

BÍLKŮV TÝM SEHRAJE MILIONOVOU ODVETU

FOTBALISTÉ PLZNĚ TOUŽÍ POSTOUPIT DO LIGY MISTRŮ STRANA 16



metro



Úterý, 23. srpna 2022

Č. 161, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Sandra

mojemetro | denikmetro

Strach z inflace vede k šetrnosti i utrácení

Obavy o peníze. Kupujeme méně potravin, více si všímáme akcí. **Provoz domácností.** Výdaje za vytápění sníží nižší teplota v místnostech. **Znehodnocující se měna.** Raději koupíme auto, ceny by mohly růst STRANA 2



Testament Buči. Válka, bombardování, nespravedlnost i mnoho utrpení

Upozornit Němce na pokračující ruskou invazi na Ukrajině se od včerejška do 15. září na vyhlášeném berlínském nákupním bulváru Kurfürstendamm snaží rozstřílená a vypálená osobní dodávka. V ní se snažily z boji zmítaného města Buča u Kyjeva uprchnout tři dospělé ženy a jedna dívka, jejich útěk ale zmařili ruští vojáci, kteří je zabili. Jeden z ukrajinských organizátorů akce a člen ukrajinské teritoriální obrany Andrij Radnjuk prohlásil, že výstava Testament Buči je příležitostí, jak Evropany upozornit, že válka na Ukrajině je stále aktuální a že ohrožení míru v Evropě je nadále veliké. ANNETTE RIEDLOVÁ



9 771211 781002

2 2161

Bojíme se inflace. Proto šetříme, ale i utrácíme

Co nás děsí víc? Válka na východě, nebo znehodnocování peněz? Ke zdražování máme blíž. Snažíme se proto omezit spotřebu, kde to jde.

Kdy bude v Česku chudoba? Nedávno poznamenal bývalý guvernér České národní banky Miroslav Singer, že přiškrcení či odpojení od ruského plynu je zvládnutelné, pokud se zamyslíme na tím, co je pro nás zbytné a co nezbytné. „Třeba budeme přemýšlet, jestli příští rok pojedeme opět k moři do Chorvatska, nebo ho pro jednu vynesáme,“ připomněl exšéf centrální banky.

Dvě třetiny lidí nakupují jídlo podle ceny

Ze nám válka na Ukrajině nedělá takové zmatky v mysli jako nekončící inflační spirála, o tom svědčí nedávný průzkum společnosti Instant Research pro Generali Investment. Jen osm procent Čechů vypovědělo, že se kvůli ní bojí o své peníze.

Horší je to ale s rostoucí inflací. „Kvůli cenám energií vzrostly za posledních šest měsíců obavy o vydělané a naspořené peníze o téměř polovinu,“ říká Radomír Jáč, hlavní ekonom Generali Investment. Projevuje se to nejjasněji na potravinách. Kupujeme jich méně, nebo sledujeme akce či pořizujeme tak-



Potraviny výrazně zdražují, proto jich kupujeme méně. MAFRA

zvané privátní značky jednotlivých řetězců. Týká se to téměř sedesát procent populace.

Další peníze chtějí lidé uspořit provozem domácnosti. Týká se to hlavně elektřiny, vody a vytápění. „Snížení teploty může současně snížit i celkové výdaje za vytápění, a to až o šest procent,“ vysvětluje Jiří Koželouh z ekologické organizace Hnutí Duha. Ministerstvo průmyslu a obchodu nedávno přišlo s návrhem, aby se i v bytových domech topilo místo na 20 stupňů Celsia jen na osmnáct.

Ale i tak už omezila ohřev vody zemním plynem, vaření na plynu a spotřebu energií v domácnosti čtvrtina odběratelů. „V případě dalšího zdražování a vypisování nových záloh na podzim chce energiemi víc šetřit až osmdesát

procent českých domácností,“ uvádí se v dalším průzkumu, tentokrát od Ipsosu.

Šetřením neušetří

Kritici současné vyhlášky o rozúčtování tepla z centrálního vytápění upozorňují, že účtování je nespravedlivé. Pokud snížíte spotřebu tepla ve svém bytě pod osmdesát procent domovního průměru, dodavatel tepla naúčtuje právě tento průměr. Ušetří na tom i ten, kdo přetápí. Jestliže spotřebuje nad dvě stě procent oproti průměru celého domu, i jemu se vyúčtuje průměrná spotřeba.

Dětem brát nebudeme. Koupíme si auto

Pět procent lidí v průzkumu Instant Research připustilo, že uберou v množství mimoškolních aktivit u potom-

Čekání na...?

50

Polovina Čechů, i když se bojí o peníze a vědí, že běsnící inflace ubírá na jejich hodnotě, proti tomu nic nedělá. Očekává, že se situace uklidní.

63

Tolik procent mladých lidí ve věku 18 až 25 let začalo výrazněji šetřit na potravinách. Přibližně pětina z této skupiny omezila výdaje za streamovací služby na internetu. Mladí také omezují návštěvy v restauracích.

Krátce

Na WC stejně jako v obýváku

Ministerstvo průmyslu a obchodu zveřejnilo novou vyhlášku ohledně vytápění. Navrhované změny ve vytápění se týkají trvale užívaných obytných budov, domovů důchodců a podobných zařízení (možná je odchylka jeden stupeň Celsia). Podle ní by měla být v topné sezoně nejnižší teplota v obývacích, ložnicích či pracovnách 18 stupňů proti stávajícím dvaceti. Nejvíce by mělo klesnout vyhřívání koupelen, a to z 25 na 19 stupňů. Na toaletách by nám mělo, stejně jako v obývacím pokoji, stačit 18 stupňů. **MET**

Třeboň. „Sluneční“ lázně

I když jsou v plusu, nechtějí to ponechat náhodě. Slatinné lázně Třeboň měly loni nejlepší zisk v historii, 77,2 milionu korun. Letos od ledna do července mají hrubý zisk 52 milionů a až do září jsou téměř vyprodané. Příští rok chtějí dát na střechy lázní Aurora i Berta fotovoltaické panely, které jim tak od jara do podzimu pokryjí všechny náklady na elektřinu. Náklady na elektřinu byly za letošní leden až červenec 23 milionů korun, za stejné období roku 2018 ale o deset milionů nižší. Náklady na fotovoltaiku včetně oprav střech vyjdou až na čtyřicet milionů korun. Celkově panely vyrobí přes 800 megawatt-hodin elektřiny. **ČTK**

Teplo z řeky. Praha chce topit Vltavou

Úřední budovy pražského magistrátu by v budoucnu mohla vytápět tepelná čerpadla získávající teplo z vltavské vody. Tendr na přivaděč vody chce město vypsát do konce letošního roku a v první polovině příštího stavbu uskutečnit. Nová technologie by mohla přinést výraznou úsporu při vytápění. Teplo získávané z vody pomocí tepelných čerpadel může podle Provozárky nahradit vytápění plynem v úředních budovách magistrátu, pokud má Vltava teplotu alespoň kolem pěti stupňů Celsia. **ČTK**

Na nebi i na silnici

V krizi v roce 2008 přiškrtily některé aerolinky rychlost u letadel o desítky až stovky kilometrů v hodině. Ušetřily asi deset procent paliva. Ve Spojených státech nyní přišli s projektem šestikřídlového letounu. Ten by měl létat na třetinové množství leteckého benzínu. Variantou úsporné dodávky do 3,5 tuny byl před třinácti lety typ od amerického výrobce. Motor byl v provedení „eko“ přiškrten na maximálku 120 kilometrů v hodině. **SE AERONAUTICS**



Císařovna z písku

Akademický sochař Marian Maršálek začal na Horním náměstí v Olomouci v hrubých rysech vyřezávat z jílovitého písku sochu Marie Terezie. Z téměř 30 tun písku vznikne do týdne socha císařovny v rámci projektu Olomouc, město osobností. 2x ČTK



Češi a ojetá auta

15,7

Vozový park v Česku zestárl během covidového období od roku 2019 téměř o rok na průměrných 15,7 roku letos v pololetí. Důvodem je pokles prodeje nových vozů i jednotlivý dovoz ojetých automobilů s vysokým průměrným stářím. Uvádí to Svaz dovozců automobilů. ČTK

Deště k létu patří. Bude vedro

Začátek týdne je chladný. Už jsme málem zapomněli na klasické léto.

Česko zasáhly deště a chladnější teploty. Takové počasí ještě vydrží dnes, postupně se ale bude oteplovat a o víkendu možná teploty překročí tropickou třicítku. Vyplývá to z týdenní předpovědi počasí hydrometeorologů. V minu-

lém týdnu opakovaně padaly teplotní rekordy a vedra dosáhla až 36 stupňů. Předchozí týden po vedrech ve všedních dnech přineslo víkend bouřky s vydatnými dešti a ochlazením. Ještě dnes a v úterý bude zřejmě počasí dál chladné a deštivé. Dnes meteorologové očekávají převážně zataženo, jen přechodně zmenšenou oblačnost a občasný déšť. Na západě ho bude málo a s nejvyššími teplotami mezi 17 až 21 stupni Celsia. Při zmenšené oblačnosti

může být až 23 stupňů. Občasné přeháňky a bouřky se budou v Česku objevovat až do konce týdne. Teploty ale budou postupně růst. Zítra už přes den asi neklesnou pod 20 stupňů, dosáhnou podle předpovědi až 26 stupňů. Ve čtvrtek už budou těsně pod třicítkou, a to mezi 25 až 29 stupni, a v pátek se budou pohybovat od 26 do 30 stupňů. Od soboty pak mohou teploty vystoupat navzdory přetrvávajícím přeháňkám a bouřkám až na 31 stupňů. ČTK

Sucho díky deštům zatím ustoupilo

Deště uplynulých dnů dokázaly výrazně zmenšit rozsah půdního sucha do hloubky jednoho metru.

40 centimetrů díky aktuálním srážkám sucho prakticky vymizelo.

- Největší sucho, které minulý týden ještě umocnily tropické teploty, se rozvinulo v západních a severozápadních Čechách. Tato oblast zůstává nadále velmi suchá v hloubce od 40 do 100 centimetrů, ale ve vrchní vrstvě půdy do

- Letoší sucho bylo velmi výrazné už na jaře. Bylo důsledkem zimy chudé na sníh a celkově srážkově chudé zimy a velmi suchého začátku jara. Během letních měsíců pak přišly tři velmi intenzivní epizody sucha v souvislosti s minimem srážek a tropickými teplotami.

INZERCE

Máte vlhkost ve zdech?

LETNÍ SLEVY 30%

Pomůžeme Vám

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

- Dlouholetou zkušeností s vysoušením zdiva
- Objednejte si **nezávazně** odbornou prohlídku, analýzu škody a předběžný odhad nákladů
- Speciálně vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou **provždy**
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace **zvenku** nebo z **místnosti**
- **Pevná cena** bez skrytých vícenákladů

Zavolejte nám na
703 123 191 nebo
e-mail: info@sanacezdi.cz
www.sanacezdi.cz

pracujeme na
celém území
Čech

Češi k srpnovému výročí dali Ukrajincům 24 milionů korun

**Většina příspěv-
telů věnovala
symbolických
1968 korun.**

Češi opět podpořili Ukrajince v jejich boji proti ruským okupantům. Na účet ukrajinského velvyslanectví 21. srpna, v den 54. výročí okupace

sovětskými vojsky, darovali 24,2 milionu korun na zbraně a další podporu. Lidé dávali symbolické částky, nejčastěji 1968 korun. Oznámilo to ukrajinské velvyslanectví v Praze. Na jeho účet za celou dobu války lidé poslali už 1,2 miliardy korun.

Za získané peníze bude podle úřadu po konzultacích s ministerstvem obrany Ukrajiny a Česka pořízen vojenský

materiál. „Češi a Slováci, kteří sami zažili zkušenost okupace v roce 1968, si dobře uvědomují tragédii ukrajinského lidu, který čelí ruské agresi,“ sdělil chargé d'affaires ukrajinského velvyslanectví Vitalij Usatj.

„S podporou našich nejbližších partnerů, mezi které Česká republika bezpochyby patří, Ukrajina dokáže odrazit útoky státu-agresora a obhá-

jit svoje právo na život ve svobodě a demokracii,“ doplnil. Rusko zahájilo invazi na Ukrajinu letos 24. února. Už krátce po začátku okupace zveřejnilo ukrajinské velvyslanectví v Česku informaci, že lidé mohou posílat peníze na podporu ukrajinské armády na účet ambasády 304452700/0300. „Samozřejmě největší částky na tento účet chodily během jara, kdy

probíhaly boje o Kyjev. Avšak během tohoto víkendu vybraný jeden milion amerických dolarů výrazně svědčí, že česká podpora Ukrajině nepolevuje,“ uvedl Usatj.

A Česko chce pomáhat dál. Podle ministra průmyslu a obchodu Jozefa Síkely by se chtělo stát lídrem v poválečné obnově Ukrajiny, klíčové je zajistit na to celoevropské finance (více v boxu). **ČTK**

**Lipavský. „Už
ohrožují i ČR“**

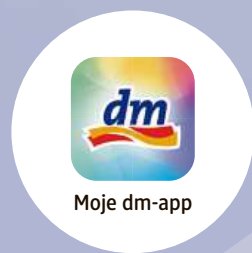
Rusové rozpoutali v Evropě válku, v níž umírají a trpí statisíce Ukrajinců, jež je nejhrubším porušením Charty OSN a mezinárodního práva a také ohrožením České republiky a Evropské unie. Velvyslanecům to při zahájení pravidelné porady v Černínském paláci řekl ministr zahraničí Jan Lipavský. Putinova válka proti Ukrajině nesmí uspět, a to ani v podobě jakýchkoli územních ústupků, ani omezení ukrajinské suverenity, uvedl v projevu šéf diplomacie. Rusko podle Lipavského používá metody blízké teroristickým organizacím. Zmínil třeba masakry civilistů v Buči, hrozby použití jaderných zbraní nebo situací kolem Záporožské jaderné elektrárny. Nejdůležitějším úkolem české diplomacie je podle ministra podporovat Ukrajinu a vysvětlovat, proč nelze být vůči zlu v podobě války lhostejný. „To se samozřejmě netýká jen Evropy, ale možná ještě daleko naléhavější je tento úkol v Africe a ve všech zemích takzvaného globálního jihu, které se Rusko snaží manipulovat proti Ukrajině a Západu,“ dodal. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Přírodní minerální syčená voda zaujme svou kvalitou a vyváženou chutí. Díky nízkému obsahu sodíku ji lze využít i pro přípravu kojenecké stravy.



nyní
stáhnout



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



Ivorell
jemně perlivá voda
500 ml

12⁹⁰
Kč

2,58 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 26.07.2022 12,90 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Česko pomůže

Ministr Síkela včera na poradě s velvyslanci v Černínském paláci řekl, že za priority svého resortu považuje zajištění energetické, surovinové a zdrojové bezpečnosti České republiky, aktivní pomoc firmám k prosazení na zahraničních trzích a posílení spolupráce v rámci Evropské unie.

- Ukrajinská strana podle Síkely připravila dokument definující potřeby z hlediska obnovy kritické infrastruktury po ruské invazi. Ministerstvo průmyslu zřídilo platformu Business klub Ukrajina, jež má propojit informace o poptávce s nabídkou českých firem.
- Co se týče jedné z priorit – energetické bezpečnosti – v minulosti podle ministra ČR nedělala vůbec nic pro snížení závislosti na Rusku. To chce napravit. Dále mluvil o prioritě aktivní podpory firem při vyhledávání zahraničních partnerů. Jde podle něj o důležitý pilíř hospodářské politiky Česka, o to více v situaci, kdy řada podniků hledá nové uplatnění a alternativní trhy. **ČTK**

Hořel plast

Škodu asi deset milionů korun způsobil podle prvního odhadu včerejší požár haly na čištění plastových kontejnerů v Novém Městě nad Metují na Náchodsku. Jeden pracovník utrpěl popáleniny a záchranáři jej vrtulníkem přepravili do nemocnice. „Příčinu požáru hasiči a policie vyšetřují,“ řekla mluvčí hasičů Martina Götzová. Měření podle ní ukázalo, že zdraví obyvatel ani životní prostředí požár neohrozil. **ČTK**



Krátce

Ostravské doly v UNESCO?

Už nebude hornickým krajem, ale pozůstatky po tom, co Karvinsko po nalezení kamenného uhlí v roce 1776 měnilo a utvářelo, musí nějaké zůstat. Podnik Diamo zajišťující útlum těžby začal s památkáři rozhodovat, jaké areály zanechají příštím generacím. Mluví o tom, že se tento region pokusí o zapsání na seznam UNESCO. **IDNES.cz**

SCHOOL AND THE GANG



VYROBENO
Z RECYKLOVANÝCH
MATERIÁLŮ

Veselá mikina
z recyklovaných materiálů 398 Kč*

C&A

www.c-a.com

*Zboží bude k dostání od 25.8. ve všech prodejnách C&A v České republice. Nabídka trvá do vyprodání zásob.

Při poskytování první pomoci dbejte vždy na vlastní bezpečí

Kolabující cestující v MHD nebo bezvládně ležící člověk? Zapojte selský rozum a očičejte, zda je cítit alkohol

Parné počasí uplynulých týdnů bylo náročné nejen pro celkovou tělesnou pohodu, ale dalo zabrat i organismu a celkovému zdraví. Především střídání pobytu v parnu a v chladnějších místech, od nákupních center po klimatizovanou hromadnou dopravu, může způsobit třeba tepelný šok.

Není proto divu, že se během léta zdravotníci více setkávají s kolapsy lidí, kterým musí přispěchat na pomoc. Co proto dělat, setkáte-li se s člověkem, který bezvládně leží na ulici?

Neznámý v bezvědomí

Lékařka Magdalena Danielová je ze své praxe zvyklá pomáhat lidem, přesto se minulý týden poprvé setkala se situací, kdy přispěchala na pomoc člověku ležícímu na chodníku v bezvědomí.

„Potkala jsem v minulosti lidi, kteří upadli, sbírala jsem zvířata ze silnice, z nemocnice znám stavy bezvědomí, ale toto bylo něco zcela jiného,“ popisuje svůj zážitek pro deník Metro. „Nevěděla jsem, jak dlouho tam leží, nereagoval. Zjistila jsem dech, pulz, možné zranění a pak už jen čekala na záchranku, až přijede,“ pokračuje Danielová ve vyprávění.



Při vyhodnocování situace je důležité zapojit zdravý rozum.

MAFRA

Právě to je ten nejlepší postup, jaký může kolemjdoucí zvolit. Poskytnutí takzvané laické první pomoci totiž občanům většiny zemí světa ukládá přímo zákon. Naopak neposkytnutí první pomoci je v Česku dokonce trestným činem.

Zachovat klid a nesoudit

Přestože povinnost podat pomocnou ruku patří k zásadám každého lékaře, Danielovou překvapilo, že nikdo z kolemjdoucích nevěnoval ležícímu člověku žádnou pozornost. „Psychologie davu dělá své, čím více lidí, tím více odvrácení hlavy a přenesení odpovědnosti na druhé,“ komentuje prožitou situaci a doplňuje, že lidé mohou cítit nejistotu a zmatek, protože nevědí, jak se zachovat.

V takové situaci je nejdůležitější zachovat klid a dbát na

vlastní bezpečnost. Podle Jany Poštové, mluvčí Zdravotnické záchranné služby hlavního města Prahy, která má sama dvanáctileté zkušenosti jako operátorka linky 155, je také třeba se oprostit od hodnocení dotyčného člověka. „I člověk bez domova může být v situaci, kdy potřebuje pomoc,“ připomíná Poštová.

Bezpečí na prvním místě

Podle mluvčí záchranné služby je prvním krokem potřeba vyhodnotit bezpečnost konkrétní situace. „Pokud se jedná o ležícího člověka, pravděpodobně tam neleží připravený proto, aby někoho, kdo jej osloví, napadl,“ vysvětluje Poštová. „Poté je důležité ho hlasitě oslovit, abychom zjistili, jestli je při vědomí. Pokud ano, tak se zeptat, zda potřebuje zavolat pomoc,“ upřesňuje Poštová.

Pokud však člověk nereaguje, je pravděpodobně v bezvědomí, a proto bychom měli kontaktovat záchrannou službu na čísle 155 a postupovat podle rad operátora. Mluvčí zdůrazňuje, že by volající měl u bezvládného člověka během hovoru zůstat.

„Tísňovou linku 155 obsluhuje vysoce erudovaný zdravotnický personál, který kromě zdravotnických znalostí musí být tak trochu psychologem a umět s volajícími pracovat,“ říká Poštová. Operátoři podle ní vždy dbají na bezpečnost zachránců, a pokud by cítili, že jsou volající v nebezpečí, k žádným úkonům by je neinstruovali, naopak by přišli s doporučením, jak se ochránit.

„Pokud je situace bezpečná, dokáže operátor i nesmělého člověka, který se zdráhá pomoci, vhodně instruovat,

První pomoc

Zákon ukládá občanům v rámci svých schopností povinnost lidem při ochrození života poskytnout první pomoc.

- Za splnění této povinnosti je považováno i přivolání záchranné služby.
- Nejprve je dobré zjistit stav bdělosti, tedy zda má člověk otevřené oči, reaguje na slova, nebo zda nereaguje ani na štipnutí.
- Důležité je také vyšetřit dýchání. Brání-li něco v dýchání, je třeba nečistoty odstranit či vytáhnout jazyk. MET

aby dělal to, co je v danou chvíli potřeba,“ pokračuje Poštová.

Díky tomu se podle statistik záchranné služby daří volajícím Pražanům za asistence operátora resuscitovat 80 procent lidí se zastaveným srdcem ještě před příjezdem profesionálních posádek. Celosvětový průměr je pouze 20 procent.

Zapojte zdravý rozum

O pomoci bezvládným vědí své i strážníci, s takovými situacemi se setkávají denně. Podle mluvčího Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy Jana Daňka by měli lidé vždy zapojit zdravý rozum. „Pokud ležící člověk spokojeně chrupká a je z něj cítit alkohol, na váš dotaz, zda je v pořádku, může reagovat nepříjemně,“ uvádí Daňek. **VERONIKA REICHELTOVÁ**

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Sázení v Brdech

17. 9.

Vojenské lesy a statky ČR, které jsou hlavním hospodářem ve středních Brdech, zapojí do obnovy krajiny veřejnost. Lidé budou sázet aleje se stovkami ovocných stromů na pláních v okolí Padrtských rybníků. Unikátní dobrovolnická akce je naplánována na sobotu 17. září. Brdské stromosázení dá každému možnost podílet se na změnách krajiny v bývalém vojenském újezdu, a zanechat tak svou vlastní stopu v unikátní přírodě, která byla více než půlstoletí veřejnosti nepřístupná. ČTK

Princezna u Zemana

Prezident Miloš Zeman na zámku v Lánech přijal dubajskou princeznu šajchu Latifu, jednu z dcer dubajského vládce Muhammada bin Rašida Maktúma. Prezident s princeznou mluvil mimo jiné o případné návštěvě prezidenta Spojených arabských emirátů, který je považován za faktického vládce této země. Emiráty jsou konstituční monarchií. Sestra této princezny vzbudila mezinárodní pozornost svými opakovanými pokusy o útěk ze země. ČTK



Krátko

Rekordní počet divočáků

Devatenáct divokých prasat se vměstnalo do jedné klece v Ústí nad Labem. Jedná se o rekordní počet. Klec je umístěna ve čtvrti Klíše nad plaveckou halou. Právě ta bývá obsazena divočáky nejčastěji. Jejich odchyt ve městě pomoci klecí se osvědčil, kupovat se budou další. Do jedné klece bylo předtím nejvíce odchyceno jedenáct prasat.

Nemocná klíšťata

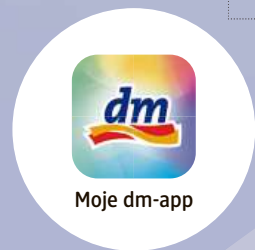
V Jihočeském kraji stále narůstá počet onemocnění přenášených klíšťaty. Hygienici evidují 78 případů klíšťové encefalitidy, což je o 42 více než ve stejném období loni. Meziročně se zvýšil i výskyt lymfské boreliózy. Hygienici zaznamenali 253 případů, loni ve stejnou dobu jich bylo 143. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA
ZA NÍZKOU CENU

Značka

Složení s kakaovým a bambuckým máslem spolu s včelím voskem pečuje o pokožku a zanechá ji jemnou a hydratovanou. Tělové máslo se rozpustí tělesnou teplotou, stačí ho tedy jemně promnout v dlaních a nanést na pokožku.



nyní stáhnout



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



alverde
tuhé tělové máslo
kokos
40 g

79⁹⁰ Kč

19,98 Kč za 10 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 08.03.2022 79,90 Kč

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krátko

Poradí, jak na úspory

V Česku by mohla od podzimu začít fungovat síť poradců ke zvládnutí drahých energií. Energetické poradenství by se mohlo zaměřovat na možnosti úspor, získání podpory na obnovitelné zdroje i na případné využití dávek na bydlení.

Rytíři pomáhají

Extrémně žádanou sociální službou s význameně rostoucí poptávkou je podle neziskové organizace řádu maltézských rytířů, která v Česku pomáhá 20 let, osobní asistence. Maltézská pomoc proto bude v této oblasti navyšovat kapacity v celém Česku. Jen v Praze plánuje navýšit příští rok osobní asistenci o 20 procent na 60 tisíc hodin. Tato nezisková organizace patří mezi největší poskytovatele osobní asistence pro seniory v ČR. ČTK

Úřad si došlápne na operátory

Český telekomunikační úřad (ČTÚ) zveřejnil aktualizovanou analýzu trhu mobilních dat, na základě které chce trh regulovat.

Stále vysoké ceny a nemožnost konkurence ze strany virtuálních mobilních operátorů. To je důvod, proč si ČTÚ

nechal zpracovat novou analýzu. Na jejím základě by si mohl došlápne na operátory. Tvrdí, že data jsou výrazně dražší než v EU. Operátoři se mohou k analýze vyjádřit do 19. září.

Analýza mimo jiné uvádí, že pozice ČR se v mezinárodním porovnání maloobchodních cen zhoršila. „Maloobchodní ceny mobilních služeb v ČR jsou nadále nejvyšší v EU. I když ve střednědobém horizontu dochází k určitému poklesu maloobchodních

cen, ceny v jiných zemích EU klesají rychleji než v ČR. Tuto skutečnost potvrzují také nejnovější data a analýzy Evropské komise,“ uvedl úřad.

Podle analýzy jsou ceny mobilních služeb i o 150 procent vyšší, než je průměr EU, jeden GB dat je pak dražší o 201 procent. Z analýzy trhu má vzejít celkově čtvrtý pokus o regulaci mobilního trhu. Předchozí narazily na nesouhlas Evropské komise a Úřadu pro ochranu hospodářské soutěže. Telekomunikační

úřad nejprve navrhoval trvalou regulaci, později mělo jít o dočasné opatření na rok a půl.

V nejnovějším návrhu ČTÚ podle svého vyjádření zohlednil připomínky Komise včetně jejího nedávného rozhodnutí ohledně sdílení sítě mezi O2, Cetinem a T-Mobilem. Regulator opět navrhuje uložit O2, T-Mobilu a Vodafonu povinnost pustit do svých sítí virtuální operátory, a to za regulované ceny, jejichž strop stanoví. Opatření by mělo pla-

tit do konce roku 2024, protože do té doby úřad nepředpokládá příchod dalšího celoplošného operátora, který by mohl fungovat na základě národního roamingu v sítích stávajících hráčů.

V Česku bylo na konci minulého roku téměř 15 milionů aktivních SIM karet. Vedle tří síťových dominantních hráčů na trhu působí 125 virtuálních operátorů, kteří si od nich infrastrukturu pronajímají. Jejich podíl je okolo 3,6 procenta. ČTK


smarty.cz

Slevy nejen
pro studenty?

STACÍ PÍPNOUT




Cofidis

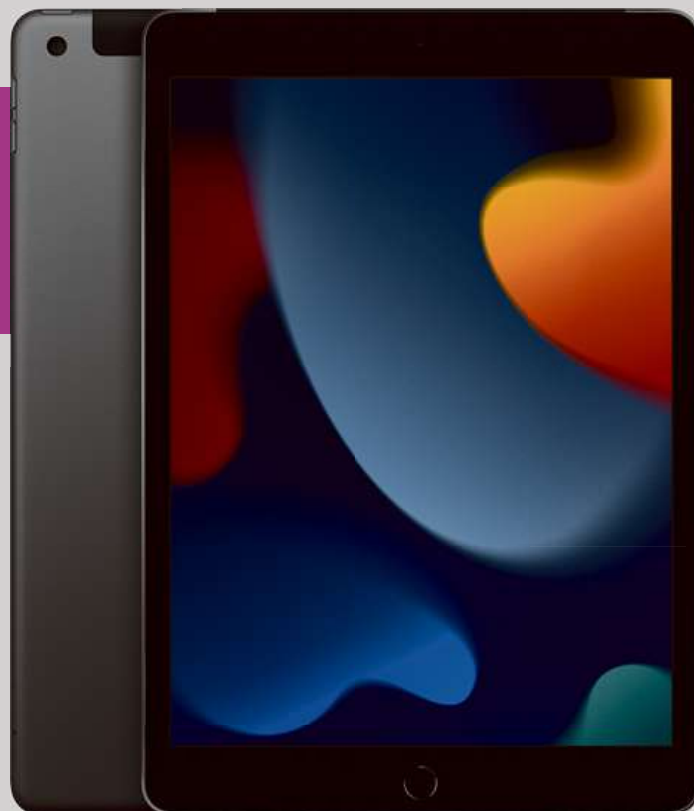
100% radost.
0% úrok.



Apple iPad

Úžasně schopný.
Překvapivě dostupný.

10 % sleva
Již od **8 990 Kč**



**Zpátky do školy
ve velkém stylu.**

www.smarty.cz/zpatky-do-skoly



Medvědi se zatím nepřemnožili

Podle vědců je populace obyvatelů lesa stabilní.

Západokarpatská populace medvěda hnědého má kolem tisícovky jedinců a v poslední dekádě se moc nezměnila. Medvědi na Slovensku tak zřejmě nejsou přemnoženi.

Sřety medvěda s člověkem nejsou na Slovensku ojedinělé a slovenští lesníci požadují regulaci medvědů, které za přemnožené označují.

Téma ožilo na Slovensku poté, co loni v červnu došlo k prvnímu případu úmrtí člověka po útoku medvědem v novodobých dějinách země.

Genetický unikát

Po celém světě už je zhruba jen 200 tisíc medvědů hnědých. Jejich slovenská popula-

ce podle vědců představuje unikátní genetickou linii, poněkud izolovanou od zbytku karpatského oblouku.

Na sčítání medvědí populace spolupracoval česko-slovenský tým. Experti ze slovenské Státní ochrany přírody republiky při aktuálním výzkumu nasbírali během dvou vegetačních sezon přes 2000 vzorků, především medvědí srsti a trusu.

Vědci z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy (PřF UK) pak provedli analýzy DNA, které umožnily odhadnout početnost a genetickou strukturu slovenské populace medvědů.

„Podle výsledného srovnání této studie s předchozím genetickým sčítáním na Slovensku pravděpodobně nedochází v poslední dekádě k výrazným změnám velikosti populace medvěda hnědého,“ uvedl Pavel Hulva z katedry zoologie PřF UK.

Podle Hulvy je celý koncept údajného přemnožení medvědů z odborného hlediska problematický.

„Početnost vrcholových predátorů v přírodě není regulována jinými organismy, v jejich populacích se proto vyvinuly samoregulační mechanismy, jako je například pomalý vývoj, teritorialita, reprodukční inhibice nebo infanticida čili zabíjení mláďat,“ vysvětlil zoolog.

Hulva upozornil, že ačkoliv je standardní medializovat výsledky studií až po jejich vydání ve vědeckém časopise, v tomto případě tým udělal výjimku – právě kvůli potřebě informovat veřejnost. Podle vědců lze předpokládat, že odhady aktuální i starší studie se i při případných úpravách metodiky během publikace zásadně nezmění. Rozdíly v početnosti by měly být v řádu statistické chyby. **ČTK**

Krátce

Vyrobí mraky

Sucho ohrožuje úrodu obilí v Číně. Komunistická vláda proto přišla s originálním řešením, pokusí se pomocí chemikálií dešťové mraky na nebi vyrobit. Zároveň plodiny postříká speciální směsí, která má zabránit odpařování vody. Letošní léto je podle čínských statistik nejteplejší a nejsušší za posledních 60 let. Konec léta je pro zdařilou podzimní sklizeň obilí klíčový. **MEF**

Do Vatikánu

Papež František povolal do Vatikánu kardinála Angela Beccia, který je obžalován v souvislosti s finančními nesrovnalostmi v hospodaření církevního státu. Podle Beccia mu papež slíbil navrácení kardinálských pravomocí. Ve Vatikánu se má Becciu poprvé od roku 2020 zúčastnit setkání kardinálů, takzvané konzistoře. Vatikán kardinálovo prohlášení nekomentoval. **ČTK**

Bali. Objevilo se další zemětřesení

Jižně od turisticky oblíbeného indonéskeho ostrova Bali se včera objevilo zemětřesení. Seizmologové naměřili sílu otřesů 5,5 stupně Richteryho stupnice.

Zemětřesení bylo zaznamenáno 63 kilometrů od Denpasaru, největšího a zároveň hlavního města Bali, s ohnis-

kem v hloubce 141 kilometrů. Indonésie, kterou tvoří přes 17 tisíc ostrovů a ostrůvků, leží na rozhraní tří velkých tektonických desek, a zemětřesení jsou v této oblasti častá. V lednu 2021 si otřesy o síle 6,2 stupně na ostrově Sulawesi vyžádaly více než sto mrtvých. **ČTK**

INZERCE

O₂ arena

15/10/2022

ČESKÝ
MEJDAN
S IMPULSEM

Marek Ztracený • Michal David
Divokej Bill • Václav Neckář • No Name
Ivan Mládek a Banjo Band • Peter Nagy

IMPULS
Rááááadio

Méně chladit a brzy zhasnout

Limit pro klimatizaci pomohl ve Španělsku snížit spotřebu energie.

Bez klimatizace by se v horším Španělsku neobešli. Přesto se jižaně musí naučit šetřit energií.

Spotřeba elektřiny ve Španělsku se v minulém týdnu oproti tomu předchozímu snížila o 9,5 procenta a byla o 8,6 procenta nižší než ve stejném týdnu loňského

roku. Nižší spotřeba souvisí s opatřeními, která zavedla španělská vláda před dvěma týdny a která zahrnují například konec osvětlení výloh od deseti večer či limit pro klimatizace v některých veřejných budovách.

Šetřit se musí víc

Podle Joana Groizarda, ředitele vládního institutu pro energetickou diverzifikaci a úsporu elektřiny, však úspora stále není dostatečná, a vláda proto připravuje další sadu opatření. V novém balíku budou podle něj naříze-

ní i doporučení. „Cílem opatření je zabránit tomu, aby domácnosti měly v zimě chladno či aby nějaký podnik musel kvůli nedostatku energie zavřít,“ upřesňuje Groizard.

Omezení teploty

Španělská vláda na začátku srpna schválila pravidla, podle nichž mimo jiné veřejné budovy nesmí nastavit klimatizaci na méně než 27 stupňů v létě a na více než 19 stupňů v zimě.

Opatření se netýkají domácností a mají řadu výjimek i pro veřejné budovy, ne-

platí mimo jiné pro nemocnice, školy ani pro veřejné dopravní prostředky. Dodržována však musí být na nádražích. Také v případě hotelů se limity pro klimatizace týkají jen společných prostor, nikoli pokojů. O něco chladněji mohou mít v létě například i provozovny, kde práce vyžaduje fyzickou aktivitu, například restaurace.

Vánoce zůstanou

Omezení osvětlení po desáté večer se ani v novém balíku nebude vztahovat na pouliční osvětlení, kvůli bezpeč-

nosti, a ani na vánoční výzdobu, jejímž zrušením by se ušetřil podle Groizarda jen nepatrný zlomek energie.

Nová pravidla, která by měla zahrnovat například konec osvětlení některých památek či regulaci světelných reklam, se chystá vláda schválit v září. Na rozdíl od prvního balíku vláda vyzvala vedení autonomních regionů a radnic, aby jí předložilo vlastní návrhy úprav. Za předchozí nařízení si totiž vláda vysloužila od některých regionů kritiku, že je s nimi předem nekonzultovala. **ČTK**

Číslo dne

405

Přesně před 405 lety vznikla první jednosměrná na světě. Roku 1617 byl jednosměrný provoz zaveden v ulici Pudding Lane v Londýně, hlavním městě Spojeného království Velké Británie a Severního Irsku. Podřídit se jí musel především koňský provoz. Historie automobilů se totiž začala psát až koncem 18. století.

450

V Paříži vypukla v noci z 23. na 24. srpna roku 1572 Bartolomějská noc, pověstný masakr asi tří tisíce hugenotů neboli francouzských protestantů. Vražda začala v Paříži, vlna násilí se posléze rozšířila do dalších měst a vesnic a během několika týdnů měla za následek tisíce obětí a trvala až do října. Náboženské války trvaly až do vydání nantského ediktu roku 1598, který zajišťoval svobodu náboženského vyznání. **MET**

INZERCE

DESETINÁSROBNÁ 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. 2016/1128.

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



**10x
VÍCE BODŮ***
NA CELÝ NÁKUP!

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krávy. Útočily

Američtí školáci, kteří se vydali prozkoumat krásy divoké přírody rakouského Tyrolska, na svůj výlet do Evropy jen tak nezapomenou.

Na skupinu čtyřiceti žáků ve věku osm až osmnáct let tam totiž během nedělní procházky krajinou zaútočily krávy. Na nepřívětivé stádo narazili Američané v lokalitě Axamer Lizum, tedy v oblíbeném lyžařském středisku nedaleko Innsbrucku.

Žáci i čtyři doprovázející učitelé před rozruženými sudokopytníky uprchli do kopců směrem k hoře Nockspitze. Při úprku však ztratili orientaci a nedokázali najít zpáteční cestu. V rozlehlé krajině bloudili až do setmění, kdy raději zavolali na tísňovou linku.

Horští záchranáři pak přivedli nezraněné, ale lehce podchlazené Američany na horskou pastvinu Birgtalzm, odkud je doprovodili do jejich ubytovny hasiči a horská policie. **ČTK**

Exploze. Ruská tajná služba obvinila ženu z Ukrajiny

Z vraždy Darji Duginové, dceř ultranacionalistického ruského ideologa Alexandra Duginy, obvinila ruská tajná Federální bezpečnostní služba (FSB) ukrajinské zpravodajské služby.

Devětatvacetiletá Duginová zemřela v sobotu při explozi auta nedaleko Moskvy, když se vracela z akce, kterou navštívila společně se svým otcem. Ten podle některých zdrojů měl původně jet v au-

tomobilu s ní. FSB tvrdí, že pachatelkou zločinu je ukrajinská občanka Natalija Vovkova, která po řízení detonaci vozidla odjela do Estonska.

Jedním z prvních, kdo na zprávu o smrti Duginové reagoval, byl šéf samozvané proruské Doněcké lidové republiky Denis Pušilin. Ten na sociální síti Telegram napsal, že se stala obětí teroristů ukrajinského režimu, kteří chtěli zlikvidovat jejího otce.

Poradce šéfa ukrajinské prezidentské kanceláře Mychajlo Podoljak zapojení Ukrajiny do smrti Duginové popřel. „Nejsme zločinecký stát, kterým je Ruská federace,“ uvedl. Smrt Duginové podle něj svědčí o boji o moc a vliv skupin uvnitř Ruska.

K odpovědnosti za atentát se mezitím přihlásila neznámá ruská partyzánská skupina s názvem Národní republikánská armáda. **ČTK**

Krátce

Hackeri v televizi

V sobotu čekalo na ruské televizní diváky překvapení. Ukrajinským hackerům se podařilo nabourat do vysílání ruského Prvního kanálu a namísto plánovaného programu odvysílat projev ukrajinského prezidenta Volodymyra Zelenského. „Ať si každý z ruských představitelů, kteří se zmocnili vzácné půdy na Krymu, zapamatuje, že toto není země, kde pro ně bude mír,“ vzkázal Zelenský. **MET**

Kate a William

Mladou královskou rodinu čeká stěhování. Britský princ William a vévodkyně Kate s rodinou přesídlí do Windsoru, kde je královský hrad, v němž většinu času tráví královna Alžběta II., Williamova babička. Všechny tři děti páru – devítiletý George, sedmiletá Charlotte a čtyřletý Louis – nastoupí od září do soukromé školy Lambrook School poblíž Ascotu v hrabství Berkshire. **ČTK**

INZERCE



Televize Seznam

Babičko vaří!

OD 12. 9. VŽDY
V PONDĚLÍ VE 20:15



Krátké

Je tu MikuLOVE

Šestadvacet kapel nabídne v pátek a sobotu v areálu letního kina v Mikulově 20+2. ročník hudebního festivalu MikuLOVE. Dramaturgií a podtitulem Festival nepopulární hudby navazuje na dvacetiletou tradici festivalu Eurotrialog. V unikátním spojení zahrají letos Už jsme doma spolu s Hradištěm. Více informací najdete na miku-love.cz. **MET**

Kupte si zámek

Prvních pět zájemců o koupi zámku v Dolních Kounicích na Brněnsku eviduje jeho současný majitel František Zoubek. Včera začala elektronická aukce jednoho z nejstarších moravských hradů, jenž byl později přestavěn na zámek. Nejnižší podání je 95 milionů korun, odhadovaná cena je půl miliardy. Nejpozději skončí aukce 22. listopadu. **ČTK**

LUSTER. Sedm ilustrovaných dnů

Pro devátý ročník festivalu je připraveno pět výstav.

Nenechte si ujít největší český festival ilustrace a komiksu. Navštívit LUSTER můžete od 22. do 28. září v pražském kampusu Hybernská.

Tradiční Showcase mladých talentů představí opět kolem padesátky mladých ilustrátorů a komiksových kreslířů, které z přihlášek, které v hojném počtu chodí z Čech i zahraničí, vybrala odborná porota.

Největší výstava letošního roku nese název Divočáci – expresivní tendence v (české) ilustraci. Uvidíte díla 25 divokých kreslířů z minulosti i přítomnosti, od Josefa Váchala po současné studenty. Prezentuje především české autory a tuzemskou expresivní tradici, doplněna je však i čtveřicí zahraničních hostů.

Další festivalová výstava poskytne tradičně vzhled do současné ilustrace v cizině – letos je zaměřena na Japonsko. Přehlídku současné japonské ilustrace s názvem Japonský salonek pro LUSTER kurátorsky připravila ilustrátorka Saki Matsumoto.

Výstava Diálogos ilustrados představuje dvojici mladých komiksových autorek: Španělku Carlu Berrocal a českou kreslířku Kateřinu Čupovou. Autorky pro expozici komiksového dialogu vybrala specialistka na španělský komiks Kateřina Valentová.

Poslední výstava je potom prodejní a představí ilustrátory z Ukrajiny, je pořádaná ve spolupráci s ilustrátorským spolkem Pictoric.ua a výtěžek z prodeje těchto prací putuje na pomoc této válkou zmítané zemi.

Festival připravuje rovněž doprovodný program. Více na lustrfestival.cz. **MET**



Přemek Černý



Saki Matsumoto

3x LUSTER

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

2 VSTUPENKY NA DOGFEST

PRVNÍCH 50 SOUTĚŽÍCÍCH VYHRÁVÁ 2 VSTUPENKY NA DOGFEST



Instrukce k soutěži:
Svůj e-mail zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, do předmětu e-mailu uveďte: DogFest II. 50 nejrychlejších čtenářů získá 2 vstupenky na DogFest. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz



metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

LUSTER 9


FESTIVAL ILUSTRACE
22.–28. 9. 2022
WWW.LUSTRFESTIVAL.CZ



Autory letošního vizuálního stylu jsou ilustrátor Jakub Bachorík a grafička Alexandra Šlíková.

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VSTUPENKY



PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Google Play | App Store

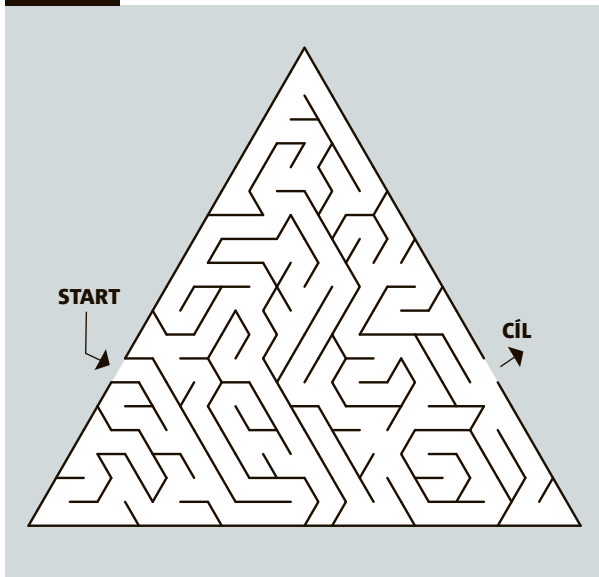
Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
19/23 °C	23/27 °C	25/29 °C	26/30 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,5 °C (1957) ↑ 35,3 °C (1853) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.05 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 Musím tě svést</p> <p>Komedieální drama (ČR, 2002)</p> <p>21.40 Andělé všedního dne</p> <p>Drama (ČR/SR, 2014)</p> <p>23.15 Schimanski</p> <p>00.45 Návraty k divočině</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kvíz</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Žijte jenom 2x</p> <p>05.20 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.05 Šimon a Matouš</p> <p>Komedie (It., 1976)</p> <p>17.50 Afrikou letem světem (2/6)</p> <p>18.40 Cyklotoulky</p> <p>18.55 Cesta za kapitánem Janem aneb Eskymo</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Rošťák</p> <p>Drama (Fr./It., 1970)</p> <p>22.05 Pítí pítí pa</p> <p>Komedie (Fr., 1970)</p> <p>23.30 Fargo II (10/10)</p> <p>00.25 Hitlerův kruh zla (7/10)</p> <p>01.15 Zmařené naděje (8/8)</p> <p>02.10 Ze zoo do zoo</p> <p>02.35 Játka na porážku</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu II</p> <p>18.25 Ulice (4307)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Šéfká (10)</p> <p>Případ Štraka. Krimiseriál (ČR, 2022)</p> <p>21.40 Souboj na taliři</p> <p>22.45 Kriminálka Las Vegas VII (5)</p> <p>23.40 Dr. House III (1)</p> <p>00.35 Dr. House III (2)</p> <p>01.30 Kriminálka Las Vegas VII</p> <p>02.10 Souboj na taliři</p> <p>02.55 Na lovu II</p> <p>03.45 Doktorův Počátků (132)</p> <p>04.45 Novoshopping</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 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>21.25 Máma na zabiti (8)</p> <p>Nikdo to tu nepřežije. Krimiseriál (Irs., 2022)</p> <p>22.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Z místa činu</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba VIII (12)</p> <p>03.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítvěně II (7)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Formuj se s Mottlicí</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>17.55 Tour de park: NEBE A POETIKA</p> <p>18.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION</p> <p>FINLAND</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



Více chod'te, je to pro vaše tělo zdravé. Ale jak na to?

Hýbejte se, sportujte, jděte se projít. Tato doporučení se na nás valí ze všech stran. Jak moc je to vlastně důležité?

Češi tloustnou. Přemíra dobrého jídla a málo pohybu představují nárůsty váhy napříč celým věkovým spektrem. „Mnoho lidí, kteří měli před lety možnost cestovat po světě, bylo překvapených, kolik vidělo například v Americe nebo Austrálii až morbidně obézních lidí. Jenže teď se to samé týká i nás. Nevhodný životní styl má za následek, že se přestáváme přirozeně hýbat a také tloustneme. Vysoká životní úroveň má zkrátka i svou odvrácenou tvář. Přináší pohodlí, ale dělá nás stále lenivějšími,“ upozorňuje Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness a Českého svazu aerobiku a fitness FISAf.cz.



Zařadte chůzi do svého běžného režimu postupně. Začít můžete například delšími vycházkami se psem.

PROFIMEDIA

Obézních dětí přibývá

Tloustnou a leniví bohužel i děti – podle údajů Světové zdravotnické organizace má více než 27 procent dětí v České republice nadváhu a téměř 10 procent dětí je obézních.

Proč se tak děje? Zatímco dříve jsme museli při vyřizování nejrůznějších záležitostí někam osobně dojet,

dnes téměř vše vyřídíme ze židle u počítače s telefonem v ruce. Vymizely běžné pochůzky, procházky, všude dojedeme autem. Jenže lidské tělo je stvořené pro pohyb a tenhle „moderní“ styl a sedavý způsob života mu vůbec nedělá dobře. „Asi 10 procent úmrtí ve světě je přímo způsobeno nedostatkem pohybu a 33 procent úmrtí je sekundárně navázáno na jeho nedostatek. Absence pohybu se tak stává pro naši populaci velkým nebezpečím. Přitom asi čtvrtina předčasných úmrtí v produktivním věku by se dala oddálit přiměřeným pohybem. Stačí, abychom si všimli, že denně musíme věnovat aspoň půlhodinu intenzivnímu pohybu, což splňuje například třicetiminutová procházka ve svižnějším tempu nebo projížďka na kole. Ideální je, když se při takovém sportování alespoň trochu zapotíme,“ vysvětluje profesor Václav Bunc z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Když chytré aplikace hlídají kroky

Spousta lidí si stahuje do svého mobilu aplikace, které hlídají, kolik kroků denně ušli. Ideální se považuje počet 10 tisíc kroků. Ale je to opravdu tak? Je to dost? Nebo naopak moc? Na

to je těžké jednoznačně odpovědět, protože záleží i na způsobu chůze, kvalitě obuvi a správných návycích.

Oněch často skloňovaných „deset tisíc kroků“ představuje ve skutečnosti asi sedm kilometrů. „Není tedy rozhodně žádoucí přepálit start, ale je třeba stanovit si reálné cíle. Zařadit chůzi do svého běžného režimu postupně. Například chodit pěšky z práce, vyrazit na delší vycházky se psem, na svižné sportovní procházky se sluchátky v uších. Kupte si krokoměr, a denní dávku postupně zvyšujte, aby netrpěla chodidla a klouby,“ doporučuje fyzioterapeut Martin Kasman, který se věnuje diagnostice a terapii funkčních poruch pohybového aparátu novorozenců, dětí a dospělých.

A jak podle něj správně chodit? Při každém kroku je důležité vždy přirozeně ohnout nohu v kotníku a zapojit všechny svaly na nohou, aby se odlehčily klouby. Nejdříve měkce došlápnout na patu a poté postupně přenášet váhu ke špičce. Kroky by měly být plynulé a stejně dlouhé. Také je vždy lepší dělat kratší kroky, lépe se tak uhlídá lehké položení paty na zem. Nesprávná chůze může vést nejen ke zvýšenému riziku puchýřů na nohou, ale také k riziku bolesti zad, kolen či kyčlí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

MOBIL.CZ

50 GB
/ měsíc

Léto s pořádným balíkem dat 🏖️

Data na měsíc s obnovou s datovým limitem 50 GB aktivujte za 399,- Kč do 1. 9. 2022 v aplikaci MOBIL.CZ či samoobsluze. Více na www.mobil.cz

Děti a pohyb

Malé děti jsou aktivní, mají neustálou potřebu běhat, skákat, lézt. Je to pro ně přirozené, protože člověk se s potřebou pohybu rodí.

- Tato přirozená potřeba ale s narůstajícím věkem zaniká a okolo 14 let může zcela vymizet. Proto je důležité nepropásnout období, kdy děti přirozeně po pohybu touží, a dopřát jim ho v maximální míře.
- Dětem je třeba vytvořit vhodné podmínky pro bezpečný pohyb a vypěstovat v nich vhodné sportovní návyky, které jim pak vydrží až do dospělosti.
- Podstatné je umožnit dětem, aby si

mohly vyzkoušet co nejvíce různých forem pohybových aktivit, aby pro ně pohybová zátěž nebyla jednostranná a nudná, a hlavně jít jim příkladem.

- „Základem všeho je rodina. Pokud oba rodiče sportují, má dítě 75procentní šanci, že se bude hýbat také. Chybu ovšem je, pokud například příliš ambiciózní rodiče kladou na dítě velmi vysoké nároky a vystavují ho extrémní fyzické zátěži. To mívá většinou opačný efekt, kdy dítě začne následně sportování odmítat, protože ho má spojený se stresem, námahou, bolestí, zkrátka něčím nepříjemným. Přitom sport by měl být ztotožněný s radostí a zápravou,“ připomíná Jana Havrdová.

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 KUSŮ

Miniaturních audio-posilovačů, které zvětšují hlasitost zvuků už za 4 minuty

NENÍ TO OMYL - ČTEŠ DOBŘE

Jestli narodil ses v letech 1920 - 1990 a také:

- Stále se Ti zdá, že jiní nemluví zřetelně,
- Neztáháš sledovat rozhovor několika osob,
- Máš problém se slyšením hlasů žen a dětí,
- Stále hlasitěji nastavuješ TV nebo rádio,
- Slyšíš šumění, síčení nebo piskot v uchu,
- Stále častěji prosíš, aby se někdo opakoval,

...vyzvedni audio zesilovač, na který máš nárok, audio posilovač je doporučován na všechny problémy se sluchem. Odborníci to považují za skutečný hit. Zařízení zcela padne do ucha a za pouhé 4 minuty 12x zesílí přirozené zvuky z okolí.

Právě jsme zabalili 100 miniaturních sluchových zesilovačů ze skladu. Každý z nich je malinké diskrétní zařízení, které vám do ucha nikdo neuvidí ani zblízka a vy díky němu všechno slyšíte. Audio-zesilovač se velmi snadno používá, takže jej můžete použít okamžitě, bez předchozí přípravy. Tato zařízení dáváme ZCELA ZDARMA - kdo dřív přijde, je dřív na řadě - každému, kdo zavolá do **09.09.2022**. Jediné, co musíte udělat, je potvrdit své datum narození ústně po telefonu. Nemusíte předkládat žádná písemná prohlášení.

Miniaturní audio zesilovač má vestavěnou funkci pro selektivní zachycení a zvýšení skutečných okolních zvuků. Vložte si ho do ucha, zapnete a po 4 minutách můžete zapomenout na problémy s rozlišováním hlasů nebo na dojem mumlavého projevu u ostatních. Místo toho si začnete užívat celou škálu čistých venkovních zvuků. U ucha uslyšíte jak zpěv ptáků za oknem, tak i šeptání vašich vnoučat.

Důsledné nošení miniaturního miniaturního audio-ekvalizéru vám přinese další změny k lepšímu: 1. Přestanete být frustrováni, že neslyšíte jasně. Tento efekt potvrzuje celých 86 % uživatelů. 2. Zlepší se kvalita vašeho odpočinku. Spánek v noci bude také hlubší a více regenerační. Lepší sluch během dne totiž zvýší váš pocit bezpečí a celkové pohodlí. Specializovaný tisk uvádí, že nošení tohoto sluchadla je nejjistější způsob, jak se vyhnout zhoršení sluchových problémů. Jejich dlouhodobé ignorování může vést k situaci, kdy si mozek... zvykne na sluch. Riziko těchto komplikací je díky audio-zesilovačům sníženo 180krát.

Miniaturní audio-zesilovač od samého začátku zesiluje skutečné zvuky z okolí, což má zase pozitivní vliv na vaši pohodu a schopnost užívat si života. Konečně se budete moci soustředit na mluvení, poslech rádia nebo sledování televize. Každá z těchto malých činností vám začne přinášet skutečné potěšení. Mnoho uživatelů miniaturních audiozesilovačů s dojetím popisuje, jak po jejich prvním zapnutí po mnoha letech zřetelně slyšeli hlasy svých dětí nebo vnoučat!

A už víte, co pro vás bude největší odměnou? Přemýšlejte, jak se zlepší vaše kontakty s lidmi. Nakonec požádáte druhou stranu, aby řekla něco hlasitějšího. Nikdo na vás nebude křičet, že se díváte na televizi moc nahlas. V kanceláři nebo na poště si se vším bez problémů porozumíte a zařídíte si své záležitosti. Uděláte to rychle, efektivně a bez nedorozumění. Musíte vědět: Pravidelné mluvení tváří v tvář nebo po telefonu je zásadní pro zablokování rozvoje sluchových problémů. A tento miniaturní audio-zesilovač vám to umožní na 100 %.

K vytvoření miniaturního audio zesilovače byla použita jedna z nejkročilejších technologií dostupných na trhu. Zařízení zcela padne do ucha a má decentní tělovou barvu. Nikdo vůbec nepozná, že je máte na sobě. Po 4 minutách na to také můžete zapomenout. Zařízení je velmi lehké a je k dispozici se 3 velikostmi překrytí, z nichž každá je anatomicky profilovaná. Díky tomu bezpečně sedí v uchu a zároveň ho nemastí. Tento audio zesilovač neztratíte ani při běhu nebo sklonu hlavy. A pokud si budete chtít lehnout na bok nebo někoho obejmout, nic vás nebude bolet.

Jedná se o nejuniverzálnější a nejdražší model, který kdy výrobce v odvětví audio zesilovačů do uší vytvořil. Tento miniaturní model je univerzální: sedí na pravé i levé ucho, mohou jej nosit ženy i muži. Díky svému solidnímu zpracování vám bude sloužit roky.

Proč rozdáváme miniaturní audio-posilovače na problémy se sluchem ZDARMA?

Nejsme charita. Jako profesionálové nabízíme produkt nejvyšší kvality a jsme si jisti: jakmile se o této refundační akci rozkřikne, objednávky od zákazníků k nám budou proudit z celé země.

Poznámka: Nyní je na trhu mnoho padělků miniaturních audio zesilovačů. Nesmí se zaměňovat s naším originálním zařízením, které inteligentně rozjasňuje skutečné okolní zvuky. Požadovaného výsledku reverzních sluchových problémů lze dosáhnout pouze použitím originálních miniaturních audio zesilovačů.

**NEČEKEJ! Tuto příležitost jde využít jenom
do 09.09.2022 roku**

Miniaturní audio zesilovače, které pomáhají v boji se sluchovými problémy, nebudou k dispozici v žádném stacionárním obchodě. ROZHODUJE PRINCIP „KDO JE PRVNÍ, TÍM LEPŠÍ“. Doporučujeme vám rychle zavolat na číslo: **381 679 164**, abyste byli včas před vyprodáním zásob ZDARMA.

DŮLEŽITÉ! Limit je jeden miniaturní audio-posilovač na domácnost.



Hotovo, patří Feyenoordu

Fotbalista David Hancko přestoupil z pražské Sparty do Feyenoordu Rotterdam. Kluby oficiálně dokončily transfer, o kterém média informovala již v minulém týdnu. Čtyřiatřicetiletý slovenský zadák podepsal s nizozemským týmem smlouvu do roku 2026. Feyenoord o tom informoval na svých internetových stránkách. **ČTK**

Čísla dne

13

Čeští biatlonisté vyrazí na MS na kolečkových lyžích v nejsilnějším složení. Letního šampionátu v německém Ruhpoldingu, kde budou reprezentanti obhajovat od čtvrtka do neděle rekordních 13 medailí, se zúčastní také úřadující dvojnásobní šampioni Michal Krčmář a Markéta Davidová. Do šampionátu zasáhne 22 českých závodníků. **ČTK**

24

Záhy po bojích o evropské medaile začne dnes ve francouzském Les Gets MS horských kol. České barvy bude hájit 24 reprezentantů, mezi nimiž nechybí Ondřej Cink. K jeho soupeřům v disciplíně cross country bude patřit zkušený Švýcar Nino Schurter, jenž pojede o jubilejní desátý titul světového šampiona. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

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

Souboj o miliony. Plzni chybí krok

Fotbalisté Viktorie budou postrádat kapitána Hejdu. Spoluhráči věří, že ho zastoupí.

Citát

Věřím, že náš přístup bude zase bezvadný a po domácím zápase se budeme radovat.

MICHAL BÍLEK
TRENÉR FOTBALISTŮ PLZNĚ

Fotbalisté Plzně dnes uzavřou letošní kvalifikaci Ligy mistrů. Úřadující čeští šampioni v odvetě play-off přivítají Karabach, na jehož stadionu uhráli nadějnou bezbrankovou remízu. Svěřenci trenéra Michala Bílka si mohou zajistit čtvrtou účast ve skupině elitní soutěže a více než 400 milionů korun. Utkání ve vyprodané Doosan Areně začne ve 21.00.

Plzeňští ve středu v Baku uspěli především díky skvělému výkonu brankáře Jindřicha Staňka, který zneškodnil několik velkých šancí Karabachu. Viktoria tak prodloužila

sérii českých týmů bez porážky s ázerbájdžánskými protivníky na 11 pohárových duelů. „V odvetě nás čeká velmi těžký zápas srovnatelný s tím, který jsme sehráli v Baku,“ řekl Bílek po úvodním utkání.

Domácím bude chybět klíčový obránce a kapitán Lukáš Hejda, jehož do odvety nepustí trest za tři žluté karty v kvalifikaci. „Lukáš je náš nejlepší stoper, je to náš kapitán. Na druhou stranu tady máme spoustu kluků, kteří čekají na šanci. Věřím, že kdokoli tam bude, tak ho skvěle nahradí,“ uvedl Staňka.

Bez porážky

30

Šňůru třiceti soutěžních duelů bez porážky momentálně drží fotbalisté Viktorie Plzeň.

Ázerbájdžánský šampion, který s Plzní vypadl ve 3. předkole Ligy mistrů v roce 2016, si do odvety věří. „Vždycky po sobě i týmu požadují, abychom předvedli to nejlepší, co dokážeme. Takže můžete v České republice očekávat stejný tým. Nebudeme jenom bránit,“ prohlásil kouč Gurban Gurbanov, jenž vede Karabach už od roku 2008.

Plzeňský klub by za postup do hlavní fáze Champions League dostal 15,64 milionu eur (asi 385 milionů korun) plus další finance za desetiletý koeficient (asi 28 milionů korun) a televizní práva. **ČTK**

Ve Zlíně. „Vítězí tu závodnické srdce“

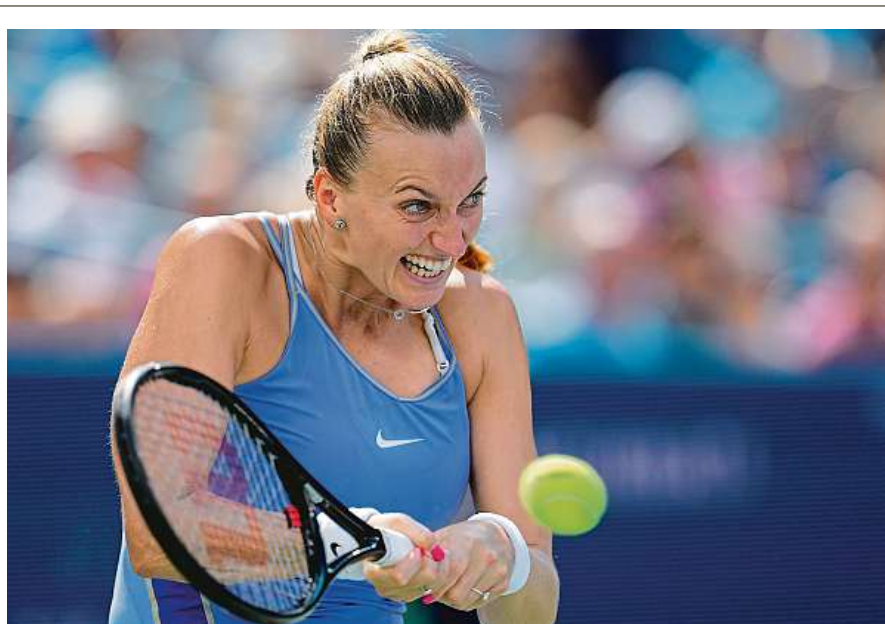
Automobilový jezdec Jan Kopecký bude na nadcházející Barum Czech rallye Zlín útočit oficiálně na desáté vítězství na nejpopulárnější české soutěži. Vedle toho si při se-

dmnáctém startu na jihu Moravy může předstihem zajistit již devátý český titul.

„Barumka je v České republice nejvíc, je to největší pojem mezi soutěžemi. I když

i ostatní soutěže jsou nádherné a třeba Krumlov má krásnější tratě. Barumka je ale pojem. Už jen atmosférou, kterou fanoušci vytváří od prvního dne, kdy do Zlína přijede-

me. Můžete si plánovat cokoliv, třeba že stačí dojet třetí k jistotě titulu, ale jak si sedne do auta, tak u mě zatím vždy vyhrálo závodnické srdce,“ řekl Kopecký. **ČTK**



České tenistky vyklidily světovou top 20

Tenistka Petra Kvitová (na snímku) se díky finálové účasti na turnaji v Cincinnati posunula ve světovém žebříčku na 21. místo a je opět českou jedničkou. V pořadí WTA přeskočila Karolínu Plíškovou, ta po vyřazení v druhém kole v Cincinnati poprvé od roku 2015 vypadla z první dvacítky a klesla na 22. příčku. Hned za ní je třetí Češka Barbora Krejčíková. Světovými jedničkami jsou nadále Polka Iga Świąteková a Daniil Medveděv z Ruska. **AP**

Krátce

Chtějí zaplatit víc

Florentina zvýšila nabídku za fotbalového reprezentanta Antonína Baráka. Podle italských médií může Verona za českého záložníka získat 14 milionů eur (345 milionů korun). Florentský klub chce, aby Barák v této sezoně v jeho dresu hostoval za dva miliony eur. Dvanáct milionů eur by pak zaplatil za jeho přestup. Barák by se tak postaral o 11. nejdražší přestup v historii českého fotbalu.

Už třetí Lotyš

Hokejisty Litvínova posílil třetí lotyšský bek Janis Jaks. Účastník letošních olympiád i mistrovství světa se v defenzivě Vervy připojí ke krajanům Kristapsi Zilemu a Ralfsi Freibergsovi. **ČTK**