

LETNÍ PRÁZDNINY S PŘÍSPĚVKEM

Užijte si lázeňskou péči o 4 000 Kč levněji

ÚTĚRÝ 21. ČERVENA 2022 Č. 119 • WWW.METRO.CZ



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)

CENY OD:

8 840 Kč

PLATNOST NABÍDKY:

26.6. - 4.9.2022

**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

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. 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

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217397



9 771 211 178 1002 2 2 1 1 9



Česká pošta

Speciální nabídka
pouze na České poště

**100 Kč kreditu navíc
ke každé SIM MOBIL.CZ**



**MOBIL
.CZ**

Bonusový kupón 100 Kč platí pouze při zakoupení nové SIM na jedné z poboček České pošty, a.s. od 1. 6. 2022 do 31. 6. 2022.
Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

ZÍTRA ČTĚTE MAGAZÍN, DENÍK AŽ VE ČTVRTEK

PŘIPRAVTE SE NA EXTRA PORCI ROZHOVORŮ, REPORTÁŽÍ A TIPŮ

metro

metro

Úterý, 21. června 2022

Č. 119, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alois

mojemetro | denikmetro

VENDULA
PŘIHODOVÁ

Do hospody vyrážíme už s plným žaludkem

Roky 2020 a 2021. Z covidových omezení se nejrychleji vzpamatovaly gastronomické provozy. **Restaurace.** Tržby ovlivňují home office i stravenky. **Kousek za Prahou.** Lidé se najedí doma a pak jdou jen na pití STRANA 5



Adamov. Lávka vysoko nad úrovní terénu vytvoří místní dominantu

Stavbaři včera za přihlížení kolemjdoucích i turistů začali usazovat novou lávku přes budoucí kolejíště stanice v Adamově na Blanensku. Je součástí modernizované stanice na železničním koridoru mezi Prahou a Brnem. „Lávka váží 46 tun, přístupová rampa 54 tun a ke konstrukci náleží i schodiště, která mají od 18 do 30 tun,“ uvedl projektový manažer společnosti Swietelsky Rail CZ Jan Parchanský. Nová lávka začne lidem sloužit od poloviny srpna. Zatímco na starou lávku se dalo dostat pouze po schodech, na novou bude možné vyjet také výtahem.

ČTK

9 771211 781002 1
2 2 1 1 9

Velká vlna covidu asi přijde dříve. Jsou tu další varianty

Lze očekávat, že nárůst počtu nových případů, který začal před třemi týdny, bude dál pokračovat.

Více než polovinu případů koronaviru v posledním týdnu tvoří nové subvarianty omikronu BA.4 a BA.5.

Podle Státního zdravotního ústavu (SZÚ) to ukazují data z opakovaných srovnávacích PCR testů. Lze očekávat, že nárůst počtu nových případů, který začal před třemi týdny, bude dál pokračovat, uvedl SZÚ v tiskové zprávě.

V pracovních dnech minulého týdne bylo pozitivně testováno kolem 400 lidí denně. „Dosavadní výsledky testů metodou PCR naznačují razantní nárůst v zastoupení

Zřejmě unikají protilátkám

Dominance variant BA.4 a BA.5 je například v Portugalsku, kde tvoří přes 75 procent případů, ve Velké Británii polovinu a v Izraeli téměř 42 procent.

- Podle Státního zdravotního ústavu zahraniční data neukazují, že by se covidové nákazy pacientů nějak výrazně měnily nebo zhoršovaly příznaky. Zřejmě ale nové varianty viru snadněji unikají protilátkám.

„Imunita po prodělání nemoci tedy nemusí být spolehlivou ochranou před infekcí,“ uvedl Státní zdravotní ústav.

- „Bude to znamenat rychlé šíření další vlny covidu-19, které může dokonce začít i dříve, než jsme původně předpokládali,“ sdělil minulý týden Roman Chlíbek, předseda České vakcinologické společnosti České lékařské společnosti

Jana Evangelisty Purkyně, který je také šéfem Národního institutu pro zvládání pandemie, jenž radí ministrové zdravotnictví.

- Nižší účinnosti na nové varianty bude mít podle něj také již absolvované očkování.
- Počty nových případů nového typu koronaviru klesaly od začátku března, znovu stoupat začaly na přelomu května a června.

• Za týden jich přibýlo asi o 360, tedy zhruba o pětinu.

• O zrychlování epidemie svědčí i reprodukční číslo, které se v posledních dnech drží nad hodnotou jedna.

• Hospitalizovaných s onemocněním covid-19 ale dál ubývá. Vyplývá to z údajů ministerstva zdravotnictví. S koronavirem zemřelo v Česku přes 35 tisíc lidí.

subvariant BA.4 a BA.5 oproti ostatním variantám. Opíráme-li se o data z Evropy a o bohužel chudá sekvenční data, je pravděpodobnější, že za tímto nárůstem je spíše šíření BA.5 než BA.4. V souvislosti s šířením této varianty lze očekávat i další nárůst detekce pozitivních případů

infekce covid-19,“ uvedla vedoucí národní referenční laboratoře Helena Jiřincová. Zatímco v týdnu od 6. června tvořily nové varianty zhruba osm procent vzorků, v minulém týdnu šlo o 53 procent. Laboratoře jich metodou opakovaných PCR testů vyšetřily 264.

Své výsledky porovnávaly s konkrétní mutací L452R, která naznačuje variantu BA.4 nebo BA.5. K podrobnějšímu vyšetření celogenomovou sekvenací se podle Jiřincové dostane méně vzorků, než by bylo třeba. Je to důsledek útlumu testování, kdy testy mají lidé zdarma jen

předepsané od lékaře a nejsou nutné ani pro cestování do většiny zemí. „Snížení počtu vyšetření negativně ovlivňuje počet sekvenovaných vzorků. Obraz o situaci tedy skládáme nejen z výsledků testů v ČR, ale také z dat v celosvětových databázích,“ dodala Jiřincová. **ČTK**



Bouřky v Česku zase řádily

Po extrémně horkém víkendy včera ráno dorazily do Česka od západu silné bouřky, které se přesunuly z Čech na Moravu a do Slezska. Bouřky byly velmi silné, provázené krupobitím, silným nárazovým větrem a přivalovým deštěm. Původně měly být bouřky intenzivnější jen na východě republiky a dorazit měly později. Na Moravě bouřky postupně ustávaly večer a v noci. Zatímco na většině území se po bouřkách ochladí, na jihu Moravy bylo tropické počasí, maximální teploty přesáhly 31 stupňů Celsia. Vzhledem k suchému a horkému počasí posledních dní ještě platí v celé zemi výstraha na vznik a šíření požárů, po studené frontě a deštích se ale riziko snižuje.

3x HZS PLZEŇSKÉHO KRAJE

Extrémní sucho se rozšířilo

Bouřky a přehánky nepomůžou. Problém se objevuje na dalších místech.

Oblast Česka, kde nyní panuje extrémní sucho, se za poslední týden rapidně rozšířila. Zatímco před sedmi dny extrémní stav panoval především na pomezí Vysočiny a Středočeského a Pardubického kraje, nyní tyto oblasti obsáhl téměř celé a rozšířil se i do Jihočeského a Ústeckého kraje. Vyplývá to z monitoringu portálu Intersucho.cz.

Jen lokální srážky

„Vegetace spotřebovala zásoby půdní vláhy. Rostlinstvo nyní potřebuje nejvíce vody, což se protulo s poměrně teplým počasím. Navíc srážky, které jsme očekávali v předpovědích, nenastaly, respektive přišly pouze v podobě lokálních srážek v jižní části země,“ uvedl k oblas-

tem trpícím extrémním suchem koordinátor týmu Intersucho Miroslav Trnka. Podle něj tak kvůli slabým srážkám přetrvalo centrum extrémního sucha v severozápadních Čechách a nadále zůstává významná anomálie v centru Českomoravské vrchoviny.

Kousky Česka bez sucha

„Když se podíváme na reálné nasycení půdy, tak situace je nejhorší v povodí Labe a Ohře,“ doplnil Trnka. Podle něj se situace v Podkrkonoší nevrátila do normálu od

epizod sucha mezi lety 2015 a 2019. Bez rizika sucha je podle mapy portálu Intersucho.cz jen minimum oblastí v České republice, například úplně jižní cípy Jihočeského a Jihomoravského kraje. Před týdnem přitom byl Jihomoravský kraj nepostihnutý téměř celý, Jihočeský jen v severovýchodní části. Výraznou změnu lze sledovat též v Plzeňském kraji, který je aktuálně z poloviny sužován výrazným suchem.

Většina míst, kde minulý týden panovalo počínající sucho, tedy zejména Liberecký

kraj, severní část Středočeského kraje, severní část Moravskoslezského kraje a téměř celý Olomoucký kraj, je nyní ve stavu mírného až výrazného sucha. Vývoj z výrazného až výjimečného sucha v extrémní lze sledovat v Podkrkonoší.

Už minulý týden avizovali experti portálu, na němž spolupracuje Ústav výzkumu globální změny Akademie věd ČR s Mendelovou univerzitou v Brně, že v dalších dnech očekávají vysoké teploty, čerstvý vítr a intenzivní výpar, který pravděpodobně povede k ná-

stupu nejintenzivnější letošní epizody sucha.

Nadějně to nevypadá

Podle Trnky však nejsme aktuálním stavem nijak výjimeční. „Epizoda, kterou pozorujeme u nás, je součástí sucha, které aktuálně zasahuje velkou část Německa a Francie. Jsme takovým západním výběžkem oblasti, která začíná Francouzským středohorím a končí na Dněpru,“ uvedl Trnka. Předpověď není nadějná ani do budoucna. „Nedá se říci, že by se ta situace zlepšovala. Spíše to vypadá tak, že příští dva měsíce nás čeká v nížinách sucho, než tak, že se dostaneme do normálních hodnot,“ sdělil Trnka. V komentáři k aktuální mapě sucha pak autoři portálu píšou: „Od víkendu se čekají celkem vydatnější srážky, a to hlavně v Čechách, což by mělo významně doplnit půdní vlhkost, a snížit tedy rozsah půdního sucha.“ Upozorňují však zároveň, že až do konce července se čekají nadprůměrné teploty vzduchu. **IDNES.cz**

INZERCE

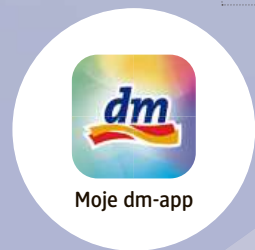
VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Lak vyrobený na vodní bázi neobsahuje rozpuštědla, proto je vhodný i pro jemné a lámavé nehty. Díky plochému štětcí se snadno nanáší barva, která je vysoce krycí. Pět barevných odstínů.

Značka



NOVĚ



Moje dm-app



nyní stáhnout

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

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



trend it up
Waterbased
lak na nehty
8 ml, více odstínů

59⁹⁰
Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Důležitý

Novým ředitelem Národního úřadu pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) se zřejmě stane dosavadní náměstek Lukáš Kintr (na snímku). Nominaci vlády projedná sněmovní bezpečnostní výbor, což je podle zákona o kybernetické bezpečnosti podmínkou pro jmenování. Kintr by nahradil Karla Řehku, který bude od července náčelníkem generálního štábu. Tento úřad je pro Česko důležitý. Zajišťuje kybernetickou bezpečnost včetně ochrany utajovaných informací v oblasti informačních a komunikačních systémů a kryptografické ochrany. **NÚKIB**

Klimatizace

15 000

Horké dny zvedly prodeje větráků a klimatizací, shodli se prodejci. Přes rostoucí poptávku obchodníci hlásí dostatečné zásoby tohoto zboží. Sledují zatím příklon spíše k levnějším produktům, v případě klimatizací si lidé podle nich nakupují více promyšlejší a pořizují často energeticky úsporná zařízení. „Zatímco mobilní klimatizace se dají pořádit už v řádech jednotek tisíců korun, za kvalitní kus zabudované klimatizace zaplatíte ve většině případů od 15 tisíc korun výš,“ říká šéf analytiků Heureka.cz Michal Buzek. **ČTK**

Boj o Hrad. Březina má 50 tisíc hlasů

Podnikatel Tomáš Březina získal 50 tisíc podpisů pro kandidaturu na prezidenta. Uvedl to server Seznam Zprávy na základě vyjádření ředitele Březinovy prezidentské kampaně Jaroslava Navrátila. Počet a pravost podpisů se ale ještě musí ověřit. Březina tak podle serveru ve sběru podpisů pokračuje. Pětašedesátiletý Březina oznámil kandidaturu v polovině dubna. V předvolební kampani od té doby objíždí pobočky své bývalé firmy Best a debatuje se zaměstnanci. Březina založil výrobce betonových staveb-

ních prvků Best v roce 1990 a loni firmu za neupřesněnou částku prodal největšímu prodejci stavebnin v Česku, skupině Dek. V politice se Březina pohyboval ve druhé polovině 90. let. V letech 1996 až 1998 byl poslancem, nejprve za ODS, ze které po skandálech s financováním strany přešel do nově vzniklé Unie svobody. V únoru 1998 se ale mandátu vzdal z osobních důvodů. V roce 2013 se pokusil o návrat do politiky a stal se lídrem středočeské kandidátky ANO, nakonec ji ale opustil se zdůvod-



Tomáš Březina

MAFRA

něním, že hnutí pro něj není dostatečně pravocivé.

Současné hlavě státu Miloši Zemanovi skončí druhý pětiletý mandát začátkem břez-

na 2023, znovu už kandidovat nemůže. Termín přímých prezidentských voleb vyhlásí předseda Senátu Miloš Vystrčil zřejmě během srpna. Podmínkou účasti ve volbách jsou podpisy minimálně 20 poslanců, deseti senátorů nebo 50 tisíc občanů. Zájem ucházet se o prezidentskou funkci projevily asi dvě desítky lidí. Jako největší favorité zatím vycházejí z průzkumů expremiér Andrej Babiš a někdejší vysoký představitel české armády a NATO Petr Pavel, kteří ale kandidaturu ještě oficiálně neoznámili. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Kouzelný hrneček a superhrdina v komiksu



KATEŘINA ČUPOVÁ HRNEČKU, VAŘ!



KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPITE
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

První trojice

První ze čtyř semifinále Miss České republiky má své vítězky. Ve středu nejdříve soutěžící dívky podpořily charitativní akci Počítače dětem, která získává starší počítače od jednotlivců a firem a věnuje je dětem, aby mohly studovat. V pátek dívky otevřely první obchod šperků kolekce Miss České republiky na prestižní adrese na Staroměstském náměstí přímo proti orloji a v sobotu na ně v Aquaparku Čestlice na akci ve stylu velké letní párty čekaly volné disciplíny a promenády v plavkách. V tomto kole nejvíce hlasů od porotců získala Natálie Kovářová z Prahy, na druhém místě se umístila Andrea Kaplanová z Loun a na třetím Karolína Budka z Prahy. Popularita soutěže Miss je opět na vrcholu. Historicky poprvé se do soutěže přihlásilo tolik dívek, že soutěž neprováděla na castingy kampaň v médiích. Do konce července proběhnou další tři semifinále kola, bude tak známa finálová dvánáctka nejkrásnějších dívek Česka pro rok 2022. MET



Problém u STAN, další muži končí. Nastoupí zpět Plaga?

Případ úplatkářské mafie pokračuje dalším děním.

Kdo nahradí Gazdíka?

Česká politická scéna zažívá před svým předsednictvím EU nepříjemné chvíle. Po zátahu antimafiánské policie v domě a kanceláři už dříve vlivného pražského politika Petra Hlubučka a v dalších místech odešel také Petr Gazdík z čela českého školství. V médiích se spekuluje o tom, kdo nastoupí po něm. Zatímco šéf hnutí STAN Vít Rakušan v neděli naznačil, že by školství mohl vést senátor Jiří Drahoš, nyní se mezi odborníky na vzdělávání častěji mluví o návratu Roberta Plagy, který se vcelku osvědčil v době, kdy bylo Česko ochromeno covidovou pandemií. Respektive by ho rádi viděli zpět.

„Pokud by se funkce ujal, byla by to za mě dobrá volba.

Učitelská platforma deklarovala mnohokrát, že za pana ministra Plagy se začaly dít pozitivní změny v českém vzdělávání,“ uvádí předsedkyně Učitelské platformy Petra Mazancová. Upozorňuje však, že by hnutí STAN muselo potlačit své ego, poněvadž Plaga byl spjat s hnutím ANO. Podle ní musí mít nástupce Gazdíka vzhled do chodu resortu a ideálně být zapojený do některého z projektu školství. „Aby to zase nebylo tak, že se další tři měsíce bude s chodem seznamovat,“ doplnila. Školství po prázdninách čeká velká zkouška. Do škol nastoupí tisíce ukrajinských dětí. „Doufáme, že přijde někdo, kdo nebude dělat revoluci, ale bude pokračovat v práci Gazdíka s Plagou,“ upozorňuje předseda Unie školských asociací Jiří Zajíček.

Kvůli kauze, která zasahuje už i do celostátní politiky, ohlásil pozastavení svého členství ve STAN europoslanec Stanislav Polčák. I ten byl stejně jako Gazdík s kontrolovním podnikatelem Michalem Redlem, který byl po-



Citát

Odmítám, abychom byli s Petrem Gazdíkem dávání na roveň Petru Hlubučkovi. Přesto plně vnímám, že moje dřívější známost s Michalem Redlem, kterou jsem nikdy netajil, ubližuje hnutí ve světle současného vyšetřování.

STANISLAV POLČÁK, EUROPOSLANEC

dle policie hlavou organizované skupiny, v kontaktu. Kauza přinesla také další novinku – Petr Hlubuček už není ani starostou pražské části Lysolaje. Odvolali ho zastupitelé. IDNES.cz a MET

Akce Dozimetr

Průvih na pražské politické scéně se roztáhl i na tu celorepublikovou.

- Minulý týden policie zatkla a obvinila v současné době již dřívějšího vlivného pražského politika Petra Hlubučka. Ten je zapleten do několika korupčních případů. Obvinění jsou i další lidé.
- Policisté z Národní centrály proti organizovanému zločinu (NCOZ) Hlubučka viní z korupce a účasti na organizované skupině. Hlubuček kvůli kauze korupce v pražském dopravním podniku (DPP) rezignoval na funkci náměstka pražského primátora a člena rady hlavního města a vzdal se členství v dozorčí radě Pražských služeb a dopravního podniku.
- Policie tvrdí, že skupina systematicky obsadila klíčové pozice v pražském dopravním podniku tak, aby dosazení spřátelení manažerů mohli ovlivňovat různá výběrová řízení s cí-

lem získat od vítězných firem úplatky.

- Kromě bývalého pražského náměstka Hlubučka je podle médií ve vazbě také podnikatel a lobbista Michal Redl.
- Redl byl podle policie vedoucí postavou zločinecké skupiny, kdysi pracoval pro Radovana Krejčíře. Jemu měl pomáhat vytunelovat Českou spořitelnu. Trestu unikl na základě lékařské zprávy, která tvrdila, že trpí velmi vážnou duševní chorobou.
- Celý případ rozpohybovalo trestní oznámení šéfa představenstva DPP Adama Scheinherra. Ten trestní oznámení za možné podvody podal před dvěma lety. Na Scheinherra se vznášá kritika, že nejednal rychleji a nechal kšefty v nejobohatší městské firmě v ČR, která hospodaří s 16 miliardami ročně, běžet. Scheinherr se brání. Tvrdí, že chtěl nechat policii pracovat. IDNES.cz a MET

Kdeže loňské tržby jsou. Lidé chodí do hospody už najedení

Restaurace na pražské Pankráci. V poledne se tu tvoří dlouhá fronta. Stoly jsou obsazené, obsluha používá dovnitř, až když najedení odejdou.

V letech 2020 a 2021 se nejrychleji zotavovaly z propadů gastronomické provozy. Jak rychle se rušila proticovidová opatření, tak rychle se opět otevíraly hospůdky, restaurace i kavárny.

Okénka zachraňovala hlavně rychlá občerstvení

Reálná čísla, jak je nedávno publikovala společnost CBRE, zabývající se pronajímáním kanceláří a obchodních prostor, však vykazují postcovidový optimismus opatrněji. V roce 2020 se gastronomie propadla asi o 35 procent v porovnání s rokem 2019. V roce 2021 to bylo už jen minus 17 procent. „Celkové výsledky ovlivňovali hlavně prodejci fastfoodových podniků,“ vysvětluje Klára Bejbllová, specialista CBRE na průzkum trhu. Následky covidového období, spojené s válkou na východě a silící inflací, však ovlivňují gastronomii i nadále a o původních číslech si může tento obor zatím nechat zdát.

Gastronomickou Prahu po uvolnění i v současném velkém zdražování drží nad vodou výrazně vyšší kupní síla hlavního města a Středočechů, kteří do města dojíždějí za prací. A také postupně ros-

toucí počty zahraničních návštěvníků.

Výsledky zkrusluje EET

„Poslední údaje Českého statistického úřadu ukazují, že gastronomie je přibližně o dvacet procent pod úrovní předcovidového období,“ říká Helena Horská, hlavní ekonomka Raiffeisenbanky a také poradkyně českého premiéra. Příbuzný a s gastro-

nomií spojený obor ubytování je celorepublikově dokonce na šedesáti procentech obratu z roku 2019.

„Tyto výsledky může ale zkruslovat fakt, že během covidu byla stopnutá elektronická evidence tržeb,“ připomíná Horská důležitou okolnost. Může to znamenat, že tržby v pohostinství mohou být ve skutečnosti vyšší, ale nemusí to platit stoprocent-

ně. I tam, kde vydělávají víc, než oficiálně uvádějí, nemusí být ani zdaleka na předepidemických číslech.

Zpropadený home office a šetření strážníků

„Úterky až čtvrtky jsou skvělé, ale pondělky a pátky jsou znatelně slabší i v porovnání s rokem 2019,“ připouští kasírující obsluha pankrácké restaurace. Slabý začátek

a konec pracovního týdne má jednoduché vysvětlení. Většinu strážníků tvoří v tomto podniku lidé z okolních kancelářských „velkochovů“. Jenže ti si zvykli v pandemii na práci z domova a snaží se tento návyk dodržovat i nyní.

Tržby také ovlivňuje zrušení papírových stravenek a převedení těchto peněz přímo do platů zaměstnanců. „Ti, kteří stravenky neměli ani předtím, omezili návštěvy. Stejně tak ti, kteří dostávají rovnou peníze. Menší propad je u lidí, kteří papírové poukazy stále používají,“ říká Aneta Martišková, vedoucí firemních vztahů stravenkové společnosti Edenred.

Do hospody raději s plným žaludkem

Plně pražské podniky ostře kontrastují s některými provozovny mimo hlavní město. A nemusíte vyjíždět rovnou do bohem zapomenutých krajů. Stačí vyrazit kousek za hranice velkoměsta do Středočeského kraje, který patří mezi bohaté regiony. V obcích kolem Prahy, kde jinak žijí movití rezidenti, si hospodští už nevyskakují.

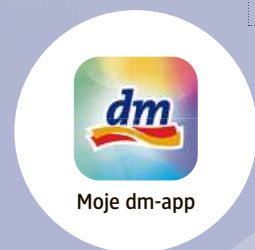
„Dříve si tu lidé, jak místní, tak turisté, objednali k obědu pizzu. Teď pravděpodobně uslyšíte, že si řeknou spíš jen o párek v rohlíku u okénka, než aby si sedli ke stolu,“ říká pravidelná návštěvnice jedné z dobřichovických restaurací. Lidé si pak nejspíš doma dopřejí mraženou pizzu z obchodu. „Pokud jdeme s manželem do hospody jen tak na pivo, tak nejsme sami, kdo se předtím nejdřív doma nají,“ přiznává návštěvnice pizzerie s výhledem na řeku Berounku. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Fluid se aplikuje na obličej a dekolť, kterým poskytnete spolehlivou ochranu před působením slunečních paprsků. Je vhodný i pro osoby se sklonem ke sluneční alergii a Mallorca akné. Voděodolné složení bez emulgátorů a barviv.



nyní stáhnout



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



SUNDANCE MED

Ultra Sensitiv
fluid na opalování OF 50+
50 ml

129 Kč
25,80 Kč za 10 ml

DLUHODOBÁ CENA
od 03.02.2022 129 Kč


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Vaříme si doma

46,5

V předcovidovém období, ale dokonce ještě i loni na podzim, se v restauracích a firemních kantýnách pravidelně stravovalo 55,4 procenta lidí. Podle aktuálního průzkumu agentury STEM/MARK pro stravenkovou společnost Edenred se k veřejnému stravování hlásí už pouze 46,5 procenta. Téměř padesát procent si pak nosí do práce vlastní jídlo, zbytek tvoří lidé, kteří si objednávají dovoz jídla buď domů, nebo přímo do práce.

Vrchní, jenž neprchne

Kdysi atrakce, teď už to ale není jen zábava pro hosty. Podniků, které využívají robotickou obsluhu, v Česku přibývá. Narazíte na ni na Šumavě, na severní Moravě i v Praze. Objednáte si buď mobilně přes QR kód na stole, nebo přes „lidskou obsluhu“. Požadované jídlo, nápoj nebo zákušek ale už přiveze ke stolu robotický vrchní. Výhodou pro majitele zařízení je, že neinkasuje v hotovosti, nebrblá a neprchá. **MAFRA**



Jídlo v restauraci

Průměrná útrata za jídlo v restauracích zdražila meziročně nejvíc v Ostravě, Českých Budějovicích a Pardubicích.

- V Praze stál průměrný oběd v dubnu 2020 necelých 150 korun. Nyní je už na dohled 200 korunám.
- Nejlevněji se momentálně najíte v Olomouci. Jídlo tam pořídíte kolem 140 korun.
- Menší ochota utrácet trápí něco málo přes šedesát procent gastronomických zařízení v Česku.

Havajky, zvířecí vzory i fusekle v sandálech

Letní ulice zaplaví ležérní styl, ale i módní prohřešky. Jaké jsou v tuzemsku ty zdaleka nejzávažnější?

Letošní léto bude pekelné, a to nejen kvůli vysokým teplotám. Jsme Češi, a tak se mnoho z nás při oblékání drží takových stálíc, které byly v módě buďto hodně dávno, nebo vůbec nikdy. Rada lidí by je raději neviděla. Tohoto faktu si jsou vědomi i zaměstnanci módního vyhledáče Glami. Jeho průzkum zmapoval nejčastější prohřešky.

V legínách na brunch nebo ponožky do sandálů

Některé stálice jsou v tuzemsku zaběhnuté natolik, že se mění jen velmi obtížně. I letos lze očekávat výskyt ponožek v sandálech, přestože by se jich padesát šest procent žen i každý čtvrtý muž rádi zbavili. Zdaleka to ale není jen o nich. Ženám se na ostatních dámách nelíbí bílé ponožky k černým botám, oblečení s leopardím potiskem a za faux pas považují silonky v otevřených botách.

Zástupci obou pohlaví by byli nejraději, kdyby z pánských outfitů vymizely slipové plavky a vysoké ponožky k mokasínám. Hlavou nesouhlasně kroutí i nad nošením

Ptáme se žen: jaké módní trendy byste z pánské módy nejraději odstranily?



spodního prádla pod plavkami. Muži by zase ocenili, kdyby ženy upustily od leopardího potisku a ledvinek. Zároveň nejsou velkými příznivci oblékání tepláků jinde než na doma.

Odpor k havajkám

Neexistuje lepší synonymum pro dovolenou, než je ležérní havajská košile. Klopotný límeček, rozhalenka a květinový vzor však nemusí patřit jen k volnému času. Takzvaná havajka se dá při správné volbě ostatních prvků out-

fitu nosit i do kanceláře. Z průzkumu módního vyhledáče nicméně vyplývá, že podobný typ košil na mužích nemůže vystát celých dvacet dva procent žen. A to i přesto, když jsou vyhotoveny z hedvábí nebo z cenově dostupnější bavlněné či rozšířené viskózové varianty.

Rumuni oblékají ponožky klidně i do žabek

Další národy sdílí podobné názory. Třeba Maďarky a Rumunky suverénně uvedly ve studii s názvem Fashion

Ptáme se mužů: jaké módní trendy byste z dámské módy nejraději odstranili?



(Re)search ponožky v sandálech na první příčce prohřešků v módě – v Rumunsku se dokonce nosí i do žabek a prohřeškem jsou údajně i sluneční brýle založené za límec trička. Maďari a Rumuni by z módních trendů nejraději vyřadili nadměrně velké módní kousky.

V Bulharsku má více než třetina žen pífkou na silonky v otevřených botách. Slovenky i Slováci na crocsy obuté mimo zahradu. Řecké populaci pak nejvíce vadí vídat v neděli po restauracích lidí oblečené do tepláků a legín. Respondenti napříč zeměmi se pak shodují na tom, že by se lidé při oblékání šortek a tílek měli řídit teploměrem, nikoli kalendářním měsícem. Sporé odění při méně než dvaceti stupních nad nulou vadilo přibližně třetině dotázaných Řeků i Slováků.

Pohodlné léto

Pro většinu Čechů je jako pro národ příznačné, že je pro ně na prvním místě spíše hodlá než elegance. Podle studie padesát sedm procent českých žen nakupuje letní módu v dubnu a v květnu, v červnu pak sezona vrcholí. Každý druhý chce v létě nosit sportovní a pohodlný styl, což potvrzují i preference ve výběru obuvi – čtyřicet sedm procent Čechek a padesát procent Slovenek plánuje nazout podpatky jen velmi sporadicky.

Boty na vyšším kramfleku totiž volí pouze párkrát do roka, když se naskytne zvláštní příležitost. Z barev povědou z jednačtyřiceti procent pastelové odstíny.

Na dovču klidně i dvoje plavky

Pohodlně se Češky chtějí cítit i u moře, na dovolenou si padesát devět procent z nich plánuje sbalit převážně ležérní oblečení. Zpravidla pak plní kufr více kusy, než potřebujeme – většina respondentů s nadsázkou uvádí, že sbalí celý šatník a nosí jedny plavky a šaty. Téměř u poloviny žen pak platí, že za sezonu vynosí plavky dvoje, každá čtvrtá dokonce rovnou tři různé plavkové modely.

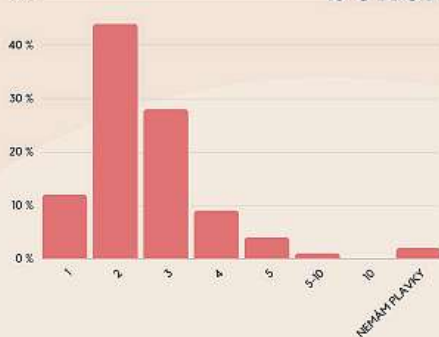
Víc než pět tisíc Čechů

Fashion (Re)search je dlouhodobý výzkumný projekt vyhledáče módy GLAMI o stavu české módní e-commerce, založený na dlouhodobém sběru dat. Průzkum vychází z odpovědí a nákupního chování 5286 českých uživatelů. Z toho šlo konkrétně o osmdesát dva procent žen a sedmáct procent mužů. Sběr dat proběhl v dubnu 2022. Průzkumu se náhodkem zúčastnili respondenti z Bulharska, Maďarska, Slovenska, Řecka a Rumunska.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

Kolik plavek využijete během léta?



47 %
žen v létě aktivně nosí dvoje plavky

Fashion (Re)search

Pozor na polyester

V řetězcích s rychlou módou číhá nešvar. Kdo jej přehlédne, ten se peče.

- Látky ze směsi lnu a bavlny jsou nejen pro muže v létě ideální volbou. Není v nich totiž takové vedro, a proto si z nich opravdoví elegantí nechávají šit i obleky.

- V obchodech typu „fast fashion“ je ale situace jiná. Běžně jsou ke koupi lněná saka, jež jsou prezentována jako prodyšná. Výrobce do nich však všíl umělou polyesterovou vložku. Tím je ovšem pointa svršku z lehké látky pryč a dotyčný se peče. Řetězce se snaží šetřit. Stačilo by ale podšívku jednoduše vynechat.

Cím víc plavek, tím lépe? Rada žen unosí i dvoje.

Krátce



Policisté sledují řidiče kamionu, zda se věnuje řízení. ČTK

Kontroly řidičů

Policisté na některých úsecích dálnice D1 kontrolovali řidiče při rozsáhlé akci, která byla zaměřená na věnování se řízení. Aktuální policejní zpráva také hovoří o tom, že se policii podařilo ve čtvrtek zachránit řidiče, kterému se udělalo zle. Polskou policii zkontaktovala žena, která o potížích svého otce věděla. Policii se podařilo lokalizovat jeho telefon. „Věděl pouze, že je někde před dálnicí,“ řekla policejní mluvčí Dana Čírtková. Českým kolegům se

pak podařilo muže i s autem najít u obce Želiv na Pelhřimovsku, zhruba 10 kilometrů od D1.

Alkohol venku ne

V Kolíně rozšířili seznam míst, kde lidé nemohou pít alkohol na veřejných prostranstvích. Týká se to míst kolem památkové rezervace a škol. Město tak chce účinněji řešit negativní jevy v souvislosti s konzumací alkoholu v centru. Vyhláška omezující pití alkoholu na veřejnosti platí v Kolíně od roku 2012, týká se například autobu-

sových zastávek, parků nebo prostranství před obchodními centry.

Zásilkovna rozšířila své boxy

Doručovací firma Zásilkovna zvýšila za rok počet samoobslužných výdejních míst Z-Box v Česku pětinašobně, a to o 2000 míst, na 2500 míst. Dalšíh téměř 800 boxů má na Slovensku a přes 150 v Maďarsku. Zásilkovna v tuzemsku provozuje i 5300 klasických výdejních míst u partnerů. ČTK

INZERCE

Rakušan. „Bez nich bychom to nezvládli“

Ministr vnitra Vít Rakušan ocenil neziskový sektor, který pomáhá zvládat migrační vlnu. „Česká republika v migrační krizi nesehlala, ale pokud bychom neměli neziskový sektor, tak bychom nebyli schopni to zvládnout takovým způsobem,“ řekl Rakušan. Přesto má vláda co zlepšovat. Zdůraznil také, že uprchlíci z Ukrajiny nechodí do Česka zneužívat systém, ale přichází do země žít. Až 70 tisíc z nich si už našlo práci. Za téměř čtyři měsíce trvání války na Ukrajině dostalo víza dočasné ochrany už přes 378 tisíc uprchlíků. Víza dočasné ochrany umožňují jejich majitelům pobývat v zemi až rok. Zároveň jim otevírají přístup k veřejnému zdravotnímu pojištění, vzdělání či na trh práce. Přesný počet ukrajinských uprchlíků v ČR nelze určit, někteří z republiky odjíždějí do jiných zemí nebo se vrací domů. Podle odhadu úřadů nyní u nás pobývá až 300 tisíc uprchlíků, převážně žen s dětmi. IDNES.cz

VYCHUTNEJTE SI DESETINÁSROBNOU 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.

* 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!



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI



Metallica!

Jednodenní festival Prague Rocks proběhne na letišti v pražských Letňanech už zítra. Akce začne už ve 14 hodin a postupně se představí kapely The Hardkiss, S8nt Electric, Red Fang, Steel Panther, Five Finger Death Punch a zlatý hřeb večera Metallica. Podle pořadatelské agentury Live Nation na akci zbývá jen několik posledních vstupenek, jejich ceny přitom začínají na částce 1990 korun. MAFRA

Ilegální byznys je zpět

Ohrožená sova pálená vydělávala. Strážníci zasáhli.

Mezi davy turistů v Praze se opět prolétají ilegální podnikatelé. Jsou to ti, kteří nabízejí fotografování se zvířaty. Přitom je to spolu s dalšími atrakcemi, jako například nafukovací pandy, vyhláškou zakázané. Strážníci upozornili, že chytli mladou cizinku. Ke

svému obchodu používala chráněnou sovu pálenou. Na místě se žena strážníkům bránila a ti museli použít donucovací prostředky.

„Sova pálená coby chráněný a silně ohrožený tvor, navíc noční živočich, byla v ruce města neustále vyndávána a zandávána do tašky a nučena k výkonům, které překračovaly její sílu s ohledem na fyzický stav a biologické schopnosti,“ píše pražská městská policie na svém Facebooku.

Tímto tématem se dlouhodobě zabývají místní iniciativy. Třeba po Staroměstském náměstí se v době před covidem i v pauzách, kdy se turisté vraceli do města, občas potulovaly holubice. Zmatené, obarvené a s ustríženými křídly. Loni například u Karlova mostu pracoval krotitel hada. Za fotku krajty kolem ramen s Pražským hradem v pozadí si tento „podnikatel“ bral 400 korun. Muž dokázal jednu fotku turistům pořídit za pět minut. MAP



Noční tvor odpoledne MPP

Mlýn vedle Zemanů

12,84

V Novém Veselí na Žďársku je na prodej bývalý mlýn v sousedství někdejší tvrze, v níž má být prezident Miloš Zeman. Cena objektu je 12,84 milionu korun. Zeman v Novém Veselí bydlel v době před první přímou prezidentskou volbou, kdy odešel na Vysočinu na politický důchod. Nemovitosti, v níž má být, se prodej netýká. Bývalý mlýn má užitnou plochu 309 metrů čtverečních a mlýn zřejmě pochází ze 14. století. ČTK

Rokenrol nad Prahou. Na nebi se objevil vzácný mrakový jev

Kdo včera v Praze a středních Čechách zvedl kolem čtvrt na devět ráno hlavu vzhůru, mohl spatřit kilometry dlouhý oblak zvaný roll cloud. Unikátní útvar vyfotilo hned několik čtenářů deníku Metro naráz, snímky se objevily v rubrice Metro hlídač, takže posíláme odměnu 300 korun. Plno dalších čtenářů fotky pověsilo na náš Facebook.

Roll cloud připomíná trubicu. Vyskytuje se pod základnou bouřkového oblaku, na rozdíl od podobného jevu zvaného shelf cloud, jenž je častější, je ale oddělen od základny bouřkového oblaku, a to díky vírům, jež vznikají na čele bouřek. **HOŘ**



V Praze se roll cloud a následná bouřka konaly jen několik málo minut. Čtenáře se ale mrak podařilo zachytit.

ALENA KRÁLOVÁ



Zajímavý úkaz nad Petrovicemi

JARMILA KOSTKANOVÁ



Takto se podařilo vyfotografovat formující se roll cloud čtenářce Anetě.

ANETA VÍTKOVÁ



Tvarem mrak připomíná známější shelf cloud.

EVA VAŇKOVÁ

INZERCE

**NIKDO NEBUDE
DIKTOVAT,
O ČEM
SMÍME PSÁT**

ParlamentníListy.cz



Hrozí pat

Voliči v nedělních parlamentních volbách ve Francii výrazně oslabili a potrestali prezidenta Emmanuela Macrona, píší přední zahraniční média poté, co znovuzvolená hlava státu ztratila většinu v Národním shromáždění. Analýzy zmiňují nejistotu ohledně povolebních vyjednávání a schopnosti Macronovy vlády prosazovat legislativní návrhy. Podle webu Politico hrozí vleklý politický pat. Deník The New York Times podotýká, že neúspěch politické strany spojené s úřadujícím prezidentem je ve Francii velmi neobvyklý. AP

Herní mág střílí ostrými

Expert na umělou inteligenci brání svou vlast. Na frontě zůstane, dokud nezvítězí.

Kdyby nebyla válka, herní fanoušci by už pomalu kupovali a instalovali druhý díl populární střílečky S.T.A.L.K.E.R. od ukrajinského studia GSC Game World.

Vývojářské doupe pro více než tři sta lidí v srdci Kyjeva bylo od invaze z 24. února potměšile. To se změnilo o víkend, kdy jej navštívil zvukový inženýr Andrej Maksiuta. „Tady jsme pracovali, přicházeli s novými nápady a ty přetavovali do hry,“ komentoval návrat do opuštěných kanceláří, odkud byli evakuováni všichni zaměstnanci. Vývojáři museli na místě ponechat většinu drahého vybavení, jiná možnost ovšem nebyla. Ani ne kilometr od nich už tehdy padaly bomby.



Před ruskou invazí pracovali na herním hitu, nyní mají důležitější úkoly.

GSC GAME WORLD

Ne každý ovšem měl to štěstí a podařilo se mu Rusy ostřelované velkoměsto opustit. „Tohle je přepravka mojí kočky. Umřela během prvního týdne bombardování,“ posteskl si na YouTube Maksiuta, který posléze poskytl prostor i dalším členům týmu.

Kamery se nejprve chopil týmový manažer Maxim Tkachenko, který předvedl svoji domácí improvizovanou kancelář, která spočívá jen

v dece a spacáku vměstnaném mezi vanu a pračku v koupelně. To jeho kolegyně Darja Cepková už po tři měsíce žije a pracuje na chodbě opřená o stěnu pouze ve společnosti nalezeného jednookého psa. „Není to snadné psát násilné herní úkoly, když máte za okny válku,“ přibližuje.

Ti, kteří mohou, se však vedle práce ještě snaží pomáhat ostatním v rámci dobrovolnických programů. Třeba

jako animátor Alexandr Levčenko z Mariupolu, který se slzami v očích přiznává, že od počátku války zcela ztratil kontakt s rodinou, a netuší, jestli je vůbec ještě na živu.

Najdou se však i tací, kteří vzali do rukou zbraň a přímo se účastní bojů. „Až zvítězíme, k vývoji S.T.A.L.K.E.R. 2 se vrátím.“ zůstává optimistický designér Maxim Hnatkov, vedoucí vývoje umělé inteligence.“ HAL a IDNES.cz

INZERCE

2022
Superbrands
10 let v ČR

AWARDED
Superbrands
CZECH REPUBLIC'S CHOICE
10 let v ČR

INZERCE

S | Televize Seznam

DNES 20:00
COŽ TAKHLE
DÁT SI ŠPENÁT




Živel ohrožuje i šelmičky

Více než šest set hasičů se potýká s rozsáhlými požáry na severu Španělska. Oheň děsí také ekology. Ti se obávají o osud tamních vlků iberských, kteří nedávno vyvedli mláďata. Vlna veder letos dorazila předčasně.

iDNES.cz

Pijte pivo, nepotkáte infarkt

Jedno orosené je stejně blahodárné jako červené víno. Tvrdí to Portugalci. Má to ale háček.

„Muži, kteří po šest měsíců vypili denně jednu třetinku ležáku, měli rozmanitější ko-

lonii zdravých střevních mikrobů ve srovnání s měřeními provedenými před pivní kúrou.“ Tento poznatek přineslo aktuální vydání portugalského odborného měsíčníku Ciencia.

„Výsledky naší studie ukazují, že pití piva zvyšuje rozmanitost střevních bakterií, aniž by podstatně změnilo tělesnou hmotnost,“ uvedla Ana Fariová, profesorka lisa-

bonské univerzity NOVA, jejíž tým nechal 19 mužů ve věku 23 až 58 let denně vypít třetinku pětiprocentního světlého ležáku. Fariová přitom zdůraznila: „Bohatý a zdravý střevní mikrobiom vede ke snížení rizika vzniku některých chronických problémů, jako jsou srdeční choroby a cukrovka. To má ostatně pivo společné s červeným vínem.“

Experti z Lisabonu se zároveň domnívají, že blahodárnost piva má i zajímavé tajemství. „Zjistili jsme v něm přítomnost mikroživin, jako jsou polyfenoly, které by mohly být katalyzátorem rozkvětu střevního zdraví našich mužských účastníků,“ podotkla profesorka. „Pivo je ostatně hlavním a velmi pravděpodobně jediným zdrojem chmelových polyfe-

nolů v lidské stravě,“ doplnila odbornice, jež hodlá „pivnímu testu“ v budoucnu podrobit i ženy.

Pro českého pivaře, zvyklého na poněkud jiné objemy než Portugalci, má Fariová neveselou zprávu. „Blahodárná konzumace piva končí právě u jedné třetiny denně, ve větších množstvích se již vlády ujme toxický vliv alkoholu,“ varuje. **HAL**

Protestující

15

Několik tisíc lidí očekávají organizátoři velké demonstrace, která je svolána na sobotu v Mnichově u příležitosti začínajícího summitu skupiny velkých světových ekonomik G7. Protest pořádá 15 organizací včetně německé pobočky Světového fondu na ochranu přírody WWF. **ČTK**

Krátce

Z dумы, bez bytů

Německo poprvé na základě protiruských sankcí zabavilo ruskému manžel-skému páru trojici bytů v Mnichově a rovněž bankovní konto. Dosud německé úřady Rusům majetek jen blokovaly. Identitu Rusů prokuratura nezveřejnila, uvedla ale, že muž je členem ruské Stát-

ní dумы – dolní komory parlamentu.

Proruská strana má problém

Odvolací soud ve Lvově na západě Ukrajiny včera vyhověl žádosti ministerstva spravedlnosti a zakázal hlavní proruskou stranu v zemi. Majetek strany

Opoziční platforma – Za život propadne státu. Proti rozhodnutí se lze ještě odvolat k nejvyššímu soudu, uvedl na svém webu list Ukrajinska pravda. K vůdcům strany patří oligarcha Viktor Medvedčuk, pokládáný za blízkého Kremlu, který je v současnosti ve vazbě kvůli podezření z vlastizrady. **ČTK**

Vyhrála levice

62

Novým prezidentem Kolumbie byl zvolen levicový kandidát Gustavo Petro. V druhém kole prezidentských voleb porazil milionáře Rodolfa Hernándeze, který svou prohru uznal. Dvašedesátiletý Petro se tak stane prvním levicovým prezidentem této jihoamerické země. **ČTK**

Slaví 40 let

Dnes je velký den rytíře Podvazkového řádu, prezidenta Anglické fotbalové asociace, trojnásobného otce a možného krále. Rodiče Diana a Charles mu vybrali jméno William, které upomíná na tragicky zesnulého Williama z Gloucesteru (1941–1972), bratrance prince Charlese. Princ William je absolventem Univerzity v st. Andrews, kde získal titul Master of Arts, tedy magistr umění. Se svou chotí Catherine měl svatbu v roce 2011, po osmi letech vztahu. Vpravo přiložené fotky představují Williama v osmnácti letech a jako čerstvého otce, na fotce z roku 2013 se pyšní synkem Georgem. **HAL**



3x AP



Většina Čechů chce v zahraničí platit kartou nebo mobilem

Chuť cestovat a nakupovat v cizině se po pandemii vrací, ukazuje průzkum Visa.

Bezhotovostní platby jsou pro mnohé snadnější.

Ať už vyrazíte do zahraničí na prodloužený víkend, nebo na pořádnou dovolenou, vždy u sebe budete pravděpodobně mít bankovní kartu, případně i chytrý telefon. Tyto způsoby platby upřednostňují čeští cestovatelé před hotovostí. Zjištění vychází ze studie Travel and Payment Intentions 2022, vypracované společností Visa. Studie pokrývá osm evropských trhů včetně českého.

Konkrétně přes 60 procent Čechů se vyjádřilo, že během

cest do zahraničí upřednostňují platby kartou, telefonem či chytrými hodinkami oproti hotovosti. Tento trend má kořeny v období pandemie, kdy si lidé zvykli nakupovat na internetu a v obchodech platit bezkontaktně.

Ti, kteří v cizině upřednostňují platby kartou či chytrými zařízeními, tak činí především z důvodu pohodlí a rychlosti plateb (oboje 64 procent). Absenci strachu ze ztráty karty jako důvod uvedlo 47 procent respondentů, další dvě třetiny oceňují, že nemusí řešit rozměňování na lokální měnu, a 38 procent má jako důvod bezpečnost.

„To, že se 60 procent Čechů při zahraničních cestách spoléhá na bezhotovostní platby, jasně ukazuje, že jsou tyto způsoby na vzestupu a upozorňují platby v hotovosti. Díky inovativní a důvěryhodné globální síti Visa může každý platit rychle, pohodlně a bezpečně



Stačí přiložit.

Platební tipy pro cestovatele od společnosti Visa

• Platby v zahraničí: Při použití karty pro platbu či výběr hotovosti dostanete na výběr, jestli si přejete zaplatit v domácí nebo lokální měně. Výběr té lokální vám může poskytnout výhodnější kurz. To platí i pro samotné platby.

Klid na duši: Používání Visa karty v zahraničí vám zaručí klid na duši díky širokým opat-

řením pro ochranu plateb doma i za hranicemi.

Bezpečí: Platby s Visa v zahraničí využívají stejných nejmodernějších technologií pro ochranu před podvodny jako doma. Vaše peníze jsou v bezpečí, ať už jste kdekoliv.

Pohodlí: Cestování s kartou je jednoduché a pohodlné. Na bezproblémové Visa platby se můžete vždy spolehnout.

ne na více než sto milionech míst ve více než dvou stovkách zemích,“ říká Petr Polák, Country Manager pro Českou republiku společnosti Visa.

Zajímavým zjištěním je fakt, že naprostá většina Čechů (91 procent) používá stejnou kartu na platby doma i v zahraničí. Mezi důvody, které Češi uvedli pro použití jiné karty, patří lepší kurz, větší pocit bezpečí, když nemuse-

jí používat svou „primární kartu“, lepší přehled o výdajích a přístup k více měnám. Téměř polovina českých respondentů uvádí, že při bezhotovostních platbách v zahraničí nejraději použije bezkontaktní kartu a čtvrtina pak upřednostňuje použití chytrého telefonu či chytrých hodinek pro bezdotykové platby.

Kde Češi v zahraničí utrácejí za použití karty či chytrých

zařízení nejčastěji? Na čerpacích stanicích (80 procent), při nákupu potravin (70 procent), v lékárnách (69 procent), v restauracích (63 procent) a za zábavu (tři pětiny). Studie ukazuje, že polovina Čechů chce letos jet na dovolenou jednou. Více než třetina by ale ráda jela dvakrát až třikrát. Nejoblíbenějšími destinacemi Čechů jsou letos Chorvatsko, Řecko a Itálie se Španělskem.

Aero létá ve filmu 95 let

České letouny ze společnosti Aero Vodochody, která patří k nejstarším leteckým společnostem na světě, mají za sebou také pořádně bohatou a rozmanitou „filmovou kariéru“. Trvá již 95 let. Úplně první filmovou roli získal letoun Aero A-11 (vlevo nahoře) v roce 1927 v tuzemském snímku Slavia L-Brox. Na stříbrném plátně se objevilo i české legendární aeroxaxi s označením Aero Ae-45 (vlevo dole), a to ve snímku Hrdina má strach. První proudový cvičný letoun kompletně navržený a vyrobený v Československu byl Aero L-29 Delfin (vpravo nahoře), v 80. letech 20. století se objevil v českých filmech Temné slunce (1980) nebo Pod nohama nebe (1983). Lehký bitevník Aero L-159 Alca (vpravo uprostřed) se zase proletěl v britském dramatu Král Lear z roku 2018, kde se představili Anthony Hopkins nebo Emma Thompsonová. Nejvýraznější filmovou stopu zanechalo na velkém plátně jedno z nejslavnějších tuzemských letadel Aero L-39 Albatros (vpravo dole). Na posledky se podílelo na natáčení i výcviku herců hollywoodského leteckého snímku Top Gun: Maverick.



Sudoku

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

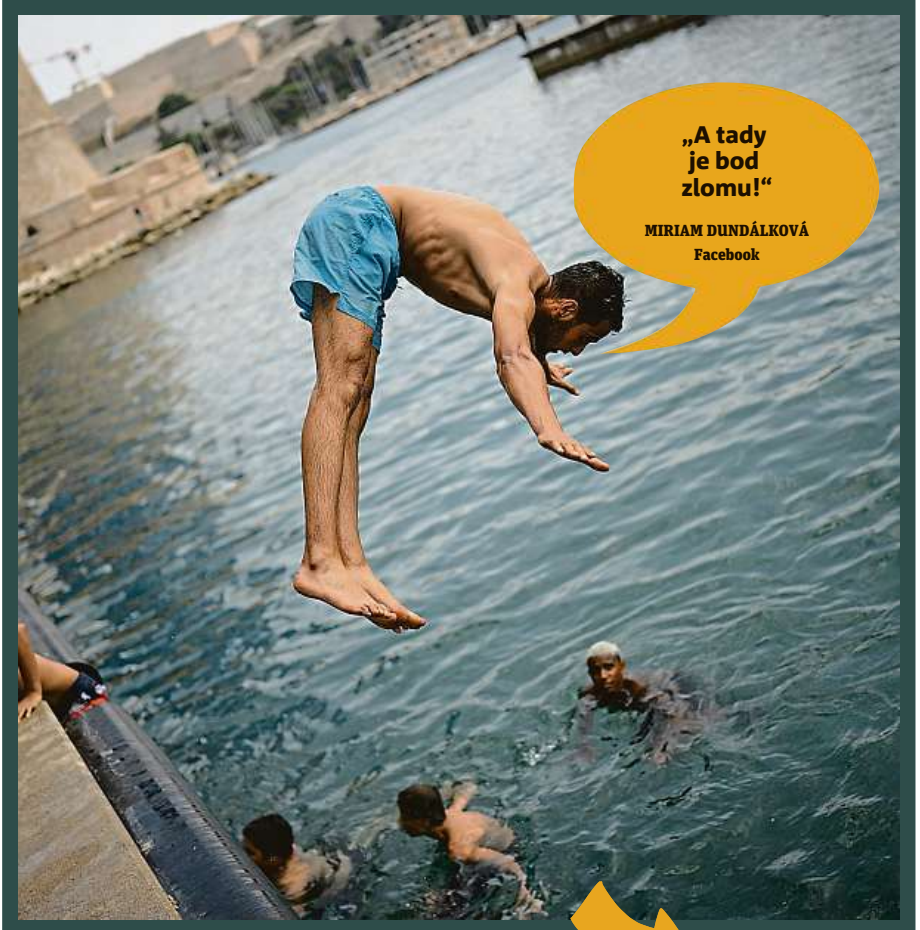
Luštěnka

A	Č	K	O	Č		
		1				
P	I	J	E	C	E	
		2				
T	U	M	I	Z	A	
					3	
B	Ř	E	Ž	Í	K	
		4				
P	A	M	I	Š	Z	N
						5

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

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

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
21/25 °C	24/28 °C	27/31 °C	28/32 °C

Teplotní rekordy: ↓ 6,3 °C (1915) ↑ 35,6 °C (2000) Bio: ❤️❤️❤️

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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.20 Zavolejte porodní sestřičky IX (5/8)</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 Uzly a pomeranče</p> <p>21.40 Ach, ty vraždy!</p> <p>23.20 AZ-kvíz</p> <p>23.50 Kuchařská pohotovost</p> <p>00.15 Malá farma</p> <p>00.40 Přes nový práh</p> <p>01.05 V kondici</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Sváteční slovo evangelické výpomocné kazatelky Simony Kopecké</p>	<p>16.15 Úžasné zvířecí rodiny (1/10)</p> <p>17.10 Nový úředník prezidenta Roosevelta</p> <p>18.05 Dobrodružství do neznáma – speciály (4/4)</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 Stoletý stařík, který vylezl z okna a zmizel</p> <p>22.00 Náhle bezvětrí</p> <p>22.55 Letecké katastrofy</p> <p>23.45 Tajemství nacistických ponorkových základů</p> <p>00.40 Fargo II (1/10)</p> <p>01.30 Letecké katastrofy</p>	<p>15.55 Kriminálka Las Vegas VI (22)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4297)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Utajený šéf IV</p> <p>21.50 Kriminálka Anděl (1)</p> <p>23.00 Policie Chicago V (11)</p> <p>00.00 Kriminálka Las Vegas VI (21)</p> <p>00.55 Kriminálka Las Vegas VI (22)</p> <p>01.50 Mentalista V (22)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Doktoři z Počátků (89)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Singl švindl</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (40)</p> <p>Lhát, či nelhat, toť otázka. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Singl švindl</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba VI (18)</p> <p>Knockout. Krimiseriál (USA, 2008)</p> <p>03.00 Jake a Tlustoch V (20)</p> <p>04.00 Kriminálka Montpellier V (5)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</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 FORMUJ SE S MOTTUČÍ</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 & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klípů se vzásky diváků Óčka</p>

Průkopnický KOMBINOVANÝ přípravek

s fibrilárními proteiny – přináší sílu KLOUBŮM



Chcete žít bez bolestí kloubů? Vstávat bez necitlivosti a opět dělat to, co máte rádi?

Paní Kristýna se díky inovativní kúře zbavila migrujících bolestí v kloubech. Opět může péct oblíbené koláče a zavařovat.

Průlomový KOMBINOVANÝ přípravek, který vytvořil tým předních evropských odborníků, přinesl tisícům uživatelů z 26 evropských zemí velkou úlevu a skvělé výsledky v regeneraci kloubů. Řešení je nyní dostupné také v Česku!

Byla jsem jak troska. Teď kuchtím, přijímám návštěvy a užívám si života.



Vždy jsem ráda vařila pro své blízké. Byla jsem známá nejlepšími buchtami a luxusními zavařeninami. Ale posledních 5 let to byla noční můra. Artritida, otoky a migrující bolest kloubů se tak zhoršily, že jsem nemohla vstát z postele. O vaření a návštěvách nemohla být řeč. Naštěstí pro mě můj syn pořídil tuto úžasnou KOMBINOVANOU kúru. Byla jsem v šoku, protože bolesti kloubů a otoky začaly mizet již po jednom dni. A po 15 dnech jsem na revma zapomněla. Začala jsem zase žít, pozvala jsem rodinu na hostinu. Udělala jsem 30 sklenic zavařenin a přitom jsem je sama uzavírala. Takovou mám teď sílu v kloubech!

Kristýna, 69 let, Cheb

Trhavá bolest a praskání v kloubech najednou přestaly.



Léta mě trápily klouby, zejména kyčle, kolena a chodidla. Při každém větším pohybu, jako například sedání, jsem cítil bolest a ozývalo se praskání, jako by se lámaly klacky. Když se v Česku objevil tento nový přípravek, manželka mě hned přihlásila do akce výrobce na vrácení peněz. Začal jsem tento přípravek užívat a asi po 5 dnech jsem zjistil, že bolest a křupání v kloubech téměř úplně zmizelo. Užívám ho dále a doporučuji ho každému.

Štefan, 82 let, Mělník

Nemohla jsem zvednout ruce, a teď opět češu lidi



Celý život jsem pracovala jako kadeřnice. Milovala jsem to, ale práce mi dávala zabrat. Když jsem odešla do důchodu, klouby v ramenou, loktech a dlaních jsem měla tak opotřebené, že jsem mnohdy nemohla ani zvednout ruce, abych se učešala. S úklidem a vařením mi musel pomáhat manžel – tak strašně bolesti jsem měla. A v noci jsem si nemohla pořádně lehnout, protože mě ruce bolely a brněly. Nevím, co by bylo dál, kdyby nebylo tohoto skvělého přípravku. Bolesti v ramenou a rukou zmizely asi po 24 hodinách. A za necelý měsíc vymizely záněty a příznaky artritidy. To je úplně jiný život! Dcera, která studovala farmacii, mi vysvětlila, že tento KOMBINOVANÝ přípravek je tak účinný, protože je to první takováto kombinace různých uznávaných řešení a složek v jedné kúře. Po ní mohu učešat nejen sebe, ale také sousedky. Radost a úleva.

Boleslava, 75 let, Brno

První takovéto KOMBINOVANÉ řešení s důležitým fibrilárním proteinem

Stav kloubů se s věkem zhoršuje, protože lidské tělo po třicítce vytváří čím dál méně kolagenu a dalších látek, které jsou důležité pro správnou funkci pohybového aparátu. Stále nižší regenerační schopnosti našeho organismu, špatný životní styl (špatná strava, alkohol, přetěžování kloubů, nedostatečná pohybová aktivita) mohou vést k vážnému poškození kloubů a ztrátě fyzické kondice.

Odborníci z European Laboratory

RevitaPharm řadu let pracovali na vytvoření ultraúčinného způsobu regenerace kloubů.

Zvolili revoluční řešení: spojili několik známých metod posílení kloubů do 1 skvělé kúry (KOMBINOVANÉ) z velké části na bázi účinku speciálního typu kolagenu: fibrilárního proteinu.

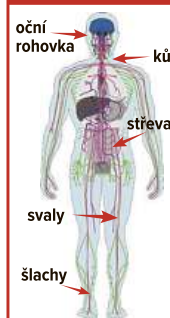
Přináší to medicíně velkou naději, protože fibrilární protein tvoří až 90 % všech kolagenových bílkovin vyskytujících se v organismu lidí a zvířat – ovlivňuje tedy nejen zdraví kloubů, ale také řady jiných tkání, např. kostry, kůže, vazů, vlasů, svalů, cév a střev.

Účinnost KOMBINOVANÉHO řešení při regeneraci kloubů

Tým odborníků z ELRP vytvořil toto nové řešení kombinací několika důležitých ortopedických metod při kloubních onemocněních – ošetření: glukosaminem sulfátem, kyselinou hyaluronovou, rostlinnými a vitamínovými výtažky a především fibrilárním proteinem v podobě nejkvalitnějšího kolagenu typu II. Díky této kombinaci byla vytvořena KOMBINOVANÁ kúra se synergickým účinkem. To znamená,



Důležitá úloha fibrilárního proteinu v těle:



že použité látky posilují vzájemný účinek, například vitamin C, glukosamin a kyselina hyaluronová podporují účinek kolagenu. Proto je tato inovativní metoda tak účinná, rychlá a univerzální.

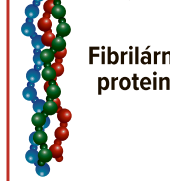
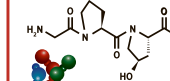
Z dostupných údajů vyplývá, že toto řešení bez chirurgického zákroku může pomoci:

- Omezit bolesti, otoky a necitlivost kloubů již po 24 hodinách
- Zvýšit tvorbu synoviální tekutiny až o 69 % (volnost pohybu, aniž by docházelo k tření v kloubech)
- Bojovat proti degeneraci kloubů nohou, paží, ramen, krku a páteře
- Potlačit záněty a bo-davou bolest v kloubech

při změnách počasí

- Zregenerovat tkáň a snížit biologický věk kloubů až o 20 let.

Chcete mít takové výsledky už za 15–30 dní? Zavolejte ještě dnes na naši infolinku a objednejte si přípravek. Pokud si pospíšíte, máte možnost jej získat ZDARMA v rámci celostátní akce výrobce na vrácení peněz. Počet bezplatných balení je omezený, rozhodující je pořadí podání telefonické žádosti.



Fibrilární protein

Kombinace různých metod = nejlepší účinek: ZDRAVÉ KLOUBY



NOVÁ KOMBINOVANÁ METODA S FIBRILÁRNÍM PROTEINEM – PRO ZDRAVÍ VAŠICH KLOUBŮ



Prvních 100 lidí kteří zavolají do 30.06.2022 obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

ZAVOLEJTE

296 183 023

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

LÉTO SE BLÍŽÍ!

Věnuj péči svému zdraví a užij si života!



JAKUB KOHÁK

TAKY JAKUB



Sloupek

YZOMANDIAS

Náš první kontakt proběhl tak, že jsem mu na Instagramu ve stories pochválil track a on mi odepsal a poděkoval za to. Prožíval jsem v tu dobu těžké období a slova spolu s náladou, které ze skladby číselly, mě naprosto oslovily a definovaly můj stav: „Necejtím nic... Jakube, klid! To, co jsme měli, už nikdy mít nebudem, nevytlčí to dvě stě drinků...“

Následně jsme si sem tam napsali, až došlo na osobní setkání při jeho koncertě v pražských ledárnách v Braníku. Talentovaný, osobitý, zajímavý, Jakub Vlček alias Yzomandias. Co možná mnoho lidí – a nejen v mém věku – zarazí, je jeho potetovaná tvář. Někoho to pobuřuje, jiný to nechápe – mě to fascinuje. Za prvé, je to jeho osobní věc. Pak to patří k jisté části současné kultury, které je výraznou a pevnou postavou. Dále je

Cítat

Je to osobní výpověď, mapa minulosti, deník i estetická záležitost.

když se většina jeho kolegů stylizuje do ostrých chlapíků, bouchačů a gangsterů. Hned poprvé jsme seděli a povídali si o všem možném – o životě, o dnešních mladých, o natáčení, o tom, že ze dna nahoru to trvá fakt dlouho...

Naposledy jsme se setkali minulý pátek, při křtu alba J.EDEN E-GEN, jehož jsem i já malilinkatou součástí, a opět to bylo skvělé! Elektrizující show, narvaný klub a nadšení fanoušci. V jednu chvíli mě tlak těl doroloval až pod pódium, a tak jsem to celé konečně viděl z první ruky.

Já jsem sice o generaci starší a mohl bych být otec těch kluků, ovšem budu s nimi navždy křičet: „Nade mnou hvězdy strop vypadá jak rolls...!“

to osobní výpověď, mapa minulosti či deník, a v neposlední řadě jde o estetickou záležitost. ROVNOVÁHA a POKORA, slova složená do kříže – to je první, co mě zaujalo. Je nezvyklé vidět tato slova ve tváři rapera, zvlášť

Anketa

Jste pro manželství gayů a leseb?



Jirka Zajíc

Jestli je to jediná cesta k potlačení diskriminace, tak ano.



Jaroslava Pitařová

Manželství ne. Registrované partnerství ano.



Standa Doležal

Je mi to jedno, mě to nijak omezovat nebude.

@mojemetro



@tramdriver747 se vydal za hranice metropole. Vplul do Nymburka, Poděbrad, Kladna, Kolína, Příbrami, nebo snad Mělníka? Odpověď najdete v závěrečném tagu. #polabi #cestajecil #onmyway #onway #city #stredoceskykraj #strednicechy #middlebohemia #kolin

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Vedra jsou čím dál záludnější

Exprezident Václav Klaus už se sice ke své dávné klimatologické aktivitě příliš nezná, ale jak ho známe, se vším si ví rady a ty rady hojně rozdává, tedy spíše káravě vnučuje. Jako autor knihy o modré, nikoli zelené, planetě jistě zná recept proti strašné vědeckých týmů ohledně negativních klimatických změn, jež vstoupily do nevratné fáze. Jenže předčasně vlny veder v Evropě i jinde ve světě nás mohou deptat a působit strach z budoucnosti. Navíc ubyla téměř polovina odrazivého ledového povrchu Země (nikoli objemu, ale povrchu) a zvýšila se absorpce slunečního tepla, nehledě na skleníkový efekt, který je velmi důležitým kritickým faktorem.

JÍŘÍ VLACH

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ČETBA

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



Pana náměstka a jeho partu odvedli v klepetech.



Ještě pár takových aférek a voliči budou mít...



... po starostech.



honza-smolik.com

Glukóзовые senzory – krok k tomu, aby se diabetikům žilo lépe

Nedílnou součástí života diabetika je selfmonitoring čili pravidelné měření hladiny glukózy samotným pacientem. Ty tam jsou doby, kdy nejrozšířenější způsob měření cukru u diabetika vyžadoval píchnutí do prstu. Revolučním způsobem měření glykémie se staly glukóзовые senzory. Dokážou nejen rychle měřit, ale i ukládat získané hodnoty koncentrace glukózy. Navíc jsou uživatelsky šetrné, neboť odpadá každodenní nepříjemné píchání do prstu kvůli kapce krve.

Selfmonitoring – nezbytný průvodce diabetika

Poté, co lékař pacientovi diagnostikuje cukrovku, se stává monitorování hladiny glukózy neodmyslitelnou součástí jeho života. Ale aby byl selfmonitoring opravdu efektivní, je důležitá pravidelnost.

Jenže mnoho lidí s diabetem si neměří hladinu glukózy tak často, jak to doporučuje jejich lékař. Jak zjistil průzkum „Já a cukrovka“, provedený společností Abbott mezi českými diabetiky 2.typu, 50 % responden-

tů si neměří hladinu glukózy pravidelně a dalších 25 % si ji neměří vůbec.¹ Podpořit pravidelnost a efektivitu měření by mohly právě chytré technologie.

Kontrola bez vpichu do prstu

Moderní technologie, jakou je například systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre (Senzor) od společnosti Abbott, pomáhají v reálném čase zmapovat vliv běžných každodenních činností diabetika a jeho stravy na hladinu glukózy.



Výhodou je, že při měření senzorem není třeba provádět nepříjemný vpich do prstu, například po vydatném obědě. Senzor se aplikuje na zadní stranu horní části paže, měření zvládne i malé dítě od 4 let za asistence rodiče nebo zákonného zástupce – stačí pouze přiložit čtečku. Senzor navíc při použití ukazuje trendové šipky, které diabetika navedou a upozorní jej, zda hladina cukru bude stabilní nebo bude v nejbližší době stoupat či klesat. Naměřená data čtečka uchovává po dobu až 90 dní. S hodnotami koncentrace glukózy se mohou ukládat i poznámky. Lze tak sledovat jídlo, inzulin, cvičení a léky, které diabetik bere. Výměna a aplikace senzoru je také snadná a bezpečná.

Se senzorem do bazénu i do fitka

Člověk s diabetem se nemusí po aplikaci senzoru bát

žádných zásadních omezení. Senzor je voděodolný, takže sprcha mu neublíží. Dokonce ani vyznavači aktivního způsobu života nemusí kvůli senzoru slevit ze svých zálib a koníčků. Mohou s ním plavat – je však nutné dodržet maximálně třicet minut plavání v kuse a nepotápět se do hloubky větší než jeden metr. Nevadí mu ani sportování.

Pacienti s diabetem 1. typu mají glukóзовый senzor i čtečku plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Možnost získat senzorový systém na předpis mohou pacienti konzultovat se svým diabetologem.

Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre (Čtečka) a systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre (Senzor) jsou zdravotnickými prostředky. Čtečka systému pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre při použití se senzorem FreeStyle Libre je

indikována pro měření hladiny glukózy v tkáňovém moku u osob s diabetem mellitem (ve věku od 4 let), včetně těhotných žen. Čtečka a senzor mají sloužit jako náhrada za měření glykémie při samostatné léčbě diabetu včetně dávkování inzulinu. Fyziologické rozdíly mezi tkáňovým mokem a kapilární krví mohou vést k rozdílu v zjištěných hodnotách koncentrace glukózy. V době rychlé změny glykémie, např. po jídle, podání dávky inzulinu nebo po cvičení mohou být pozorovány rozdíly v hodnotách koncentrace glukózy v tkáňovém moku a v kapilární krvi. LibreView je zdravotnický prostředek určený pro použití jak pacienty a osobami, které o ně pečují, tak zdravotníky, aby pomáhal lidem s diabetem a jejich ošetřujícím zdravotníkům při kontrole, analýze a vyhodnocování historických údajů o měření glukózy za účelem podpory účinného managementu diabetu. Čtete pečlivě uživatelské příručky a informace o bezpečném používání. Číslo notifikované osoby: 2797. ADC-58773 v1.0 06/22

¹Zdroj: Průzkum Instant Research „Já a cukrovka“ realizovaný v květnu 2020. Celkem 219 respondentů s diabetem 2. typu, reprezentativní vzorek populace ve věku 21–65 let, celá ČR

Na žízeň jsou nejlepší pramenité čisté vody bez přidaných látek

Bolí vás hlava?

Možná málo pijete.

V létě je důležitý pitný režim víc než kdy jindy. Češi dostatek tekutin podceňují, přitom má zásadní dopad na fungování celého těla.

Horké letní dny jsou tu a s nimi je potřeba si připomínat, jak je důležité dostatečně pít. Tělo se vyrovnává s horkým počasím za pomoci regulačních procesů, jako je rozšíření cév, současně se zvýšeným pocením, se kterým dochází i k úbytku vody a minerálních látek z těla. Tělesná dehydratace pak může zapříčinit kolísání krevního tlaku. Navíc některé léky předepisované na snížení krevního tlaku mohou více odvodňovat organismus.

Voda a krev

Lidský organismus obsahuje průměrně čtyři až šest litrů

krve, což je zhruba osm procent tělesné hmotnosti. Dospělí lidé mají asi 60 mililitrů krve na kilogram svojí hmotnosti, ženy jí mívají méně než muži. Pokud nedodáme tělu dostatek vody, odrazí se to i na hustotě krve.

„Většina z nás bývá vystavena spíše menším výkyvům hustoty krve, které vnímá především jako silnou bolest hlavy,“ říká profesor Jan Piňha, vedoucí laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM. „Tě nás zbaví dostatečný příjem tekutin – v průměru by to mělo být 1,5 až 2 litry denně. Příjem tekutin je také třeba výrazně zvýšit při jakékoli infekci,“ pokračuje Piňha.

Poruchy zraku i krvácení

„Mírné zvýšení hustoty krve se projevuje bolestmi hlavy a příčinou je velmi často právě nižší příjem tekutin. Hlavní trojici závažnějších příznaků v případech výrazného zvýšení hustoty krve jsou



V horkých dnech mějte po ruce lahev s vodou.

PROFIMEDIA

mozkové příhody, poruchy zraku a krvácení z nosu, dásní nebo do trávicího traktu. Vyšší hustota krve může vést i ke vzniku krevních sraženin,“ vysvětluje Jan Piňha.

Pijte, i když není žízeň

Pitný režim je při vysokých teplotách obzvláště důležitý u dětí, u kterých voda tvoří větší podíl v organismu než u dospělých.

Pokud jsou děti hodně aktivní a venku je opravdu par-

no, pak by se měl příjem adekvátně zvýšit. Velmi dobrým zdrojem tekutin jsou přírodní minerální, pramenité a kojené vody. Mají původní složení, neobsahují chemické přídavné látky, nedezinfikují se. Jsou přírodně čisté, a v podstatě tak představují biokvalitu v pitném režimu.

Vhodné jsou i neslazené čaje. Naopak alkohol či káva odvodňují. Odborníci radí, abyste pili, i když nemáte žízeň. To platí především u se-

niorů, kteří mají menší pocit žízně.

Pozor na teplotní šok

V létě byste si měli dát pozor i na teplotní rozdíly, které mohou způsobit nebezpečné výkyvy krevního tlaku především při přechodu ze silně klimatizovaných místností do venkovního prostředí.

„Ideální rozdíl mezi teplotou uvnitř a venku by neměl být větší než pět stupňů,“ říká lékař Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě. „Studená klimatizace není obecně zdravá. Je to obdobné jako u saunování.“

Kardiaci by se podle něj měli poradit se svým lékařem. „Rozhodně se také nedoporučuje skáknout do ledové vody, ale spíše postupně ochlazování. Jistě je, že pacienti s onemocněním srdce a cév, kteří berou léky, musí počítat s větší zátěží při horkém počasí,“ doplňuje Vrablík. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Potkají se v Barceloně

Satoranský míří do basketbalového týmu, do něhož má přijít i Veselý.

Tomáš Satoranský se po šesti letech v NBA vrací do Barcelony. Informoval o tom server Eurohoops.net. V katalánském klubu se český rozehrá-

vač potká s reprezentačním spoluhráčem Janem Veselým, kterému končí smlouva s Fenerbahce Istanbul a v basketbalové Barceloně má podepsat tříletý kontrakt s ročním platem 1,8 milionu eur.

Třicetiletý Satoranský naposledy nastupoval za Washington, kde své zámořské působení v roce 2016 začal. Do té doby strávil tři sezony v Barceloně. Ve Washingtonu

končí českému reprezentačnímu kapitánovi kontrakt 30. června. „Přestože neexistuje žádná finální dohoda, jednání mezi Satoranským a Barcelonou se blíží ke konci,“ píše Eurohoops.net.

O služby českého reprezentanta údajně stál i euroligový šampion Anadolu Efes, Satoranského však láká možnost zahrát si v Barceloně v jednom týmu s Veselým. „Samozřejmě by to byl jeden z faktorů, který by mi udělal radost, a zvažoval bych to o to víc,“ řekl na konci května.

Na odchodu z Barcelony je rozehrávač Nick Calathes. O třiatřicetiletého řeckého reprezentanta mají údajně zájem Maccabi Tel Aviv, Panathinaikos Atény nebo Fenerbahce Istanbul, kde se stal novým trenérem jeho krajan Dimitrios Itudis. **ČTK**

Rozhodl až rozstřel

2.

Golfistka Nelly Kordová, dcera bývalého českého tenisty Petra Kordy, skončila na dělném druhém místě na turnaji LPGA v Belmontu, neuspěla v rozstřelu o vítězství. Olympijská šampionka z Tokia vypadla v play-off na první dodatečné jamce a nepovedlo se jí obhájit loňské prvenství. Vítězkou je jiná Američanka – Jennifer Kupchová. **ČTK**

INZERCE

UŽ ZÍTRA

VECHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

VENDULA PŘÍHODOVÁ

„Zjistila jsem, že to není moje cesta,“ ohlíží se s odstupem za svým úspěšným ÚČINKOVÁNÍM v Hlasu Česko Slovenska majitelka jednoho z nejkrásnějších hlasů současných českých jevišť.



metro

Kde nás najdete, se dozvíte na www.metro.cz/distribuce

Krátce

Konečně vyhrál

Po čtyřech porážkách uspěl tenista Lukáš Rosol v 1. kole kvalifikace Wimbledonu. Boj o účast na londýnském grandslamu začal vítězstvím nad Brazilcem Seybothem Wildem 6:2, 6:0.

Touží po zlatu

Čeští hokejbalisté budou chtít na MS v kanadském Lavalu opět útočit na triumf. Svěřenci trenéra Jiřího Mašika obhajují stříbro z roku 2019 z Košic, kde ženský tým skončil na třetím místě.

Bude to Vadlejš

Olympijský oheň při nedělním slavnostním zahájení 10. letní olympiády dětí a mládeže v Olomouci zapálí český oštěpař Jakub Vadlejš. **ČTK**



O Krále má zájem kvarteto

Fotbalový reprezentant Alex Král (vlevo) by po ročním hostování ve West Hamu mohl zamířit ze Spartaku Moskva do německé ligy. O čtyřiatřicetiletého záložníka má podle serveru německé televizní stanice Sky Sport zájem několik klubů, a to Hertha Berlín, Bayer Leverkusen a Lipsko. Král zaujal i bundesligového nováčka Schalke, který si ho údajně nemůže z finančních důvodů dovolit. **MAFRA**

GENÉRALNÍ PARTNER: LIBERTY

HLAVNÍ PARTNER: OSTRAVA!!! PORUBA

PRODUKTOVÝ PARTNER: RADEGAT ZVOT JE HOŘKÝ BOJovníK!

ZA PODPORY: Moravskoslezský kraj

OSTRAVA!!!

ART & LIFE

FESTIVAL V ULICÍCH

24.–26. června 2022

HLAVNÍ TŘÍDA, OSTRAVA-PORUBA

HUDEBNÍCI, AKROBATI A PERFORMEŘI Z CELÉHO SVĚTA

festivalvulicich.cz VSTUP ZDARMA

MEDIÁLNÍ PARTNER: HITRADIO ORION RADIO GLANZ 5+2 metro program ČeskoStar OFICIÁLNÍ TISKÁRNA: CPC^T Czech Print Center

Sestry Bendovy: Olympijské hry v Paříži jsou cíl nás obou

Obě jsou velkými talenty české atletiky. Dvaadvacetiletá Nikola Bendová běhá hladké sprinty, její o čtyři roky mladší sestra Ester zdolává překážky. Nyní je čekají velké domácí i mezinárodní akce. V rozhovoru pro deník Metro mluvily i o tom, jak jejich Olymp pomáhá atletkám z Ukrajiny.

Jste z atletické rodiny, takže cesta k tomuto sportu byla logická?

Nikola: Dostaly jsme se k atletice přes další sporty. Já jsem závodně tancovala a hrála tenis, Ester se mu také věnovala. Tím, že byli rodiče vrcholoví sportovci, nabízelo se, že budeme atletky. Ale mně se do toho moc nechtělo. Jednou jsem ale běžela závod s atletkami specialistačkami, neměla jsem ani tretry a maminka mi půjčila svoje deset let staré. I přesto jsem byla druhá. Tak jsem si řekla, že atletiku zkusím. V tenise to bylo těžké, nebyla jsem tam tak úspěšná, ale zase jsem se v něm naučila prohrávat.

Ester: Já s tenisem skončila asi v jedenácti letech a pak jsem se vydala také cestou atletiky. Táhl mě vždy víc. Asi mě i Nikča popohnala. Určitě ji obdivuji za to, co dokázala už jako velmi mladá, takže ji vnímám i trochu jako vzor. Objížděla jsem s ní závody a vše zpovzdálí sledovala.

Nikola: Já upřímně nevím, kde se to ve mně bralo, že jsem byla už v patnácti mezi českou elitou. Proto to měla ségra na začátku i trochu těžší, protože nás lidi hodně srovnávaly, přestože děláme každá jinou disciplínu.

Okolo dvaceti let se přechází do dospělé kategorie. Jak složitý je to skok?

Ester: Já mám štěstí, že po juniorské kategorii je ještě jedná do dvaadvaceti let. Já tedy ještě stihnu dvě tyto mistrovství Evropy. Bude to pro mě trochu lepší a postupnější.

Nikola: Najednou jsou limity úplně jinde. Já se dostala třeba už v sedmnácti na mistrovství Evropy dospělých. Teď už mám ale ostré limity a je to těžší. Dřív byly i pro seniorské šampionáty nižší limity právě pro závodníky do dvaadvaceti let, to už ale zrušili.

Nikolo, ještě si vzpomeneš na loňské olympijské hry v Tokiu, kam jste nemohla kvůli zranění jet? Nebo už máte spíš před sebou vidinu, že za dva roky bude další olympiáda?

Nikola: Tím, že se mě na to každý ptá, tak mě to trochu tíží, ale už jsem v pohodě. V hale jsem zkoušela i šedesátku a účast na halovém mistrovství světa mi utekla o tři setiny sekundy. Tak jsem si ironicky říkala, že jsem asi z kamene. Pořád mě to štví, ale mám cíl se na olympijské hry dostat za dva roky, ale mezitím jsou ještě další vrcholy.

O víkendů vás ještě čeká mistrovství republiky v Hodoníně a pak už v létě mezinárodní vrcholy. V jaké fázi přípravy tedy jste?

Nikola: Potřebujeme některé věci dotrénovat, ale co se týče závodu, mám dobrý průměr, že jsem se na dvoustovce dostala na čas 23,50 sekund, což jsem kdysi běhala jen



Ester a Nikola MONETA MONEY BANK

párkrát v sezoně. Nyní se soustředíme, abych se na mistrovství Evropy v Mnichově dostala na limit. Mistrovství republiky je pro mě důležité, ale pak mě čeká ještě spousta závodů. Nominace na mistrovství světa se uzavírají už po Hodoníně, ale nejsem si jistá, že jsem na to připravená. Spíš se přikláním k té Evropě.

Ester: Já měla ještě republikový šampionát juniorů a limity na srpnové juniorské mistrovství světa v Cali mám splněné, takže po Hodoníně mě čeká intenzivnější příprava směřovaná k šampionátu.

Trénujete někdy i spolu? Případně jak často se vidíte mimo dráhu?

Ester: Je to aktuálně složitější, protože já běhám přes překážky, takže moc spolu netrénujeme.

Nikola: Poslední dobou už se moc nepotkáváme ani mimo tréninky. Ségra totiž kombinuje závodění ještě se školou.

Ester: Teď si ještě navíc dělám autoškolu, tak se to sna-

žím všechno skloubit. Ve škole mám individuál, maturita mě čeká až příští rok.

Jak se díváte na neúčast ruských sportovců na akcích, aktuálně kvůli válce na Ukrajině?

Nikola: Ruští atleti mají distanc už několik let kvůli doping. Jen málo z nich mohlo startovat na akcích pod neutrální vlajkou. Už jsme si na to zvykli. Ale co se doping týče, tak to Rusové odnesli i za další státy, určitě nejsou jediní s těmito prohřešky. Spíš je mi líto atletů z Ukrajiny, ti to mají hodně těžké.

Setkáváte se třeba na závoděch s některými běžkyňami z Ukrajiny?

Nikola: Zhruba dvanáct Ukrajinců trénuje u nás na Olympu, z toho jsou asi čtyři holky. Jsou tam i ubytování, dostali stravu i další výpomoc, aby se mohli věnovat atletice. Někteří za nás běhají i extraligu, což je dobře. Mají dobrou výkonnost a motivují tak i nás k lepším výkonům.

Nikolo, ve sprintu je složitější se dostat mezi nejlepší. Pořád v sobě máte touhu prodat se mezi absolutní světovou špičku?

Nikola: To jsem říkala před pár lety, kdy jsem ještě neměla takový rozhled. Co se týče dvoustovky, tak je to otevřené. Tam se stačí k dobrým účastem dostat na čas 22,80 sekundy. Strašně se ale zvedly čtvrtka překážek i hladká. Bavili jsme se s trenérem, že během další halové sezony bych si mohla vyzkoušet

čtyři sta metrů. Přechod by pro mě nemusel být složitý, nejsem totiž úplně klasický osvalený sprinter. Pořád ale budu disciplínu kombinovat.

Ester, čtvrtka překážek byla pro Česko dlouho úspěšná disciplína. Chcíte byste navázat na končící Zuzanu Hejnovou nebo Denísu Helceletovou?

Ester: Určitě. Bude se teď na čtvrtku soustředit, furt chci ale běhat i stovku, mám ji ráda. V republikových tabulkách jsem ve čtvrtce překážek na druhém místě. V historii jsem mezi juniorkami třetí, první je Zuzana Hejnová.

Nikola: Teď končí hodně úspěšných atletů z této generace a zbývá to na nás. Nastavili nám lajky hodně vysoko a ještě pár let potrvá, než můžou přijít další větší úspěchy.

Třeba na zmíněných olympijských hrách v Paříži?

Nikola: To je určitě cíl nás obou. Myslím, že kdyby ségra dělala každý rok pokrok, jako udělala od loňska, je reálné, aby se tam dostala. Na stovce je limit 11,15 sekundy, což u nás v historii zaběhla jediná žena – Jarmila Kratochvílová. Ale limity pro dvoustovku jsou v mých silách.

Prezentujete se úspěšně i na sociálních sítích. Je to věc, která je pro vaši generaci přirozená a baví vás?

Nikola: Myslím, že v této době je to povinnost. Sponzoři se dívají, jak se prezentujete právě i na sociálních sítích. Jsem si jistá, že to může hrát roli. **PAVEL URBAN**

Úřednické zpoždění

14

Česká basketbalová federace prozatím přišla o nárok na státní dotaci, která by podle deníku Blesk činila 123 milionů korun. Vedení federace, která bude v září v Praze pořádát jednu ze skupin mistrovství Evropy mužů, o nápravě jedná s Národní sportovní agenturou (NSA). Basketbalisté podali žádost kvůli úřednické chybě 14 minut po stanovené lhůtě. „Zmiňovaná žádost podle zákona nemohla být přijata ani hodnocena,“ řekl listu mluvčí NSA Jakub Večerka. Odvolání ani opravné podání není možné. **ČTK**

Auto-moto - poptávka

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



INZERCE



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

NYNÍ NA



Stáhnout v





Kaufland akční leták



PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

CENOVÉ HITY



Extrémně nízké ceny.

9. 6.-26. 6. 2022

Vytvoř si
mix chutí

Tefal

Tefal Optichef 3 v 1 HB643138

Tyčový mixér s příkonem 800 W
4 nože pro sekání, šlehání i mixování
20 rychlostí a funkce Turbo, 800ml nádoba
Ochrana proti vystříknutí, ergonomická rukojeť



926,-
799,-

Hotel s nejlepšími
výhledy

HUSHY



Hushy Breaker 3 Classic

Outdoorový stan typu iglů až pro 3 osoby
Odolný vůči větru, vodní sloupec 3 000 mm
Dvouplášťová konstrukce s vrchní ventilací
Ukotvení pomocí oček pro perfektní stabilitu

1 690,-
1 299,-

Dostaň soupeře
na kolena

HYPER

HyperX Cloud Flight

Bezdrátová herní sluchátka s výdrží až 30 h
Mikrofon s certifikací Discord a TeamSpeak
Kompatibilní s PC a PlayStation 4 a 5
Dynamický zvuk s vylepšenými basy



2 699,-
1 999,-

Makají s výdrží
gladiátora

WOWME

WowME Gladiator

Chytré hodinky s výdrží až 15 dní
Sledování aktivit, monitoring tepu i spánku
Dotykový IPS displej, voděodolné dle IP67
Sportovní režim, přehrávání hudby



1 490,-
999,-

Vzhůru
do Bradavic!

LEGO

**LEGO® Harry Potter™ 76391
Bradavická výbava - sběratelská edice**

Stavebnice z kouzelného světa Harryho Pottera
Sova Hedvíka s dopisem z Bradavic a doplňky
Zlatonka, čokoládová žabka, hůlka i lektvary
Figurky Brumbála, prof. McGonagallové a Hagrida



6 290,-
4 999,-

Záda
ti poděkují

alza ergo

AlzaErgo Table ET3

Ergonomický pracovní stůl bez desky
Manuálně nastavitelná výška 73-123 cm
Umožňuje zdravé střídání sezení a stání
Odnímatelná klička, pro různé široké desky



5 990,-
2 999,-

Nakupuj na  **alza.cz**



Uvedená cena platí od 9. 6. 2022 do 26. 6. 2022 nebo do vyprodání zásob. Více na www.alza.cz/reklama.
*Nejnižší cena, za niž Alza tento produkt nabízela na svém e-shopu za posledních 30 dní před poskytnutím slevy, tj. od 9. 5. do 8. 6. 2022.