

metro 

Na Primátorkách budou o víkendu opět i veslaři pražské Dukly. Jednu z posádek povede Lukáš Helešic. **STRANA 16**



Vyhoření v práci? Může za to nadměrná zátěž

Workoholici se dostávají často do pastí. Když cítí nedostatek chvály, v nasazení ještě přidají. Zaměstnanci by měli **mít možnost** rozebrat situaci **se šéfem** a dočkat se empatie **STRANA 9**

Lanovka a Hrad

Víc než 1,7 milionu lidí loni jelo lanovkou na Petřín. Tato zážitková doprava se tak stala vůbec tím nejnavštěvovanějším turistickým cílem roku 2022. Do první desítky se probojoval také Pražský hrad, Zoo Praha, Aquapalace v Čestlicích, Dolní Vítkovice v Ostravě, Zoo Zlín, Aqualand Moravia Pasohlávky, Safari Park Dvůr Králové, Hrad Špilberk v Brně a Zoologická zahrada Ostrava. Z přehledu, který Česká centrála cestovního ruchu – CzechTourism – sestavila ve spolupráci s kraji, je zřejmé, že turisty podobně jako loni nejvíce lákaly zoo, zábavní turistické cíle a hrad a zámky. „Zoologické zahrady hrály loni prim, co se týče turistů, v celkem osmi ze čtrnácti krajů,“ říká ředitel České centrály cestovního ruchu – CzechTourism – Jan Herget a dodává: „V této souvislosti se dá říct, že určitou raritou je vítězství lanové dráhy na Petřín v Praze, byť v našem přehledu čelní příčku drží už poněkoli káté. A také Sky Bridge 721 na Dolní Moravě. I když u nejdelšího visutého mostu na světě se také o velké překvapení nejedná.“ **MET**



Něha Himálaje

Nevšední kniha o dobrodružství fotografa a přírodovědce Petra Jana Juračky spatří světlo světa v listopadu. Už nyní ale můžete jeho vyprávění o cestách na nevšední místa číst v rozhovoru v deníku Metro. Juračka chystá z Himálaje také film, a pokud se mu povede vybrat dost peněz od veřejnosti, přijde na řadu také audiokniha. **STRANY 2-3**

Inflace vyhrává

Lidé, kteří žijí od výplaty k výplatě, nemají příliš šanci uspět proti znehodnocení měny. Do spokojeného důchodu by měli mít Češi naspořeny aspoň dva miliony korun, aby moc neživořili. To je ovšem pro většinu z nich nespílitelná meta. V penzi mohou přitom prožít celkem až několik desetiletí. **STRANA 4**

Smrt není tabu

Ředitel Hřbitovů a pohřební služby Martin Červený říká v rozhovoru pro deník Metro, že se v poslední době dají ukládat ostatky pod zem více ekologicky. Například v Lese vzpomínek bude možné dát popel ke kořenům stromů. Novinkou je také Pohřební Ateliér, kde mají pozůstalí klid a čas na rozjímání. **STRANY 6-7**

Táta De Niro

Komedie Pappa Mia! vstupuje už zítra do kin. V hlavní roli se představí známý herec Robert De Niro. Scénář napsal Sebastian Maniscalco podle skutečných zážitků se svým otcem. Právě s ním se De Niro o roli detailně radil. Například jak správně namelírovat vlasy. Novinku režírovala Laura Terrusová. **STRANA 10**

FRAJER

„LED SE NEPTÁ, JESTLI SE

Přírodovědec, fotograf, autor knih i pořadů. To je dobrodruh Petr Jan Juračka. Nyní svůj příběh líčí pro Metro.

Jste úspěšným fotografem, jak jste se k tomuto oboru dostal?

Svým způsobem je pro mě fotografie z nouze ctnost. Můj táta byl vynikající grafik a keramik, k umění mě vedl od mala. Jenomže já jsem příšerné kopyto na cokoli manuálního. Kreslení, potažmo jakékoli hňácení hlíny, mě spíš obtěžovalo. A tak jsme se spolu pracovali k fotografii. Vždycky jsme se u toho příšerně pohádali, ale v dobrém. Byly to krásné časy.

Na svém kontě máte mimo jiné již tři knihy. Nyní pracujete na novince s názvem Něha Himálaje, v čem se bude od těch předchozích lišit?

Jak už to bývá, je to zase úplně něco jiného. Poprvé je to kniha s danou jednotnou linkou, protože se děj celého příběhu odehrál skutečně tak nějak přirozeně sám od sebe. Psal jsem ji v extrémních pod-



Letos už stihl přírodovědec a fotograf cestu na Island. Procestoval už i část Afriky, Asie, Grónska či Střední a Jižní Ameriky. JAKUB CEJPEK



Juračka byl také v expedici na K2 v Pákistánu. SHINJI TAMURA

mínkách, a co mám první reakce od editorů, tak ty pocity, jako jsou strach i úžas, se mi do textu patrně povedlo docela dostat. Z toho mám skutečně radost.

Co vše se v knize dozvíme? Najdeme v ní předpokládám také dost fotografií...

Tohle není naučná literatura, takže věřím, že se primárně pobavíte. Ale pokud si někdo

chce udělat představu, jak to na takových expedicích chodí, tak si ji bezpochyby udělá. A fotek v knize není ani málo, ani příliš. Jde mi spíše o kvalitu než o jejich počet. Jde o typ fotek, které jinde neuvidíte.

Jak dlouho trvaly himálajské expedice? Co bylo nejtěžší?

Mám docela štěstí, že v současné době ty výpravy už netr-

vají dlouhé měsíce, ale většinou něco kolem pěti až sedmi týdnů. Ale co je na tom všem nejtěžší, říct teď opravdu nedokážu. Loučení s dětmi je každopádně mnohem těžší než vlastní lezení. Protože člověk tak nějak intuitivně buší do ledu a jednoduše stoupá vzhůru. Led se ho neptá, jestli se mu něco nemůže stát a jestli se ještě někdy uvidíme.

INZERCE

BENU *Vaše zdraví si bereme na starost!*

V BENU Lékárnách pořídíte s kartou **BENU PLUS** více než 3000 léků z vybraných kategorií bez doplatku na recept.

Jít s receptem k nám se vyplatí!

**BEZ
DOPLATKU
NA RECEPT
VĚTŠINA LÉKŮ
z vybraných kategorií**



Zeptejte se na bližší informace přímo vašeho lékárníka nebo si vyžádejte ukázkový ceník. Informace naleznete také na www.benu.cz.

▲ **NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE** ▲ **NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE** ▲

S dvoucifernou inflační saní teď Češi prohrávají

Do penze s naspořenými dvěma miliony korun. Pro mnohé číslo ze sci-fi.

Dvě třetiny zaměstnanců podle loňského zjištění Českého statistického úřadu na oficiální českou průměrnou mzdu nedosáhnou. Ta se pohybuje už nad 40 tisíci korunami. Jenže její výši ovlivňují příjmy relativně malé části zaměstnaných osob.

Úspory jsou sci-fi. Čeká se na každou novou výplatu

Téměř polovina zaměstnanců totiž žije od výplaty k výplatě. V éře vysoké inflace proto nemohou uvažovat ani o naspořené milionu, natož o dvou, které po covidu a v éře vysoké inflace nyní odborníci na finance doporuču-

jí jako dostatečný polštář pro penzijní věk. „Tato částka by jim umožňovala utrácet měsíčně něco přes osm tisíc korun, k tomu by jim chodila také státní penze,“ připomíná Monika Hrubá, manažerka finančního zdraví a zákaznické zkušenosti České spořitelny. A to za předpokladu, že v penzi prožijí předpokládaných 15 až 25 let.

Západ v nedohlednu

„Hodnota finančních aktiv českých domácností vzrostla za poslední rok o necelých šest procent na 9,3 bilionu korun,“ vypočítává Petr Mederly, obchodní ředitel společnosti Generali Investment. Ani tak úspory nedostihly dvoucifernou inflaci.

I když jako celek máme naspořeno víc než většina obyvatel východní Evropy, za tou západní ovšem výrazně zůstáváme. Průměrný obyva-

PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

12

Tolik procent českých domácností má naspořeno desetinásobek svých měsíčních příjmů jako rezervu pro dobu, kdy odejdou do penze. Ostatní mají v úsporách menší částky, někteří vědí, že budou v důchodu žít jen z penze. **IFZ**

Místo milionu jen polovina

Pětina domácností dlouhodobé úspory pokryjí méně než jeden pravidelný měsíční příjem a asi polovinu pokryjí méně než tři měsíční příjmy. „To zapadá do celkového obrazu ekonomického vývoje Česka v posledních letech, kdy nebyvale vysoká inflace výrazně zvyšuje spotřební výdaje obyvatel,“ vysvětluje Kamila Fialová, ekonomka ze Sociologického ústavu Akademie věd České republiky.

I přes vyšší zájem o investice do fondů nebo do zlata odkládají lidé přebytky nejčastěji na spořicí či termínované účty. Zejména běžný účet nepokryje ani zlomek inflace. Jen pro představu, pokud by měl někdo v roce 2000 naspořený milion korun a nebránil se proti inflaci, v roce 2022 by mu z této částky fakticky zbyla zhruba polovina. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓ

BAGETERIE BOULEVARD

K bagetě Ice Tea jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI



Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.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

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Práce - nabídka

VELITEL/ ZÁSAHOVKA/ GATE (M/Ž) SOKOLOV

200 Kč/h (HPP/DPP)

Potřebujete čistý VRT a AJ na úrovni B1.

800 111 112



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍM, DO KOŠE NEPATŘÍM!

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Administrativní pracovníci/ ka pro recepci a kartotéku. SŠ, PC, AJ, zdravotní způsobilost, bezúhonnost, komunikativnost, schopnost týmové práce, spolehlivost, vstřícnost, příjemné vystupování, ochota, empatie. Tel: 735/172780, Email: losterova@revma.cz



Révmatologický ústav

Více na www.jobdnes.cz/detail/LPVYJZ

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

AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/UNTQYU

Odborný hodnotitel Oddělení registrací-notifikací. VŠ lékařské, farmaceutické nebo veterinární vědy a nauky, zdravotnictví, přírodní, technické vědy, nauky, společenské vědy, nauky, služby, PC, zodpovědnost, pečlivost, samostatnost. Email: andrea.golova@sukl.cz

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na www.jobdnes.cz/detail/DMGSON

Specialista / ka finančních služeb - Pardubice. Příjemné a profesionální vystupování, zkušenosti s prodejem výhodou, vzdělání ukončené maturitou, výborné komunikační a vyjednávací dovednosti, ochota pracovat na směny. E-mail: kamila.huskova@aaaauto.cz

AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/SA206Q

BRIGÁDNICKÁ VÝPOMOC koordinace a podpora činnosti etických komisí, PC Word, Excel, Internet Explorer, AJ, zodpovědnost, spolehlivost, pečlivost, možnost pravidelné docházky cca 2x týdně lze dopoledne či odpoledne na 2 - 4 hodiny. E-mail: andrea.golova@sukl.cz

SÚKL

Státní ústav pro kontrolu léčiv

Více na www.jobdnes.cz/detail/AFTKXG

Odborný/á referent/ka přestupkové agentury ÚMČ Praha 18 vyhlašuje výběrové řízení na pozici odborný/á referent/ka přestupkové agentury. Více na www.lelnany.cz. Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@lelnany.cz



Městská část Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/U0ULT4

4 KROKY KE ZDRAVÍ



Stop karpálním tunelům!

Neustálé opakování stereotypních pohybů způsobuje utlačování nervů v úzkém místě přední strany zápěstí. To vede k nepříjemnému mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky. Naštěstí existuje účinné řešení z lékárny!

Vylepšený zdravotnický prostředek **KARPAL AKUT FORTE** ve formě mazání omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Nově také potlačuje otoky a posiluje nervy ruky.



SILNĚJŠÍ SLOŽENÍ



NOVINKA

Vyzkoušejte novinku – doplněk stravy **KARPA-L AKUT** ve formě tobolek.

Konec unaveným očím!

Jsou vaše oči stále častěji unavené od televize, monitoru počítače či ostrého slunce? Pak je vhodné začít doplňovat potřebné látky, které jsou důležité pro jejich správnou funkci.

Dejte sbohem unaveným očím s **Ocutein® Brilliant Lutein 25 mg**. Doplněk stravy z prémiové řady Da Vinci Academia s nejvyšším množstvím luteinu* a vitamínem A pro maximální a dlouhodobý účinek. Jako jediný obsahuje také fosfatidylcholin a další účinné látky. Například zinek přispívající k udržení normálního zraku a selen a měď, které přispívají k ochraně buněk před oxidačním poškozením. Žádejte v lékárně.



Zdravotnický prostředek. Pozorně čtěte příbalovou informaci.

* Z produktů řady Ocutein®.

Dárek pro vás: **OCUTEIN SENSITIVE PLUS** oční kapky zdarma.

Inkontinence? Stud stranou!

Nechtěný únik moči je problémem mnoha zralých žen, s jehož příchodem se většinou vytrácí chuť do života. A přitom vzdát se svých oblíbených aktivit, zážitků, sportování a třeba i sexu není vůbec nutné.

Odborné prameny tvrdí, že s nechtěným únikem moči se za svůj život setká většina žen. Až čtvrtina z nich se s inkontinencí potýká ve věku od 40 do 65 let. Právě proto byl pro ženy v menopauze i po ní vyvinut nehormonální přípravek **IVE InkontinStop**. Tento doplněk stravy obsahuje EFLA – extrakt ze semen tykve obecné, který napomáhá udržet standardní počet návštěv WC a pozitivně působí na močový měchýř. Zároveň také napomáhá omezovat únik moči a nutkavou potřebu častého močení. K dostání v lékárnách.



Zastavte cholesterol konopím!

Výši hladiny cholesterolu a celkový stav kardiovaskulárního systému je potřeba sledovat a nepřehlížet varovné signály našeho těla. Přesto tyto obtíže často zanedbáváme. Zastavte cholesterol včas! Vsadte na přírodní sílu konopí, sterolů a monakolinu.

Hladinu cholesterolu, triglyceridů i celkový stav kardiovaskulárního systému lze řešit efektivně a bez vedlejších účinků přírodní cestou. Revoluční doplněk stravy **Cannamediq Cholestmizin® Forte** spojuje sílu konopí, monakolinu a zeleného čaje, který optimalizuje hladinu cholesterolu a chrání celý kardiovaskulární systém, srdce i cévy. Zelený čaj navíc omezuje absorpci cholesterolu, optimalizuje poměr LDL/HDL a zamezuje hromadění triglyceridů. Obsažený ostropestřec zajišťuje ochranu a regeneraci jaterních buněk. Osvědčené složení bylo navíc obohaceno o rostlinné steroly a pomerančovník pro ještě vyšší účinnost.



Revoluční, maximálně účinné přípravky Cannamediq využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.



„SMRT UŽ DÁVN



Martin Červený chce pohřebnictví kultivovat a nabízet nové služby.

3x ARCHIV HPS

Tolik se o nich nemluví a máme je spojené spíš se smutnými událostmi. Hřbitovy jsou ale i zeleným místem pro procházky nebo také galerii. Ředitel Hřbitovů a pohřební služby hlavního města Prahy (HPS) Martin Červený v rozhovoru pro deník Metro ale mluví i o ekologii nebo nových podobách posledního rozloučení.

Už několik měsíců funguje Pohřební Ateliér. Jak jste zatím s konceptem spokojeni?

Ateliér sídlí v původním hrobnickém domku Evangelického hřbitova na Vinohradské třídě, přímo proti strašnickému krematoriu. Vznikl hlavně proto, aby poslední rozloučení znovu dostalo otevřenou, osobní podobu a také čas a pozornost, jakou si zasluží. Svatebních ateliérů, které vám pomohou do nejmenších detailů naplánovat svatbu podle vašich

představ, najdete mnoho, ale chcete-li se podobně osobním a citlivým způsobem rozloučit se svým blízkým, zpravidla narazíte na řadu různých překážek. Ateliér dopřává pozůstalým čas, bezpečný prostor a hlavně svobodu zařídit celý obřad po svém – pohřební služba se zde stává službou v pravém slova smyslu. Zkušenosti uplynulých měsíců nám dávají naději, že se změna daří. Ateliér je první vlaštovkou – a jeho principy chceme postupně přenášet také do všech konvenčních sjednávání kanceláří.

Je v plánu v Ateliéru i nějaká akce pro širokou veřejnost?

V uplynulých týdnech byl Ateliér součástí festivalu Open House, prvního června proběhne výstava smuteční floristiky, chystáme přednášky a veřejné diskuze.



Ateliér je určený nejen těm, kdo chtějí rozloučení pojmout méně tradičním způsobem, ale i lidem, kteří při pořádání pohřbu třeba teprve hledají vhodnou inspiraci.

AKCE

AKCE, KAM SE PODÍVÁTE



Toffifee
125 g
100 g = 27,92 Kč
↓ 34,90 Kč

-36%

34⁹⁰
54⁹⁰



+1
NÁLEPKA
NAVÍC
SIGG

Meggle
Bezlaktózové
mléko trvanlivé
1,5%
1 l
↓ 39,90 Kč

-24%

37⁹⁰
49⁹⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 31. 5. do úterý 6. 6. 2023.

O NENÍ TABU“

V Ateliéru postupně vzniká i odborná knihovna zaměřená na témata umírání, smrti a pohřebnictví, návštěvníci se tu budou moci seznamovat i s širší nabídkou ekologických a designových pohřebních produktů.

V Praze má vzniknout Louka vzpomínek. Co si pod tím lze představit?

Louka vzpomínek navazuje na přírodní hřbitov Les vzpomínek, který je od roku 2015 součástí Ďáblického hřbitova. V Lesě je možné uložit zpopelněné ostatky ke kořenům stromů. Louka bude sloužit pro pohřeb těla zemřelého v rakvi z proutí, surového dřeva nebo z jiného přírodního materiálu. Nebudou zde náhrobky, opravdu půjde o květinovou louku. Inspirací nám byl koncept „přírodních“ nebo „zelených“ pohřbů, který je v zahraničí zavedenou alternativou tradičních pohřbů. Po vzoru zahraniční praxe bychom navíc chtěli dosáhnout legislativních změn, které umožní pohřbívat způsobem, který bude k přírodě ještě šetrnější.

Zmiňovaná udržitelnost je velkým tématem...

V pohřebnictví, stejně jako v jiných oborech, najdeme postupy, které jsou k životnímu prostředí zcela bezohledné, i jejich ekologické či alespoň ekologičtější alternativy. HPS se v posledních letech snaží lépe nakládat s odpady, lépe hospodařit s vodou, systematicky se věnujeme péči o zeleň, zabýváme se tím, jak využívat zbytkové kremační teplo. Současně pozorně sledujeme světové trendy, které hledají šetrnější alternativy – a to i k energeticky náročným kremacím. Málo se mluví o tom, že pražské hřbitovy samy o sobě představují unikátní ekologický potenciál: 33 hřbitovů, o něž se staráme, má v úhrnu rozlohu víc než 130 hektarů a roste na nich přes dvacet tisíc stromů. Hřbitovy se tak v budoucnosti mohou uplatnit i jako jeden z prvků klimatické odolnosti a napomoci adaptaci města na změnu klimatu.

HPS se ale nevěnuje jen novým projektům. Rekonstrukci prochází napří-

klad Olšanské hřbitovy. Co je její součástí?

Restaurátoři dokončují práce na hrobech důstojníků císařské armády na IX. Olšanském hřbitově, začíná revitalizace celého 9. odd. na III. hřbitově. Budeme také rekonstruovat v pořadí již pátou kaplovou hrobku – ta bude sloužit jako atypické kolumbárium. V červenci se na hrob purkmistra Skramlíka po 30 letech vrátí Myslbekova socha sv. Jana Křtitele. Řada projektů se teprve připravuje, zmíním alespoň rekonstrukci chrámu Zesnutí přesvaté Bohorodičky, rekonstrukci rondokubistických kolumbárií – vůbec prvních, která byla v Praze postavena. Bývalou krásu chceme vrátit také Ústřední obřadní síni.

Často se zmiňujete, že hřbitovy nejsou jen depresivním místem, ale mohou být třeba také cílem vycházek nebo galerií pod otevřeným nebem. Daří se vám lidi o tom přesvědčit?

Myslím, že pohled na hřbitovy se v posledních letech hodně proměnil, ostatně stejně jako přístup společnosti k otázkám smrti a umírání. Už dávno se nejedná o žádné společenské tabu. Existuje řada spolků, které se těmito tématy zabývají, oblíbené jsou komentované vycházky po hřbitovech a různé kulturní akce, mnozí lidé hřbitov vnímají především jako park. V současnosti tak naopak někdy považujeme za důležité připomínat, co je primární funkcí hřbitova.

Mimochodem, jak je to v metropoli s místem na hřbitovech? Je potřeba stávající pohřebiště rozšířit?

Celkově je v Praze hřbových míst dostatek, ale volná místa nejsou rozmístěna rovnoměrně. Míst se nedostává hlavně na menších hřbitovech – třeba na šáreckém hřbitově nebo na Vyšehradě. Stává se, že na některém hřbitově není k dispozici určitý konkrétní typ hrobu – většinou urnový – nebo třeba místo v kolumbáriu. Tak je tomu například na Hostivařském hřbitově, který v letošním roce rozšířujeme o vsypovou louku a atypickou kolumbární zeď.

MAREK HÝŘ



Vizualizace rozšíření hřbitova v Hostivaři: Prostor kolumbária se vsypovou loukou, přes kterou vede mlatová stezka. Úpravy mají být hotové zhruba za rok.

BeBe Dobré ráno
50 g, více druhů
100 g = 23,80 Kč
↓ 11,90 Kč

-20% **BILLA Bonus**
11⁹⁰
běžná cena 14⁹⁰



+1 NÁLEPKA NAVÍC SIGG

Nestlé Fitness cereálie
od 350 g
více druhů
100 g = od 20,51 Kč
↓ 76,90 Kč

-36%
76⁹⁰
119⁹⁰



Heinz Kečup jemný
450 g
100 g = 10,42 Kč
↓ 44,90 Kč

-37%
46⁹⁰
74⁹⁰



+1 NÁLEPKA NAVÍC SIGG

Coccolino Aviváž
od 58 dávek
více druhů
1 dávka = od 1,67 Kč
↓ 119,90 Kč

-45%
119⁹⁰
219⁹⁰

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA

Nabídka platí od středy 31. 5. do úterý 6. 6. 2023.

Divoká autojízda s hendikepem. Lidé s omezením tuší problém

Modrá kartička se siluetou vozičkáře. Vidíme je denně.

Maminka chlapce s výrazným fyzickým omezením vozila týden co týden svého syna do školy pro hendikepované do Brna na Kajetánku. Na víkend zase domů, v neděli zase do internátu a školy. Jenže jako samoživitelka musela řešit neřešitelné.

Právo na bezplatnou dálnici má majitel kartičky, ne auto
Platí totiž, že pokud ve voze právě nesedí člověk s oprávněním ZTP, nelze uplatňovat jízdu po dálnici bezplatně. „Takže se synem jsem jezdila zadarmo, ale kvůli jízdom pro něho a ze školy domů bez něho jsem si musela koupit dálniční známku,“ vzpomíná matka postiženého syna.

Ministerstvo dopravy přiznává, že pravidlo má toto omezení. „Když se zaváděla elektronická známka, konzultovali jsme věc i s organizací sdružující hendikepované. Na stole byly dvě varianty,“ vysvětluje mluvčí resortu František Jemelka. Spojení práva na bezplatnou jízdu spojenou s konkrétním autem bylo nakonec zamítnuté. Zůstala varianta, že je tato možnost vázaná na osobu se ZTP.

„Možnost pro držitele průkazu ZTP nechat se odvézt po dálnici v podstatě jakýmkoliv autem bez nároku na poplatek nakonec převážila,“ říká Jemelka. Jako argument přidává, že takto může posloužit k neplacené cestě po zpoplatněné komunikaci jakékoliv vozidlo, třeba jiného rodin-

ného příslušníka, nebo známého, který jinak dálnice nevyužívá. „Každé řešení tedy má svá pro a proti,“ dodává mluvčí ministerstva dopravy.

To pochopitelně často naráží i lidem, kteří si kartičku ZTP jen půjčují, aby si zajistili bezplatné parkování ve vyhrazených městských zónách. Aby byl odhalen jejich podvod, musel by je policista překvapit přímo v autě při

parkování, směl by je pokutovat, pokud by se nemohl dotýčný řidič prokázat průkazem ZTP nebo přítomností takové osoby.

Na obzoru není plachta bílá, ale elektromobilita

S překážkami hendikepovaných se setkává Zuzana Tornikidis, ředitelka Nadace Agrofert denně. Loni rozdala nadace na nejružnější účely

přes osmdesát milionů korun. Často se v žádostech hovoří i o autech. Lidé se obávají, že cenově dostupné vozy s příchodem elektromobility pro ně skončí.

„Poslední dobou narážíme především na dlouhé dodací lhůty automobilů pro osoby s hendikepem, v několika případech se na nás skutečně rodiny obrátily s tím, že jim v kategorii, kterou by potře-

bovaly, především dostatečný prostor pro umístění invalidního vozíku a dalších pomůcek, nabízí elektromobil. Ten je nejenom výrazně dražší, ale hlavně z pohledu rodiny často i složitý na obsluhu,“ upozorňuje ředitelka nadace. Omezená je také dostupnost nabíjení, potřebný čas nebo dojezdová vzdálenost. „Zatím to nevnímám jako akutní problém, nicméně současný tlak na elektromobilitu naznačuje, že to brzy výrazný problém bude,“ myslí si Zuzana Tornikidis.

Budoucnost aut je pro ZTP zatím v mlžném oparu

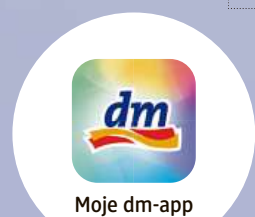
Státní příspěvek na auto je pro tento účel ve výši 200 tisíc korun. Bez ohledu na typ a jeho cenu. „Výše příspěvku na zvláštní pomůcku pro pořízení motorového vozidla podle nynějších pravidel závisí pouze na příjmu dané osoby a společně posuzovaných osob. Cena vozidla, jeho typ nebo pohon nemá na výši této dávky vliv,“ potvrzuje pravidlo pro vyplácení příspěvku Jakub Augusta, vedoucí oddělení mediální komunikace Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

Lze předpokládat, jakým směrem se bude přístup k této finanční pomoci vyvíjet? „V následujících letech se pravděpodobně budou měnit vzorce chování, což souvisí i s dopravou. Dá se očekávat důraz na ještě větší rozvoj přístupné veřejné dopravy a podobně. V tuto chvíli tedy nelze předvídat, zda a jak se přechod na klimatickou neutralitu odrazí v dávkové pomoci s pořízením nebo provozem aut,“ říká mluvčí Jakub Augusta.

PAVEL HRABICA

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Chrání pokožku před působením slunečních paprsků. Na pokožce zanechává příjemný pocit a hydratuje ji až po dobu 24 hodin. Voděodolná receptura.



Moje dm-app
dm.cz

nyní
stáhnout



SUNDANCE
mléko na opalování
OF 30
200 ml

99 Kč
49,50 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 10.03.2023 99 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

MINUS DVĚ STĚ

470

Tolik tisíc korun stál loni nejlevnější elektrovůz na českém trhu, Dacia Duster. Což ale není nejvhodnější vozidlo pro řidiče vozičkáře nebo pro převoz osoby na elektrickém vozíku. S dotací 200 tisíc korun by vyšlo na zajímavých 270 tisíc korun. Na úpravu pro hendikepovaného může řidič vozu dostat až sto procent z ceny této úpravy.

PH

Něco jde

„Pozitivní zpráva je, že elektromobily jsou pro úpravu stejně vhodné, jako auta na fosilní paliva,“ říká Luděk Maar z CanoCaru Brno-Černovice. Běžně již elektromobily upravují, i když většinou pro firmy nebo sociální podniky. Ty mohou na elektromobily čerpat státní dotace. Ruční ovládání elektroaut je jednodušší, protože u „klasických“ aut se manuální převodovkou se řadí ruční ovládání plynu, brzdy i spojky.

PH



POMÁHAJÍ I NADACE

Vedle státního příspěvku posílají peníze na pořízení speciálních vozů i na jejich úpravy mnohé nadace.

- Finance od dárců a nadací přicházejí často nejen na pořízení vozu, ale i na jeho provoz.
- Rodiny dětí s postižením či samotní lidé s hendikepem auto nutně potřebují, a to obvykle každodenně. Například na cestu do práce, do školy nebo na pravidelné rehabilitace a kontroly u lékaře.

Vyhořením trpí každý pátý Čech

Příčinou bývá nadměrná pracovní zátěž nebo nedostatečné ocenění.

Únava, vyčerpání, apatie, citová otupělost, ztráta koncentrace, poruchy paměti a soustředění, deprese, úzkosti, ztráta motivace, poruchy trávení a spánku, vysoký krevní tlak... To vše a mnohem více vás potká při syndromu vyhoření. Přestože se s ním potýká každý pátý Čech, zaměstnavatelé se teprve učí, jak k zaměstnancům v takové situaci přistupovat. Přitom je to právě přemíra stresu a pracovního vytížení, která k vyhoření vede.

Když nemůžeš, tak přidej

Máte-li sklony k perfekcionismu, workoholismu, nevádí vám přesčasy, toužíte po výsledcích nebo třeba začínáte v nové práci a rychle se chcete všemu naučit, pak jste na nejlepší cestě k syndromu vyhoření. „Jsou k němu více náchylní lidé, kteří mají extrémní energii, jedou naplno a dávají do své práce všechno,“ vysvětluje Zuzana Hajšmanová, garantka odborného obsahu ve společnosti Loono. Takoví lidé podle ní mohou mít zároveň pocit, že nejsou dostatečně docenění a že vše, co dělají, je málo. A tak ještě přidají. „Právě přepálení startu může k pozdějšímu vyhoření vést poměrně snadno,“ varuje Hajšmanová. Problém se navíc objevuje i u psychicky zdravých lidí, vlivem covidové pandemie stoupl počet případů onemocnění o 15 procent.

Právě pro psychicky odolné a vitální lidi bývá totiž vznikající syndrom vyhoření rozpoznat, nebo si dokonce přiznat, že takový problém mohou mít. Jenže pokud prvotním příznakům nevěnují pozornost a nad narůstajícím vyčerpáním jen mávnou rukou, může to vést až k rozpa-

du vztahů v soukromém životě. V dalších fázích syndromu kromě ztráty energie narůstá pocit frustrace, který vede ke ztrátě pocitu smyslu v zaměstnání, ale i v soukromém životě. „Vedle únavy a ztráty energie jde také o pokles výkonnosti a kreativity, nechuf do práce, vyhybavost, deprese, úzkosti či pocity zklamání, poruchy paměti a soustředění, podrážděnost a agresivitu. Objevit se může neschop-

nost uvolnit se i citová otupělost a apatie,“ vyjmenovává příznaky Hajšmanová. „Syndrom vyhoření může mít také dopady na fyzické zdraví. Dotyčného mohou začít trápit poruchy trávení a dýchání, bolesti hlavy a svalů, pokles libida, poruchy spánku, vysoký krevní tlak, pocity vyčerpání i větší náchylnost k návykovým látkám,“ doplňuje Hajšmanová.

Řekněte to šéfovi

Jestliže se s těmito symptomy už nějakou dobu potýkáte, možná je na čase jim přestat

říkat „jarní únava“ a přiznat si, že i vás se syndrom vyhoření může týkat.

„Pokud na sobě lidé zpozorují příznaky syndromu vyhoření, důležité je nepotlačovat je, netlačit na sebe, mluvit o nich s blízkými a sdílet své pocity. Následovat by mělo vyhledání odborníka – psychologa nebo psychiatra – který jim nabídne konkrétní doporučení, jak v jejich případě postupovat,“ doporučuje Hajšmanová.

Přiznání si obtíží je první krok k jejich řešení. Tím dalším je si o nich promluvit

s nadřízeným, protože právě stres a tlak v zaměstnání jsou příčinou syndromu vyhoření. „Prvním kontaktem by měl být vždy nadřízený, případně personální oddělení,“ doporučuje Viktor Spinka, HR manažer ve společnosti Styx. „Každá taková situace je individuální a je při ní důležitá komunikace a otevřenost,“ nabádá Spinka.

„Důležité je si uvědomit, že zaměstnanec trpící syndromem vyhoření není žádný lajdák, kterému se přestalo chtít pracovat. Pokud se takový člověk se svým problémem svezí, zaměstnavatel by k němu měl přistupovat citlivě, empaticky a společně s ním hledat řešení tohoto problému,“ myslí si Hajšmanová. „Také je vhodné zamyslet se, jestli za syndromem vyhoření zaměstnance nemůže stát nadměrná pracovní zátěž, nezvladatelné požadavky, nedostatečné ocenění jeho práce a nevhodné pracovní podmínky,“ říká Hajšmanová.

V některých firmách se v současnosti snaží o duševní zdraví svých zaměstnanců pečovat. „Zakládáme si na neformální prostředí, kde je možné se s vedoucím domluvit například na rozsahu home office. Pokud by to situace vyžadovala, možnostmi je také neplacené volno nebo přechod na nižší úvazek,“ říká Spinka. Delší dovolená je při syndromu vyhoření jedním z možných řešení.

„Pro seniorní pozice jsme letos zavedli plně placený sabbatkl neboli tvůrčí volno v rozsahu jednoho měsíce. Je na něj nárok po čtvrtém odpracovaném roce a pak každé tři roky. Podmínkou je, že se vybere v kuse celý měsíc, případně dvakrát 14 dní, a zároveň že zaměstnanec po tu dobu vůbec nepracuje,“ uvádí příklad z praxe Spinka.

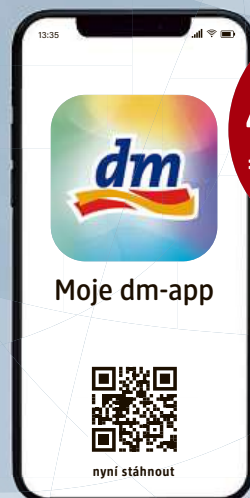
Ne všichni ale mají štěstí na empatického šéfa. V takovém případě může být podle Hajšmanové jednou z cest změna pracovní pozice, zaměstnavatele, ale i profesního oboru.

„U studujících může pomoci rozložení ročníku nebo individuální studijní plán,“ říká Hajšmanová. Důležité je podle ní na sebe nespěchat a nechtít vše vyřešit hned. „To může člověka ještě více vyčerpat. Dopřejte si čas na sebe, nepřepínajte se, relaxujte a nezapomínejte na mimo-pracovní koníčky,“ doporučuje Hajšmanová.

INZERCE

„Moje dm,
s tebou si
nákupy
užívám“

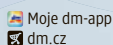
Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



**400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA***



* Po stažení aplikace Moje dm, registrací a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční 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.



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ

V rámci kampaně Dobré nitro, která se zaměřuje na duševní zdraví, doporučuje společnost Loono devět kroků, které předcházejí vyhoření.

- Nebuďte sami. Rozvíjením vztahů přispějete k osobní pohodě.
- Nepřepínajte se, ve svých cílech buďte realističtí a naučte se říkat ne.
- Najděte balanc, váš život by neměl být jen o práci. Pestří osobní život plný zážitků pomáhá předcházet vyhoření.

- Relaxujte, dbejte na dostatek spánku a odpočinku.
- Nezapomínejte na koníčky a čas na sebe.
- Hybejte se. Vyčistěte si hlavu a zlepšete náladu.
- Chodte do přírody.
- Nebuďte obětí moderních technologií a dovolte si nebýt stále k dispozici.
- Buďte k sobě laskaví. Naučte se vnímat své myšlenky, tělo a své potřeby.



Jste pořád na příjmu? Pokud zvedáte pracovní hovory i o víkendy, své duševní pohodě tím nepřispíváte.

ADÉLA ŠATALÍKOVÁ



**VERONIKA
REICHELTOVÁ**
veronika.reicheltova@metro.cz

POPCORN

Ó můj táto, De Niro!

Komedii Pappa Mia! napsal komik Sebastian Maniscalco podle zážitků s otcem. Toho hraje Robert De Niro, který komedie většinou umí.

Šílené české názvy zahraničních filmových hitů jsou v tuzemsku poměrně běžnou záležitostí. Nejinak je tomu u snímku Pappa Mia!, který zítřka vstoupí do tuzemských kin. Distributor si nemohl pomoci a místo jednoduchého překladu originálního názvu filmu About My Father, tedy O mém otci, odkazuje českým názvem nové komedie na muzikálovou hitovku Mamma Mia! z roku 2008. S ní však nemá novinka s Robertem De Nirem v hlavní roli mnoho společného.

O něco lépe si v tomto ohledu vedli Slováci. Ti snímek režisérky Laury Terrusové pojmenovali akurátně, avšak nepřehněji – Toto je můj foter.

Italský tatka

Scénář ke komedii Pappa Mia! napsal americký komik Sebastian Maniscalco s pomocí kolegy Austena Earla podle vlastních zážitků se svým otcem. Toho ve filmu ztvárňuje legendární De Niro, který má s rolí tatů prudičů své zkušenosti. A údajně do pojetí své postavy hodně mluvil. Děj snímku vypráví o Sebastianovi (hraje ho sám Maniscalco), který je pozván na společný víkend k rodičům své snoubenky. Je tu ale háček. Nemá totiž jinou možnost než vzít na návštěvu do honosného sídla bohatých amerických snobů také svého tatku. Italského imigranta, holiče z New Yorku, prostorekého obyčejného chlapíka klasického střihu, jenž se do moderní doby a do spořádané rodiny pracháčů ani trochu nehodí.

Sebastian má strach z velké ostudy a moc dobře ví proč. Z víkendu se totiž obratem stává souboj dvou zcela odlišných světů a ihned po příjezdu začíná řetězec šlepných situací a karambolů.



De Niro svou roli pečlivě probíral s oběma Maniscalco.

De Nirův melír

Robert De Niro se snažil své postavě co nejvíce přiblížit. „Vždycky se snažím zjistit, kým jsou postavy inspirovány, co je na nich pravdivého. Pak jsem se s opravdovým Salvem seznámil, měl jsem štěstí, že mi byl k ruce jako vzor, mohl jsme od něho leccos okoukat,“ říká De Niro s tím, že ve filmu ztvárňuje holiče, který je na svou profesi patřičně hrdý. „Snažil jsem se od něho o práci v salonu co

nejvíce naučit. Procházeli jsme spolu některé scény a já se ho ptal, jestli to dělám dobře, jestli to tak může být, jestli je s tím spokojený,“ dodává De Niro.

Jeho slova potvrzuje i samotný předobraz De Nirovy role, Salvo Maniscalco. „V jedné scéně dělá Salvo melíry a musel jsem to Roberta naučit, zajímalo ho to. Šel na to puntičkářsky, chtěl vidět, jak se to dělá. Tak jsem mu to ukázal a on na mě: Pozor, teď já. A já: No dobře, jak je libo. A povedlo se mu to. Je opravdu důsledný. Robert se opravdu snaží do svých postav vžít a zajímá ho spousta detailů,“ vzpomíná Salvo.

„Vidět tatku pracovat s Robertem De Nirem... Vrátilo mě to ve vzpomínkách do tátova salonu, kde jsem ho jako kluk pozoroval při práci. A teď už Roberta De Nira, jak dělat melíry. Byl to dost neuskutečný pohled,“ směje se Sebastian Maniscalco.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metr.cz

INZERCE

MILIONOVÉ LÉTO SPORTKY

10 LETNÍCH PÁTKŮ
10 GARANTOVANÝCH MILIONÁŘŮ



KAŽDÝ PÁTEK OD 2. 6. DO 4. 8.
HRAJEME VE SPORTCE NAVÍC O PRÉMII 1 000 000 KČ.
S PLNÝM TIKETEM JSTE VE HŘE.

HRAJ S ROZUMEM.
Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

sp^{ortka}

PAPPA, ČI MAMMA MIA? V NÁZVECH JE OBČAS CHAOS



Robert De Niro se v nové komedii Pappa Mia! představí jako svérázný táta hlavního hrdiny komika Sebastiana Maniscalca.

2x BONTONFILM

Český distributor se vyřádl i na názvu jiného De Nirova komediálního hitu Fotr je lotr. Pokud by se z angličtiny překládalo doslovně, jmenoval by se film Seznamte se s rodiči. Překládalo se ale nakonec kreativněji.

- Pokud přichází distributor s originálním názvem, je dobré nechat si prostor na varování pro případná pokračování. To se v sérii Fotr je lotr nepovedlo a bylo jasné, že těžko půjde použít ten samý název s číslovkou. Vyhrát tenhle boj se ale nakonec přece jen povedlo. Dvojka, která by se měla správně jmenovat, dejme tomu, Seznamte se s Jebalovými, proto přišla s názvem Jeho fotr, to je lotr! a trojka kruh podivných voleb uzavřela názvem Fotři jsou lotři.

- Když distributor nemá kam ze své vlastní nastražené pasti uhnout, stojí

to vždycky za to. Dalším příkladem budíž bournovská akční série s Mattem Damonem v hlavní roli. První film, který se v originále jmenuje Bournova identita, distributor pojmenoval Agent bez minulosti. Druhý díl však šel do lokální distribuce pod doslovným překladem Bournův mýtus. Přitom zrovna u tohohle typu názvu šlo používat číslovky. Další díly se pak jmenují Bournovo ultimátum, Bournův odkaz a Jason Bourne.

- Film Olověná vesta Stanleyho Kubricka se řadí mezi nejlepší věci, které vznikly o válce ve Vietnamu. Film je ale zároveň jednou z nejslavnějších ukázek toho, že když překladatel nechápe, co je názvem myšleno, a překládá doslovně, je to obvykle průšvih. Snímek se v originále jmenuje Full metal jacket, což je označení pro celoplošovou střelbu.

JAR

Poštovní účet s výhodami pro seniory: důchod pohodlně a bezpečně

Mnohé seniory, kteří si každý měsíc chodí vyzvedávat důchod na poštu, čeká od července velká změna. Česká pošta je totiž nucena uzavřít některé ze svých poboček. ČSOB Poštovní spořitelna jim proto právě teď nabízí ideální řešení: peníze od státu mohou chodit spolehlivě a pravidelně na Poštovní účet. Důkazem, že využívat účet pro zaslání důchodu je správné rozhodnutí potvrzuje více jak půl milionu seniorů, kteří mají u ČSOB svůj bankovní účet.

Poštovní účet od ČSOB je jediný účet v České republice, který je možné založit a obsluhovat na všech poštách. ČSOB to umožňuje exkluzivní partnerství s Českou poštou. Založení účtu trvá pár minut a seniorům se otevře možnost vybírat důchod nebo jeho část na poště, která je zrovna po ruce. Nejsou také vázáni výplatním termínem důchodu a peníze si mohou vybrat kdykoliv. Výběr hotovosti je na poště 1x měsíčně bez poplatku a zdarma jsou také výběry z bankomatů ČSOB, kterých je více než tisíc. Senioři si tak z účtu mohou vybírat menší částky a zbytek peněz nechat v bezpečí na účtu.

„Není nic příjemného, pokud vaše oblíbená pošta v okolí končí. Je to, ale také

příležitost pro změnu. Je daleko bezpečnější mít peníze na účtu, než mít schovanou hotovost doma ve skříni. Posílat si zasloužený důchod na bankovní účet je rychlejší, pohodlnější a bezpečnější, a navíc má člověk nad penězi větší přehled díky podrobným výpisům z účtu nebo bankovním účtům přes počítač či mobil,“ říká Přemysl Hanzelka, ředitel ČSOB Poštovní spořitelny.

Založení a vedení účtu je zdarma, stejně tak platební karta, s níž lze snadno a rychle platit v obchodech. Platební kartou je bezpečné i díky tomu, že ji při běžných nákupech nemusíte dávat z ruky. K platebnímu terminálu ji jen přiložíte a pak zase schováte zpátky do peněženky. Žádné počítání bankovek a vrácení

NYNÍ ODMĚNA AŽ 2000 Kč K NOVÉMU ÚČTU

Noví klienti, kteří si zřídí Poštovní účet a nechají si na něj posílat důchod dostanou 1000 Kč. Dalších 1000 Kč pak dostane každý, kdo začne používat mobilní bankovnínictví ČSOB Smart a zaplatí platební kartou. Více o akci na www.csob.cz/az2000

drobných, zaplacené máte za pár sekund.

Výhody pro seniory – stačí říct

ČSOB šetří seniorům jejich peníze. Zvýhodnění, které jim během chvilky rádi na poštu nastavíme, obsahuje neomezený počet platebních příkazů zdarma zadaných na pobočce ČSOB nebo potvrzených platební kartou na pobočkách České pošty. Klienti tak mohou ušetřit peníze za složenky. Jako jediná banka nabízí ČSOB doručení hotovosti na libovolnou adresu, třeba na chatu nebo do lázní. V rámci zvýhodnění mohou senioři využít službu 1x měsíčně zdarma.

Důchod na účet – vyřídíme za vás

„Možná si říkáte, že zase budu muset stát fronty na úřadech, aby mi mohl chodit důchod na účet. Je to zbytečná obava. Chceme, aby to bylo opravdu snadné, proto ČSOB zajistí za klienta u České správy sociálního zabezpečení posílání důchodu na jeho účet. Se vším klientům pomůžeme na kterémkoliv poště nebo po-

bočce ČSOB a odpadá tak další papírování a návštěvy úřadů“ připomíná Přemysl Hanzelka.

Senioři již dávno žijí online

Myslíte si, že online svět není pro vás? Data ukazují, že vše je úplně jinak. Senioři už běžně používají internetové bankovnínictví přes počítač, a dokonce i bankovnínictví v mobilu. Že to je hračka,

dokazuje fakt, že více než polovina seniorů se naučila ovládat svůj účet u ČSOB přes počítač nebo chytrý mobil. A pokud si nevíte rady, tak vám ochotně pomůžou pracovníci na České poště a na bankovních pobočkách ČSOB. Pokud si s počítačem nebo s chytrým telefonem alespoň trochu rozumíte, třeba vám nedělá problém vyhledat si jízdní řády nebo zajímavé informace na internetu, banku online určitě zvládnete. V internetovém nebo mobilním bankovnínictví hned uvidíte, že už přišel důchod, kolik máte na účtu nebo jestli odešly pravidelné platby. Vše je jednoduché a navíc zdarma.

RADA ODBORNÍKA

Přemysl Hanzelka,
ředitel ČSOB Poštovní spořitelny



Potřebujete se poradit?

ČSOB je díky široké síti poštovních a bankovních poboček po celé České republice nejodstupnější bankou, kde se můžete poradit. Naše infolinka 800 300 300 je zvlášť upravená pro seniory. Systém automaticky pozná, že volá starší klient a ihned ho spojí se speciálně vyškoleným operátorem. Poradit se můžete také s naší

virtuální asistentkou Kate v mobilním bankovnínictví. Stačí říct nebo napsat co zrovna potřebujete.

POŠTOVNÍ ÚČET

ODMĚNA
až
2000 Kč



MĚJTE DŮCHOD V BEZPEČÍ A VŽDY PO RUCE

Poříd'te si Poštovní účet s výhodami
pro seniory a s odměnou až 2 000 Kč

Více na www.csob.cz/az2000
Akce platí do 31. 7. 2023

www.csob.cz/az2000

ČSOB Poštovní
spořitelna

Švédsko se stává smoke-free a je vzorem pro celý svět

Severoevropská země výrazně snížila počet kuřáků cigaret.

Dnes si připomínáme již šestatřicátý Světový den bez tabáku a zvláštní důvod k jeho oslavě může mít letos především Švédsko. Právě tato země se jako první na světě přiblížila k cíli stát se takzvaně smoke-free. Podařilo se jí to především díky otevřenému přístupu a legislativní podpoře takzvaných alternativních nikotinových výrobků. V čem může být inspirací pro zbytek světa?

Švédské úřady zveřejnily v listopadu roku 2022 data nasvědčující tomu, že skandinávské zemi chybí už jen málo k překročení hranice smoke-free society. Tímto označením se může pochlubit stát, kterému se podařilo snížit podíl kuřáků v populaci pod 5 %. Švédsko se momentálně nachází na 5,6 % a vše nasvědčuje tomu, že nastolený trend se jen tak neztaví.

Nejvyšší počty kuřáků Švédsko evidovalo v roce 1963. Historické statistiky hovoří o tom, že tehdy kouřilo cigarety až 36 % obyvatel. V nadcházejících letech ale nastal obrát, který lze přičítat hlavně otevřenosti země, politiků i obyvatel k všemožným více i méně tradičním tabákovým a nikotinovým alternativám. Mezi lety 2006 až 2020 poklesl počet kuřáků o neuvěřitelných 60 %, což je suverénní rekord mezi všemi státy Evropské unie.



Ve Švédsku za posledních 60 let výrazně ubyl počet kuřáků cigaret. Pomohl přístup státu i samotných obyvatel.

2x SHUTTERSTOCK

S tím souvisí fakt, že i aktivní kuřáci ve Švédsku spotřebují méně cigaret než jejich kolegové z dalších unijních zemí. Navíc jde o jediný evropský stát, kde se reálně povedlo vychovat celou smoke-free generaci. Počet mladistvých kuřáků je ustálen na 3 %, což je méně než v kterékoli další evropské zemi. Čím to je, že je zrovna přístup Švédska tak efektivní a unikátní?

Jedna z možných odpovědí se skrývá v tradici, která se nazývá snus. Jde o švédský výrobek s dlouhou historií, pro který si země po svém vstupu do EU vyjednala exkluzivní výjimku ze zákazu jeho prodeje. Tabákové sáčky snus byly na trh poprvé uvedeny roku 1973 a od toho roku ve Švédsku klesá počet uživatelů cigaret. Snus proto sehrává

důležitou roli ve všeobecně rozšířeném adiktologickém přístupu, takzvaném harm reduction, který spočívá v postupném snižování rizik. Tímto způsobem se snus každoročně podílí na redukcí počtu kuřáků o zhruba 0,4 %.

Švédové se podobně jako ke snusu staví i k běžně dostupným smoke-free alternativám, které zažívají globální tržní boom hlavně v posledních desetiletích. E-cigarety, nikotinové sáčky i nahřívání tabáku jsou produkty, které jsou v zemi běžně dostupné a podílejí se na snižování počtu kuřáků cigaret. I politická reprezentace si uvědomuje, že v duchu harm reduction je třeba kuřáky přesvědčit, aby dali vale cigaretám a šanci méně škodlivým alternativám. S tím, jak se nabídka produktů rozšiřuje, získává



Na severu Evropy má tradici snus, ve zbytku kontinentu včetně Česka je oblíbená jeho varianta v podobě nikotinových sáčků.

si stále více zákazníků – zejména z řad těžce dosažitelné kategorie kuřáků, které nepřesvědčil snus. Ve společnosti navíc panuje všeobecný konsensus na tom, že bezpečnější alternativy by měly být prezentovány jako prostředek k zanechání kouření, na čemž se spolupodílí i stát formou osvětových kampaní.

Posledním neméně důležitým dílem skládačky je samotná zdravotnická legislativa, která staví na komplexní provázanosti a již zmíněném otevřeném přístupu k méně rizikovým alternativám typu snusu, nikotinových sáčků, nahřívání tabáku a elektronických cigaret.

Švédové je mohou nakupovat on-line i v kamenných prodejnách s tím, že tabákové firmy nejsou při jejich marketingu svazovány žádný-

mi extrémními zákazy a omezeními. To přispívá k jejich všeobecné známosti a popularitě.

Zatížení tohoto typu produktů spotřební daní je specifickou kapitolou. Alternativní výrobky jsou obecně dostupnější za cenově příznivějších podmínek, což úzce souvisí právě se sazbou spotřební daně. Zahřívání tabáku je zatížen daní, která představuje pouhých 36 % standardní spotřební daně, která je uvalena na klasické cigarety, u nikotinových sáčků je to dokonce pouhých 8 %.

Jde o logiku vycházející z hodnocení rizik a přístupu harm reduction. Čím méně je výrobek škodlivý, tím menší sazba je zatížen. Švédská zkušenost naznačuje, kudy by se v budoucnu mohl vydat zbytek Evropy včetně Česka.

Chcete přestat kouřit? Zkuste e-cigarety

Světový den bez tabáku je tu. Odborné studie v České republice uvádějí, že více než 70 % zdejších kuřáků by si přálo se svou závislostí přestat, každoročně se o to pokusí až 40 % kuřáků. Úspěšnost je ovšem velmi nízká.

Jedním z neúčinnějších nástrojů, jak s kouřením přestat, jsou e-cigarety. Z mezinárodních průzkumů vyplývá, že lidé, kteří přejdou na elektronické alternativy, mají 80 % šanci, že s kouřením běžných cigaret úplně skončí.

Podle průzkumu, který v Česku provedla agentura Ipsos ve spolupráci s českou Ko-

morou elektronického vapo-vání (KEVAP), z tohoto důvodu vapuje 42 % uživatelů e-cigaret, 63 % tímto způsobem konzumaci klasických cigaret alespoň snižuje.

V čem je e-cigareta lepší? Podle britského ministerstva zdravotnictví jsou elektronické cigarety přibližně o 95 % méně škodlivé než ty tabákové. Důvodem je to, že při jejich užívání nedochází ke spalování tabáku, a tak nevznikají nebezpečné karcinogeny.

Kromě snížení zdravotních rizik si uživatelé podle průzkumu chválí také další aspekty: „Nejvýznamnějším

důvodem, proč kuřáci přecházejí k e-cigaretám, je to, že tyto výrobky nezapáchají a mají díky nim možnost vapat tam, kde je běžně zakázáno kouřit. Mezi další motivace patří menší škodlivost pro okolí i jejich levnější cena,“ vysvětluje Robert Hrdlička, prezident Komory elektronického vapo-vání.

Tyto důvody, společně s možností postupného snižování dávky nikotinu v náplních, tak napomáhají tomu, že se lidem daří přestat s kouřením klasických cigaret – například ve skupině mladých vaperů ve věku 18–26 let jde zhruba o 25 %.



NEŽ VYJEDE I VÁŠ VLAK



Výprava na cestu

Co je třeba dělat, aby se mohl vlak vypravit na cestu? Ve spolupráci s dopravcem Arriva jsme zjistili, že je toho dost a vše trvá kolem 45 minut. Vše začíná kontrolou vnitřní teploty a množství chladicí kapaliny. Musí mít 20 °C.



QR kódy nejsou na okrasu

V kabině vlaku jsou k nalezení QR kódy. Ty slouží strojvedoucím ke sledování závad a jejich oprav. Pomocí kódu se zadávají také informace o jednotce při odstavení vozidla. Jinak to nedělá ani strojvedoucí Emil Kania.



Odpojení zdroje

Na řadě je externí zdroj, respektive jeho odpojení. Na něj je vozidlo zejména v chladných měsících při odstavení napojeno. „Chrání kapalinu před zamrznutím a zahřívá vlak na provozní teplotu,“ říká mluvčí dopravce Jan Holub.



Kdo maže, ten jede

Před jízdou i po ní kontroluje strojvedoucí množství hydraulického oleje, nafty a vody. Na jednotce jsou dva agregáty, proto ho vše čeká dvakrát. Hladina motorového oleje se určuje podobně jako u auta. Měrka je ale delší.



Pořádně přikrýt

Vlak, který byl pro demonstraci vybrán – Siemens 642 Desiro – tvoří jen jedna jednotka. Proto strojvedoucí hlídá důkladné zakrytí spřáhla, aby se do něj nedostala voda. Připojuje-li se během cesty, testuje i funkčnost.



Spechen Sie Deutsch?

Menu na ovládacím panelu je v němčině. Strojvedoucí se tak jednotlivě hlásí o tlaku, brzdách a podobně musí naučit nebo má v mobilu překladač. Po nastartování čeká na to, až vystoupá tlak v brzdovém a napájecím potrubí.



V kabině se i simuluje

Mezitím strojvedoucí zkontroluje také interiér vlaku. „Po natlakování přichází simulace jízdy na řadu test brzd, včetně záchranné a brzd u cestujících. Po této zkoušce je jednotka připravena k jízdě,“ popisuje Holub.



Papír doplní průvodčí

Průvodčí, v tomto případě Riccardo Cucchiari, má na své úkoly dvacet minut. Musí zkontrolovat nejen sebe a vše, co potřebuje ke své práci, ale také čistotu vlaku. Doplnuje hygienické potřeby na toaletách a prostředky na úklid.



Papírové ukazatele

Kromě digitálního informačního systému slouží cestujícím i papírové ukazatele směru a cílové stanice, případně další informační tabule. Také ty má průvodčí na starost. Autor fotografií na této stránce je Daniel Hamerník.

PLAY

Tina a já

Přijde domů mamka a říká: „Dostala jsem v práci dva lístky do Lucerny. Nějaká Tina Turnerová, půjdeš?“ Mládenci, kterým jsem tenkrát byl, to jméno nic neříkalo, zpěvačka ale přijela až z Ameriky, tak proč bych na ni nezašel?

Toho večera, 5. prosince 1981, vběhla na jeviště Lucerny dáma v šatíčkách se zlatými třásněmi a nahoru vyčesanými vlasy. Avšak nebyla to žena, bylo to tornádo a já jsem na hodinu uvízl v jeho oku. I když jsem z jejích písní slovu nerozuměl, cele jsem se poddal energii, jež do mě z jeviště proudila.

Avšak nebyla to žena, bylo to tornádo a já jsem na hodinu uvízl v jeho oku.

Zatímco Tina na pódiu vibrovala, v publiku vládla chlad. Z nemalé části bylo složeno ze zasloužilých pracovníků, kteří obdrželi lístky od základní organizace ROH, a muži byli oděni v šedých oblecích a světlých košilích s kravatou. Z šoku, jež prodělali, když se na ně vyvalil živel z amerického Tennessee, se možná někteří do smrti nevzpamatovali. Matka na tom nebyla o mnoho lépe než vlažné tleskající soudruzi. „Ta tak příšerně ječela,“ stěžovala si po koncertě, „že mi z toho zaléhaly bubínky!“

Matce se to později rozleželo v hlavě, přišla k objevu, že Tina na koncertě vůbec neječela, nýbrž zpívala, a stala se její fanynkou. Tak velkou, že mě vytáhla na další pražský koncert, který měla Tina v roce 1996 na stadionu Bohemians ve Vršovicích. Tenkrát už byla Tina Turner světovou superhvězdou, na niž nemohl přijít někdo, kdo by nebyl dostatečně psychicky připraven.

www.martindanes.com

MARTIN DANEŠ
BŘETÁNSKÝ PSAVEC



@mojemetro



Tak tomu říkáme pohoda! Kafičko, něco na zub a k poštění Metro. A uživatelka @kaca_zikova posílá prostřednictvím rámečku Metrotag také vzkaz nám všem! Děkujeme! Právě použití hashtagu #metrotag nás na tuto fotku přivedlo, kromě toho používejte také ten #mojemetro. Těšíme se!

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KVĚTY

LUŠTĚNKA

B	E	L	K	A		
1						
V	I	L	A	N	A	
		2				
N	Ě	N	Í	B	R	
			3			
E	L	U	R	T	A	
				4		
R	A	H	Ř	Y	Č	T
		5				

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

F POHODĚ
:o)

Hra

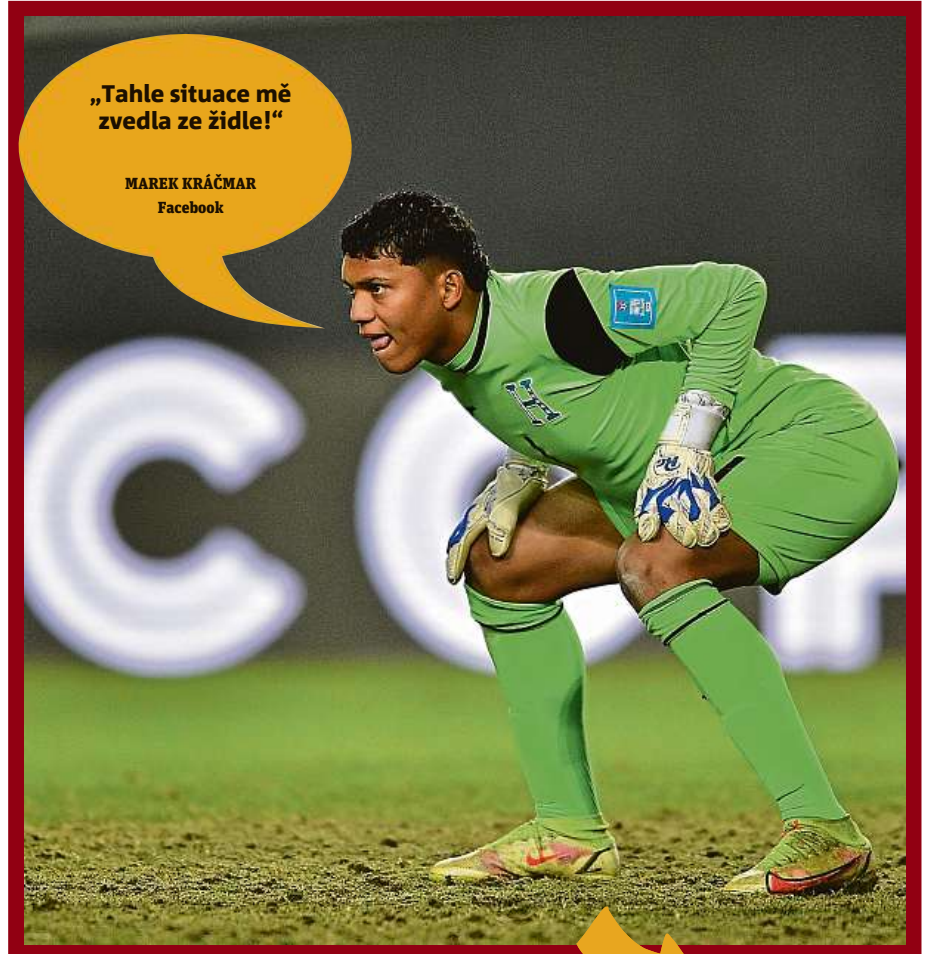
A. Židkova



SUDOKU

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

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



POČASÍ



21/25 °C



22/26 °C



21/25 °C



18/22 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,8 °C (1864) ↑ 32,5 °C (2008) Bio: ♥ ♥ ♥



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

FOTO: 2x AP

ČT1



- 20.10 Dobrodružství kriminalistiky (5/26)**
Střela. Krimisériál (ČR/N/Fr., 1989). Hrají: H. Maciuchová, P. Čepek, J. Vala
- 21.05 Vraždy v kruhu (5)**
Smrt nad zlato. Krimisériál (ČR, 2015). Hrají: I. Trojan, R. Krajčů
- 22.24 Výsledky losování Šťastných 10**
- 22.25 Rodina je základ státu**
Drama (ČR, 2011). Hrají: I. Chmela, E. Vrbková, J. Vyorálek
- 00.10 Hercule Poirot**
Bonboniéra. D.Seriál (VB, 1993)

ČT2



- 20.00 Modrá krev**
Kolowratové. Dokumentární cyklus o české šlechtě
- 21.00 Stopy Járy Cimrmana (5/6)**
Cimrman na Moravě
- 21.30 Mistři starých řemesel (3/8)**
Železo
- 22.00 Komu patří město (2/4)**
Krakov
- 22.25 Slečna Marplová V**
Modrá pelargonie
- 23.55 Vražedné šifry**

NOVA



- 20.20 Výměna manželek XV**
Jak si poradí temperamentní Zaneeta, zvyklá na svou volnost, v klasické české domácnosti? Dokáže se Vendula přizpůsobit životu v cizině, když zatím nepustila rodné Česko?
- 21.40 Malé lásky II**
Tři osudy, tři ženy, tři porod. A emotivní chvíle, které sledujeme zblízka přímo na porodních sálech, chodbách nemocnice i v sesternách
- 22.45 Kriminálka Vegas II (12)**
Krimisériál (USA, 2022)
- 23.40 Mentalista (20, 21)**

PRIMA



- 20.15 Půlnoční zpověď (6)**
Detektivní seriál (ČR, 2022). Podezřelá Edith Krausová se už nestačí obhájit a zkolabuje. Říhu zavede vyšetřování všech vražd zpět ke Stele a dozví se o jejich traumatech z dětství. Hrají: M. Plánková, M. Lambora, J. Dvořák, M. Taclík
- 21.35 Show Jana Krause**
Aktuální hosté, témat bez cenzury a ta nejlepší late night show
- 22.40 Show Jana Krause**
- 23.45 Ano, šéfe!**
Zdeněk Pohlreich je zpět...

ÓČKO



- 19.05 Óčko hity**
Klipy nonstop
- 20.00 O Black List**
To nejlepší z naší rapové stanice O BLACK
- 21.00 Óčko hity**
Klipy nonstop
- 22.00 Naked Attraction**
Seznamka na tělo
- 22.30 Single Lady II (5/10)**
Na třípu. Divoká jízda pokračuje...
- 22.45 Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Veslaři Dukly se vracejí na prestižní Primátorky

O víkendu se pojede na Vltavě už 110. ročník známého závodu.

Elitní veslaři pražské Dukly se vracejí na start Primátorek. V předešlých dvou letech se nemohli zástupci takzvaných resortních sportovních center včetně Dukly účastnit nejslavnějšího českého závodu, nyní však organizátoři omezení zrušili. Hlavním favoritem víkendové veslařské regaty bude posádka vedená strokem Lukášem Helešicem.

„Jsem rád, že se Dukla vrací na start a zrušil se paskvil, který tady byl. Dukla vždy na Primátorkách jezdila, když existovala. Konečně opět můžeme závodit. Jsme parta a jednou ročně si můžeme sednout společně do osmy,“ řekl Jakub Podrazil na tiskové konferenci. Český reprezentant měl být původně

také členem elitní posádky, ze zdravotních důvodů ale bude v lodi chybět.

„Moc se těším, bude to zpestření přípravy,“ doplnil jej Jan Cincibuch, který jinak s Podrazilem jezdí na dvojskifu. Veslaři Dukly v minulých dvou letech nemohli na Primátorkách startovat v dresu armádního klubu, hájili ale barvy svých mateřských klubů. V roce 2021 tak například ve vítězné posádce Slavie sedělo hned šest zástupců Dukly. Loni se ale prakticky všichni elitní veslaři v červnu soustředili na přípravu na mistrovství světa v Račicích.

„Bylo smutné, když někteří vynikající veslaři při Primátorkách jen stáli na břehu. Proto jsme se rozhodli, že je vrátíme do závodu. Nejen veslaře Dukly, ale i ženy z Olympu,“ uvedl předseda ČVK Praha Josef Blecha. Právě ČVK je letos hlavním pořadatelem závodu.



Na Primátorkách se o víkendu v Praze představí i Lenka Lukšová a Jan Cincibuch, který může s kolegy z Dukly jet v jejich barvách. 2x ČTK

„Jsem rád, že se vše vrátilo do původních kolejí a Dukla na Primátorkách nasadí tři osmy, i když jen jedna je takzvaně čistá,“ dodal ředitel závodu Petr Blecha, jenž v minulosti v Dukle závodil i trenoval. Start hned ve třech disciplínách čeká Lenku Lukšovou, představí se na skifu,

v závodech univerzitních osem a veteránských osmiveslic. „Pro mě jsou Primátorky udržování tradice,“ řekla Lukšová, jež bude chybět v hlavní kategorii osmiveslic žen. „Holek je v klubu dost, tak jsem se tam nechtěla tlačit. Veteránkám ale jedna chyběla,“ řekla veslařka Slavie. ČTK



Složení finále NHL i NBA už jsou známá

Hokejisté Vegas v šestém zápase semifinálové série rozdrtili Dallas 6:0 a podruhé v klubové historii postoupili do finále Stanley Cupu, kde se utkají s Floridou. Ve finále basketbalové NBA na sebe narazí Denver a Miami, které zvítězilo v sedmém finále Východní konference v Bostonu 103:84. Lídr vítězů Jimmy Butler (na snímku) s 28 body. ČTK



KRÁTCE

Mrvík zesnul

Ve věku 84 let zemřel veslař Jan Mrvík, člen bronzové osmy na OH 1964 v Tokiu, kde československá posádka ve větru a šeru nestačila jen na americkou a německou loď. O rok dříve se Mrvík podílel na medaili stejné hodnoty z ME.

Jediný postup

Linda Nosková postoupila do 2. kola Roland Garros,

její soupeřka Danka Kovičová z Černé Hory duel za stavu 6:3, 2:1 skrečovala. Marie Bouzková nestačila na Číňanku Wang Sin-jü a podlehl jí 4:6, 6:7. Barbora Krejčíková vypadla podruhé za sebou na French Open v 1. kole. Šampionka z roku 2021 podlehl Ukrajince Lesje Curenkové 2:6, 4:6. Šestnáctiletá Brenda Fruhvirtová prohrála s Jelenou Rybakinovou z Kazachstánu po setech 4:6, 2:6. ČTK

Tři hráči Hradce měli pozitivní test

Hokejisté extraligového Hradce Králové Kevin Klíma, Graeme McCormack a Martin Štohanzl porušili během semifinálové série play-off proti Vítkovicím pravidla o dopingu. Hráči odevzdali vzorek pozitivní na blíže nespecifikovanou zakázanou látku.

Vedení Mountfieldu oznámilo, že do vyřešení případu všem třem pozastavilo smlouvy a vyřadilo je z kádru. „Mountfield HK se zcela jednoznačně distancuje od podobných aktivit hráčů a uží-

vání jakýchkoliv doplňků stravy s obsahem zakázané látky, byť by šlo o nevědomé a neúmyslné porušení pravidel. Klub se proti takovému chování vymezuje, zároveň se na tomto prohřešku nijak vědomě ani nevědomě nepodílel,“ konstatovali Východočeši. Klub uvedl, že Antidopingový výbor České republiky informoval představitele Hradce Králové o dopingovém nálezů v pondělních nočních hodinách. Šlo o testy šesti hráčů z 9. dubna. ČTK