centrály, že se na stavbě něco událo a jakou pomoc je případně nutné zařídit. **PAVEL HRABICA**



Náhodně vybraný návštěvník stavby musí dýchat. 3x METRO



Velká lékárníčka je napojena na firemní centrálu.



Chodit můžete jen vymezenými koridory.



Rekord letos nebude

Ještě než vyrazí do chmelnic česáči, musejí dva týdny před sklizní pěstitelé ošetřit chmelnice před škůdci. Na rekordní sklizeň to letos nevyhází. „Letos to naopak vypadá, že se nedokážeme dostat ani na pětiletý nebo desetiletý průměr,“ říká Luboš Hejda, předseda Svazu pěstitelů chmele ČR. Loni se zemědělcům podařilo sklízet 8306 tun chmele, tento rok si myslí alespoň na 6000 tun. Vrásky dělají zemědělcům také vysoké náklady. Už proto, že ceny chmele se u odběratelů fixují i na pět let dopředu. Sklizeň je každoroční příležitostí pro brigádníky, jak si přilepšit k výdělků nebo k důchodu. **ČTK**

Krátce

Zlepšili jsme se, ale jen o bod

Finanční gramotnost Čechů se mírně zlepšila, když index finanční gramotnosti, který každoročně měří Česká bankovní asociace, stoupl na 56 bodů z loňských 55 bodů. I letos pro respondenty bylo nejtěžší otázkou určit, který z navrhovaných úvěrů je z hlediska úrokové sazby výhodnější. Největší rozdíly ve finanční gramotnosti jsou patrné u vzdělání dotazovaných. Zatímco lidé s vysokoškolským vzděláním dosáhli 62 bodů, ti se základní školou nebo výučním listem získali pouze 48 bodů. **ČTK**

Hlaváč je devátý, Mäki je ve finále

Druhý den atletického ME v Mnichově zahájili chodci a chodkyně.

Vít Hlaváč skončil v chůzi na 35 kilometrů na mistrovství Evropy v Mnichově devátý, Tereza Durdiaková došla do cíle ženského závodu dvanáctá. Novou disciplínu, která v programu atletického šampionátu nahradila padesátku, ovládli Španěl Miguel Ángel López a Antigoni Drisbiotiová z Řecka.

López byl v ulicích bavorské metropole zcela suverénní, zvítězil s bezmála třímínutovým náskokem. Soupeřům záhy unikl a po osmi letech navázal na evropské zlato z dvacetikilometrové trati, na které je i mistrem světa z Pekingu 2015. Hlaváč na něj ztratil téměř 11 minut, Lukáše Gdulu zastavila diskvalifikace.

Pěťadvacetiletý Hlaváč byl z výsledku nadšený. „Deváté místo je úplně super. Doufal jsem, že když se to povede, že to bude první desítka. Začátek byl hodně pomalý, i předek začal hodně pomalíčku, na první čtyřce všichni nechali minutu, minutu a půl opo-

ti normálním časům. Bylo příjemné, že jsme se aspoň rozešli, ale pak to začali klasicky prskat, takže jsem zvolil svoje tempo, šel jsem to hodně podle pocitu, protože jsem věděl, že konec bude náročný, že se oteplí a bude svítit sluníčko. Na konci jsem sebral pár lidí, i když posledních pět kiláků bylo hrozných,“ řekl.

Po 23. místě na mistrovství světa se mu dařilo i na další vrcholné akci.

„Celkově s letošní sezonou můžu být naprosto spokojený. Triadvacáté místo na světě, deváté na Evropě, dobrý posun v osobním rekordu, jsem hrozně spokojený,“ pochvaloval si. Cítí ale ještě velké rezervy.

„Letošní rok mě hodně nabíl, je vidět, že mám rezervy, od kterých se můžu odpíchnout a ještě se posunout. Držet si vytrvalost a posunout se rychleji, protože tempo, co chodí čelo, je neskutečné. Chodí jenom o trošku pomaleji než dvacítky. I na dvacítky bychom mohli provést ještě nějaký časový posun, pak to může být dobré,“ uvažoval.

Kristiina Mäki poběží na atletickém mistrovství Evropy v Mnichově páteční finále závodu na 1500 metrů. České rekordmance stačilo sedmé místo v rychlejším druhém

rozběhu a čas 4:04,40. Diana Mezuliániková nepostoupila, z pětice českých čtvrtkařů si start ve finále nevybojoval nikdo. Nejbližší byl Patrik Šorm, kterému chyběla deseti sekundy, neuspěla ani nasazená Lada Vondrová.

Loňská finalistka olympijských her Mäki v druhém rozběhu patnáctistovky útočila ze zadních pozic, v závěru se dokázala posunout na sedmé místo. Díky času postoupila ještě i osmá Ellie Bakerová.

„Viděla jsem, že je rychlé, nechala jsem si odstup a sledovala to zezadu. Vyplatilo se, měla jsem hodně sil a mohla v závěru zrychlovat, jen jsem si počítala průběžné pořadí,“ řekla Mäki České televizi.

Mezuliániková ještě při náběhu do cílové rovinky držela třetí místo, pak ji ale tři soupeřky předstihly a čas 4:07,37 na postup nestačil. Přímou postupovaly vždy čtyři mládky, rozběh vyhrála obhájkyně titulu a stříbrná olympijská medailistka Britka Laura Muirová. Šorm v prvním semifinále čtyřstovky vyrovnal svůj nejlepší letošní čas 45,66 z pondělního rozběhu, ale na přímý postup to nestačilo a hned v dalším běhu ho rychlejší soupeři zbavili naděje. **ČTK**



Řím žije plaveckými sporty

Mistrovství Evropy v plaveckých sportech v Římě pokračuje. Na snímku je Ukrajinka Anna Arnautova při skoku do bazénu. A Češi? Znakář Tomáš Franta prošel na mistrovství Evropy v Římě jedenáctým časem do úterního večerního semifinále na stometrové trati. Čtyřadvacetiletý český plavec tak zopakoval postup z rozplaveb z poloviční trati, na níž byl celkově jedenáctý. „Dvakrát jsem drknul do dráhy, takže to nebylo úplně nejlepší, ale s tím jsem už tak nějak počítal, že to může nastat. Snažil jsem se, i když se mi ten závod nejel úplně nejlíp. Ale díky bohu byl ten postup velmi komfortní, takže jsem rád,“ komentoval Franta svůj výkon.

AP – GREGORIO BORGIA

INZERCE

Metro hlídá

Staňte se redaktorem Metra – a vydělejte si!

O všem, co se v Praze děje, víte nejlíp vy. Pošlete nám zprávu, fotku nebo video. Nejlepší fotky otiškujeme a jejich autor získá až 800 korun.

Své příspěvky posílejte na mms@metro.cz

**NEVÍTE, CO SI PUSTIT VEČER?
STRÁŽCE STREAMU VÁM PORADÍ
NA METRO.CZ**

Cestování - nabídka

BUSEM DO TRENČIANSKÝCH TEPLIC
nově zrekonstruovaný **HOTEL SLOVAKIA**
Termín: 24.9. – 01.10. Cena: 11 690 Kč/os

Zahrnuje: dopravu, 6x plnou penzi, 6x ubytování v 1/2 pokojích, 18 procedur, vstupní prohlídku, delegáta, pojištění CK

Nástupní místa: Kladno, Praha, Píbram, Sedčany, Tábor

KONTAKT: CK A.Sa s.r.o. Píbram,
tel. 318 63 99 99 a 603 864 519
po-pá 9.00 – 17.00 hod., www.ckasa.cz

Auto-moto - poptávka

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

Tel. 734843403



PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE
BOULEVARD

Patatas k bagetě jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

FILM SCENÁRISTY/REŽISÉRA
JORDANA PEELEA

DANIEL KALUUYA

NENE

V KINECH OD 18. SRPNA
NATOČENO **IMAX** KAMERAMI

