

JE TU DALŠÍ ČESKÁ JÍZDA. KREJČÍKOVÁ VÁLÍ V PAŘÍŽI

TENISTKA POSTOUPILA NA ROLAND GARROS UŽ DO ČTVRTFINÁLE STRANA 11



metro



Úterý, 8. června 2021

Č. 109, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Medard

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

Nejenom kila navíc. Lidem se zhoršil zrak

Lockdown u počítače. Dospělí i děti si během pandemie namáhali oči více, než je obvyklé. **Covid-19.** Také nemoc samotná může způsobovat potíže se zrakem. **Pravidelné cvičení.** Oči je potřeba trénovat STRANA 3



Má starostlivou matku. Sloní kluk ze zlínské zoo je v Česku unikátem

Slůně, které se v neděli ráno narodilo ve zlínské zoologické zahradě, se má k světu. Jde o první mládě slona afrického narozené v Česku. Porod proběhl velmi rychle a bez problémů. „Je to sameček, je zdravý a aktivní. Samice Kali se od prvních okamžiků projevuje jako starostlivá matka, do péče o mládě se skvěle zapojila také slonice Zola. Vše se prozatím jeví v naprostém pořádku,“ uvedl ředitel zahrady Roman Horský.

ZOO ZLÍN





Vznikne Národní park Křivoklátsko?

Středočestí krajské zastupitelé zřejmě ještě v červnu projednají podporu záměru vyhlásit Národní park Křivoklátsko. V případě, že zastupitelstvo záměr podpoří, začnou jednání s ministerstvem životního prostředí i obcemi. Na samotné vyhlášení by mohlo dojít přibližně za dva tři roky. O vyhlášení národního parku ministerstvo i kraj uvažovaly už před několika lety, ale část obcí tehdy považovala nynější ochranu přírody prostřednictvím chráněné krajinné oblasti za dostatečnou.

ČTK

Arenberger. Nemá prověrku

Bývalý ministr zdravotnictví Petr Arenberger stále nepožádal o bezpečnostní prověrku, kterou po ředitelích státem řízených nemocnic požaduje ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Arenberger přitom na konci května přislíbil, že brzy o prověrku požádá. Během prověrky musí žadatel doložit mimo jiné svůj majetek, s jehož přiznáním měl exministr problémy.

Arenberger je tak stále jediný z ředitelů státem řízených nemocnic, který nemá bezpečnostní prověrku. Tu musí mít od srpna 2019, sám o ni však ani nezažádal. Povinnost zavedl Adam Vojtěch. Po ředitelích požaduje bezpečnostní prověrku na nejnižší stupeň „důvěrné“. Nemocnice totiž ročně hospodaří s velkým obnosem peněz a získávají státní a evropské dotace.

Lékař Arenberger na konci května rezignoval na ministerskou funkci. Prohlásil, že úřad opustil kvůli mediálnímu tlaku, který doléhal i na jeho rodinu. Média vznesla pochybnosti o jeho majetku, pronájmu jeho nemovitosti nemocnici, kterou vedl, a zisku z klinických studií, jež plynuly do jeho soukromé praxe namísto do nemocniční kliniky. **IDNES.cz**

Na Medarda letos zřejmě zaprší

Stará pranostika se asi vyplní.

„Medardova kápě čtyřicet dní kape“. Na svátek Medarda Český hydrometeorologický ústav předpovídá přeháňky i bouřky. Podle měsíčního výhledu počasí ústavu budou ale objemy srážek v příštích týdnech průměrné až podprůměrné.

Z posledních 30 let přišlo na Medarda aspoň v části Česka ve 23 letech. Podle pranostiky by tak Česká republika po většinu své historie na začátku léta zažívala pokaždé období deště. Údaje meteorologů to však nepotvrzují. Například v roce 2015 na Medarda podle údajů hydrometeo-

rologů přišlo na většinu území Česka a úhrn srážek byl jeden z nejvyšších pro tento den od začátku 90. let.

První týdnů v červnu po Medardovi pak sice přinesl srážky, ale hlavně na západě země, zatímco východ se potýkal se suchem. Na začátku července se pak už na velké části území Česka vyskytvalo navzdory pranostice, slibující 40 dní deště, extrémní sucho. Podle dat ČHMÚ byly v roce 2015 objemy srážek za červen i červenec hluboko pod dlouhodobým průměrem. V červenci tehdy dokonce spadlo jen asi 40 procent úhrnu srážek obvyklého pro tento měsíc. Také v roce 2012, kdy na Medarda přišlo téměř v celém Česku, přines-

lo následujících 40 dní velká sucha. Především na konci června tehdy bylo ve velké části země sucho extrémní. Až začátek července přinesl zlepšení, ale jen po západě Česka, kdežto na východě velké sucho přetrvávalo. Objem srážek v červnu byl tehdy podle ČHMÚ na úrovni dlouhodobého průměru. Až v červenci se pak dostal nad průměr. Třeba loni, kdy na Medarda přišlo jen zhruba ve třetině Česka a napršelo velmi málo vody, pak zemi zasáhly silné deště. V červnu se objevily bouřky i místní povodně a objem srážek nakonec dosáhl téměř dvojnásobku dlouhodobého průměru. I v červenci pak ještě přišlo, ale za celý měsíc byl objem srážek podprůměrný. **ČTK**

Krátce

Nezaměstnanost se snížila

Podíl nezaměstnaných v květnu klesl na 3,9 procenta z dubnových 4,1 procenta. Vyplývá to z údajů, které zveřejnil Úřad práce ČR. Počet uchazečů o práci v evidenci úřadu klesl oproti dubnu o 12 100 – na 285 822, zatímco počet volných míst stoupl o 3200, na 346 604.

Metrová síť obepne Sněžku

Správa Krkonošského národního parku i letos rozmístí na Sněžce přenosné zábrany, aby zamezila návštěvníkům v pohybu mimo vyznačené plochy a devastaci přírody. Ochranné sítě rozšíří nejvíce řetězové zábrany v pátek. Metr vysoké sítě budou na obou místech jako loni, tedy na vrcholu a v sedle u bývalé Obří boudy.

Expolitik Telička bude podnikat

Bývalého eurokomisaře a europoslance Pavla Teličku, který se rozhodl skončit v politice, nahradí ve středočeském zastupitelstvu místopředseda Rakovníka Jan Švácha. Telička

se chce plně soustředit na podnikatelské aktivity a činnost v nevládních či občanských spolcích.

Předjíždění cyklistů

Senát asi odmítne poslanecký návrh, aby do budoucna museli řidiči vozidel objíždět cyklisty v předepsané vzdálenosti. Doporučily to oba senátní výbory, které se novelou silničního zákona zabývaly. Horní komora o předloze rozhodne na schůzi, která začíná zítra.

Čeština u maturit byla úspěšná

U státní maturity se letos výrazně snížila neúspěšnost studentů v didaktickém testu z češtiny. Propadlo z ní 4,9 procenta maturantů, tedy o 9,3 procentního bodu méně než loni. Z matematiky propadlo letos 16,8 procenta studentů, o 0,8 procentního bodu méně než před rokem. Kvůli výuce na dálku ministerstvo školství v matematice snížilo hranici úspěšnosti z 33 na 27 procent testu, jinak by byl zřejmě podíl neúspěšných větší. Vyplývá to z informací ministerstva školství a Cermatu, který státní didaktické testy organizuje a vyhodnocuje. **ČTK**

Číslo dne

16

V Lovosicích na Litoměřicku vzniká největší dobíjecí stanice v republice, narazí si u ní nabíje elektromobil 16 řidičů. Nabíječky jsou zásobovány elektrinou z vodní elektrárny v Pišťanech, na kterou je napojena i část města. Takzvaný city hub zatím funguje v testovacím režimu.

1,7

Objem sázek na hokejové MS v Lotyšsku, které skončilo v neděli, dosáhl 1,7 miliardy korun. Je to o 100 milionů korun méně než při MS v Bratislavě roku 2019. Kvůli řadě překvapivých výsledků v úvodu turnaje byli v souboji se sázkaři úspěšnější bookmakeři. Nejvyšší výhru eviduje TipSport, kde klient za 500 tisíc vsazených korun vyhrál přes 7,5 milionu.

Vystrčil. Proti Lukašenkovi

Významná představitelka běloruské opozice Svatlana Cichanouská zahájila v pondělí v Senátu oficiální část své čtyřdenní návštěvy Česka. Politiku pozval do Prahy předseda Senátu Miloš Vystrčil, který ji označil za skutečně zvolenou prezidentku Běloruska. „Volby byly nespravedlivé a protiprávní. Pro mě je skutečně zvoleným prezidentem Běloruska Svatlana Cichanouská,“ řekl Vystrčil. Běloruská politička je ve své zemi stíhána na základě článku trestního zákoníku, který pojednává o výzvách k uchvacení moci. Důvodem má být to, že z iniciativy Cichanouské běloruská opozice vytvořila koordináční radu, která si klade za cíl zprostředkování pokojného předání moci v zemi. Hrozí jí až pět let odnětí svobody. Cichanouská v loňských volbách získala 10,1 % hlasů. Průběh voleb považuje EU a řada států za netransparentní a výsledky neuznává. **IDNES.cz**

Po covidu neřešte jen víc kil. Vyplatí se taky oční trénink

Kromě výrobců dezinfekcí a roušek přihrála epidemie zákazníky i optikům a výrobcům brýlí. Oči nám kazí displeje i covid.

Práce z domova nepřinesla jen možnost volit si pracovní tempo nebo výuku na dálku. Nepotrápila nás jenom vyšším přírůstkem kilogramů.

Mnoho Čechů si podstatně výraznějším pobytem v digitálním prostoru zkazila oči. Postihlo to bez výjimky jak dospělé, tak děti. A to v situaci, kdy doba strávená pohledem do počítačového monitoru nebo na displej chytrého telefonu řadí Česko mezi světovou špičku. Už v době předcovidové nám displeje braly kolem sedmi hodin denně.

A to jsme neznali on-line výuky a home office byl privilegium. Teď se k tomu navíc přidaly potíže způsobené covidem. Lékaři zaznamenávají nejruznější poruchy, které s virovým onemocněním plíc souvisejí.

Nevěděli, že měli covid

„U dětí i u dospělých, kteří prodělali covid-19, jsme zaznamenali otoky sítnice,“ konstatuje Jiří Slepánek, primář očního oddělení nemocnice v Karviné-Ráji. Specialisté zjišťují, že koronavirus způsobuje ucpávání očních cév a může potom za zánětlivé otoky neprokrvených vrstev sítnice.

Lékaři současně zjišťují, že mnozí lidé si například zamlžené vidění s covidem vůbec nespojují, protože ho nevědomky absolvovali, ale bez příznaků. Až konkrétní vyšetření u očního lékaře odhalí, že v těle už virus měli a že za

zrakovými nesrovnalostmi a záněty stojí právě on. Někteří i po odléčení očí musí k optikovi pro první brýle.

Dětská „vetchozrakost“ a zrakové tréninky

Každé oko se během života vyvíjí. Jen málokdo se vyhne v pozdějším věku například brýlím na čtení. Jeho oči už hůře zvládají zaostření na blízko. „Jenže covid-19 může takové změny urychlit až o deset let,“ říká Lucie Valešová, primářka pražské oční kliniky NeoVize.

Častější pobyt u monitoru, navíc na krátkou vzdálenost, způsobuje, že se málo aktivují jednotlivé okohybné svaly. Při častém střídání pohledů na dálku, na blízko nebo do stran jsou vyčerpány všechny. „Teď se setkáváme s tím, že bývají dekompenzované a vznikají specifické potíže,“ upozorňuje Valešová. A popisuje problémy kluka, který

Vyvážené pohledy

20

Lidé tráví svůj pracovní, ale třeba i hrací čas u počítače, by měli dodržovat zásadu zvanou 20-20-20. To znamená, že po 20 minutách by měli své oči na 20 sekund odtrhnout od displeje a zaostřit na předmět ve vzdálenosti 20 stop (asi šest metrů). Pokud na toto pravidlo zapomináte, lze si pro takový případ stáhnout aplikaci. Ta vás po určené době vždy vyzve k očnímu odpočinku.

ještě nedávno viděl dobře, teď má potíže se zdvojeným viděním nebo s viděním na blízko jako senioři.

„Jednou z možností, jak potíže léčit, je například zrakový trénink,“ říká oční primářka Valešová. Pomocí nejruz-

Obrýlení a ti další

Některé národy mají přirozený sklon k horšímu vidění. Například Japonci.

- V Česku má problémy s viděním asi šedesát procent populace. Ne všichni ale korigují zrak brýlemi.
- Jedním z průvodních jevů během nebo po covidu mohou být záněty spojivek.
- Covid-19 se kromě vdechování může šířit kapénkami přes oči.

nější karet, na kterých jsou například tečky nebo postavy koček, člověk trénuje zaostřování. Oční cvičení se nejlépe hodí pro mladší věkovou kategorii, denně by jím měl člověk strávit asi patnáct minut. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VŽDY
čerstvé

**LAHODNÉ SÝRY
Z JIHLAVY.**

*Od mistryně
sýrařky
Jany Dolákové.*



Moje první volba

www.kaufland.cz

Pasta Oner: Umět se prodat rozhodně není vychloubání

Jeden z nejspěšnějších Čechů na poli současného vizuálního umění Pasta Oner má po čtyřech letech sólovou autorskou výstavu v Praze. Jmenuje se 20th Century Cabinet a představuje kolekce šesti desítek zbrusu nových děl, která vznikla během posledních dvou let. Pět tematicky provázaných sérií různých výtvarných technik a materiálových experimentů spojuje osobitě ohlédnutí za 20. stoletím coby pomyslným vrcholem i úpadkem současné civilizace. Výstava v dejvické Ville Pellé potrvá ode dneška do 25. července 2021.

Co poslední rok uzavření společnosti a vy? Byla to doba omezení a depky, nebo víc času na tvorbu?

Na té situaci mě úplně nejvíc vyděsilo, že jsem vlastně nikdy neměl tolik práce jako za poslední rok. Krásně to ilustruje jeden vtíp na internetu: je na něm několik kresbiček malíře, jak maluje obraz – před covidem, během covidu, po covidu... a všechny jsou úplně stejné! Museli jsme ale hodně pružně reagovat na změny termínů výstav. Hlavně šlo o výstavu v bratislavské Danubianě, je to kunsthalle, jaká v Česku nemá svým měřítkem obdoby. Pracovalo se na ní tři roky a uzavřela se o měsíc dřív, přesto na ni přišlo dvacet tisíc návštěvníků, což je tamní rekord. Výstava v Domě umění v Opavě se nakonec musela zakonzervovat, i když jsme do poslední chvíle doufali, že to nějak půjde, ale týden před vernisáží došlo k tvrdému lockdownu. Pak se otevřela s dvouměsíčním zpožděním. Poté když Museum Kampa hledalo náhradní plán za zrušené výstavy, na které se jim kvůli pandemii nepodařilo dostat díla zapůjčená ze zahraničí, kurátor Karel Šrp vymyslel, že by tam mohl být Alfons Mucha a já. Na tu nabídku jsem deset vteřin mlčel do telefonu, velká čest. Podařilo se výstavu nachystat velmi rychle, měla úspěch, chodili třeba i parodiče s vnučaty – ale zase se musela zkrátit kvůli dalšímu lockdownu. Takže mi situace posledního roku ovlivnila všechny výstavy, ale necítím, že mě to zasáhlo. Paradoxně jsem měl díky tomu právě tu výstavu v Museu Kampa a otevřely se i jiné možnosti. Třeba zakázky od firem, které nemohly realizovat focení, a tak místo toho



Jedno z děl, která uvidíte na výstavě 20th Century Cabinet ve Ville Pellé

PASTA ONER

chtěly ode mě něco nakreslit. Ale i když to říkám s lehkostí, nedá se to vzít paušálně. Je tvrdý fakt, že extrémní množství lidí v kultuře potřebovalo a potřebuje pomoc.

Tuhle výstavu jste připravoval dva roky. Některá díla tedy vznikala i během pandemie?

Drtivá většina. Na jednom obraze je třeba Alf s rouškou. Samozřejmě roušky do svých děl komponovala spousta mých kamarádů výtvarníků a jsou to super věci. Já jsem se tomu chtěl na jednu stranu vyhnout, ale taky jsem chtěl něco z té doby zanechat. Pak jsem některým postavám začal dávat takové masky nebo jakoby kukly, které ilustrují také to, jak jsme se všichni navzájem pro zakryté obličej často nepoznávali.

Zároveň se to potkalo s fází mého života, kdy začínám tak trochu bilancovat. To zvláštní období ničeho ve mně vyvolalo nostalgické vzpomínky na doby, kdy třeba něco jako plechovka fanty znamenalo určitý status. Nebo jít do MacDonald's byl obrovský svátek a spíš pro lidi, kteří opravdu vydělávali. Tyhle věci už mám v hlavě dlouho a začalo mi to v ní rotovat. Přimělo mě to přemýšlet, kam jsme se vlastně jako společnost dostali, co už nám přijde jako běžné a normální, být to vlastně běžné a normální není. To se týká třeba i krabičkového jídla, dovážky, na-

kupování přes internet. Jako člověk, který si to může ekonomicky dovolit a je tak zaneprázdněný, že mu prakticky nic jiného nezbyvá, jsem si na to zvykl. Už si vůbec nedovedu představit, že půjdu nakupovat do samošky. Považuju to za jeden z největších luxusů, jaké jsme si jako civilizace mohli dopřát. Zároveň je to bizarní, ale já to nehodnotím. Tuhle výstavou jsem chtěl ukázat krásy a zároveň možná ošklivost konzumního způsobu života.

Co je tedy to sdělení?

Že to všechno není černobílé a nelze na to nahlížet jen pejorativně. Zároveň já nejsem určitě ten, kdo by konzum glorifikoval. Ale jsme jeho plnohodnotnou součástí a není možné se z toho vydělit. A to je vlastně ta moje umělecká otázka – jde to, nebo jsme tím tak zahlcení, že nejde? Spíš si asi myslím, že nejde. A když se ohlídnou třeba i za tu freetekno scénu, tak ti lidé taky tankují na pumpě, hulí cigára nadnárodních korporací, svolávají se mobilem přes síť operátorů. To, že někdo platí nějakými bitcoiny, to opravdu nevytrhne, ještě navíc při dnešní debatě o jejich vlivu na životní prostředí. To je reálné a nemusíme na to mít logaritmicke pravítka, abychom to viděli a chápali.

Jak se vyvíjí současné graffiti ve své rzi formě

mezi mladými lidmi na ulicích? To jsou vlastně vaše kořeny, sledujete scénu?

Nejde to nesledovat, je to samozřejmě doživotní postižení. Lidé aktivně malující graffiti řádově o deset, patnáct nebo dvacet let mladší jsou založení v jádru pořád víc alternativně. A alternativně je dnes hodně křehký pojem, někdo si tak představí paní v batikovaných šatech s vonnou tyčinkou v ruce, jiný si ji spojuje se soundsystemy. Tihle kluci writeři mají také svůj specifický městský druh života, víc se to posunulo do roviny, že si užívají periférii. I my jsme se dostali jako writeři na místa, kam bychom se jinak nepodívali, ale dneska se to posunulo hodně, až bych řekl pracovní a v dobrém smyslu – do kanálů. Maluje se samozřejmě i na ulici, ale část writerů už nemá potřebu mít graffiti za každou cenu na hlavní třídě. Spíš si užije ten zážitek a půjde ho namalovat do odvodňovacího koryta velké elektrárny někde na Ústecku.

Vidíte u dnešních mladých writerů nějaký vliv vaší rané tvorby?

To je vlastně téma mojí kariéry. Vždycky přijde nová generace a je tam určité procento lidí, kteří se vůči mně začnou intenzivně vymezovat. Přestože jsem poslední graffiti namaloval před patnácti lety, ještě jsem téma. Paměť je ale krátká a stopa chladne,

což je taky důvod, proč budu za dva roky vydávat velkou monografii, která bude mít možná až dva tisíce stran. Chci zmapovat svoji historii od roku 1993, kdy jsem udělal první graffiti, až po současnost. Budou tam samozřejmě i historické fotky věcí, které jsem namaloval. Dneska když začne osmnáctiletý kluk malovat, těžko se dostane k tomu, co jsem já maloval v patnácti.

Setkáváte se s tím, že vaši tvorbu někdo falšuje?

To bude taky téma, moje díla se běžně draží v aukcích a já dostávám několik mailů měsíčně s dotazem na autenticitu. Děje se to zvlášť u síťotisků, které v aukcích hodně vylítly, a vyrobí případné falzifikáty by nebyl až takový problém. Ale já to bezpečně poznám. Dát si s tím takovou práci, jako si dám já, a vytisknout síťotiskem každou barvu zvlášť, to už se ani nevyplatí dělat falzum. Jde to poznat velmi jednoduše – pro laika ne, ale já to vidím že tři metry. Na falzum svého díla jsem ještě nenarazil.

Nějaká rada pro umělce na prahu kariéry?

Řeklo to už hodně lidí předem mnou, není to nic objeveného: dělej to jak, nejlíp umíš, a ještě líp – to je jediné, co platí. Dři, jak to jen jde. Není žádné tak to udělám zítřka! Padám na hubu denně, mám z toho už třeba nějaké zdravotní následky, protože tělo není ze železa. To je daň, kterou člověk platí. Úspěšný člověk vypadá, jako když ho čtyřikrát přejel tank. Ukradnete se z rodiny, nevidáte rodiče. Já jsem z toho důvodu ani nezaložil rodinu, s partnerkou máme kočku, protože ani na psa by nebyl čas, a to zvířata miluju. Moje cesta se nedá vůbec doporučit mladým lidem. Ale pokud se na ni chce někdo vydat, je to jen o tvrdé práci, dřině a obětování maxima pro věc.

Ještě mimo vaši tvorbu. Co vás v posledním době opravdu rozesmálo?

Před pár dny jsem viděl Prátele po 20 letech – a i když jsem nikdy ten seriál nehltal, u tohohle jsem se smál od začátku až do konce. Lidství z toho úplně stríká, v nejlepší slova smyslu na té nejprezímivější úrovni. O to víc mě to pobavilo, obzvlášť v téhle době. MICHAL VEČEŘA

Hubeňour s parametry těžké váhy

Neuvěřitelně tenká a lehká novinka s působivým výkonem, elitní fotosoustavou a podporou 5G sítí.



xiaomi

9 999,-



Xiaomi Mi 11 Lite 5G 6 GB/128 GB

6,55" AMOLED displej, rozlišení 2 400 × 1 080
Fotosoustava 64 Mpx + 8 Mpx + 5 Mpx, Selfie 16 Mpx
8jádrový procesor Snapdragon 780G, čtečka otisků
Rychlé 33W nabíjení, výdrž baterie až na 16 hodin videa

Nejlepší fotomobily na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 8. 6. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.

Peking nabírá sebevědomí, míří do Pacifiku i Atlantiku

Washington zpozorněl. Čína staví základnu poblíž Havaje a chystá se na černý kontinent.

Ameriku nyní enormně zájímá tichomořský ostrov u Havaje, o němž už desítky let neslyšela. Ztracená výspa s třiceti obyvateli se jmenuje Canton a na Wikipedii nemá ani vlastní položku, což dokládá jeho nedávnou nicotnost. Teď tam ale Čína buduje základnu, k níž se dostala docela typicky: koupila si ji. Patří pod Kiribati, obrovskou zemi maličkých ostrůvků se 120 tisíci obyvateli. Ta ještě před dvěma roky uznávala jako jedinou Čínu Tchaj-wan, jenže pak Peking vytáhl peněženku. Takže je to naopak.



Citát

Čína oslovuje západoafrické země. Jednu po druhé.

STEPHEN TOWNSEND
VELITEL AMERICKÝCH SIL PRO AFRIKU

V hledáčku je Afrika

Druhým místem, z něhož by Američany mohla bolet hlava, je západní Afrika. Poplach spustil generál Stephen Townsend, velitel amerických sil pro Afriku: oznámil, že Čína oslovila řadu zá-

padoafrických zemí, aby si tam mohla udělat námořní základnu. To by hodně změnilo pravidla hry.

Atlantik je „rybník“ ovládaný Američany a jejich spojenci. Pokud by tam operoval čínský svaz vedený letadlovou lodí, bylo by to trochu jinak. Nyní je pro Číňany Atlantik příliš dlouhý výlet. Ale kdyby tam najednou měli základnu s možností doplnit palivo, opravit škody, doplnit munici, změnil by se i pro ně v domácí hřiště.

Zemí, kde by Čína mohla operovat, je například Mauritánie a končí dole v Namibii, i když Čína to popřela.

Peking má logické argumenty, jak základnu obhájit: na západu Afriky je kriticky závislý, protože z Nigérie a Angoly vozí velkou část své

ropy, musí být tedy připraven její cesty hlídat. Guinejský záliv je dnes pirátským nejzamořenější částí světa, takže to lze prodat i jako starost o světové dobro.

Ale v pozadí budou i jiné věci. Dneska je Afrika čínský „druhý kontinent“, protože Afričané žijí z čínských půjček, do nichž se chytali jako do las. Žije tam víc než milion Číňanů.

Budoucí námořní velmoc

Před pár lety by byly obavy USA nepředstavitelné a zbytečné, protože čínské námořnictvo mělo malé lodi jen pro obranu přilehlých moří. Nyní už je početnější než americké, i když to má nesrovnatelně větší sílu. Ale Číňané pomalu dotahují, nyní mají dvě letadlové lodě a do roku 2030 jich má být pět až šest. To už není síla určená k boji u čínských břehů. **HAL a IDNES.cz**

První námořní velmoc

Zatímco v Evropě panoval hluboký středověk, vyspělá Čína podnikala v letech 1405–1433 zámořské výpravy.

- V čele flotil, jež se plavily do Indie i východní Afriky, stál eunuch Čeng Che.

- Pozornost historiků vzbuzuje především velikost Čeng Cheova loďstva. Plaveb se účastnily desítky a stovky lodí, největší z nich rozměry převyšovaly soudobá evropská plavidla, a snad dokonce byly i větší než největší evropské dřevěné plachetní lodě počátku 19. století.

- Výpravy uzavřely obrovské náklady. Čína potřebovala financovat i výstavbu Zakázaného města v Pekingu.

Krátce

Plynovod dělá Kyjevu vrásky

Jako velmi nepříjemné překvapení popsal ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj rozhodnutí USA nevalit sankce na firmu Nord Stream 2 AG, jež vede projekt stejnojmenného rusko-němec-

kého plynovodu. Vznikající Nord Stream 2, který propojuje Německo s Ruskem po dně Baltského moře bez účasti Ukrajiny, označuje Zelenskyj za „zbraň v rukách Ruska“.

Sputnik není hit

Na Slovensku včera začalo očkování ruskou vakcí-

nou Sputnik V. Zájem Slováků je ale zatím mizivý. V pětimilionové zemi si podle registračního systému vybralo Sputnik V jen kolem 5000 lidí, přihlašování začalo minulý týden. Země přitom už na začátku března dovezla první zásilku 200 tisíc dávek ruské očkovací látky, jež vystačí pro očkování 100 ti-

síc lidí, a podle smlouvy by Bratislava mohla odebrat až dva miliony dávek.

Jsou dosti pozadu

Thajsko včera zahájilo dlouhou očekávané hromadné očkování obyvatel proti covidu-19. Země se nyní potýká s třetí a za-

tím nejhorší vlnou nákazy. Vláda hodlá tento měsíc podat šest milionů dávek místně vyráběné vakcíny firmy AstraZeneca a dovážené čínské vakcíny Sinovac. Zatím dostalo první dávku jen 2,8 milionu lidí z nejzranitelnější kategorie, do níž patří zdravotníci či zaměstnanci v dopravě. **ČTK**

Má kulatiny

Britská zpěvačka Bonnie Tylerová, která se narodila 8. června 1951, svým charakteristickým chraplavým hlasem dobývala hitparády především v 70. a 80. letech uplynulého století. K jejím nejslavnějším hitům patřily písně Islands nebo It's a Heartache, kterou v Československu proslavila i verze od Karla Gotta pod názvem Jen se hádej. Obdobný úspěch zaznamenala i album Faster Than the Speed of Night, vydané v roce 1983, jehož hlavním hitem byla skladba Total Eclipse of the Heart. Počátek 90. let přinesl zpěvačce postupný úpadek popularity. Dosud vydala 18 studiových alb, zatím poslední s názvem The Best Is Yet to Come vyšlo letos v únoru. **ČTK**



František. Omluva nebyla dostatečná

Představitel kanadských původních obyvatel neuspokojilo vyjádření papeže Františka, který dal v neděli najevo lítost nad nálezem ostatků 215 dětí na pozemku bývalé církevní internátní školy v kanadském městě Kamloops. Ústav fungoval do roku 1978 a byl součástí systému, který usiloval o asimilaci dětí původního obyvatelstva dokonce i cestou vynucování jejich odloučení od rodičů.

Papež František vyslovil zármutek nad nálezem ostatků dětí, o němž média informovala koncem května, a vyzval k respektování práv a kultury původního obyvatelstva. Kanadské politické a náboženské vůdce požádali,

aby se pokusili dětská úmrtí objasnit a aby usilovali o usmíření.

Přímá omluva, kterou někteří Kanadčané po katolické církvi požadovali, ale z papežových úst nezazněla. Přední představitel Federace svrchovaných domorodých národů Bobby Cameron uvedl, že papežovo vyjádření není dostatečné.

Také dvaasedmdesátiletý Saa Hiil Thut, který dané školní zařízení navštěvoval, podotkl, že ti, kdo zapříčinili jeho utrpení, nebyli za své činy potrestáni a že papež jako představitel katolické církve svým výrokem dostatečně nepřijal odpovědnost. **ČTK**

Kato: Texty na koncerty se učím posloucháním desky

Kapela Prago Union pošle v pátek do světa nové album *Made in Strašnice*. Její zakladatel Adam Svatoš známý jako Kato hovořil pro deník Metro nejen o čerstvé desce, ale i blížícím se výročí kapely.

Kolikrát autor musí slyšet desku, než je s ní spokojený a může ji vydat?

Samozřejmě milionkrát. Na druhou stranu, když mě nějaká písnička začne při tak častém poslechu vadit, je to znamení, že tam nemá být. Takže mám čas aspoň ovlivnit výběr. Určitě bych nerad, aby deska při poslechu začala lidí někde nudit. U mě je ještě rozdíl, že si dělám vlastně všechno sám včetně muziky i rapu, takže mi trvá někdy i déle, než objevím nějakou chybu. Navíc kdybych to tolikrát nenaposlouchal, nikdy bych se nenaučil texty na koncerty. Protože já je nikde na papíře napsané nemám.

Neuvažoval jste, že byste na produkci přizval někoho dalšího?

Já jsem beatům od jiných lidí otevřený, ale těžko se hledá nějaký, který by mi vyhovoval. Navíc jich mám sám nadělaných spoustu v zásobě. Vybírám je podle toho, co která písnička potřebuje. Na nové desce jsou ale tři beaty, které dělal můj kamarád Ota. Třeba u songu *Dokonalý zločin*. Ale finální mix už posílám Tomáši Sochůrkovi, v jehož studiu vznikly mnohé zásadní rapové desky.

Na desce je devatenáct písní, ale vybíral jste z mno-



Adam Svatoš známý jako Kato

DAVID STEJSKAL

ha beatů. V jaké fázi přidáváte text?

Píší si různé zápisky, co mě kde napadne. Po nějaké době si to projdu a co mi přijde pořádné, to si dám stranou. Když pak přijde nápad na téma pro písničku, udělám si pytlík s jejím názvem, naházím do něj úryvky z nápadů, které se tam hodí. Když mám i beat, tak si stoupnu před mikrofon a celou píseň dotvším. Z půlky vycházím u finálního textu z těch zápisků a polovinu dodělávám až na místě za pochodu. Proto pak nemám nikde celé ty texty napsané. Kdekoli je najdete, někdo je musel napsat.

Před rokem jste mi říkal, že by deska mohla mít zastřešující detektivní téma. To se nakonec nepodařilo dotáhnout?

Původně jsem s tím začal, ale pak jsem zjistil, že by to nebylo tak zábavné. Je těžké, aby každá písnička stála sama o sobě a zároveň byla zařazená do společného příběhu. Ale několik písniček

v tomto duchu na albu je, například *Hříšní lidé*.

Tematicky se texty rozšiřily i na rodinu, ale pořád tam najdeme i narážku na domácí rapovou scénu. Leží vám někteří mladí rapéři v žaludku, jak se říká?

Neřekl bych, že mi leží v žaludku, ale pořád je to vděčné téma. Tentokrát jsem se vyjadřoval k současným rapovým peckám. Přijde mi, že by si s tím kluci mohli dát víc práce. Ale nenadávám na nové věci, rád si něco poslechnu, ale po obsahové stránce jsou často dost legrační. Ale i mezi nimi se najdou kvalitní talentovaní rapéři, třeba *Yzomandias*, *Maniak*, *Viktor Sheen*, *Renne Dang* nebo *Karlo*. Ale pořád je mnohem větší procento těch, co se minuli koníčkem. Fanoušci si řeknou sami, co má smysl a co ne. Kdo má poslouchat dvacetileté kluky, jak už se dostali ze dna až na vrchol?

Jak jste vybral hosty na mikrofonu? Slyšet jsou Rest, MC Gey a Hugo Toxxx.

Jsou to přesně lidi, kteří těm písničkám prospívají. Nemám tam hosta jenom proto, abych si honil triko, že se s někým znám. S *Restem* tam jsou dokonce dvě věci. Plánujeme i společné album v rámci projektu *A-Team*, protože jsme oba Adamové. Ve třech věcech je také ženský hlas, což je *Jasmína Tůmová*. Z hostů byli ve hře i další. *Orion* to nestihl, *Vec* dělal na své desce, zkusel to do dvou písniček, ale pak se omluvil, že nestíhá se na vše soustředit. Rytmus byl nadšený, ale pak si to ani nestáhl.

Od první desky *Chaozzu* uběhlo 25 let a příští rok oslaví 20 let *Prago Union*. Řešíte už akce k výročí?

Příští rok pojedeme s *Prago* takové téměř nonstop turné, tak spíše obměníme repertoár, abychom to jubileum zohlednili. Uvažoval jsem i o *best of* desce, ale trochu netradičně. Možná nahrát písničky s živou kapelou, ale uvidíme. A jestli se nám podaří sejt s *Chaozzem* na nějaký koncert, je ve hvězdách, ale nebráním se tomu. Muselo by to ale být ještě letos.

Jak to bude u vás s koncerty přes léto?

Během června už se to rozjíždí a koncerty přibývají. Z nové desky bych chtěl do setlistu tak tři čtyři písničky zařadit a pravidelně je hrát. Ale pořádně jsme nehráli nic moc nového ani z minulé desky, protože mezitím se skoro nevystupovalo. Asi budeme dělat tříhodinové koncerty. Ne, prostě musím znovu vybírat. **PAVEL URBAN**

Krátce

Oslava v říjnu v Music Baru

Miro Žbirka chystá pro své příznivce událostmi nabitý večer ve znamení 20. výročí vzniku legendárního *Modrého alba*. Součástí koncertu 21. října v *Lucerna Music Baru* bude křest nového vinylu i CD verze s bonusy a remasterovaným zvukem z *Abbey Road studia* v Londýně a také premiéra dokumentu *Co bolí*, to přebolí – 20 let *Modrého alba*. Na pódiu *Mekey* přivítá zpěvačku *Marthu* a další vzácné hosty. Předprodej vstupenek běží v síti *GoOut.cz*.

Publikace o rapu

Rap se v Česku začal prosazovat před třiceti lety a teď se dočká první publikace, která mapuje jeho vývoj. Kniha české rap potěší nejen pravověrné fanoušky rapu, ale všechny, které zajímá geneze mimořádně vlivného, spontánně zrozeného fenoménu. Kniha českého rap vychází na podzim a píše ji *Ladislav Poeta Zeman*. **MET**

Cirkopolis. Už se rozběhl

V *Kasárnách Karlín* začala letní edice osmého ročníku mezinárodního festivalu nového cirkusu *Cirkopolis*. Potrvá do 11. června. Festival nabídne dva zahraniční a šest domácích souborů. Za skly velkého akvária se rozvlní akrobatka *Eliška Brtnická*. Festival přinese i inscenaci *Narušení* vzdušných akrobatek ze souboru *Cirkus Tety*. **MET**

INZERCE

DEMOKRACIE A SVOBODA?
U NÁS ANO

ParlamentníListy.cz

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – KAP, TAU ○ ○ ○ ○ 1 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

4 – KNĚZ, OTOK, ROPA ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5 – ACHÁNÍ, OCEÁN, PÍPOT, PITNÁ ○ ○ ○ 4 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

6 – BESEDA, HEJKAL, IZOBAR, STŘEDA ○

7 – AMPULKA ○ ○ ○ 2 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

10 – KLOPYTNUTÍ, ZŮSTAVITEL ○

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
23/27 °C	21/25 °C	20/24 °C	20/24 °C

Teplotní rekordy: ↓ 5,5 °C (1837) ↑ 31,9 °C (2003) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.05 Zavolejte porodní sestřičky IV (1/8)</p> <p>17.00 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kviz</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 Štrážmistr Topinka (11/13)</p> <p>21.00 Černí baroni (10/11)</p> <p>21.55 Trpaslík (1, 2/6)</p> <p>23.15 Hitparáda televizní zábavy</p> <p>00.10 Kriminální</p> <p>01.10 Rajské zahrady II</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kviz</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Móda s Terezou Vu</p>	<p>16.25 Tajemství migrace v přírodě</p> <p>17.20 Patagonie, vládkyně času</p> <p>18.15 Českem nejen za sportem</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.10 Africká savana</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Slavné bojové akce 2. světové války (5/6)</p> <p>20.55 Mr. Kriss</p> <p>22.00 Apokalypsa Stalin</p> <p>22.55 Grantchester IV (4/6)</p> <p>23.40 Hassel (5/10)</p> <p>00.25 Tajemné stromy – dokonalé přírodní systémy (2/2)</p> <p>01.10 Queer: O duhovém káčátku</p>	<p>15.55 Dr. House VII (13)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4072)</p> <p>18.25 Cyklotoulky</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.15 Policie Modrava (2)</p> <p>Ranč. Krimiseriál (ČR, 2013)</p> <p>21.30 Comeback</p> <p>22.05 Comeback</p> <p>22.40 Víkend</p> <p>23.40 Dr. House VII (12, 13)</p> <p>01.30 Odložené případy (12)</p> <p>02.15 Námořní vyšetřovací služba XVII (2)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (962)</p>	<p>16.15 LIKE HOUSE</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (112)</p> <p>Ta pravá. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.55 Rozpal to, šéfe!</p> <p>23.30 LIKE HOUSE</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>01.00 Komisař Rex (13)</p> <p>Pod ulicemi Vídne. Krimiseriál (N/Rak., 1993)</p> <p>02.00 Policie Hamburk III (18)</p> <p>Mateřské city. Krimiseriál (N, 2009)</p> <p>03.00 Policie Hamburk III (19)</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 DOGSTAR</p> <p>11.05 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTUCÍ</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p>

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

JSTE ČIPOVANÍ?

Když vrcholila pandemie koronaviru, všichni čekali jak na smilování na vakcínu. Měl to být běh na dlouhou trať, ale nakonec měly klíčové farmaceutické firmy hotovo již na konci loňska. Když začalo plošné očkování, vynořil se v některých skupinách občanů hrdinný odpor. Očkování? Nikdy! Některé důvody byly racionálnější, třeba obava z toho, zda je vakcína dostatečně prověřená. Jiné však rašily ze zcela iracionálního podhoubí dezinformační scény. Odtud přišla temná podezření, že za vakcínami stojí Bill Gates, že vám místo dávky vpraví do těla čip, případně že pak budete automaticky přes onen čip napojeni na internetovou 5G síť.

Mnozí občané chtěli s dezinformacemi bojovat humorem, ale ouha. Ukázalo se, že v postpravdivé, konspiracemi nasáklé době je téměř nemožné vymyslet humor, který by jiní nebyli ochotni brát vážně, namísto aby se od srdce zasmáli.

Jedna paní z Českých Budějovic se na sociálních sítích svěřila s obavami ze svého naočkovaného

partnera. Má prý určitě do těla vpravené nanoboty a mění se v cosi nelidského.

Musela pak vysvětlovat na všechny strany, že to byl vtípek, překvapená, kolik lidí to vzalo vážně. Naopak jiná paní, autorka ezoterické literatury, radila ženám, aby se s naočkovaným partnerem raději rovnou rozešly. Tady, zdá se, přestává legrace.

Takže brzy sice budeme imunní vůči koronaviru, zato bude kolem nás spousta zkrachovalých humoristů, protože každý vtíp bude brán vážně, a rozvedených očkováných mužů, jejichž vakcinofobní družky se díky poplašným mailům změnily v cosi nelidského.

Anketa

f Jak řešíte vedro v bytě?



Jan Neuvirt
Mokřým šátkem na hlavě.



Marek Mahdal
Plně si vystačíme s žaluziemi a řádně vychlazeným pivem.



Marcela Sochová
Máme nepropustné závěsy a je nám krásně.

@mojemetro



„Strašnická wana na lince 2 v oblouku za zastávkou Pobřežní cesta dojíždí své poslední metry do konečné zastávky,“ uvádí **@czech_transport**. Ale víte, kolik má linka 2 zastávek? Odpověď naleznete v posledním hashtagu. **#tramspotting #tramsystem #tatra #ckd #mojemetro #linka2 #t3rplf #dvacetšest**

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Svezme se až na Dvorce

Redaktor Pavel Hrabica v pondělním Metru pěkně vystihl, že film Tam na konečné vlastně zahájil v tehdejších Československu novou vlnu. A myslím, že i dnešní oblíbené temné filmy jako Krajina ve stínu na tento styl navazují. Pouze bych upozornil, že tramvajová smyčka se jmenovala do 9. května 1974 Krč, Budějovické náměstí. Zastávkou před domem i vedle se cíleně zneškodnila obnova tramvaje na Kačerov, od zrušení tratě Budějovické náměstí – Kačerov není tato oblast mezi Budějovickým náměstím a Kačerovem prakticky obsluhována MHD. Autobus jede jinudy a metro je daleko. Vítám obnovu tratě na Pankrác linkou 19 a doufejme, jak poznamenali i politici při otevření tratě 4. června, že se bude s tratí pokračovat směr Budějovické náměstí – Antala Staška – Jeřemenkova – Dvorce.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

BOURĚ

Komiks

Stripoff..... AUTOR

Čau Aneto Lukášku! Hele, potkal jsem Hanku Potůčka, a ta mi říkala,...



... že mluvila s Lenkou Zelenkou, a ta ji nahecovala, aby upekly třídní sraz na chatě u Bány Příbyla.



Tak ti volám, abys dala vědět taky Karolíně Rybě a Luce Kozlovi, a doufám, že všechny dorazíte!



To je fajn, že jim to schválili. Svět je hned zábavnější!



honza-smolik.com

Menopauza. Vyvrácení mýtů

Menopauza je přirozenou součástí života každé ženy, přesto stále může toto téma zůstat tabuizováno a zahaleno řadou mýtů a dohadů. Co je pravda a co jen babšské povídky?

Může přinášet nepříjemné změny: pravda

Ano, pokles hladiny ženských hormonů může mít za následek mnoho fyzických i psychických změn. „Více než dvě třetiny žen, které procházejí tímto obdobím, mají různé potíže plynoucí z náhlého poklesu hladiny estrogenů. Hovoříme o akutním klimakterickém syndromu,“ uvádí doktor Karel Metyš. Asi 35 procent žen trpí mírnými potížemi, 40 procent středně závažnými a čtvrtina závažnými.

Potíže přicházejí až po zkrácení menstruace: lež

Ve skutečnosti se změny hormonálních hladin a menstruačního cyklu objevují přibližně šest let před samotnou menopauzou. Toto období se nazývá perimenopauza a mohou se během něj vyskytnout příznaky, jako je nepravidelná menstruační krvácení, návaly horka, noční pocení, vý-

kyvy nálad, snížené libido nebo nespavost. Potíže někdy přetrvávají až rok nebo více po poslední menstruaci.

Dámy s „ženskou postavou“ snáší úbytek estrogenu lépe: pravda

Poté, co se zastaví produkce progesteronu a uvolňování estrogenu z vaječníků, může dojít k nepříjemným tělesným projevům, které jsou důsledkem poklesu hormonů. Dámy, které mají zásoby estrogenu uloženy v tukových buňkách v oblasti boků a steh, mohou proto snášet menopauzu lépe než ty velmi štíhlé.

Ženy v přechodu by měly zvýšit příjem vápníku a vitamínu D: pravda

Po přechodu dochází často k řídnutí kostí, které je nebezpečné, protože zvyšuje riziko zlomenin a následných komplikací. Proto je důležité, aby ženy starší 50 let zvýšily příjem vápníku na minimálně 1200 mg denně a vitamínu D na 800 IU, jak doporučuje Národní nadace pro osteoporózu. Také by měly po menopauze podstoupit vyšetření, které zjistí hustotu kostí.



Menopauza PROFIMEDIA.CZ

S nepříjemnými příznaky se nedá nic dělat: lež

Postupné vyhasínání vaječníků s následnými hormonálními změnami mohou doprovázet nepříjemné projevy, jako je únava, noční pocení, zpomalení metabolismu, úzkost, deprese, změny nálad, ztráta libida, přibývání na váze, ztráta elasticity kůže, vaginální suchost. „Tělu můžete pomoci různými způsoby, aby změny snáze překonalo. Doporučila bych změnit životosprávu, cvičení a přidat přírodní doplňek stravy,“ radí gynekoložka Zoja Čurilová Roháčová.

Přechod se musí „léčit“ hormonem: lež

Hormonů k životu ženy patří. V dnešní době sice lze

potíže řešit hormonální substitucí, pro některé pacientky však nemusí být vhodná. „Mnoho žen odmítá hormonální terapii ze zdravotních či osobních důvodů, proto bych jim doporučila alternativní způsob léčby pomocí přírodních doplňků stravy. Jedním z nich je například produkt GS Merilin Harmony, se kterým mám dobré zkušenosti a je považován za neúčinnější alternativní léčbu akutních příznaků přechodu,“ říká Čurilová Roháčová. „Jedná se o nehormonální přírodní produkt obsahující ploštičnick hrozňatku a třezalku tečkovanou v kombinaci s vitamínem D3 a vápníkem,“ dodává.

Bylinky pomáhají překonat složité období: pravda

Mnohé ženy opravdu nacházejí pomoc v náručí přírody. Zejména ploštičnick hrozňatý je známý jako neúčinnější alternativní prostředek na příznaky přechodu. Pozitivní účinky přináší také třezalka tečkovaná. „Je používána jako mírné antidepresivum. Vyšší dávky se používají u pacientů s mírnou až střední depresí. Nižší dávky jsou prospěšné

při výskytu psychických problémů, především výkyvch nálad. Z třezalky mohou profitovat ženy v období menopauzy prožívající psychicky náročné období,“ uvádí Metyš.

Jóga má dobrý vliv: pravda

Pravidelné cvičení pomáhá projít snáze obdobím menopauzy – a jóga je ideální, jelikož pracuje i s dechem a meditací, takže má blahodárné účinky nejen na tělo, ale i na duši. Dokáže redukovat stres a existují i sestavy „hormonální jógy“, které pomáhají odstranit nepříjemné symptomy menopauzy způsobené nízkou hladinou hormonů.

Pak už ženy nemají sex: lež

Ačkoli některé ženy mohou v přechodu pociťovat ztrátu libida, nemusí menopauza udělat tlustou čáru za sexuální životem. Problémy v intimní oblasti mohou úzce souviset s psychickou nepohodou, s níž se dá bojovat. Některé ženy rovněž trápí suchá sliznice v pochvě, proto může být styk bolestivý, nebo se objevuje svědění či pálení. Neváhejte se s těmito potížemi svěřit gynekologovi. **MET**

On-line asistent. Pomůže s obtížemi

Chatbota na bázi umělé inteligence s názvem Medik Leo nasadila do praxe Generali Česká pojišťovna. Službu v podobě on-line asistenta vyvinula pro český trh společnost Europ Assistance. Jejím úkolem je pomáhat klientovi orientačně určit původ jeho zdravotních potíží. „Umělá inteligence tímto krokem vstupuje do oblasti služeb spojených s životním pojištěním klientů Generali České pojišťovny. Stojí za ní kvalitní lé-

kařská data od mezinárodních lékařských týmů propojená s prací datových specialistů. Medik Leo byl navíc podroben důslednému testování i lékaři v Česku. Je schopen identifikovat na 600 diagnóz, ale budou přibývat další,“ popisuje detaily Markéta Filová, senior manažerka životního pojištění Generali České pojišťovny. Medik Leo nenahrazuje regulérní lékařské konzultace ani službu lékařské pohotovosti. **MET**

Krátce

Nevšední rouška

Roušku, která nezatěžuje životní prostředí, vyvinuli vědci Technické univerzity v Liberci. Díky použití kyseliny mléčné se rouška v přírodě rychle rozloží a je ji tak možné kompostovat. S koronavirovou pandemií jsou použité roušky stále větším problémem. Plast, ze kterého jsou vyrobeny, může totiž v přírodě zůstat i desítky let.

Odpustí zdravotní?

Živnostníkům, na které dopadly protikoronavirové restrikce a měli nárok na takzvaný kompenzační bonus, by podle opozičního hnutí SPD měl stát odpustit sociální a zdravotní odvody. Poslanci hnutí navrhli úlevy ve dvou předlohách, vztahovaly by se na letošní červenec až prosinec. Sněmovna se s nimi do voleb asi nestihne vypořádat. **ČTK**



Rehabilitační pomoc pro lidi po covidu

Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně připravila rehabilitační program pro pacienty, kteří mají po prodělaném covidu-19 zdravotní problémy. Program připravila klinika tělovýchovného lékařství a rehabilitace. Lidé mají po covidu různé zdravotní potíže. „Především dechové, ale i blíže nespecifikované problémy, jako je únava při běžných denních činnostech, bolesti svalstva, malých i velkých kloubů a podobně,“ popsala primářka kliniky Michaela Sosíková. Program podle ní začíná komplexním vyšetřením rehabilitačním lékařem v ambulanci. „Poté pokračuje řízeným ambulantním tréninkem dvakrát týdně 60 minut, samozřejmě pod vedením erudovaného fyzioterapeuta,“ řekla Sosíková. Celý cyklus trvá měsíc, tedy osm tréninků. Pak následuje výstupní kontrolní vyšetření u lékaře a zhodnocení efektu terapie. Zájemci se mohou objednat na telefonu 543 183 002. **ČTK**

V Plzni končí

Bývalý fotbalový reprezentant Tomáš Hořava (na snímku vlevo) po vypršení smlouvy odchází po osmi letech z Plzně. O své budoucnosti se třiatřicetiletý záložník rozhodne v příštích dnech. Hořava vybojoval s Plzní tři tituly, český Superpohár a dvakrát si s ní zahrál základní skupinu Ligy mistrů. V uplynulé sezoně, v níž Západočeši obsadili páté místo, ale nastoupil pouze do devíti ligových zápasů. Za národní tým si připsal 14 startů.

MAFRA



Číslo dne

40

Unie evropských fotbalových asociací (UEFA) kvůli dopadům pandemie koronaviru rozdělí mezi 24 účastníků letošního mistrovství Evropy o 40 milionů eur, tedy 1,02 miliardy korun, méně, než původně plánovala. Přesto půjde s 331 miliony eur, přes 8,4 miliardy korun, o rekordní částku. Na Euro 2016 inkasovaly týmy o 30 milionů eur méně. Informovala o tom agentura SID.

Krejčíková je ve čtvrtfinále, pomstila další dvě Češky

Česka natáhla vítěznou šňůru. Čeká ji mladá Američanka.

Tenistka Barbora Krejčíková si poprvé v kariéře zahrane čtvrtfinále grandslamového turnaje ve dvouhře. V osmičlenné antukové Roland Garros jasně přehrála Američanku Sloane Stephensovou 6:2 a 6:0.

Další soupeřkou Krejčíkové bude sedmnáctiletá krajanek Stephensově Cori Gauffová, jež podobně jednoznačně přehrála 6:3, 6:1 Ons Džaburovou z Tuniska. „Jsem nesmírně šťastná. Hrál jsem dobře, zápas jsem si užívala. Je zábava tady hrát. Už se tě-



Barboře Krejčíkové se v Paříži daří.

AP

ším na další,“ uvedla Krejčíková na kurtu. „Díky za podporu. Doufám, že jste se dobře bavili, a přijďte i na můj další zápas,“ řekla fanouškům v ochozech. Krejčí-

ková podobně jako o kolo dřívě proti nasazené pěťce Elině Svitolinové z Ukrajiny na nic nečekala a od prvních míčů duelu se Stephensovou určovala tempo výměn. A v její

hře bylo úplně vše – antuková trpělivost, liftované míče, čopy, přímé vítězné údery i zkrácení za síť. Působila sebejistě a chybovala jen výjimečně. Finalistku turnaje z roku 2018 a přemožitelku Karolín Plíškové a Muchové z předešlých kol ve druhém setu vyprovodila kanárem.

Pětaadvacetiletá Krejčíková vyhrála už devět zápasů v řadě. Pětkrát uspěla minulý týden cestou za svým premiérovým singlovým titulem na okruhu WTA ve Štrasburku, v Paříži přidala další čtyři výhry. Na nižším okruhu ITF zvítězila předloni patnáctkrát za sebou. S Kateřinou Siniakovou Krejčíková stále pokračuje i ve čtyřhře žen. Dnes se utkají ve čtvrtfinále se sestrami Karolínou a Kristýnou Plíškovými. **čtk**

Dává si pauzu

Japonská tenistka Naomi Ósakaová se po odstoupení z Roland Garros odhlásila i z turnaje v Berlíně, který se hraje příští týden.

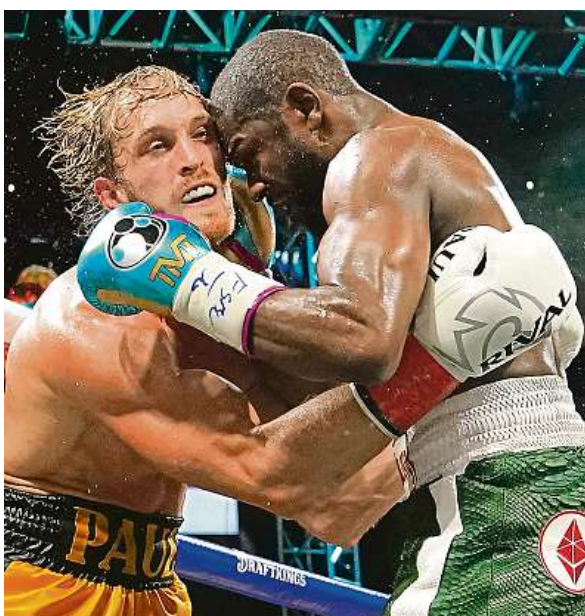
- Čtyřnásobná grandslamová šampionka opustila Paříž po prvním kole kvůli rozruchu, který vyvolala svým mediálním bojkotem. Následně uvedla, že se kvůli psychickým potížím načas stáhne z turnajů.

- Ósakaová před Roland Garros oznámila, že se nebude účastnit povinných tiskových konferencí po zápasech, protože přitěžují jejímu duševnímu zdraví.

Legenda v ringu proti youtuberovi

Boxerská exhibice mezi youtuberem Loganem Paulem (vlevo) a šampionem Floydem Mayweatherem neměla vítěze. Pravidla to ani neumožňovala. V osmikolovém zápase však v ringu jednoznačně dominoval nikdy neporažený Mayweather. Oba se mohou radovat především z tučného výdělku. Mayweather přiznal, že ho Paul svým výkonem zaskočil. „Skvělý mladý boxer, silný, byl lepší, než jsem čekal. Je to tvrdák, překvapil mě,“ dodal slavný boxer po duelu.

AP



Fotbalisté. Čekají na gól číslo 1500

Mají šanci napravit dojem po pátečním výprasku 0:4 od Itálie. Čeští fotbalisté dnes odehrají na Letné proti Albánii generálku na mistrovství Evropy. Od rozdělení federace narazí reprezentace na Albánii poprvé. Do Eura vstoupí český tým za týden v Glasgowě proti domácímu Skotsku. Český celek se v neděli vrátil ze soustředění v Jižním Tyrolsku, kde se chystal od minulého pondělí. Tým si kemp v severní Itálii pochvaloval až na páteční nepovedené utkání v Boloni.

Svěřenci Jaroslava Šilhavého v součtu s březnovou světovou kvalifikací tříkrát

po sobě nevítežili a v posledních dvou duelech neskórovali. Proti Albánii chtějí aktuální nepříznivou bilanci zlomit a dobře se naladit na vstup do Eura.

Češi nakonec budou mít během Eura základnu v Praze a k zápasům budou letat. Kvůli hrozbě karantény pro celé mužstvo i v případě jednoho pozitivního testu na koronavirus vedení reprezentace zrušilo plánovaný kemp v Edinburghu. Dnešní zápas začne na Letné ve 20.15. Národní tým v součtu s Československem dělí jedna branka od jubilejního 1500. gólu v reprezentační historii. **čtk**

LÁZEŇSKÁ KÚRA BONUS

8 dnů lázeňské péče, která vám pomůže

7 nocí již od 9 975 Kč

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří
(nabídka neplatí pro hotel Metropol)



CENY OD:

9 975 Kč

**PLATNOST NABÍDKY:
13.06. - 04.12.2021**

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**18 LÉČEBNÝCH
PROCEDUR** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP DO
AKVAPARKU AQUAFORUM**
Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa, Metropol:
pondělí - pátek

**PŘI REZERVACI 14DENNÍHO POBYTU
ve Spa Resortu PAWLIK - AQUAFORUM ****
ZÍSKÁTE NAVÍC SLEUV 4 000 Kč
v rámci státního příspěvku**

	LETNÍ BONUS 13.06. - 09.10.2021		ZIMNÍ BONUS 10.10. - 04.12.2021	
	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj
Lázeňský hotel JESENIUS **	10 740 Kč	12 495 Kč	9 975 Kč	11 725 Kč
Lázeňský hotel METROPOL ***	12 985 Kč	14 735 Kč	11 515 Kč	13 265 Kč
Lázeňský hotel LUISA ***	13 475 Kč	15 225 Kč	11 935 Kč	13 685 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	13 475 Kč	15 225 Kč	11 935 Kč	13 685 Kč
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	14 595 Kč	16 345 Kč	13 020 Kč	14 770 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	16 520 Kč	18 270 Kč	15 260 Kč	17 010 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	20 090 Kč	21 840 Kč	17 395 Kč	19 145 Kč

Uvedené ceny jsou v Kč a vztahují se na pobyt v pokoji bez rozdílu kategorie, vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. V ceně je započítána sleva pro klienty českých zdravotních pojišťoven (VZP, ZPMV, OZP, ČPZP, ZPS, RBP, VOZP). Při příjezdu na pobyt je nutné předložit kartičku zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím
kód: 217299