

# BŘÍZA DÁVÁ PŘEDNOST DOMÁCÍMU MS 2024

NA POST PREZIDENTA ČESKÉHO HOKEJE ZBÝVÁ JEN PĚT KANDIDÁTŮ STRANA 15



# metro



Úterý, 14. června 2022

Č. 114, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Roland

mojemetro | denikmetro

# Covid. „Ať přežijeme ve zdraví další vlnu“

**Vláda.** Nechte se očkovat posilující dávkou, než přijde zima. **Ministerstvo zdravotnictví.** Kampaň vyjde na 1,7 milionu korun a odstartuje 1. srpna. **Důvod.** Pandemie zdaleka neskončila. **Cíl.** Oslovit i uprchlíky STRANA 2



## Členem rytířského Podvazkového řádu je také britský expremiér Blair

Bývalý britský premiér Tony Blair a bývalá vůdkyně britské Sněmovny lordů baronka Valerie Amosová absolvovali průvod na bohoslužbu Podvazkového řádu v kapli svatého Jiří na hradě Windsor. Právě oni dva a manželka prince Charlese Camilla, vévodkyně z Cornwallu, se letos stali členy nejstaršího a nejvyššího rytířského řádu v Británii, který založil král Edward III. téměř před 700 lety. Podvazkový řád má jen jednu třídu a skládá se z panovníka a 25 členů – rytířů. Do tohoto počtu se nezahrnují princové královské krve a zahraniční monarchové.

AP



2 2 1 1 4

9 771211 781002

# „Je potřeba se očkovat na přelomu léta a podzimu“

**Nová očkovací kampaň bude stát zhruba 1,7 milionu korun.**

„Nechte se očkovat posilující dávkou, než přijde zima, ať přežijeme ve zdraví další vlnu. Vláda má řešení pro každého,“ slibuje nová očkovací kampaň ministerstva zdravotnictví. Kampaň pro resort chystá reklamní agentura McCann-Erickson Prague. „Dále budou ještě vypsány dvě veřejné zakázky, na nákup mediálního prostoru a na výrobu samotné reklamy,“ uvedl v minulém týdnu mluvčí ministerstva zdravotnictví Ondřej Jakob.

Agentura, která očkovací kampaň připravuje, patří mezi největší hráče na re-

klamním trhu. Například jen v letošním roce podle portálu Hlídač státu uzavřela smlouvy na reklamní služby například s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou, Státním zemědělským intervenčním fondem nebo Vinařským fondem.

McCann-Erickson Prague jako vítěz veřejné zakázky připraví pro ministerstvo vizuální identitu kampaně, návrhy inzerátů i televizních a rozhlasových spotů. V minulém týdnu rovněž resort zveřejnil detailní smlouvu na portálu Registr smluv.

## Koronavirová pandemie zdaleka neskončila

Ze zveřejněného dokumentu vyplývá, že kampaň, která má odstartovat 1. srpna, je rozdělena na devět částí – například vytvoření vizuální identity kampaně, kreativní



Další vlnu covidu-19 pomůže zvládnout přeočkování. MAFRA

zpracování televizních spotů či návrh propagačních předmětů. Každá část pak nese vlastní cenovku. Vytvoření vizuální identity vyjde podle dokumentu na zhruba 302 tisíc korun. Kreativní zpracování televizních spotů pak asi na 484 tisíc korun.

Podle zveřejněného zadání bude kampaň cílit na celou populaci. „Kampaň nesmí li-

dem slibovat konec pandemie. Musí je přesvědčit, že je potřeba se očkovat už na konci léta či začátkem podzimu, abychom s příchodem chladnějšího počasí předešli další silné vlně covidu-19, s tím spojenému zahlcení nemocnic, zdravotním rizikům, ale i ekonomickým dopadům případné pandemie,“ uvedl resort v zadání zakázky.

V dokumentu rovněž uvádí, že chce ve společnosti zvýšit povědomí o tom, že pandemie zdaleka neskončila. „Je nutné chovat se zodpovědně a dodržovat doporučení ministerstva ohledně očkovaní a posilujících dávek,“ stojí dále v zadání zakázky.

## Osloví i další skupiny

Nová kampaň má cílit rovněž na uprchlíky z Ukrajiny. „Nezapomínejte se nechat naočkovat proti covidu-19, máme pro vás připraveno vše potřebné ve vašem jazyce, očkovaní je pro vás zdarma,“ zní navržený slogan.

Kampaň nezapomíná ani na odpůrce očkovaní. Ty má přesvědčit například tvrzení, že pokud mají obavy z očkovaní mRNA vakcínami, ať se nechají naočkovat „klasickou“ proteinovou vakcínou. **IDNES.cz**

INZERCE



## PEUGEOT EMOTION DAY

1. 6. – 28. 7.

Přijďte vyzkoušet novinky Peugeot 308, 308 SW a exkluzivně i nejvýkonnější sériový Peugeot všech dob 508 PSE s výkonem 360 k! Připraveny jsou pro vás i další modely Peugeot včetně 100% elektrických a plug-in hybridních verzí.

**TESTOVACÍ JÍZDY – SOUTĚŽE  
O ZAJÍMAVÉ CENY – OBČERSTVENÍ**

PEUGEOT doporučuje TOTAL PEUGEOT FINANCE by ESSOX



REZERVUJTE SI JÍZDU NA  
**PEUGEOTEMOTIONDAY.CZ**

cewe

global  
assistance

Hug

Nikon

PEUGEOT  
FINANCE

PEUGEOT  
MOTORCYCLES

Primo

SCOOTERS

22. 6. KUNOVICE, ALBERT

24. 6. ZLÍN, OC ČEPKOV

# Obyvatelstvo. V Česku ubývá počet zemřelých i narozených

Obyvatel ČR v letošním prvním čtvrtletí přibýlo o 3200 na 10,52 milionu. Vyplývá to z předběžných výsledků Českého statistického úřadu (ČSÚ), který je zveřejnil na webu. Podle něj přírůstek zajišťila jen zahraniční migrace. Lidé, kteří získali v souvislosti s válkou na Ukrajině dočasnou ochranu v ČR, nejsou v bilanci zahrnuti. Podle dat cizineckého informačního systému jich na konci prvního čtvrtletí bylo 250 tisíc.

Přirozeným způsobem Česko přišlo o 7600 lidí. V prvních třech měsících roku se narodilo na 24 200 dětí, zatímco téměř 31 900 lidí zemřelo. V porovnání se stejným loňským obdobím, které bylo výrazně ovlivněné epidemií koronaviru, bylo zemřelých zhruba o třetinu méně, proti průměru z předcovidových let 2015 až 2019 zůstal jejich počet podle ČSÚ ale mírně nadprůměrný. To je dáno tím, že do věku vyšší

úmrtnosti vstupují silné ročníky narozených ve 40. letech. Nejvíce zemřelých aktuálně připadá na silný poválečný ročník 1946.

V meziročním srovnání ubýlo nejen zemřelých, ale také narozených. Jejich počet se proti loňskému prvnímu čtvrtletí snížil přibližně o 3500. „Nárůst narozených zaznamenaný v loňském roce po předchozím tříletém poklesu tak byl, zdá se, dočasný,“ uvedli statistici. **ČTK**

## Ukrajinci

# 9300

V prvním čtvrtletí roku 2022, kdy začala ruská invaze na Ukrajinu, se přistěhovalo do České republiky podle ČSÚ 9300 Ukrajinců, 2400 jich zemi opustilo. Vedle nich se o nárůst počtu obyvatel ČR opět zasloužili občané Slovenska a Ruska.



## Nový dům

Majitelé bývalé správní budovy společnosti Jednota v historickém centru Olomouce chystají rekonstrukci této omšelé osmipodlažní nemovitosti (nahore). Objekt ze 70. let 20. století chtějí proměnit na polyfunkční dům s prodejny, vysokoškolskou kolejí, byty a gastronomickými provozovny. „Investor už získal stavební povolení a rekonstrukci hodlá zahájit letos,“ řekl architekt Miroslav Pospíšil ze společnosti atelier-r, jež připravila projekt oprav budovy na rušné třídě Svobody (dole). **ČTK**

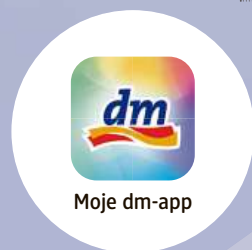


INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Účinně čistí a odmašťuje všechny omyvatelné povrchy. Obsahuje šetrné složení na bázi přírodního mýdla. Díky zlatavé barvě je čistič známý také jako „zlaté mýdlo“.



nyní stáhnout



www.dm.cz  
www.facebook.com/dm\_cesko  
instagram.com/dm\_cesko



Denkmit  
mýdlový čistič  
1 l

**34<sup>90</sup>**  
Kč

3,49 Kč za 100 ml

**DLOUHODOBÁ CENA**  
od 11.05.2022 34,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Další statistická čísla

Sňatků proti loňsku přibýlo. Manželství uzavřelo během ledna až března 4200 párů snoubenců, což bylo o 1300 více než před rokem a nejvíce od roku 2009.

- „Snoubence během prvního čtvrtletí nejvíce lákaly únorové termíny. Celkem bylo v únoru uzavřeno 2211 manželství a téměř 1100 v jediný den – v úterý 22. 2. 2022. Běžně se přitom v únorové úterý koná do 20 svatb,“ uvedla Michaela Němečková z oddělení demografické statistiky. Více než tisíc svatb v jeden den v prvním čtvrtletí úřady podle Němečkové naposledy zaznamenaly před 20 lety, 2. února 2002, kdy byla ale sobota.

- Údaje o rozvedech ČSÚ tentokrát nezveřejnil, a to kvůli revizi rozvodové statistiky.

- S odkazem na údaje ministerstva vnitra statistici uvedli, že **stěhováním ČR získala 10 800 lidí**, meziročně jich bylo o 1700 méně. Ze dvou třetin se na tomto přírůstku podíleli lidé z Ukrajiny. **ČTK**

# Směr. Indo-pacifický region

Téměř 400 tisícům ukrajinským obyvatelům už Česko nabídlo pomoc na svém území. Při včerejším zahájení dvoudenního Pražského dialogu k Indo-Pacifiku to řekl ministr zahraničí Jan Lipavský. Česká republika podporuje protiruské sankce Evropské unie a plně stojí za rezolucí OSN vyzývající zemi k okamžitému, úplnému a bezpodmínečnému stažení všech vojenských sil z Ukrajiny v jejich mezinárodně uznávaných hranicích.

První den konference patřil politickému dialogu a bezpečnosti, právě v této souvislosti šéf české diplomacie zmínil ruskou agresi proti Ukrajině. Od počátku války dostalo víza dočasné ochrany 371 282 příchozích z napadené země. „Vnímáme, že euroatlantická a indo-pacifická bezpečnost jsou nerozdělitelné, že respekt k mezinárodnímu právu, územní suverenitě zemí a právu na nezávislost by měl být v každém případě bráněn,“ řekl Lipavský.



Konference je zaměřena právě na indo-pacifický region, který je podle Lipavského jednou z priorit nadcházejícího českého předsednictví v Radě EU. „Chceme mít čers-

## Cítat

**Chceme spolupracovat v oblasti vesmíru, ochrany přírody, udržitelného zemědělství a kybernetiky.**

JAN LIPAVSKÝ, MINISTR ZAHRANIČÍ ČR

tvý obrázek o možných společných krocích a porozumět výzvám a příležitostem v Indo-Pacifiku,“ uvedl Lipavský. Během předsednictví EU zintenzivní dialogy s partne-

ry o bezpečnosti a obraně včetně kyberbezpečnosti či vesmírných otázek, řekl.

EU podle Lipavského může s indo-pacifickým regionem spolupracovat v ekologických otázkách, ve výzkumu a inovacích, v digitální transformaci obchodu i veřejných služeb.

Česko bude za předsednictví chtít také aktivně přistoupit k debatám o uzavření obchodních dohod s Austrálií, Novým Zélandem a Indonésií. **ČTK**



Loni se závod historických vozů konal až na začátku srpna.

# Rekord. Na trati bude 120 posádek

**Letošní ročník 1000 mil československých připomíná 125 let od zahájení automobilové výroby.**

Na trať vzpomínkové soutěže 1000 mil československých mezi Prahou a Bratislavou se letos postaví rekordních 120 posádek. Loni to bylo o pět vozů méně. Jízda odstartuje v Praze v Opletalově ulici před budovou Autoklubu ČR ráno ve čtvrtek 16. června, cíl bude v sobotu 18. června před pražským Národním technickým muzeem. Na tiskové konferenci to včera uvedli organizátoři soutěže.

Soutěž od roku 2015 obnovuje tradici závodu 1000 mil československých, který byl pořádaný v letech 1933 až

1935 na trase Praha – Kolín – Německý Brod – Jihlava – Velké Meziříčí – Brno – Břeclav – Bratislava a zpět, kterou účastníci absolvovali dvakrát. Současná trasa mezi Prahou a Bratislavou vede po co nejpůvodnější trati závodu. Nejde se ale na rychlost, ale jako jízda pravidelnosti. Úkolem závodníků je se co nejvíce přiblížit průměrné rychlosti 45 kilometrů v hodině.

Akce se mohou zúčastnit vozy vyrobené do modelového ročníku 1939. „Každý rok se jich hlásí víc a víc. Před těmi téměř deseti lety jsme si říkali, že by bylo fajn, kdyby jelo 60 vozů, letos bylo přihlášeno 154 vozů, pojedje jich 120,“ uvedl ředitel závodu Miroslav Krejsa. Na startu budou i tři vozy, které jely původní závod v 30. letech 20. století. Aero 750 sport bylo postavené speciálně pro tento závod, Praga Alfa v roce 1933 zvítězila a Tatra 77 je

k vidění na letošním plakátu k akci.

Samotnému startu bude ve středu odpoledne předcházet technická přejímka vozů před budovou Autoklubu, kdy se Opletalova ulice před hlavním nádražím změní ve velké závodní depo.

„Přejímka a start se koná podle stejného scénáře jako ve 30. letech minulého století,“ uvedl prezident Autoklubu ČR Jan Štoviček. Příjezd vozů doplní doprovodný program včetně přehlídky dobového oblečení.

Obnovenou jízdu pořádá Spolek 1000 mil československých spolu s Veteran Car Clubem Praha, Autoklubem ČR, Veteran klubem Bratislava a Národním technickým muzeem. Letošní ročník připomíná 125 let od zahájení automobilové výroby v ČR, kdy v roce 1897 vyjel z továrny v Kopřivnici první sériový automobil NW Präsident. **ČTK**



Dobové oblečení k této akci neodmyslitelně patří.

2x MAFRA

INZERCE

**Živáááák**  
**05 A RADEČEK**  
**15. 6. 2022 od 19:00**



**VYSÍLÁME ŽIVĚ**  
**STŘECHA RÁDIA IMPULS**

**IMPULS**  
Ráááadio



## Ohňostroje

Na Brněnské přehradě se opět uskuteční soutěžní festival ohňostrojí Ignis Brunensis. Na jeho 25. ročníku představí své dílo tvůrci z ČR, Chorvatska, Německa a ze Švédska. Lidé uvidí i světelnou dronovou show, již se zúčastní 200 dronů. První ohňostroj se koná 25. června, další 29. června, 2. července a 6. července. Všechny začínají ve 22.30 a přehlídku zakončí 23. července nesoutěžní ohňostroj ze Špilberku. Dronová show je na programu od 21.45 při prvním ohňostroji 25. června a pak 2. července. 2x MAFRA



### Krátce

#### Upíra naháněli po lese

Policisté zadrželi v lese u Mírošovic populárního mima Václava Upíra Krejčího. Umělec se snažil utéct od svého havarovaného vozidla. Upírovi naměřili v dechu 2,7 promile alkoholu. O nehodě informoval portál CNN Prima News, který spekuluje o tom, že si herec snažil ublížit. Za řízení v opilosti mu teď hrozí až tříletý trest.

#### Zatápějí paroplavbě

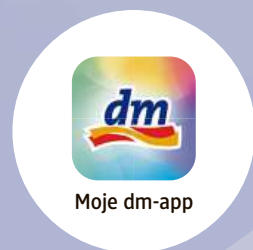
Hradecká paroplavba, kterou provozují tamní nadšenci ve svém volném čase, má existenční problémy. Může za to skokové zdražení nájmu ze strany Povodí Labe. To letos zvedlo paroplavběníkům platby o tři sta procent. Zdražuje i uhlí, které navíc není na skladech. IDNES.cz

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Textilní maska s výtažkem z mořských řas osvěžuje unavenou pleť a dodává jí intenzivní, dlouhotrvající hydrataci a zářivý vzhled.



nyní stáhnout



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



VEGAN

Balea Aqua pleťová maska 1 ks

24<sup>90</sup> Kč

DLOUHODOBÁ CENA od 30.06.2021 24,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

## Kamery. Techmania je objevuje

Na termokamery a jejich využití při měření teploty lidí při pandemii koronaviru i na to, jak termokamery používají například hasiči nebo policisté, se zaměřuje výstava plzeňského vědeckého centra Techmania nazvaná Když lidské oko nestačí. Je to první nová expozice, kterou vědecké centrum po více než dvou letech otevřelo.

Vědci z výzkumného centra NTC Západočeské univerzity v Plzni se ve výzkumném projektu zabývají využitím termokamer jako nového nástroje pro integrovaný ochranný systém a pro přípravu na budoucí epidemie. Při uvolnění protiepidemických opatření se v minulosti využívaly termokamery například při vstupech do divadel nebo na stadiony. Měly odhalit lidi s vyšší teplotou, kteří mohli znamenat potenciální riziko. Pro veřejnost se výstava otevře 18. června a potrvá zhruba dva roky. **čtk**

# Hledali tajemství v bylinkách

**Milujeme je pro jejich krásu.** Mnohé květiny a byliny jsou ale současně velmi užitečné.

V průhonické botanické zahradě, která je spravována Botanickým ústavem Akademie věd České republiky, byly založeny speciální výzkumné matečnice kosatců a zapome-

nutých tradičních českých i středoevropských bylin. Na základě rozsáhlého výzkumu bylo zjištěno, že ekologicky pěstované a technologicky šetrně zkoumané rostliny obsahují účinné bioaktivní látky. Ty najdou využití ve speciální kosmetice, dermatologii, zdravotnictví a jako doplňky stravy k posílení obranyschopnosti

„Příroda poskytuje nesčetné množství zdrojů. Díky nejmodernějším technologiím, se kterými pracujeme,

jsme schopni v rostlinách najít látky, o jejichž účincích se dosud nevědělo nebo nebylo známo, že je právě daná rostlina obsahuje. Dovolují si tvrdit, že zcela unikátním způsobem pak speciálními technologiemi zjišťujeme vzájemné vazby jednotlivých rostlin a díky tomuto ojedinělému přístupu můžeme zajistit vzájemnou synergii vedoucí ke zvýšení léčivých účinků,“ popisuje Petr Kaštánek, ředitel výzkumné společnosti EcoFuel Laboratories.

Na základě těchto poznatků pak vyvíjejí takové preparáty, které jsou na bázi přírodních látek, s optimálním obsahem účinných látek, které skutečně pomáhají a řeší problémy.

Botanický ústav, který má v průhonické botanické zahradě jednu z největších sbírek kosatců na světě, poskytl pro výzkum přibližně 1800 nejrůznějších odrůd. Z nich pak bylo vybráno 36 kultivarů s aplikačním potenciálem. **MET**



Petr Kaštánek ECOFUEL LABS

# Lavička z rýže, blikající hadi i tyčinka přes oči. To je umění

**Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze mimořádně zaplnila obě své budovy pracemi svých studentů.**

Pokud studujete například účetnictví, je jen málo pravděpodobné, že si vaši závěrečnou práci bude chtít prohlédnout někdo jiný než pedagog. Naopak tomu bývá u studentů umění. Ti z Vysoké školy uměleckoprůmyslové v Praze (UMPRUM) ze svých prací dali dohromady výstavu. Tu je možné navštívit doslova na místě činu.

„Konec akademického roku UMPRUM nerozlučně uzavírají dvě stěžejní výstavy Artsemestr a Diplomky a bakalářky. Akce probíhají nejen v ateliérech na náměstí Jana Palacha, ale i po celé budově našeho nového technologického centra v Mikulandské ulici,“ říká pro deník Metro mluvčí školy Kamila Stehliková a dodává: „Výstavy jsou dokladem toho, jak se naši studentky a studenti vyvíjejí a posouvají dál. Pravidelně zde obhajují svůj talent a nově získané dovednosti, prezentují to, co jim studium dalo a jak je posunulo dál.“

Obě akce nabídnou nepřehledné množství prací z oborů architektury, designu, volného a užitého umění nebo grafického designu. Podle rektora UMPRUM Jindřicha Vybírala projekty studentů ve velké míře reflektují aktuální dění, společenskou a ekologickou



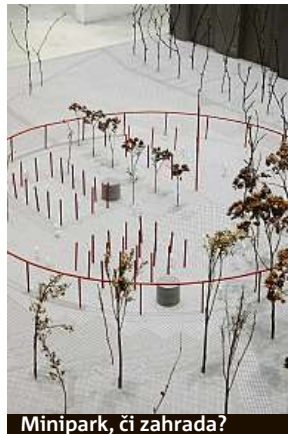
Kolekce venkovního nábytku ze slupek – Piet 5x JAKUB DEMARTINI



Svítilní hadi jsou v názvu instalace i na koberečích.



Venkovní socha



Minipark, či zahrada?



Velkoformátový deník

situaci a její potřeby. „Samotná zadání reagují také na pochopení principů tvorby v praxi, a tím napomáhají k lepšímu uplatnění v profesním životě. Návštěvníci mají možnost se seznámit s nejnovějšími pracemi posluchačů UMPRUM a nasát tvůrčí atmosféru obou budov školy. V prostorách ateliérů do 17., v techno-

logickém centru do 28. června,“ dodává rektor Vybíral.

Ačkoliv by správně neměli mít pořadatelé výstavy své favority, nejvíce podle nich zaujme dílo studentky Anety Honzové. Ta se v diplomové práci věnovala návrhu a realizaci kolekce venkovního nábytku pro nižší posezení v soukromém exteriéru. Vy-

tvořila na první pohled relativně obyčejnou lavičku a křesla. To, co zaujme nejvíce, je ale použitý materiál.

„Finální tvarosloví vychází z technologických možností zpracování odolného materiálu Resysta. To je extrémně trvanlivý, slunci, dešti, mrazu a slané vodě odolný materiál skládající se z šedesáti pro-

cent z rýžových slupek, dvaceti dvou procent soli a osmnácti procent minerálního oleje,“ popisuje své vlastní dílo studentka.

Lavička podle ní na omak působí, jako by byla ze dřeva. „Velmi připomíná dřevo, ale odstraňuje většinu jeho nedostatků. Nevyžaduje téměř žádnou údržbu, je odolná vůči škůdcům a plísním a nepraská,“ míní Honzová.

Pokud platí tvrzení, že nejzajímavější umění je to, které vyvolá množství otázek, pak je výstava UMPRUM unikátní i při pohledu na díla dalších studentů. Najdeme tu například útulný „obývákový“ koutek, který se jmenuje When I see flashing snakes (v překladu: Když vidím blikající hady), deník na velkoformátovém papíře či minipark s mikroskopickými stromy.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

## Krajské LISTY

**03**

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

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

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

# Fofrčení?

## Nejrychlejší doručení!



Doručíme i o víkendu



# Bez paniky. Výrobci kožichů letos pravděpodobně nezdrazí

**Anekdota z totality. Razantní zvýšení cen dětských dupaček, benzínu a bot vykompenzoval stát zlevněním ocelových mostů.**

V těchto týdnech mohou další zvýšení účtů očekávat ti, jimž končí fixované ceny. „Národní“ výrobce a distributor ČEZ totiž už s předstihem vyhlásil nové ceníky a od nich se budou odvíjet i nové faktury pro firmy i domácnosti. „Cena silové elektřiny stoupla od září loňského roku o přibližně 330 procent,“ vypočítává Michal Les, energetický analytik společ-

nosti Ušetřeno.cz. U plynu to bylo více než pětinasobné.

## Shánka je po čerpadlech a také fotovoltaice

Zatímco během covidu lidé domácnosti rekonstruovali, protože seděli doma a byla k tomu ideální situace a dostatek času, teď se zřejmě pusťte do další etapy. A to i ti, kteří v posledních dvou letech své domovy už jednou vylep-

šili. Tentokrát budou v hlavní roli energetické úspory. Z důvodů vysokých cen energií, tepla i vody se do úprav domova pusťte zřejmě každý desátý Čech. „Více než třetina z nich investuje do úsporných opatření půl milionu korun,“ konstatuje Jiří Šedivý, tajemník Asociace stavebních spořitelů. Další čtvrtina chce na levnější provoz věnovat částku mezi dvěma až pěti sty tisíci

korunami. Že při financování zřejmě sáhnou po úvěrech stavebních spořitelů, o tom je Šedivý přesvědčený. „Jsou úročeny významně lépe než klasické spotřebitelské úvěry, na rozdíl od hypoték jsou poskytovány až do výše dvou milionů korun a navíc je zákazník nemusí jistit nemovitostí,“ říká Šedivý. Splácení lze rozložit až na 25 let a zaplatit jen o čtyři procenta víc.

Mezi nejčastěji uváděná vylepšení se řadí vnitřní a vnější izolace domů, lidé i za pomoci kotlíkových dotací chtějí vyměnit starý kotel. Vysoká poptávka je po fotovoltaických panelech a lidé se také zajímají o co neširší využití dešťové vody. Skokový je zájem o tepelná čerpadla, jak pro rodinné domy, tak pro ty bytové. „Po ruské invazi na Ukrajině se poptávka zvýšila v porovnání s loňským rokem desetkrát,“ dokumentuje situaci na trhu energetických úspor Marek Bláha, jednatel IVT Tepelná čerpadla.

Od září 2021 zdražila elektřina třikrát a zemní plyn dokonce pětkrát. Ekonomové se sice občas zaklínají, že už se vše stabilizuje, ale realita je jiná.

## Máme závidět Rusům jejich inflaci?

Letošní česká inflace už poráží tu ruskou, kterou i zahraniční finanční agentury hodnotí jako klesající. V květnu dosahovala v sankcemi zasaženém Rusku asi jedné desítiny procenta. Zato Česko ji mělo meziměsíčně dvouprocentní a meziročně stejnou jako Rusové. Někteří ekonomové nevykládají posun na dvacet procent. Jen o kousek níž, než byla rekordní inflace v roce 1993 po rozdělení Československa (viz box). Energie v tom hrají zásadní roli.

Jejich vysoké ceny už ale nedohánějí jenom nízkopříjmové skupiny obyvatelstva a domácnosti, které už předtím byly v dlouhodobě chudobě. Platby za plyn a elektřinu už trápí i střední třídu. Na podzim a hlavně při doplácích na konci roku už mohou zamotat hlavu i movitějším rodinám. „Vysoké nedoplatky na konci roku představují téměř jisté riziko nepřijemného překvapení,“ varuje Radek Hábl, ředitel Institutu prevence a řešení předlužení.

INZERCE

## YCHUTNEJTE SI DESETINÁSOBNOU RADOST

Přijďte si v období **od 09.06. do 13.07.2022** zlepšit náladu nákupem svých oblíbených produktů nejen na léto a my přidáme jeden dárek navrch: **Desetinásobné body za celý nákup**, které vám automaticky přičteme. Stačí při nákupu u pokladny předložit svou kartu, ať už plastovou, nebo v aplikaci.

A skvělá zpráva na závěr? Tuto aktivitu můžete využít i při nákupu na » [dm.cz](https://dm.cz).

\* Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

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



10x  
VÍCE BODŮ\*  
NA CELÝ NÁKUP!



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Rekord na dosah

# 21,9

V únoru a v březnu 1993, už pouhý měsíc po rozdělení federálního Československa na dva samostatné státy, vyskočila inflace na bezmála 22 procent. Další inflační spirálu jsme si prožili přesně o pět let později během první české ekonomické krize. Ta souvisela s krizí vládní, kdy kvůli nejasnému financování ODS odstoupil kabinet Václava Klause a konaly se pak v létě mimořádné volby. V únoru a v březnu 1998 se inflace pohybovala na 13,4 procenta.

## Nesvítit nepomůže

Pokud na měsíc opustíte byt, stejně zaplatíte, i když se elektroměr nepohne. Platby za energie jsou i bez spotřebovávání vysoké (viz čtenářské foto). Distributorovi energií i tepla a vody musíte zaplatit za to, že k vám dráty a trubky natáhl. U dálkového topení platí, že když v zimě vypnete doma radiátory, naúčtuje vám dodavatel dálkového tepla spotřebu tak, jako byste jeli na „plný plyn“ a měli puštěné všechny radiátory.

ARCHIV



## Konec letáků?

**NEVHAZOvat REKLAMU. Upozornění na schránkách asi zmizí. Firmy omezují tisk letáků kvůli drahému papíru.**

- Od loňského roku zdražil celosvětově papír o sto procent. Letáky nyní omezují i velké obchodní řetězce.
- Někteří prodejci je budou vydávat jen u příležitosti speciálních akcí.
- Někteří s nimi končí úplně, na stojany umístili QR kódy, leták si může zákazník stáhnout do mobilu.



Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

# Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocity ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

**U**vědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, drží vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenou a páteři. Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.**

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

**Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití**

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

## „Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ **Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut**
- ✓ **Zbavit se loupání v křížci, zádech, ramenou a zápěstí**
- ✓ **Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní**
- ✓ **Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech**

ni chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podporí proces hojení tkáně ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. Čím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.

## Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

## Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užijte si života!



Pro starší i mladší

**Bez ohledu na váš věk, druh zlomeniny nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhostí končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci.** Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

## „Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbavil jsem se bolesti a tuhosti za několik dní a moje koleno je jako nové!

## „Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhost a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!

Léto se blíží. Věnuj péči svému zdraví a užijte si života

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 23.06.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **519 799 020**

Volejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

## Divadelní ceny

75

V neděli proběhl 75. ročník udílení cen za divadelní tvorbu Tony Awards. Ocenění za nejlepší novou hru získalo drama *The Lehman Trilogy* (Lehmanova trilogie) o vstupu a pádu investiční banky Lehman Brothers, kterou napsal Ben Power. Kvůli pandemii měla předpremiéra této divadelní hry zpoždění 577 dní. Vítězem v kategorii nejlepší muzikál je dílo *A Strange Loop* (Podivná smýčka) o černošském dramatikovi, homosexuálové, a jeho psychických problémech. **ČTK**

## E.T. slaví. Mimozešťan přiletěl na filmová plátna před čtyřiceti lety

Dojemný příběh o přátelství malého chlapce a návštěvníka z vesmíru, který se ztratil při prozkoumávání planety Země, měl v amerických kinech premiéru 11. 6. 1982. Film *E.T. – Mimozešťan* vydělal přes miliardu dolarů a stal se tak čtvrtým nejvýdělečnějším filmem kinematografické historie.

Scénář ke snímku, ve kterém dětský hrdina Elliot pomáhá svému novému příteli z neznámých končin nalézt způsoby, jak se dostat zpátky

domů, napsala Melissa Mathisonová. Režíroval jej mistr hollywoodských trháků Steven Spielberg, který natočil také *Čelisti*, *Jurský park* nebo *Minority Report*.

Jedná se o jeden z mála sci-fi příběhů o mimozemšťanech, ve kterém jsou tyto tvorové z jiné planety popisovány jako mírumilovní. V roce 2002 vyšla nová, o pět minut delší verze, kterou Spielberg vyšperkoval speciálními efekty, které nebyly součástí originálního vydání. **MET**

Emotivní scéna z filmu *E.T. – Mimozešťan*

ALAMY

# Rusové si už zase pochutnají na svých cheeseburgerech

### Lahodné a tečka.

První restaurace pod názvem *Vkusno & Tochka* se otevřely o víkend.

Život bez fastfoodu si neumějí představit ani v Rusku. V patnácti bývalých provozovnách fastfoodového gigantu *McDonald's* zahájila v neděli prodej hamburgerů nová značka s názvem *Vkusno & Tochka*. Novým vlastníkem bývalých „mekáčů“ je ruský podnikatel Alexander Nikolaevich Govor, který předtím provozoval dvacet pět poboček *McDonald's* na Sibiři.

Do konce června má být opět v provozu 200 restaurací. Uvedl to Oleg Parov, gene-

rální ředitel společnosti *Sistema PBO*, která podniky *McDonald's* v Rusku spravovala. V plánu je také vrátit práci všem 62 tisícům bývalým zaměstnancům.

Během léta má být uvedeno do provozu všech 850 restaurací. Tím však Govorovy ambice nekončí. *Hamburgerové* podnikání plánuje dále rozvíjet a otevřít také další nové restaurace s rychlým občerstvením.

*McDonald's* zastavil provoz svých poboček necelé dva týdny po začátku ruské invaze na Ukrajinu. Definitivní odchod z Ruska oznámila americká společnost minulý měsíc kvůli humanitární krizi a nepředvídatelnému provoznímu prostředí, které válka způsobila.

Přesto si *McDonald's* nadále ponechá svou ochrannou

známku a otevřenou možnost do patnácti let své restaurace odkoupit.

S Ruskem přestalo obchodovat už přes tisíc firem, mezi nimi také velcí hráči celosvětové ekonomiky, jako je *Amazon*, *Microsoft*, *Apple*, *DHL*, *Starbucks* nebo *Nestlé*. K českým firmám, které ruský trh opustily, patří *Budějovický Budvar*, *Jablotron* nebo prodejce časoměrných zařízení *Elekon*, který pár hodin po začátku války vypnul obří hodiny na budově Ruské akademie věd.

První pobočka *McDonald's* v Moskvě začala nabízet ikonické občerstvení v lednu 1990. Představovala symbolické otevírání ekonomiky Sovětského svazu s blízcím se koncem studené války. Jen za první den si pro hamburger přišlo přes 30 tisíc lidí. **MET**

### Šlehačkový Boris Johnson

Obsluha kavárny s croissanty *Johnson*

CHRISTOPHER FURLONG

Ukrajinské baristy inspirovala rozčuchaná kštic britského premiéra *Borise Johnsona*.

- V kavárně *Zavertailo* v Kyjevě se začala prodávat speciální edice croissantů, které nesou jeho jméno. Od běžných cro-

issantů se odlišují krémovou čepicí, která má nezaměnitelný účes připomínat.

- Pochoutka stojí přibližně 77 korun. Ochutnala ji také britská velvyslankyně *Melinda Simmonsová*. **ČTK**

# Plodnost. Stále klesá

Nová studie vědců z univerzit v Londýně a Kodani představila výsledky studie, která se zabývala vlivem běžných látek na kvalitu spermatu. Podle vědců se na poklesu mužské plodnosti nejvíce podepisují plasty, dioxiny a paracetamol, který je běžnou součástí léků proti bolesti. Studie také poukazuje na úzkou vazbu mezi zdravím a kvalitou životního prostředí.

Nejškodlivější látkou pro plodnost představují plasty, především organická sloučenina bisfenol A (BPA), která se při výrobě plastů využívá, a jeho náhražky (BPS, GMP).

K dalším chemickým látkám, které plodnost ovlivňují, patří polychlorované dioxiny, změkčovadla (ftaláty), některé parabeny a paracetamol. Podle odhadů výzkumníků je mediánová hladina těchto škodlivin, které jsou muži vystaveni, zhruba dvacetkrát vyšší než hladina, která už je považována za rizikovou. V některých případech vědci naměřili až stonásobné překročení limitu.

Největší problémy se dle vědců objevují v ekonomicky nejvyspělejších zemích. Průměrná koncentrace spermií u mužů ze západních zemí

klesla v letech 1973 až 2011 z 99 milionů na 47 milionů spermií na mililitr, což představuje téměř 60procentní pokles za méně než čtyřicet let. Dlouhodobé studie dokazují, že se tento problém nadále stupňuje.

Na poklesu nejen mužské plodnosti se podílí řada faktorů, jako je například nevyvážená strava, nadměrné pití alkoholu, kouření, dlouhodobý stres a vystavení některým běžným chemickým látkám. Uvažuje se, že na mužskou neplodnost působí také zbytek hormonálních látek v pitné vodě. **ČTK**

### Krátce

#### Tajemný let

Z Litvy bez povolení odstartovalo malé dvoumotorové letadlo. Po přeletu několika zemí přistálo na nepoužívaném letišti *Targovište* v Bulharsku, kde zůstalo opuštěné. Po odhalení ho prohledali pyrotechnici a kriminalisté, policejní psi hledali stopy po drogách. Totožnost posádky a důvod letu nejsou známy. Letoun neměl schválený plán letu ani zapnuté radarové odpovídáče. Na výzvy v rádiu ani na vizuální signály pilot nereagoval.

#### Líbání pohoršilo

Na animovaný film *Rakeťák* se kvůli polibku dvou ženských postav nepodívají obyvatelé Spojených arabských emirátů. Neбудe promítán ani v Saúdské Arábii, Kuvajtu a Malajsii. Sexuální styk lidí stejného pohlaví je v SAE trestný, v Dubaji za to hrozí deset let za mřížemi, v Abú Zabí dokonce čtrnáct. Hlavní postavou rodného fantasy je *Buzz Rakeťák*, známý z filmů *Toy Story*. Snímek má v českých kinech premiéru tento čtvrtek. **ČTK**

# MUDr. Jarmila Nývltová: AVS přístroj Vám pomůže s nespavostí, stresem i depresí.

AVS, tedy audiovizuálně stimulační přístroj, můžete použít na domácí vyřešení nespavosti, depresí, eliminaci stresu a únavy nebo zvýšení energie. Jednoduše se používá, má přes 30 možností a funguje výborně.



hou vysadit, předpokládá to ale ze začátku používání nejméně 5x týdně. Teprve druhý měsíc zvolnit a začít vysazovat léky. Většina lidí používá přístroj doma."

Tuto technologii AVS vyvíjelo za posledních 50 let několik tisíc vědců a lékařů, včetně dvou nositelů Nobelových cen, proto mají tak skvělé účinky. Navíc jednoduché používání. Proto je lze s klidným svědomím doporučit – ostatně doporučují je i přední čeští lékaři. Jen pozor: epileptici, schizofrenici a lidé po úraze hlavy nebo mozkové mrtvici je smí použít jen pod dohledem lékaře.

**MUDr. Jarmila Nývltová:**  
„AVS přístroj - audiovizuální stimulační přístroj - jsem poprvé viděla u kolegů v Belgii, teprve později jsem si ho koupila – už v Čechách. Funguje velmi dobře na různé psychické potíže i nemoci. Použili jsme ho kromě nespavosti a depresí také na tinnitus a vysoký krevní tlak.“

únavy, naplnění energií. AVS přístroj speciálními brýlemi a zvukem ze sluchátek mění biorytmy mozku i těla. Navrací je do správné úrovně, do psychosomatické rovnováhy, podobně jako mají děti.

Když nemůžete usnout, zpomalí přístroj biorytmus, frekvenci mozku a mozek tak automaticky spustí spánek. Jako jízda vlakem: pomalé zvuky drkotání kol vás uspi, protože se mysl přeladila do pomalé frekvence. Tento princip je u AVS přístroje mnohonásobně zesílený a vědecky ověřený.

Nic neriskujete: AVS přístroj si můžete na prodejních odborného garanta vyzkoušet zdarma. Nebo za poplatek půjčit domů. ([www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz)). Položíte se do křesla, nasadíte speciální brýle a sluchátka a necháte se unášet hlubokou příjemnou relaxací. Během jediného programu cítíte, jak se uvolňují svaly i mysl a odplouvají stresové myšlenky a únava. Rychlé, jedinečné

**AVS přístroj je účinný, ale...!**

**MUDr. Jarmila Nývltová doplňuje:** „Ano, AVS technologie funguje, navíc nemá vedlejší účinky. U mě cítí lidé výsledky většinou už při prvním použití. Ale má to určité zákonitosti. Prvních 14 dní je potřeba pouštět jen relaxační

programy, protože relaxace je základ všeho ostatního. Většina lidí prostě neumí relaxovat! A pak je důležitá pravidelnost. Použití 1x týdně má na psychickou kondici jen velmi malý vliv. Mám vyzkoušeno použití 3-4x týdně. Mám hodně lidí, kteří trpí nespavostí. Většinou mnoho let, berou léky. Ty mo-

Další informace získáte z tištěné brožury a katalogu AVS – objednání je zdarma. Pošlete běžnou SMS se svojí adresou a slovem METRO na telefon 778 035 563. Zásilku včetně dárku (CD Relaxace a Čakry) dostanete zdarma.

## AVS přístroj: zdraví, pohoda.

**Doc. MUDr. Vladimír Kříž**, bývalý místopředseda České fyziatrické společnosti:  
„Pomocí jednoho z AVS přístrojů, které vlastním, bojuji úspěšně například s nespavostí. Tělo relaxuje a tak se přirozeným způsobem zbavuje stresu. Stejným způsobem se někteří lidé léčí z vysokého krevního tlaku, migrén, prostě malých velkých nemocí, které nám denně komplikují život.“



**Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS!**

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na telefon: 774 444 795. Zásilku obdržíte zdarma včetně dárku: CD Relaxace a Čakry.

**Galaxy** 25 LET

**Prodejna Galaxy Praha** - odborný garant, vyzkoušení účinku zdarma, půjčovna:  
Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795

Informace a další prodejny: [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz)

## AKCE: DÁRKY ke všem AVS!

**neuro CD Spánek**  
(v ceně 1560 Kč)

**Masér očí Basic**  
(v ceně 3100 Kč)

**Masér očí Premium**  
(v ceně 3925 Kč)

**Sleva 5% pro seniory!**

**Časově omezeno. Více na eshopu [www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz)**

**INFO: 774 444 795**

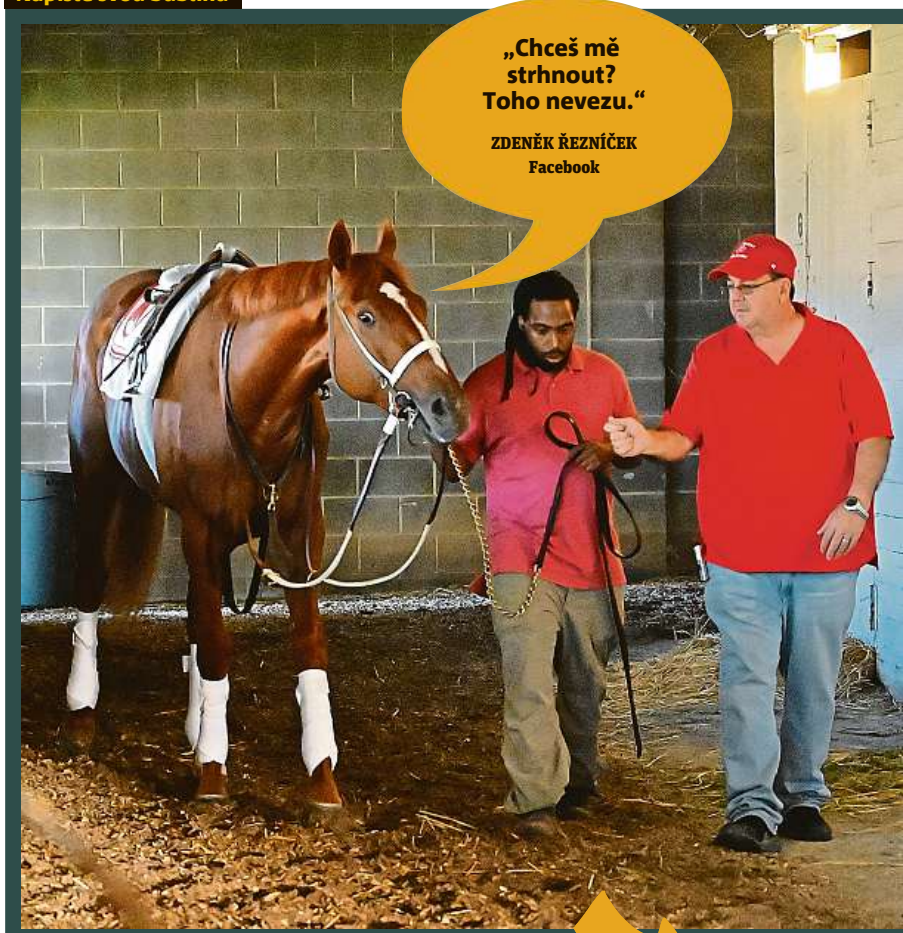




**Sudoku**

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

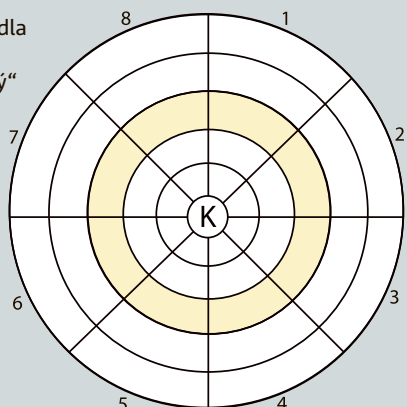
**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

- vydávat zvuk kďák
- řada vozidel
- menší kotel
- přísada do jídla
- trám v krovu
- opak „dlouhý“
- zimní kabáty
- pianino



**Počasí**

<b>DNES</b>  21/25 °C	<b>ZÍTRA</b>  25/29 °C	<b>ČTVRTEK</b>  25/29 °C	<b>PÁTEK</b>  24/28 °C
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Teplotní rekordy: ↓ 5,5 °C (1874) ↑ 33,2 °C (1930) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

<p><b>ČT1</b></p> <p>16.20 Zavolejte porodní sestřičky IX (1/8)</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Kolja Komedie (ČR/VB/Fr., 1996)</p> <p>22.00 Ach, ty vraždy!</p> <p>23.35 AZ-kvíz</p> <p>00.05 Banánové rybičky</p> <p>00.35 Bydlení je hra</p> <p>01.00 Chalupa je hra</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Pod pokličkou</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Hobby naší doby</p>	<p><b>ČT2</b></p> <p>16.20 Život a smrt v ráji (2/2)</p> <p>17.15 Trumpova show (4/4)</p> <p>18.10 Dobrodružství do neznáma – speciály (3/4)</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Nanga Parbat Drama (N, 2010)</p> <p>21.50 Osudová Strela</p> <p>22.45 Letecké katastrofy</p> <p>23.35 Apokalypsa: Válka světů (6/6)</p> <p>00.30 Fargo (10/10)</p> <p>01.30 Letecké katastrofy</p> <p>02.15 Zesty viry</p> <p>02.45 Zatopené osudy</p>	<p><b>Nova</b></p> <p>15.55 Kriminálka Las Vegas VI (12)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4292)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Utajený šéf IV</p> <p>20.20 Kriminálka Anděl III (16)</p> <p>21.50 Pasták, Krimiseriál (ČR, 2012)</p> <p>23.00 Policie Chicago V (9)</p> <p>00.00 Kriminálka Las Vegas VI (11, 12)</p> <p>01.50 Mentalista V (17)</p> <p>02.30 Střepiny</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorři z Počátků (83)</p> <p>04.45 Novoshopping</p>	<p><b>Prima</b></p> <p>16.50 Singl švindl Prostřeno!</p> <p>17.50 Hlavní zprávy</p> <p>18.55 Krimí zprávy</p> <p>19.40 Showtime</p> <p>19.55 Zoo (38) Nejtěžší rozhodnutí. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>20.15 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka – to nejlepší z roku 2020</p> <p>22.40 Ano, šéfe!</p> <p>23.55 Singl švindl</p> <p>01.00 Námorní vyšetřovací služba VI (13)</p> <p>02.00 Jake a Tlustoch V (15)</p> <p>03.00 Kriminálka Montpellier IV (12)</p> <p>04.00 Pohoda u krbu</p> <p>05.45</p>	<p><b>Óčko</b></p> <p><b>MIXXER</b></p> <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMULY SE S MOTTLCÍ</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebud' dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>
---	--	--	--	---



# Správně zvolený opalovací krém je jistotou zdravého slunění

**Pokožku před opalováním na slunce připravte, jinak hrozí nejen povrchové spálení.**

Bez sluníčka se neobejdeme z mnoha důvodů. Jedním z nich je například to, že tělu dodává potřebný vitamin D. Nicméně delší pobyt na slunci zdravý není, a je potřeba se chránit.

## Čtvrthodina stačí

Pro to, aby se v těle vitamin D vytvořil, se stačí denně slunít přibližně 15 minut. Delší čas bez ochranných prostředků už zdravý není a lékaři před ním varují.

„Lidé se mylně domnívají, že tím, že stráví na slunci několik hodin, se jeho účinky znásobí. Opak je ale prav-

dou,“ upozorňuje doktorka farmacie Ivana Lánová z lékárny BENU.

„Čím více času na slunci strávíme bez adekvátní ochrany, tím více si pohráváme i s jeho negativními vlivy, které bohužel ty pozitivní převyšují,“ vysvětluje Lánová.

## Nejvyšší riziko hrozí blondým lidem

Nejzásadnější pravidlo při slunění je: nespálit se! „Nutností je používat kvalitní přípravky s ochranným faktorem proti UV záření. Především si dávejte pozor na polední kolmé paprsky,“ varuje Marta Moidlová, primářka kliniky LaserPlastic.

Čím světlejší typ člověk je, tím se zvyšuje riziko, že se spálí. Proto by měl volit silnější ochranný faktor SPF produktu na opalování.

Člověk s blondými či zrzavými vlasy a modrými nebo zelenými očima (foto-

typ 1) má ochrannou dobu své kůže pět až deset minut. Možné riziko spálení pokožky hrozí téměř okamžitě. Tito lidé se zpravidla nikdy neopálí. Pro tento fototyp člověka je vhodný přípravek s ochranným faktorem třicet až padesát plus.

## Tmavší pokožka poskytuje přirozenou ochranu

Naopak od přírody tmavší typy se na slunci mohou zdržet o něco déle. Při výběru opalovacího přípravku mohou tito lidé sáhnout po produktu s nižším ochranným faktorem.

Od přírody tmavší pokožka u člověka s černými a tmavými vlasy a hnědými očima disponuje vlastní ochrannou dobou až půl hodiny a riziko spálení pokožky od slunce nehrozí skoro žádné.

Lidé s takovým fototypem by si měli vystačit s produkty s nižším ochranným fakto-



Ochrana před sluncem je během léta důležitá.

PROFIMEDIA

rem deset až patnáct. Ani přes přirozenou ochranu by však na péči o pokožku neměli zapomínat.

„Číslo ochranného faktoru značí, kolikrát déle můžete být na slunci podle svého fototypu,“ upřesňuje dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

„V našich podmínkách je na jaře a v létě, pokud se intenzivně neopalujete, ideální SPF 25, kromě fototypu 1, zde by měl být po celý den SPF 50. Faktor by nikdy neměl být menší než 15, a to i když patříte k jedincům s tmavší pokožkou,“ pokračuje Kučera.

Krém je podle něj potřeba nanášet minimálně 20 minut před sluněním, aby měl dostatek času se vsáhnout. „Při opalování na přímém sluníčku používejte na pleť faktor minimálně 50, jinak si zahráváte s předčasným stárnutím pleti,“ doporučuje Kučera.

## Důležitá je četnost i množství

Ovšem pozor, jen jednou za den se natřít nestačí. odborníci se shodují, že v tomto případě platí: čím více, tím lépe. Aplikace při slunění by se měla opakovat každé dvě hodiny, pokud se ale koupete, sportujete nebo se více potíte, tak i častěji.

„V případech ochranných krémů se SPF je důležité dodržovat i doporučené množství tak, abychom nevědomky nesnižovali účinný faktor,“ říká Lánová. „Doporučené množství je 2 mg/cm<sup>2</sup>, což je cca 36 g na dospělého člověka. Pro představu, toto množství odpovídá jednomu velkému panáku,“ pokračuje Lánová.

Nejen spálení, ale i fotodermatitida může být negativním projevem nezdravého

způsobu opalování. Postihuje až deset procent lidí.

„To, že pokožka po nějaké době od spálení zhnědne a nepřijemný pocit pnutí odezní, neznamená, že si poškození nepamatuje. Postupem času se nám mohou objevit pigmentové skvrny, můžeme si vybudovat i jistou formu fotosenzitivity, která se projevuje zvýšenou citlivostí na sluneční záření,“ vysvětluje dále Lánová.

## Problém může vzniknout také pod povrchem

„Kůže, která je fotosenzitivní, reaguje na slunce zarudnutím, vyrážkou a tvoří se na ní malé puchýřky. Kůže spálená sluncem se neprojevuje jen na povrchu, ale i pod povrchem. Tam totiž dochází k zánětlivým procesům a k nevratnému poškození buněk, které pak v dlouhodobém horizontu může vyústit až v rakovinu kůže,“ popisuje Lánová.

Pokud se na slunci spálíte, je potřeba pokožku ošetřit. Objeví-li se puchýře, pak zajděte k lékaři. Ten určí rozsah poškození pokožky a navrhne vhodnou léčbu. Puchýře se v žádném případě nesnažte propíchnout – hrozí infekce.

Při lehkém stupni spálení v podobě zarudnutí a citlivosti na dotek stačí samoléčba, ideální je chlazení. Nejlepší je začít vlažnou sprchou nebo použít studené obklady, které uleví od bolesti a pálení pokožky.

Následně kůži ošetřete zklidňujícím přípravkem například s panthenolem nebo aloe vera. Určitě se spálenou pokožkou nevycházejte na slunce, naopak si až do jejího vyhojení dejte od slunce úplný klid. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Získejte zpět plnou kontrolu nad svým MOČOVÝM MĚCHÝŘEM

**BEZPLATNÝ výrobek může močový měchýř utěsnit do 18 h**

Již 2139 Čechů **obdrželo ZDARMA VÝROBEK** který pomáhá odstranit pocit neustálého tlaku na močový měchýř. Pouhá 1 dávka přípravku stačí k šanci na obnovu sliznice močové trubice a učiní ji pružnější a **těsnější než kdykoli předtím.**

**Z**ískejte přírodní pomoc při problémech s močovými cestami. **Odstraňte problém u zdroje, uzavřete močové cesty a zablokujte únik moči.**

Účinnost přípravku zavděčuje především rostlinné bázi, 100% ale bezpečné dávce, která díky svým regeneračním vlastnostem dokáže obnovit správné napětí svalů pánevního dna a zároveň zastavit nadměrnou reaktivitu močového měchýře.

Specialista urologie

**S blokátolem úniku moči můžete dosáhnout:**

- ✓ Pomáhá **eliminovat** problém inkontinence za pouhých 14 dní
- ✓ Může **uzavřít** močové cesty do 18 hodin

**MOČOVÁ INKONTINENCE NEMÁ ŠANCI!**

Překonejte jakýkoli typ močové inkontinence rychle, efektivně a bezpečně!

Získejte produkt v hodnotě 2523 Kč **ZCELA ZDARMA:**

**296 330 849**

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod. (Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Fond 100% náhrad je platný do 17. června 2022. **POZOR: pořadí přihlášek je rozhodující!**



- ✓ Umožňuje šestinásobné **prodloužení** času vydržet s plným močovým měchýřem
- ✓ Poskytuje možnost rychlého **odstranění** pocitu tlaku na močovou trubici

**Zastavte jakýkoli typ inkontinence**

- ➔ námahový
- ➔ naléhavý
- ➔ z přeplnění



„Díky přípravku nemám jakákoli nepříjemná překvapení, žádné skvrny, žádné noční vstávání. Plně ovládnutí.“



„Po narození dítěte jsem pořád přetékala s bezplatným blokátolem můj močový měchýř funguje jako titanový tmel. Jsem v šoku!“

Pouze pro prvních 50 LIDÍ!

## Čísla dne

11

V nevidané základní sestavě nastoupili fotbalisté Studenče v nedělním utkání okresní soutěže. Za domácí tým vyběhlo na hřiště jedenáct hráčů s příjmením Kuřík. Rodinný klan fotbalistů ve věku od 18 do 72 let porazil Sokol Kruh 2:1. Všichni Kuříkové jsou příbuzní, včetně trenéra.

8,6

Dostihový spolek, který provozuje závodistiště v Pardubicích a pořádá Velkou pardubickou steeplechase, vloni dosáhl zisku po zdanění 8,6 milionu korun. Rok předtím skončil ve ztrátě 916 tisíc. ČTK



## PGA Tour. McIlroy má jednadvacet výher

Golfa Rory McIlroy obhájil titul na Canadian Open a připsal si 21. turnajové vítězství na okruhu PGA Tour. Z výhry, kterou uhájil před Tonyem Finauem a Justinem Thomasem, měl o to větší radost, že v počtu titulů předstihl Grega Normana, jednu z hlavních postav kontroverzní série LIV Golf Invitational sponzorované ze Saúdské Arábie. AP

## Krátce

## Hamilton pojede i s bolavými zády

Sedminásobný mistr světa formule 1 Lewis Hamilton se navzdory pohmožděným zádkům zúčastní nadcházející Velké ceny Kanady. Britský jezdec Mercedesu trpěl při víkendovém závodě v Baku kvůli poskakování svého vozu silnými bolestmi a podle týmového šéfa Tota Wolffa byla jeho účast v dalším podniku ohrožena. Včera to 37letý pilot vyvrátil.

## Jsou neutrální

Ruští judisté jsou jako neutrální přihlášení na turnaj kategorie Grand Slam v Mongolsku, kde by měla 24. až 26. června začít olympijská kvalifikace pro Paříž 2024.

## Je Sadílek na cestě do Sparty?

Už bez nejlepšího střelce týmu Václava Jurečky, který přestoupil do Slavie, a také bez Lukáše Sadílka, jenž dostal svolení trénovat se Spartou, zahájili přípravu na novou sezonu fotbalisté Slovácka. Tým z Uherského Hradiště čeká náročný podzim, jako vítěz domácího poháru MOL Cupu si zahraje třetí předkolo Evropské ligy, v případě vyrazení pak play-off Konferenční ligy. ČTK

# „Podpory si vážím, ale přednost dám MS 2024“

## Na post hokejového šéfa zůstalo pět kandidátů.

Petr Bříza se nebude v sobotu ucházet o prezidentování Českého svazu ledního hokeje (ČSLH). Bývalý brankář, který je v současnosti viceprezidentem hokejového svazu, se chce soustředit na práci v Mezinárodní hokejové federaci (IIHF) a organizaci mistrovství světa v roce 2024. Bříza je šéfem organizačního výboru šampionátu, který budou hostit Praha a Ostrava. „Přeji si

dosáhnout pro Český hokej podobných ekonomických výsledků jako při mistrovství světa v roce 2015, které bylo absolutně nejúspěšnější v historii všech světových šampionátů,“ uvedl Bříza a poukázal na současnou složitou situaci ve světě. „V nejisté době možných nových covidových pandemií i v době aktuální politické, společenské i hospodářské nejistoty je organizace úspěšného mistrovství světa enormně složitou výzvou,“ prohlásil Bříza.

„Avizoval jsem již předem, že neuvažuji o svém zapojení do letošních voleb ČSLH. Vážil jsem si ale silné podpory



Petr Bříza

MAFRA

a vnímal jsem ji vždy s respektem a pokorou. Právě z těchto důvodů jsem požádal ještě o několik dní na rozmyšle-

## Kdo nahradí Krále?

5

Po odstoupení Petra Břízy zůstalo pět kandidátů, jejichž nominace ve stanovené lhůtě předložily oprávněné subjekty. Tomáše Krále mohou nahradit Otakar Černý, Alois Hadamczik, Dominik Hašek, Bedřich Ščerban nebo Jiří Šlégr.

nou,“ uvedl Bříza v prohlášení a poděkoval všem subjektům, které jej na post prezidenta ČSLH navrhly. ČTK

## Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáže, vše do r. 1990. T: 734843403

INZERCE

## Zas na Letné

Fotbalová Sparta zřídila novou pozici sportovního manažera A-týmu a zastávat ji bude její bývalý hráč Tomáš Sivok (na snímku v dresu Českých Budějovic). Úzce bude spolupracovat se sportovním ředitelem Tomášem Rosickým, který je jeho nadřízeným. Pražané na klubovém webu oznámili i složení realizačního týmu, v jehož čele stojí od konce května dánský trenér Brian Priske. „Tvoříme pro Briana tým, který ho bude v jeho práci absolutně podporovat a vytvářet mu silné zázemí a optimální pracovní prostředí,“ řekl Rosický. MAFRA

**PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN**

**SCAN quilt**

**Sleva 10 %** na celý sortiment bytového textilu

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)



# LETNÍ PRÁZDNINY S PŘÍSPĚVKEM

Užijte si lázeňskou péči o 4 000 Kč levněji

6 nocí již od 8 840 Kč vč. slevy ✓

Františkovy Lázně

## 6 NOCÍ

(možnost prodloužení)

## POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

## ALL INCLUSIVE NÁPOJE ZDARMA

neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během snídaní, obědů a večeří (vyjma hotelu Metropol)

## VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ

1 LÉČEBNÁ PROCEDURA  
DENNĚ (kombinaci  
procedur určuje ošetřující  
lékař při vstupní prohlídce)

## NEOMEZENÝ VSTUP DO AKVAPARKU AQUAFORUM

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle  
Belvedere, Dr. Adler, Luisa  
a Metropol: pondělí - pátek

CENY OD:

**8 840 Kč**

PLATNOST NABÍDKY:

**26.6. - 4.9.2022**

	26.6. - 4.9.2022 (poslední den odjezdu)	
	Standardní cena	Cena s voucherem
Lázeňský hotel METROPOL ***	12 840 Kč	8 840 Kč
Lázeňský hotel LUISA ***	13 320 Kč	9 320 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	13 320 Kč	9 320 Kč
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	14 520 Kč	10 520 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	15 300 Kč	11 300 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	17 300 Kč	13 300 Kč

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na [ww.frantiskovylazne.cz](http://www.frantiskovylazne.cz). 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



**351 012 345**

[info@frantiskovylazne.cz](mailto:info@frantiskovylazne.cz)

[www.frantiskovylazne.cz](http://www.frantiskovylazne.cz)

Při rezervaci  
uvedte prosím kód:  
217396

