

ZAČNĚTE SE ZASE HÝBAT, ALE POZOR NA ÚRAZY!

DOSTAŇTE SE ZPÁTKY DO FORMY S NAŠÍ SPECIÁLNÍ PŘÍLOHOU STRANY 7 až 15



metro

Úterý, 25. května 2021

Č. 99, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Viola

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

„Zkuste ulomený zub přilepit, mně srostl“

Nedostatek zubařů. Pro hodně lidí představuje ošetření chrupu cestu i stovky kilometrů dlouhou. **Průměr.** Na jedno stomatologické zařízení připadá 1901 pacientů. **V nouzi.** „Zaručené“ rady na sociálních sítích STRANA 3



V centru Brna přistál Asteroid. Přesunul se sem z Prahy

Plastika od významného sochaře Michala Gabriela, která ještě nedávno stála na Vítězném náměstí v pražských Dejvicích, se přesunula na Moravu. Lidé na ni narazí v centru Brna v Kobližné ulici. Blyštivá socha nazvaná Asteroid, která si v Praze získala mnoho příznivců, by veřejný prostor moravské metropole měla zkrášlovat několik měsíců. MAFRA

Chtějí větší ochranu hor

Lidé podepisují petici za vyhlášení Chráněné krajinné oblasti Krušné hory. Česko má v současné době 26 chráněných krajinných oblastí, které pokrývají 15 procent rozlohy země. Krušné hory ale na tomto seznamu zatím nenajdete. STRANA 4

Za pár dní se otevřou i bazény

Venkovní bazény podle ministra zdravotnictví Petra Arenbergera budou moci otevřít na 50 procent kapacity od 31. května. Ve vnitřních prostorách budou moci návštěvníci jen do šaten. STRANA 2

Na Euro bez kapitána

Kapitán španělských fotbalistů a evropský rekordman v počtu zápasů Sergio Ramos se nevešel do nominace trenéra Luise Enriqueho na mistrovství Evropy. Obránce Realu Madrid připravily o start zdravotní trable. STRANA 19



V bazénu si lidé konečně zaplavou

Venkovní koupání se z půlky otevře. Ve vodě bez respirátoru.

Od 31. května se budou moci konat v muzeích, galeriích a v památkách skupinové prohlídky pro maximálně deset lidí. Pokud účastníci prohlídky splní podmínky pro očkování, negativní test nebo odstoup od prodělané nemoci covid-19, může se jedné prohlídky zúčastnit až 30 lidí. Po jednání vlády to řekl ministr zdravotnictví Petr Arenberger. Doplnil, že v případě větší skupiny se bude uznávat i potvrzení od zaměstnavatele nebo ze školy. Na povolení skupinových prohlídek čekaly především státní památky spravované Národním památkovým ústavem, kde v 80 procentech objektů je prohlídka

možná pouze s průvodcem. Vláda také rozhodla o tom, že pěvecké sbory mohou společně zpívat při účasti 30 osob. Lidé mají mezi sebou mít rozestupy dva metry a také splněnu jednu z podmínek na očkování, testování nebo prodělaní nemoci. Během zpěvu si mohou sundávat ochranu dýchacích cest, musí se ale věst evidence účastníků pro případ epidemického šetření, uvedl Arenberger.

V kultuře nastalo větší rozvolnění od včerejška, kdy se po několika měsících znovu mohou konat kulturní akce v uzavřených prostorách. V divadelních sálech, kinosálech či na koncertech může být najednou maximálně 500 lidí, kapacita sálu může být využita jen z poloviny a všichni diváci musejí sedět a mít respirátor. Musejí mít také buď potvrzení o negativním testu, o tom, že prodělali covid-19 maximálně před třemi

měsíci, nebo mají třítydenní odstup od první dávky očkování. Potvrzení musejí mít i účastníci venkovních akcí, kterých se může účastnit až 1000 lidí. **ČTK**

Sportoviště

Venkovní bazény budou moci otevřít na 50 procent kapacity od 31. května. Do vnitřních prostor budou moci návštěvníci vstoupit jen do šaten.

- Ve venkovních bazénech bude nutné dodržovat nastavená pravidla, ale pohyb ve vodě nebude podmíněn nasazeným respirátorem.
- Roušky při akcích pro mládež bude od příštího pondělí nutné používat jen tam, kde nelze dodržovat dvoumetrové rozestupy.

Okamura. Omluva za výraz Pitomio

Předseda SPD a poslanec Tomio Okamura se musí omluvit Ústavu nezávislé žurnalistiky za to, že v příspěvku na Facebooku označil web HlídacíPes.org za podvodný a novináře nazval „mediální žumpou“. Pravomocně o tom rozhodl pražský vrchní soud. Potvrdil prvoinstanční verdikt a Okamurovo odvolání zamítl. Politik sdělil, že zvažuje dovolání k Nejvyššímu soudu. Podle šéfredaktora serveru HlídacíPes.org Roberta Břešťana se Okamura opakovaně snaží znedůvěryhodnit zdroje nepříjemných informací a zastrašovat je. Ve sporu s Ústavem nezávislé žurnalistiky Okamura odkazuje na to, že předseda soudu uvedl, že článek „nebyl příliš fér“. „Takže jde u soudu pouze o to, jestli moje reakce na jejich spekulativní pomlouvání byla adekvátní, nebo měla být mírnější. To však nemění nic na tom, že se mě snažil tento web svými spekulacemi pomluvit, což je velmi neseřízný. Po seznámení s roz-

sudkem zvažují dovolání k vyšší instanci, jelikož není možné mlčet k těmto neseřízným praktikám některých novinářů,“ sdělil.

Okamura na Facebooku reagoval na článek serveru z prosince 2017, ve kterém autorka tvrdí, že politik v majetkovém příznání neuvedl prodej podílu v pražské restauraci. Ten by musel evidovat v případě, pokud by částka přesáhla 100 tisíc korun. U prvoinstančního soudu ale zaznělo, že Okamura podíl prodal za 20 tisíc korun. Okamura za vydání článku na sociální síti uvedl, že je web podvodný a „spojený s penězi George Sorose“.

V souvislosti s Okamurou se soud zabýval také případem, kdy ho týdeník Reflex nazval „Pitomiem“. Týdeník se musí šéfovi SPD omluvit. Výraz Pitomio je podle odvolacího senátu vulgární zkomoleninou politikova jména, která může zasáhnout do jeho osobnostních práv. Soud ale zamítl politikův požadavek na odškodnění 300 tisíc korun. **ČTK**

INZERCE



POCLAIRN
Hydraulics

HLEDÁME NOVÉ ZAMĚSTNANCE:

NC OPERÁTOR (*)
MONTÁŽNÍ DĚLNÍK (*)
LAKÝRNÍK (*)
SKLADNÍK

NABÍZÍME:

- Měsíční prémie až 26%
- Náborový příspěvek 10 000 Kč pro vybrané pozice (*)
 - Příspěvek na dopravu a stravování
 - Příspěvek na životní / penzijní připojištění
 - 5 týdnů dovolené, Multisport karta

Více informací o pozicích naleznete na portálu www.jobs.cz

KONTAKT:

- tel.: 543 563 111
- e-mail: personalni.brno@poclairn.com

Poclairn Hydraulics s.r.o., Kšírova 186, 619 00 Brno-Horní Heršpice, www.poclairn-hydraulics.com



Nový šéf

Někdejší zástupce náčelníka generálního štábu Jiří Verner se stal šéfem švédské společnosti Saab pro Česko a Slovensko. Bude mít na starosti obchodní aktivity společnosti v obou zemích. Firma nabízí produkty či služby od vojenské obrany až po civilní bezpečnost. Česká armáda má ve své výzbroji od firmy třeba systémy protivzdušné obrany nebo stíhačky, zajišťuje armádě také logistickou podporu dělostřeleckému systému. SAAB

Poslanec Volný. Chce ho vyslechnout policie

Sněmovní mandátový a imunitní výbor obdržel policejní žádost o vydání nezařazeného poslance Lubomíra Volného k trestnímu stíhání. Řekl to předseda výboru Stanislav Grospič. Podrobnosti s odvoláním na mlčenlivost nesdělil. Policie podle Deníku N podezívá Volného z šíření poplašné zprávy. Výbor se nad žádostí sejde co nejdříve, možná ještě tento týden. Policie chce podle Deníku N stíhat Volného (zvolen za SPD, nyní Volný blok) pro podezření z šíření poplašné zprávy za nouzového stavu. V příspěvku na svém facebookovém profilu tvrdil, že se chystá spiknutí, jehož cílem

je diskreditace léku ivermektin prostřednictvím zabití pacientů, napsal server. Policie v březnu uvedla, že si pisatele předvolá k podání vysvětlení. Žádost o poslancovo vydání k stíhání odeslala podle Deníku N ve čtvrtek. Lék ivermektin se obvykle používá jako antiparazitikum a v Česku není registrovaný. Státní ústav pro kontrolu léčiv už dříve uvedl, že zatím k tomuto léku málo informací na to, aby jej mohl k léčbě covidu-19 doporučit. Lék zkouší k léčbě pacientů s covidem nemocnice u svaté Anny v Brně, zhruba do konce dubna dala lék asi 150 pacientům. **ČTK**

Nemají zubaře, tak si radí, jak si svépomocí „opravit“ zuby

1266. To není leto-počet, ale počet pacientů na jednoho zubaře v Praze. Z českých krajů je na tom hlavní město zdaleka nejlépe.

Dobré platové podmínky. Možnost ubytování. To je jedné z mnoha nabídek práce ve stomatologii. Konkrétně v jihočeském Vyšším Brodě.

Takových inzerátů najdete na internetu stovky. „Na jedné z našich klinik v Přelouči už nějaký čas shánějí stomatologa,“ říká mluvčí klinik EUC Eva Pánová. Zatím bez výsledku. A to Přelouč poblíž Pardubic rozhodně není žádný zapadákov.

Jinde je to obdobné, nebo ještě horší. Zvláště v pohraničí, kde mají i čerství absolven-

ti stomatologie lukrativní nabídky hned za čarou a v násobcích českých příjmů. U nás se snaží menší města a malé obce lákat alespoň na příspěvky na vybavení ordinace, bydlení už bývá takřka samozřejmostí. Přesto dostat zubaře někde, kde dávají lišky dobrou noc, znamená nadlidské úsilí.

Pro mnoho lidí představuje ošetření na zubařském křesle cestu i stovky kilometrů daleko. „Na naši pražskou kliniku dojíždějí stovky pacientů z Česka,“ říká Alexander Schill, majitel dentální kliniky v hlavním městě. Přespolní tvoří až čtyřicet procent jejich klientely. I když covid významně omezil cestování, o nové pacienty neměli nouzi ani za poslední rok.

Středočeši míří do Prahy

„Najít ve Středočeském kraji stomatologa, který přijímá nové pacienty, je složité,“ svěřuje se Hana Zavoralová z Brandýsa nad Labem. I ona je z těch, kteří, než by čekali, až se v blízkém okolí uvolní pořadník u zubařů, případně absolvovali dlouhou čekací lhůtu, dojíždí raději do Prahy. Právě střední Čechy patří co do počtu obyvatel na jednu ordinaci na absolutní konec v rámci celého Česka. Pražský průměr v tomto kraji překonávají s 2546 pacienty více než dvakrát, zdaleka tak nestačí ani na celorepublikových 1901 pacientů na stomatologické zařízení.

Kuriózní zubařské rady na sociálních sítích

Hledání volného zubaře nutí lidi, aby zakládali například skupiny na sociálních sítích. Například ta ostravská, Hledám zubaře Ostrava a okolí, má takřka jedenáct tisíc členů. Lidé se zde informují nejen na kvalitu konkrétních lékařů, ale hledají i pomoc

Praha a pohraničí

40

Údajně až čtyřicet procent zubařů zůstává po škole v Praze. Další zubaře odčerpávají příhraniční regiony Rakouska a Německa.

11,5

Přibližně jedenáct a půl tisíce členů eviduje Česká stomatologická komora. Členství je pro každého zubaře povinné.

Někdy nestačí 80 tisíc

Přibližně 10 procent stomatologů v Česku tvoří cizinci.

- 1. lékařská fakulta UK Praha přijme ročně z 900 uchazečů 50 studentů. Do programu v angličtině 20 studentů.
- Platové nabídky se liší. Někde je nástupní plat 30 tisíc korun.
- Jinde lákají (marně) i na 80 tisíc hrubého. Zařízení se zahraniční klientelou nabízí až 150 tisíc měsíčně.

v nouzi, kdy už bolest přesahuje veškeré hrdinství. „Nevíte, jestli náhodou někdo nepřibírá nové pacienty v Olomouci nebo Opavě?“ žádá Michaela s poznámkou, že v Ostravě je bez šance. Najdete tu ale i nevsední rady, jak si se

zubní „havárii“ poradit. „Zkuste ulomený zub přilepit, udělal jsem to také, možná mi srostl. Ale udělejte to začerstva,“ radí uživatel Jan uživatelce Bajce ohledně nepříjemně uraženého předního zubu. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VŽDY
čerstvé

**POCTIVÉ UZENINY
S TRADICÍ.**

Od firmy
Prantl.



Moje první volba

www.kaufland.cz

Ochraňte Krušné hory, žádají Češi

Developeři se tlačí na místo, které je zapsáno v seznamu UNESCO.

Lidé nejen z Ústeckého kraje podepisují petici za vyhlášení Chráněné krajinné oblasti Krušné hory (CHKO). „Vznik CHKO je především věcí politické vůle a konečné rozhodnutí je na vládě. Chceme dát najevo, že vyšší ochrana Krušnohoří má podporu obyvatel. Každý podpis na petici posílí naši pozici při jednání s ministerstvem životního prostředí a vládou,“ uvedl za petiční výbor radní Ústeckého kraje pro regionální rozvoj a zemědělství Michal Kučera, který vyhlášení chráněné oblasti řadí ke svým hlavním politickým cílům.

Krušné hory jsou územím o rozloze 6000 kilometrů čtverečních podél hranice s Německem, na české straně hranice je zhruba čtvrtina. „Jedinečnost přírodní i kulturní krajiny Krušných hor je třeba chránit. Zvýšený zájem turistů o Krušnohoří během pandemie ukázal, že je před námi hodně práce na budování turistické infrastruktury. CHKO pomůže tomu, aby rozvoj hor probíhal udržitelně a v souladu s krajinným ráz,“ doplnil senátor za Chomutovsko Přemysl Rabas. Česko má v současné době 26 chráněných krajinných oblastí, které pokrývají 15 procent rozlohy země. Krušné hory jsou zmiňovány v koncepčních materiálech ochrany přírody a krajiny

Petice běží na stránkách www.chkokrusnehory.cz

Na webu, kde je petice, se píše, že je třeba podpořit snahu o vyhlášení chráněné krajinné oblasti (CHKO) Krušné hory a podpisem této petice se dává najevo, že ministerstvo životního prostředí a vláda by si měly s přípravou a vyhlášením CHKO Krušné hory pospíšet.

- Podle iniciátorů petice jedinečnost přírodní i kulturní krajiny Krušných hor musí být zachována a dále rozvíjena. Kdysi opomíjené Krušnohoří se stává atraktivní turistickou destinací i vyhledávaným místem k bydlení. Ochrana území zajišťuje, že rozvoj obcí a turistické infrastruktury bude probíhat v souladu s krajinným ráz a nenaruší cenovou přírodu. Krušné hory jsou jedním z mála českých pohoří bez plošné ochrany.
- „Krušnohoří nepotřebuje apartmánové satelity a horské lunaparky. Chceme, aby Krušné hory byly dobrým místem

mezi územími, která jsou pro vyhlášení CHKO vhodná. Podle organizátorů petice by si ministerstvo životního prostředí a vláda měly s vyhlášením CHKO Krušné hory pospíšet. Krušné hory jsou podle nich jedním z mála českých pohoří bez plošné ochrany. „Jak už samo označení napovídá, chráněná krajinná oblast je způsob ochrany krajiny, a to té přírodní i kulturní, včetně historických sídel. Ve srovnání s národními parky zaměřenými na zvláště cen-

k životu a destinací, kde si lidé užijí divokou přírodu i zdravě se rozvíjející kulturní krajinu. Zkrátka a dobře, Krušné hory máme opravdu rádi a chceme pro ně to nejlepší. Po desetiletích útrap a cílené devastace si Krušnohoří ochranu rozhodně zaslouží,“ stojí v petici.

- Petice vznikla z obavy rozvoje developperských projektů. Například v západní části Krušných hor se přímo na loukách kolem lesů plánuje několik kontroverzních staveb – například na Hřebečné. Stále se mluví také o zástavbě novými domy kolem dalšího unikátního místa – na Rýžovně. Fanoušci Krušných hor se obávají, aby toto místo neskončilo podobně jako třeba resorty v nedalekém Božím Daru.
- Petenti upozorňují na to, že Krušné hory jsou jedním z mála českých pohoří bez plošné ochrany, přestože jsou cennou přírodní a kulturní krajinou.

ná přírodní území jsou CHKO spjaty spíše s udržitelným rozvojem krajiny. Nebrání výstavbě jako takové, ale chrání území obcí před zásahy, které nerespektují charakter osídlení a narušují krajinný ráz,“ řekla zastupitelka Ústeckého kraje Karolína Žáková, která se jako právnička specializuje na ochranu životního prostředí. Není tak podle ní třeba se obávat, že CHKO znemožní rozvoj Krušných hor. „Naopak je to velká příležitost,“ dodala. **ČTK a MET**



Maturity: raději cizí jazyk

Včera ráno začaly na českých středních školách maturitní testy. Letos se k nim přihlásilo zhruba 70 tisíc studentů. Pro všechny je povinná čeština. Cizí jazyk si vybralo kolem čtyř pětín z nich, zbytek si zvolil matematiku. Součástí maturit z cizích jazyků i z češtiny, která je pro všechny povinná, je běžné i ústní a písemná zkouška. V předchozích letech se tyto zkoušky stejně jako test konaly na úrovni státu, letos je po novele zákona měly organizovat samy školy. Kvůli epidemii covidu-19 ale nakonec slohy letos odpadly a ústní zkouška je jen dobrovolná. „Vyřazení ústní zkoušky z povinné části maturit snižuje vypovídací hodnotu zkoušek, zároveň ale pomůže letošním maturantům, kteří se na zkoušky připravovali na dálku,“ řekl Martin Mikuláš z Katedry anglického jazyka a literatury Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Testy z jazyků se podle něj zaměřují na poslech a čtení, které mohli studenti dobře procvičovat i při výuce on-line. Úřední maturita, kterou prosazoval premiér Andrej Babiš nebo poslankyně Kateřina Valachová, by podle Mikuláše nebyla namístě, protože by znehodnotila úsilí učitelů i většiny studentů o dobrou práci při distančním vzdělávání. Na snímku jsou studentky, které čekají před třídou na zahájení maturitních didaktických testů na Gymnáziu Olomouc-Hejčín. Gymnáziu patří mezi největší v Česku, ve 33 třídách studuje přibližně tisíc žáků. **ČTK**

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Krátké

V hlubokých lesích ho zavalil traktor

Záchranáři horské služby v Libereckém kraji zasahovali o víkend spolu s leteckou záchrannou službou u nehody traktoristy v Českém ráji. Nehoda byla hlášena v sobotu před

polednem s tím, že v hlubokých skalních roklích u Vyskeře v Českém ráji došlo k těžkému úrazu. Šestasedmdesátiletý muž byl při nehodě zavalen traktorem. „Podařilo se nám přistát na louce hned vedle místa a pána si okamžitě převzal lékař letecké záchranné služby,“ po-

psal událost zasahující záchranář Pavel Horký.

Skončí ministr?

K setrvání ministra zdravotnictví Petra Arenberga ve funkci se premiér Andrej Babiš vyjádří zítra. K materiálům ohledně majetku dostal ministr dopl-

ňující dotazy. Ministr je v podezření, že nepříznává všechny příjmy svého majetku. Uvedl, že má 60 nemovitostí, podle Seznam Zprávy ale se svou manželkou ve skutečnosti vlastní přes 160 nemovitostí. Problematicky je i prodej bytu v centru Prahy. Panují pochybnosti, že nedodržel

podmínky privatizace. Byt s ordinací o velikosti 245 metrů čtverečních si od 90. let pronajímal. V roce 2019 ho za 11,5 milionu koupil s podmínkou, že v něm zachová trvalé bydlení po 10 let. To se ale neděje. Navíc byt neměl zůstat, protože v Praze vlastní další nemovitosti. **ČTK**



Penziony a hotely se vrací

Část hotelů v českých městech se opět otevírá. Režim je ale přísnější a hosté musejí být otestováni. Někde mají k dispozici samotestovací sady, některé hotely zřídily vlastní testovací centra a nabízejí provedení PCR i antigenního testu. Například některé hotely v Karlových Varech nabízejí na první týden slevy. Mezi dalšími podnikateli, kteří své hotely a penziony včera otevřeli je také cestovatel a fotograf Richard Jaroněk, který se vrátil k provozování svého penzionu v africkém stylu ve Vizovicích. **2x ČTK**

Uvedte své heslo, žádají stále častěji hackeri

Dejte pozor! Je to velký problém! Šíří se podvodné maily.

V důsledku globální pandemie došlo k výraznému nárůstu počtu případů krádeží identity, protože internet se pro mnohé stal druhým domovem. Podle zprávy FTC COVID-19 & Stimulus Report se v roce 2020 zvýšily podvody založené na zcizení identity. Odborníci předpovídají, že tyto počty letos ještě výrazně narostou. To potvrzují i statistiky antivirové společnosti Eset, z nichž vyplývá, že v minulém měsíci hesla kradla více než polovina zachycených virů.

„Hromadný přesun mnoha aktivit do on-line světa byl pro hackery impulzem k tomu, aby se více soustředili

na možnosti, které jim tento trend poskytuje. Většina útoků zaměřených na krádeže hesel, ale i identity uživatelů jako takových, využívá staré známé podvodné maily. Ty se vydávají za informace od renomovaných bankovních domů, známých společností, dopravců. Pozorný a poučený uživatel má většinou šanci je odhalit, pokud si všimá odesílatele zprávy a neklikne hned na odkaz nebo přiložený soubor, případně ho alespoň odradí chyby v češtině, které by rodilý mluvčí neudělal,“ konstatuje Ondřej Ševeček, odborník na bezpečnost z Počítačové školy Gopas. „Při masovosti těchto útoků jsou ale stále úspěšné i na první pohled podezřelé zprávy, jako tomu bylo u malwaru Fareit, který byl v poslední době nejčastěji detekován.“

Nemusí jít ale jen o krádež přístupových údajů, roste i frekvence aktivit zaměřených

na zcizení identity jako takové – nelegální přístup k údajům jednotlivců, včetně jména, rodného čísla, bankovních údajů a podnikových přihlašovacích údajů. Jejich cílem je samozřejmě zisk, útočníci se tak snaží získat firmami ukrást know-how, informace o zákazcích, převést na své konto finanční prostředky, zcizit data nebo citlivé údaje a požadovat za ně výkupné nebo dokonce manipulovat s údaji konkrétního podniku. S podvrženou identitou je třeba počítat i při ostraze firem a jiných objektů.

Odborníci upozorňují, že útočníci při nabourání do firemního systému mohou mít nejen dokonalý přehled o dění ve střeženém prostoru, ale také mohou otevřít přístup k dalším technologiím nebo do firemní sítě. I když většina útoků využívá léta používané mechanismy jako

podvodné maily, útočníci samozřejmě vyvíjejí nové způsoby, jimiž mohou zneužítelné údaje získávat. **MET**

Pozor!

Buďte opatrní při vyplňování údajů pro e-shopy. Vždy nakupujte u těch prověřených.

- „Uživatelé musejí dávat pozor na to, co sdílejí nebo někom vyplňují. Málokdo se pozastaví nad tím, proč by měl při registraci na e-shopu zadávat své skutečné datum narození,“ říká Michal Merta ze společnosti Accenture.
- Způsobené škody lze také minimalizovat pojištěním. „Lze se tak ochránit pro případ zneužití údajů z platebních karet nebo internetové bankovníctví,“ říká Viktor Houška z BNP Paribas Cardif.

Očkování

101

K očkování proti covidu-19 se do včerejších 13 hodin registrovalo více než 101 tisíc lidí ve věku 35 až 39 let, pro které byla včera registrace spuštěna. U předchozí skupiny ve věku 40 až 44 let, která se hlásila před týdnem, byl zájem vyšší. Lidé ve věku 35 až 39 let žije v Česku podle údajů Českého statistického úřadu ze začátku letošního roku asi 763 tisíc.

4,2

Do neděle se podle dat ministerstva zdravotnictví registrovalo nebo už vakcínu dostalo 4,2 milionu, tedy asi 39 procent. K navození kolektivní imunity je třeba očkovat zhruba 70 procent celé populace. „V tuto chvíli je naočkováno alespoň první dávkou již 55 procent lidí nad 40 let,“ uvedla Chytrá karanténa. Od půlnoci z úterý na středu by se měla registrace spustit pro dalších pět ročníků od 30 do 34 let.

CIA je na stopě koronaviru

Nové indicie napovídají, že covid mohl uniknout z virologických laboratoří v čínském Wu-chanu.

Tři vědci z wuchanského Virologického institutu byli v listopadu 2019 v nemocniční péči. S odvoláním na dosud nezveřejněné informace tajných služeb o tom v neděli psal americký deník Wall Street Journal (WSJ). „Bylo to pár měsíců předtím, než Čína oficiálně informovala o koronavirové epidemii, která propukla právě ve městě Wu-chan,“ píše reportér WSJ.

Americký deník rovněž napsal, že zpráva zpravodaj-

ských služeb v čele se CIA poskytuje nové podrobnosti o počtu zasažených vědců, o době onemocnění a o jejich návštěvách nemocnice.

Tyto informace podle WSJ dodávají na důležitosti po rozsáhlejší vyšetření, zda virus způsobující nemoc covid-19 neunikl z laboratoře.

Zpráva se objevila před jednáním rozhodovacího orgánu Světové zdravotnické organizace (WHO). Probrat má další fázi vyšetřování původu covidu-19.

„Bez politizace“

Mluvčí americké Národní bezpečnostní rady (NSC) Avril Danica Haynesová ujistila, že americká vláda společně s WHO a dalšími členskými státy podporuje expertní zkoumání původu koronaviru, „bez zasahování nebo poli-

tizace“. Mluvčí připustila, že administrativa prezidenta Joea Bidena si nadále klade „velmi závažné otázky ohledně prvních dní pandemie nemoci covid-19, včetně jejího původu v Čínské lidové republice“.

Peking všechno popírá

Mluvčí čínského ministerstva zahraničí Čao Li-tien prohlásil, že zpráva o onemocnění tří zaměstnanců wuchanského virologického institutu je „naprosto nepravdivá“. „Spojené státy pokračují ve zveličování teorie o úniku viru z laboratoře,“ uvedl do slova.

Wuchanský Virologický institut každopádně nesdílel data, bezpečnostní ani laboratorní záznamy z výzkumu netopýřů, kteří jsou aktuálně považováni za nejpravděpodobnější zdroj viru. **HAL a ČTK**



Plán se dokonale naplnil

Před 60 lety vytyčil americký prezident John Fitzgerald Kennedy pro svou zemi velký cíl. Ve svém památném projevu 25. května 1961 vyhlásil program Apollo, jehož výsledkem mělo být přistání Američanů na Měsíci. „Jsem přesvědčen, že tento národ si může stanovit za cíl vyslat člověka na povrch Měsíce a dopravit jej bezpečně zpět na Zemi dříve, než uplyne toto desetiletí,“ prohlásil tehdy Kennedy. Američtí vědci a technici přítom v té době doháněli náskok Sovětského svazu, který v dubnu 1961 vyslal do vesmíru prvního člověka – kosmonauta Jurije Gagarina. Projekt Apollo uskutečnila NASA, tedy Národní úřad pro letectví a vesmír. Stál kolem 25 miliard dolarů a zaměstnával 400 tisíc lidí. Po misích Apollo 9 a 10 v březnu a květnu 1969 odstartovalo 16. července téhož roku z Floridy Apollo 11. O pět dní později už dva ze tří členů jeho posádky, Neil Armstrong a Edwin Aldrin, kráčeli po Měsíci. Nakonec se v letech 1969 až 1972 na přirozenou družici Země podívala deset astronautů. **ČTK**

Číslo dne

1822

Dosud jediným britským premiérem, jenž se ženil v době výkonu funkce, byl Robert Jenkinson v roce 1822. Následovat jej má 30. července 2022 Boris Johnson, který si vezme 33letou Carrie Symondsovou.

Krátce

Madrid touží po turistech

Španělsko otevřelo hranice desítky nečlenských zemí EU, které považuje za epidemiologické hlediska za bezpečné. Je mezi nimi Británie, Čína nebo Japon-

sko. Země doufá v návrat britských turistů, kteří před pandemií covidu-19 tvořili největší skupinu zahraničních návštěvníků.

Křivka klesá

Mexické úřady v neděli potvrdily 50 úmrtí na

covid-19 za poslední den. Je to nejnižší denní nárůst obětí za více než rok. Celkový počet zemřelých dosáhl v zemi s více než 128 miliony obyvatel bezmála 222 tisíc. To je čtvrtý nejvyšší počet na světě – po Spojených státech amerických, Brazílii a Indii.

Chránili mláďe

Skupina dospělých slonů v zoo v izraelském Ramat Ganu u Tel Avivu se minulý týden shromáždila kolem mláďete, aby ho chránila před raketovou palbou z Pásma Gazy. **ČTK**



Indie je na vlně mírného optimismu

Cestující zachycená na nádraží v indické Bombaji má teplotu 36,4 stupně Celsia, je zdráva. Pandemie covidu-19 si v Indii již vyžádala skoro 300 tisíc obětí, nicméně tempo šíření nákazy mírně zpomaluje. Zatímco ještě počátkem května denně přibývalo přes 400 tisíc nakažených koronavirem, poslední dny se bilance drží pod hranicí 300 tisíc. V neděli bylo hlášeno 3741 úmrtí. Odborníci ovšem upozorňují, že data o nakažených i zemřelých jsou velice podhodnocená a reálné počty jsou několikanásobně vyšší. **AP**

Bělorusko. Léčka budí pohoršení

Státem podporované piráství. Tak irský ministr zahraničí Simon Coveney a šéf irské letecké společnosti Ryanair Michael O'Leary označili nedělní nucené přistání dopravního letadla v běloruském Minsku, po kterém byl zatčen běloruský novinář a opoziční aktivista Raman Pratasevič.

Podle O'Learyho mohl v Minsku kromě opozičnicka zůstat i nespécifikovaný počet agentů běloruské tajné policie, kteří předtím byli mezi pasažéry. „Bylo to v podstatě letecké piráství, posvěcené běloruským státem,“ řekl Coveney ve vyslání irského veřejnoprávního rozhlasu RTÉ.

Incident odsoudil také Londýn. Šéf britské diplomacie

Dominic Raab vyzval k okamžitému propuštění Prataseviče, jakož i dalších politických vězňů zadržovaných v Bělorusku. „Spojené království odsuzuje nedělní kroky běloruských úřadů, které zatkly Ramana Prataseviče na základě léčky, když donutily jeho let přistát v Minsku. Prezident Lukašenko musí být hnán k odpovědnosti za své nevídané činy,“ uvedl ministr Raab.

Bělorusko především donutilo přistát na letišti tamního hlavního města letadlo Ryanair směřující z Atén do Vilnius, a to i za pomoci vyslání stíhačky. Když po několika hodinách zastávce znovu vzletlo, mezi cestujícími už nebyl Pratasevič. **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. května 2021, www.metro.cz

PROFITMEDIA.CZ



Zdravý pohyb

PRAKTICKÝ NÁVOD, JAK SE HNED

Každodenní pohyb je nutnost, zvláště v současné době.

S nadváhou a obezitou se potýkají dvě třetiny Čechů. A tito lidé jsou nejzranitelnější skupinou. Co se týká těžkého průběhu onemocnění covid-19, aktuálně z 80 procent plní oddělení JIP při hospitalizaci. Věnovat se každý den pohybu přitom není nic složitého, nestojí to peníze ani mnoho času. Odborníci přidávají návod, jak na to.

Deset tisíc kroků denně jako základ

Zcela zásadní je jít každý den ven, byť s respirátorem připraveným k nasazení.

„Pro redukci hmotnosti přibližně o 2 až 2,5 kilogramu za měsíc je třeba absolvovat denně chůzi v délce trvání 50 až 80 minut nebo 6 až 10 tisíc kroků v závislosti na věku – čím jsme starší, tím méně. Zdatnějším lidem lze několi-



Kvůli pandemickým vládním nařízením fitness studia zela prázdnou. 2x KOMORAFITNESS.CZ

krát v týdnu doporučit běh nebo jízdu na kole v délce trvání 30 až 45 minut s intenzitou způsobující mírné zpočení. A samozřejmě je dobré redukovat také příjem energie

ze stravy – efekt přinese už i její desetiprocentní snížení,“ doporučuje Václav Bunc, profesor Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Hodina pohybu denně venku jako rodinný rituál

Najděte si každodenní pohybovou aktivitu, která vás bude bavit. Pokud máte děti, tak ideálně takovou, která

bude bavit i je. Vždyt dostat je od všudypřítomných obrazovek je čím dál těžší. Více než kdy jindy je důležité dodržovat denní rituály, mezi něž by měla patřit i hodina aktivně strávená pohybem na čerstvém vzduchu. „Za uplynulých 12 měsíců přišly české děti přibližně o 90 milionů hodin tělesné výchovy a řádově více hodin organizovaných tréninků. Teď je tedy na rodičích, aby se s dětmi věnovali pohybu, který jim určitě přinese skvělou zpětnou vazbu v podobě zlepšení kondice celé rodiny, a také zlepšení nálady,“ říká profesor Jiří Suchý z UK FTVS, člen Výkonového výboru České kinantropologické společnosti.

Tělocvičnu si vytvořte v obýváku

Pokud máte obavy z vnějšího prostředí a upřednostňujete bezpečí domova, malou tělocvičnu si můžete udělat na zahradě. A pokud nemáte ani tu, vytvořte si jednoduchou posilovnu doma, klidně v obýváku. On-line lekce mož-

Zdravý pohyb

Chladný začátek jara s omezeným setkáváním nás samotné sportovat venku nelákal. A tak blížící se léto s rozvolněním nám dovoluje posílit svaly v přírodě.

Najednou však zjistíme, že jsme zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, meziprstí se drolí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesilují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.



Jak nohám pomoci?

Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganizmus Pythium

oligandrum obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje an-

tibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní. Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER. CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR je certifikovaný bioprodukt.

Chytroou houbu používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou BIO PLUS nebo CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS.



Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokrých plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek Chytroou houbu v přípravku FEEL FRESH.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku,

kteřá je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. Chytroou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonek k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky BIODELTA, BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST.

Přípravky s Chytroou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme. tel.: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz

www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

A JEDNODUŠE ZAČÍT HÝBAT

ná také pořádá instruktorka cvičení, jejíž hodiny jste navštěvovali. „Skvělou sportovní pomůckou je například židle, s níž se dá dobře cvičit – i vsedě, klidně u dobrého filmu, můžete protáhnout krční páteř, paže. Pomoci může i malá stolička. Tři minuty, kdy na ni budete stoupat jako na schody s frekvencí výstupu 50 až 60 za minutu, a zapojíte u toho paže a trup, vydají za zhruba 13 až 15 minut svižné chůze,“ vysvětluje Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness.

I 10 minut denně se počítá

Stačí málo, aby bylo lépe. „I minimální zvýšení denní fyzické aktivity třeba o 10 minut vede podle nejnovějších průzkumů k poklesu rizika úmrtnosti. A nemusí jít nutně o nic náročného nebo intenzivního, takže s pohybem můžeme začít všichni. Nový výzkum naznačuje, že dospělí ve věku nad 40 let, kteří se věnují pohodovým volnočasovým aktivitám – jako je tanec, práce na zahradě nebo třeba právě procházka – jsou

na tom zdravotně mnohem lépe než ti, kteří vedou zcela pasivní život. Čím je pohybová aktivita intenzivnější, tím samozřejmě lépe,“ radí profesor Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti.

S vysokou váhou se potýká 66 procent Čechů!

Obezita je problém, který s sebou přinesla moderní doba. Poslední desetiletí ubývalo času, který jsme trávili pohybem, klesala naše zdatnost. „Data z konce roku 2020 ukazují, že opět došlo v naší populaci k vzestupu hmotnosti, což je třeba přičíst na vrub i opakovaným lockdownům a znemožnění sportování. Nadváhou teď trpí 38 procent Čechů a obezitou dalších 28 procent, celkem se tedy s problémy s váhou potýkají dvě třetiny Čechů,“ uvádí alarmující data obezitolog Martin Matoulek z pražské Všeobecné fakultní nemocnice.

Obezita velmi často stojí za dalšími zdravotními problémy. Odborníci varují i před



Citát

Na váze lidé rapidně přibírají i celý poslední rok, protože tráví mnohem více času sezením, stres zahánějí nezdravým jídlem a alkoholem, ale hlavně jim markantně ubylo pohybu, který je přitom tou nejlepší prevencí proti řadě nemocí.

JANA HAVRDOVÁ
PREZIDENTKA ČESKÉ KOMORY FITNESS

její spojitostí s onemocněním covid-19. „Obezita zvyšuje pravděpodobnost těžkého průběhu cca o 70 procent. Obézní pacient má riziko komplikovaného průběhu 1,7x vyšší než jedinec s normální hmotností,“ říká Václav Bunc s tím, že lidé by průběh tohoto onemocnění zvládli lépe, kdyby měli lepší kondici a věnovali se pravidelnému, byť i nenáročnému pohybu. „Obezita je celosvětový

problém a obézních už je dnes více než lidí trpících hladem. Zásadní problém přitom není jen příjem energie, jak si mnohdy myslíme, ale také její výdej, který neustále klesá a je způsoben tím, že se lidé nehýbou. Tělesná zdatnost populace klesla za posledních 20 let asi o 30 procent a zhruba stejně stouply náklady na zdravotní péči.“

Odborníci proto apelují na veřejnost, aby do svého živo-

Alarmující čísla

Už před pandemií koronaviru Češi patřili mezi nejobéznější národy na světě.

- Dvě třetiny Čechů uvádějí, že se ani před pandemií nevěnovaly žádnému pravidelnému pohybu. A situace se dále zhoršuje.

- Počet denních kroků klesl téměř o 30 procent. Čas strávený sezením vzrostl na 8,5 hodiny denně. A 35 procent lidí přibralo na váze.

ta systematicky zařadila každodenní pohyb. „Až opadne problém kolem covidu-19, v němž jsme dnes ve výskytu i úmrtnosti téměř nejhorší na světě, budeme – vzhledem k nárůstu obezity – čelit řadě dalších vážných zdravotních problémů a jinému nepříznivému prvenství, a to ve výskytu kardiovaskulárních onemocnění. I tady je totiž právě pohyb prevencí i lékem,“ uzavírá Jiří Suchý. **MET**



ČESKY PĚŠKY



Společný projekt České podnikatelské pojišťovny a Klubu českých turistů má za cíl rozpohybovat veřejnost.

Vydejte se s námi na 15 pochodů po České republice a hrajte o skvělé ceny!

Více informací a registrace na
www.ceskypesky.cz

Nepřepalte začátek, sportovní úrazy hrozí především v létě

Kdo se hýbe, dělá pro své zdraví jen to nejlepší. Především letní měsíce jsou pro sportovce ideální – krásné počasí k pohybu na čerstvém vzduchu vyloženě láká.

Stejně tak je ale léto obdobím, kdy se stane nejvíce úrazů. Například Nemocnice Nový Jičín ročně hospitalizuje stovky malých pacientů v důsledku úrazů a značné procento z nich připadá na červenec a srpen. Nejčastěji se jedná o poranění hlavy, zlomeniny končetin, výjimkou nejsou ani popáleniny či otravy. Mezi častá poranění ale patří i tržné rány, podvrtnutí či pohmoždění kolen, rame-

na a kotníků. Klouby jsou ohrožené především těmi sporty, které jsou spojené s nárazovým zatížením příslušných partií při rychlém a náhlém pohybu.

„Nejčastější příčinou hospitalizace jsou úrazy hlavy, zejména u malých dětí. Kojenci a batolata jsou rizikovou skupinou, kde i malý úraz může způsobit vážná poranění,“ upozorňuje Andrea Kudělková, primárka dětského oddělení Nemocnice Nový Jičín s tím, že úraz hlavy tvořil třetinu všech případů. Zatímco kojenci se zraní nejčastěji při pádů z postele, přebalovacího pultu či ze schodů, starší děti utrpí poranění hlavy především po pádu na kole, na bruslích, na koloběžce či při různých sportech. Jedná se v dominantní míře o venkovní letní aktivity, proto by se v žádném případě neměla podceňovat prevence. „Je nesmírně důležité při sportu



Pozor na kole! PROFIMEDIA.CZ

vždy nosit vhodné a nepoškozené ochranné pomůcky, jako jsou rukavice, brýle, přilba, záchranná vesta a chrániče. Rodiče s nejmenšími dětmi pak musí dostatečně zabezpečit domácnosti,“ zdůrazňuje Kudělková.

Nejsou to ale jen cyklisti či bruslaři, kteří plní ordinace

lékařů. Přibývá také kolektivních her, jako je fotbal, frisbee nebo plážový volejbal. Kontaktní sporty, přečnění sil, únava a nedostatečné protažení před výkonem pak bývají hlavními důvody typicky letních úrazů. „Láme se téměř vše, co člověk při pádu nastaví. Velmi často řešíme zlomeniny zápěstních kůstek nebo výrony kotníků, vznikají ale i sportovní úrazy z trvalého přetěžování měkkých tkání. Zlomenina zápěstí při dopadu přes řídítka je klasickým zraněním cyklistů, naopak zlomený loket, noha a poškozené kolenní klouby ukazují na jezdce na kolečkových bruslích. Přes veškerá varování se bohužel mezi nejčastější letní zranění řadí i úrazy hlavy a páteře po skocích do neznámé vody. V letních měsících přibývá také ošklivých odřenin a řezných, špatně se hojících a hnisajících ran,“ vyjmenovala

Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka Fyziokliniky. Pozor také u rybníka či u moře, nejzávažnější a bohužel stále velice časté jsou úrazy po skoku do vody.

Specifickou skupinou jsou lidé nad šedesát let věku. Mnozí z nich stále aktivně sportují, ale jsou i tací, kteří s pohybem teprve začínají. Každopádně pozor na to, abyste „nepřepálili začátek“. Ideální je začít nejprve chůzí, popřípadě jízdou na kole nebo plaváním. Předem je potřeba vazivové tkáně a svaly na výraznější zátěž důkladně připravit.

Důležité je také vyvarovat se zvýšené fyzické námahy v době, kdy jsou denní teploty nejvyšší. Vyrazit na procházku či na kolo je nejlepší hned ráno, nebo pak až k večeru, když už teploty zase klesají, abychom zbytečně nezatěžovali kardiovaskulární systém. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Traumeel®

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?



- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Modřiny
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití.
Čtěte pozorně příbalovou informaci.



Traumeel® mast se užívá ke zmírnění bolesti při lehkých a středně těžkých poraněních pohybového aparátu.

-Heel

Schwabe Czech s.r.o., Pod Klívkou 1917/4, 150 00 Praha 5
tel.: 241 740 540, Email: info@schwabe.cz, www.traumeel.cz

Návrat do života. Díky osobním setkáním

V Česku dojde každoročně přibližně k 250 případům onemocnění či poranění, jejichž následkem je vážné poškození páteře a ztráta pohybu pacientů. Většina z nich zůstává na invalidním vozíku trvale a hledají novou cestu k plnému a především produktivnímu životu. „Peer program asociace paraplegiků je založen na mentoringu ze strany koučů, kteří jsou sami vozíčkáři, a mají tedy osobní zkušenost s tím, jak je komplikované přijmout svoji novou životní situaci. Těm, kteří se na vozíku ocitli teprve nedávno, proto významně a efektivně pomáhají ve zlomových okamžicích jejich životů,“ vysvětluje Jan Kodada, ředitel obchodu a marketingu Gebrüder Weiss ČR.

Spolupráce logistické společnosti Gebrüder Weiss s českou asociací paraplegiků (CZEPA) začala již před čtyřmi lety. Současná sbírka má název „100 kroků zpátky do života“. „Celá řada vozíčkářů potvrzuje, že nejhorší, co může člověka po úrazu a upoutání na invalidní vozík potkat, je rezignace na práci, kariéru a aktivní život vedoucí ke společenské izolaci. Omezení v osobním setkávání, jaká poslední rok zažíváme všichni, má v případě lidí s handicapem ještě silnější negativní dopady. Právě proto jsme iniciovali sbírku České asociace paraplegiků nazvanou 100 kroků zpátky do života, jejíž výtěžek bude využit k realizaci stovky osobních setkání zkušených peerů s těmi, kdo se



Vzájemná podpora je klíčová. GW

komplikovanou životní změnu – významné a trvalé omezení pohybu – rozhodli zvládnout a překonat,“ uvádí Jan Kodada.

Peer mentoring program organizace CZEPA zahrnuje vedle konzultací po telefonu nebo prostřednictvím elektronické komunikace také osobní návštěvy mentorů u klientů. „Právě tato část programu má nejvýraznější pozitivní dopad na psychiku, emoce a postoj našich klientů k jejich situaci. Zároveň je také způsobem nejnákladnějším. Jsme přesvědčení, že tento program má pro vozíčkáře i pro společnost mimořádný přínos. Rozhodli jsme se proto s naším partnerem Gebrüder Weiss vyhlásit veřejnou sbírku, jejímž prostřednictvím může veřejnost nebo firma tato setkání konkrétních lidí podpořit. Naším cílem je shromáždit prostředky na 100 osobních setkání peerů u klientů, která realizujeme v průběhu roku 2021,“ uvádí Alena Jančíková, ředitelka asociace paraplegiků CZEPA.

Zhubnout do léta bez hladovění? Známe účinný způsob

Také se s příchodem teplého počasí děsíte svého letního šatníku? Že nedopnete kraťasy z loňska nebo se už ani neschováte ve svých maxi šatech? I když jsou teplé měsíce na dosah, nemusíte zoufat.

S dietou KetoMix můžete do několika týdnů shodit nechtěná kila a nebudete muset ani kupovat nové oblečení. Jen v případě, že vám to loňské bude velké.

Nepřepalte začátek

Říká se, s chutí do toho a půl je hotovo. To je sice pravda, ale pozor na přílišné počáteční nadšení. Pokud se hned pustíte do tvrdého cvičení, aniž byste se předtím hýbali, přivodíte si přinejmenším svařovou horečku. Všechno chce svůj čas. Začněte po-

stupně a intenzitu zvyšujte. Hlavní je pravidelnost. Ze začátku KetoMix diety není pohyb vůbec nutný, ale součástí programů jsou i video jógové lekce zdarma, s kterými můžete kdykoliv začít. Jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Jídlo je 70 % úspěchu

Pokud chcete zhubnout, budete muset změnit jídelníček. Jíst pravidelně, hlídat si pitný režim a hlavně sledovat, co a kolik toho jíte. Vždy je lepší svěřit



dy, tělo je musí nahradit něčím jiným, aby mohlo nadále fungovat. A tak samo začne produkovat ketony, které si tvoří z vlastních tukových zásob. A tím pádem začnete hubnout. Jednoduše řečeno, omezíte sacharidy, a pokud máte zásoby tuku, tělo ketony využije jako náhradní zdroj energie. A tak hubnete rychle a bez sebemenší námahy.

KetoMix - vše, co pro hubnutí potřebujete

KetoMix dieta vám poskytne jídla na celou dobu hubnutí. K ruce budete mít výživové poradkyně, které vám zdarma zodpoví všechny vaše dotazy. Na www.ketomix.cz si vyberete z široké nabídky jídel – od koktejlů přes proteinové tyčinky, kaše či pudinky až k omeletám a polévkám, pečivu nebo těstovinám. V nabídce nechybí ani sladké či slané pomazánky, sušené maso, sušenky a pudink. Chutě na sladké zaženete perníkem, nízkosacharidovými čokoládami a čokoládovými krémy. A dovolit si můžete i sklenku KetoMix vína denně.

Na www.ketomix.cz nyní probíhá **20% sleva** na vše.



se do rukou odborníků, kteří vám dietu dodají na klíč a vy tak nemusíte zdlouhavě nic studovat ani řešit. A právě od toho jsou tu dietní programy KetoMix. Ty jsou založeny na principech proteinové, nízkosacharidové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bezbolestně a trvale. Ome-

zíte nebo úplně zredukujete i zdravotní problémy, které kvůli nadváze nebo obezitě možná máte.

Základem je omezení sacharidů

Naše tělo pracuje i díky makroživinám - tedy proteinům, sacharidům a tukům. Když omezíte jeden z nich, jmenovitě sachari-

Slim Pasta®

Zdravé konjakové přílohy pomohou nejen v boji s nadváhou.



Milujete těstoviny, ale vyhýbáte se jim kvůli vysokým kalorickým hodnotám nebo různým intolerancím na potraviny? S nízkokalorickou alternativou běžných příloh **Slim Pasta** se již omezovat nemusíte. Jsou vyrobené z rostliny konjak, která je bohatým zdrojem cenné vlákniny glukomannan. Ta snižuje pocit hladu a má nejen prokazatelné účinky podporující hubnutí, ale také snižuje cholesterol a příznivě ovlivňuje vstřebávání cukrů a tuků v krvi.

- Až o 94 % méně kalorií, než mají běžné těstoviny
- Jen 9 kalorií ve 100 gramech
- Bez sacharidů, lepku, cukru, tuku a soli
- Vhodné pro diabetiky, celiaky, při intoleranci na laktózu či obezitě
- Vhodné pro vegany a vegetariány
- Vysoký obsah vlákniny glukomannan
- BIO kvalita

www.slimpasta.cz



Pro radost z pohybu

Pravidelný pohyb je přirozenou součástí našeho života a příznivě ovlivňuje imunitní systém a naše celkové zdraví.

Naše klouby musí v průběhu života čelit různým tlakům, nárazům a externím vlivům. Měly by však současně zůstat pružné a ohebné a proto bychom se měli o ně starat stejně jako o svoji pleť nebo vlasy. Pokud sportujeme nebo chceme naše klouby využívat poctivě, dopřejme

jim kvalitní kloubní výživu ve formě doplňků stravy, abychom se mohli radovat z pohybu bez větších obtíží i ve vyšším věku.

Kloubní výživa by měla být komplexní, s obsahem více účinných látek! Kloubní chrupavky a kosti se tak nejen vyživují, ale podporuje se množení chrupavkovitých buněk, zpomaluje odbourávání kloubní chrupavky a zároveň se zlepšují mechanické a elastické vlastnosti chrupavek.

Jedno či dvousložkové produkty nemají zdaleka takový výsledný účinek jako komplexní preparáty. Výživa kloubů má význam v průběhu celého našeho

života, obzvláště po 40tém roce, kdy již dochází k opotřebenosti kloubních chrupavek, případně k degenerativním změnám.

Zdravý člověk by proto měl dbát na včasnou a průběžnou výživu chrupavek a kostí.

Vstřebávání a zabudovávání účinných látek na místo určení trvá nějakou dobu a u každého je to individuální, neboť závisí na různých faktorech, jakými jsou věk, zdravotní stav, stav tenkého střeva, pitný režim, kondice, poměr svalové a tukové tkáně, příjem jiných doplňků stravy či léčiv, užívání před nebo po jídle.

Vhodnou kombinovanou kloubní výživou je doplněk stravy SIOUX™.

Osvědčená receptura pro klouby a celý pohybový aparát s unikátním vitamínem C ve formě NUTRA-C™

- Obsahuje ultra čistou podobu látky MSM Lignisul®

v organické podobě v 99,5% koncentraci. Je zdrojem základní minerální živiny síry, kterou můžeme najít také v potravinách bohatých na bílkoviny.

- Značkové kolageny COLLYSS™ typu I a CARTIDYSS™ typu II, které se svými účinky vzájemně doplňují a udržují jak tvar, tak tlak chrupavky a brání její deformaci.

- Značkový vitamin C ve formě NUTRA-C™ v biologicky dostupnější formě.

Doplněk stravy SIOUX™ doporučujeme převážně

- pro populaci 50+ a seniory ve vyšším věku,
- při pokročilejších obtížích s pohybovým aparátem,
- pro aktivní i pasivní sportovce, ale i
- ženy a muže k udržení zdravého vzhledu pokožky i díky obsahu vitamínu C a kolagenů

Výhodou produktu SIOUX™ je:

- synergický účinek obsažených látek,
- rychlá absorpce s efektivním účinkem už po několika dnech,
- komfortní užívání 1x denně 1 odměrku (lehce rozpustný prášek ve vodě),
- ekonomicky výhodné balení až na 6 měsíců užívání (cca 4 Kč/den),
- spolehlivost a ověřený účinek.

Silný antioxidant, který se vyznačuje rychlou absorpcí, lepším udržením v organismu, nižší ztrátou močí a absencí trávicích potíží po konzumaci. Vitamin C je důležitý pro tvorbu kolagenu pro správnou funkci kloubních chrupavek, kostí a kůže.

NUTRA-C™ je registrovaná ochranná známka firmy Novotech Nutraceuticals, Inc. (USA).

Věděli jste, že

- v lidském těle je přes 100 kloubů, které nám umožňují pohyb?
- klouby po 40. roce života jsou citlivější na chlad, obzvláště v zimě a proto bychom neměli podceňovat oblečení a prostory?
- dle statistik trápí potíže s klouby a zády až polovinu lidí nad 50 let?



barny's®

KOŇSKÁ SÍLA pro VAŠE KLOUBY



Osvědčená receptura **PRO KLOUBY** a **CELÝ POHYBOVÝ APARÁT**

- **MSM Lignisul®**
- značkové kolageny **COLLYSS™** a **CARTIDYSS™**
- **vitamin C** značky **NUTRA-C™**



Doplněk stravy v prášku v balení na 6 měsíců

Vitamin C přispívá ke správné tvorbě kolagenu pro dobrou činnost kloubních chrupavek, kostí a kůže.

VHODNÝ PRO OSOBY VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ, PŘEVÁŽNĚ PRO POPULACI 50+ A SENIORY VE VYŠŠÍM VĚKU.



SERVIS **1800 900 077**
GARANCE SPOKOJENOSTI

K dostání v lékárnách a na www.barny's.cz

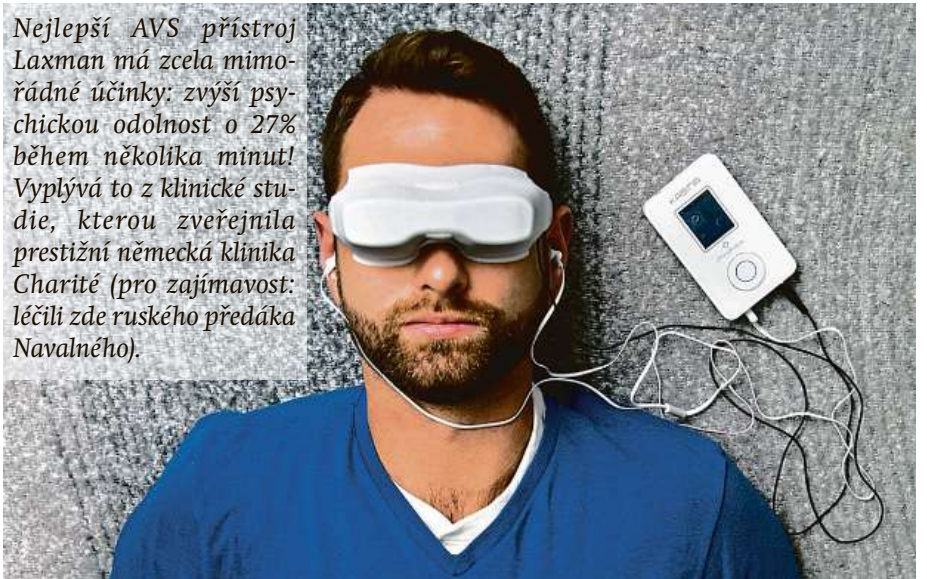
Dobře spát, zrušit stres, zlepšit zdraví: poříd'te AVS přístroj.

„10 let jsem brala léky na spaní, ale spánek se nelepšil. Tak jsem se začala více zajímat o zdravý životní styl a narazila na AVS přístroj, se světelnými brýlemi a sluchátky. Spánek se mi začal lepší hned první týden a léky jsem pak vysadila asi po 2 měsících.“ říká paní Snopková z Prahy.

„Chodí k nám lidé se stresy, depresi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře – první jsem si přivezla z ciziny před 25 lety a v našem středisku je od té doby používáme.“ říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc. AVS přístroj eliminuje stres a únavu, nespavost, deprese, úzkosti, migrény, bolesti či vysoký krevní tlak. Zlepšuje činnost mozku a kognitivní funkce, takže pomůže s horší pamětí, koncentrací, ADHD a používá se i při Alzheimerově chorobě. Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji

zvolíte program, například „Hluboký spánek“ a zapnete start. Během 20 minut usnete hlubokým odpočinkovým spánkem. Když nemůžete usnout nebo máte mělký spánek, tak je frekvence vašich mozkových vln rychlá. AVS přístroj pomocí světla a zvuku mozkové vlny zpomalí do pomalé spánkové hladiny „delta“ – tím organismus automaticky „zapíná“ spánek. Podobně funguje AVS přístroj i pro další účinky, kterých nabízí kolem čtyřiceti. Navodí potřebnou frekvenci a biorytmy, ve

Nejlepší AVS přístroj Laxman má zcela mimořádné účinky: zvýší psychickou odolnost o 27% během několika minut! Vyplývá to z klinické studie, kterou zveřejnila prestižní německá klinika Charité (pro zajímavost: léčili zde ruského předáka Navalného).



které probíhá náprava a léčení. Většina lidí začíná vysazovat léky na spaní už po měsíci používání AVS přístroje – to je ale brzy. Lékaři doporučují používat AVS přístroj pravidelně, např. obden, po dobu 2-3 měsíců, než se spánek

zlepší a až poté měnit zaběhnuté lékové rituály. Novou biotechnologii AVS doporučují medicí zejména kvůli vysoké účinnosti,

snadnému ovládní pro laiky a bezpečnosti: nemá totiž žádné vedlejší účinky.

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z tištěné brožury a katalogu AVS. Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou a slovem BROZURA na telefon 774 444 795. Zásilku dostanete do 7 dní.

AVS přístroj

Rychle, zdravě a přirozeně vrátí tělu a mozku optimální fungování:

- rychlé zrušení stresu a únavy, hluboká relaxace
- rychlá eliminace nespavosti, depresí, úzkostí
- lepší funkce mozku - učení, paměť, ADHD
- pomoc při syndromu vyhoření, bolestech
- další desítky možností

40 let světového klinického vývoje a 25 let medicínské praxe v ČR: garance účinnosti.

Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS:



Pošlete běžnou SMS s vaším jménem, poštovní a emailovou adresou a slovem BROZURA na telefon: 778 035 563. Zásilku obdržíte zdarma do 7 dní.

K zásilce dárek: CD relaxace a čakry

Prodejny - vyzkoušení účinku zdarma!

PRAHA: 774 444 795 ● BRNO: 778 035 563 ● OPAVA: 725 580 686
● JABLONEC n. N.: 777 310 622 ● OSTRAVA: 603 412 424 ● TŘEBÍČ,
JIČÍN: 606 802 935 ● K. VARY: 607 276 994 ● PLZEŇ: 733 614 538

Mimořádné
slevy
10-70%!

AVS přístroje
+ 100 dalších
výrobků pro
lepší psychiku.

Galaxy

ESHOP:
www.galaxy.cz






STARTUJEME ŠESTÝ ROČNÍK

COSMOPOLITAN BEAUTY AWARDS 2021

HLASUJTE OD 22. 4. DO 3. 6. 2021 PRO SVÉ KOSMETICKÉ
FAVORITY A VYHRAJTE SKVĚLÉ DÁRKY.

Hlasujte na www.cosmoba.cz



 @cosmopolitan_cz

Artróza a bolest kloubů na jaře

Kloubní obtíže, jako jsou bolest a zhoršená mobilita kloubů, většinou více pociťujeme na jaře. Často se jedná o onemocnění kloubů artrózou. Artróza je degenerativní onemocnění kloubů, které nejčastěji postihuje klouby kolen, kyčlí a malé klouby rukou, především palce. Vyskytuje se až u 75 % osob starších 65 let. Trápí ale i mnoho mladších lidí.

Rozvolňování protiepidemických opatření společně s jarním oteplováním začíná přát venkovním aktivitám, pohyb a sportu. Současně s tím se u mnohých z nás začínají objevovat nebo zhoršovat kloubní obtíže, které je často potřeba řešit s lékařem, a tak se plní i čekárny ortopedů.

„Nejvíce pacientů s artrózou a jinými kloubními obtížemi chodí do mé ordinace nyní na jaře. Souvisí to s intenzivnější pohybovou aktivitou a často

také s nadbytečnými kilogramy. Velké společenské změny, způsobené omezeními kvůli pandemii koronaviru v průběhu podzimu a zimy, pohybu nebo hubnutí moc nepřály. Mnoho lidí odkládalo návštěvy lékaře nebo cestu do lázní a bolest kloubů se dostavila ve větší intenzitě. Často také byla pacientům odložena operace,“ říká ortoped MUDr. Daniel Bělík z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 1.LF UK a FN Motol. Bolest kloubů spojená s artrózou se objevuje buď



v důsledku zátěže (nadváhy, jednostranného pohybu a intenzivního sportu) nebo zranění a jako tzv. startovací bolest, kdy je třeba ráno klouby rozhýbat, než bolest vymizí. S bolestí přichází i různý stupeň omezení hybnosti kloubu. Progrese onemocnění a pravidelná bolest výrazně narušuje kvalitu

života a je třeba se poradit s lékařem.

Co můžeme pro své klouby udělat sami? „Nejdůležitější je zdravý životní styl a udržení optimální tělesné hmotnosti. Kromě toho je velmi důležitý pravidelný pohyb. Nejlepším pohybem je pravidelná přirozená chůze. Chodte často do přírody, kde vystrídáte chůzi

po různém povrchu. Při chůzi můžete používat hůlky a samozřejmě je vhodná obuv v bezvadném stavu, která poskytne nohám patřičnou oporu. Počasí už také začalo přát cyklistice, která kloubům velmi prospívá. Další vhodnou aktivitou je plavání, na které si ještě budeme muset chvíli počkat,“ vyjmenovává vhodně aktivity doktor Bělík.

„O užívání přípravků určených pro klouby se poraďte s lékařem nebo lékárníkem. Ptejte se na léčivé přípravky a dejte jim přednost před doplňky stravy. Aby byly účinné, musí se užívat pravidelně a dlouhodobě,“ radí doktor Bělík. „Při bolesti pomůžou léčivé náplasti a gely nebo léky na bolest užívané vnitřně. Ty by se však dlouhodobě užívat neměly. Při větších obtížích by měl vždy o léčbě rozhodnout lékař specialista.“

Ať už je příčina bolesti jakákoliv, vyplatí se ji nepodceňovat, aby nám nezkažila radost z jarních a letních dnů.

Condrosulf® 400 mg

Pro pohyb bez bolesti kloubů

Zvolte lék Condrosulf® 400 mg

Účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky

Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 2-3 měsíců

Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Condrosulf® 400 mg tvrdé tobolky je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou chondroitin sulfát. Balení 60 nebo 180 tvrdých tobolek.



Divadlo i hudba se stěhují pod širák

Otevřené scény se pomalu rozjíždějí. Nahrává tomu rozvolňování.

O víkendů se na Kunětické hoře hráli Tři veteráni. Pohádková rodinná inscenace v nastudování Východočeského divadla v Pardubicích se na místo činu vrátí od pátku znovu. Šlo o jednu z prvních divadelních venkovních vložek po rozvolnění opatření proti šíření koronaviru.

Divadla

Letních scén bude po republice mnoho. Podle čerstvých informací se na ně diváci můžou dostat bez roušek a respirátorů a stačit bude buď negativní test na covid-19, nebo i první dávka očkování, tedy alespoň s třítydenním odstupem. Pokud někdo prodělal zmíněné onemocnění, je také ochráněn místo dosavadních tří měsíců až půl roku. Od včerejška také platí, že na venkovní akce může dorazit až tisíc lidí, dovnitř pět set. V obou případech může být naplněna jen polovina kapacity daného prostoru.

A kam je tedy možné vyra-



zit? V Praze třeba na Hvězdné léto pod žižkovskou věží Divadla Kalich. Hrát se začne 30. června premiérou představení Pusťte mě ven! s Ivou Janžurovou. Ve stejný den začíná populární inscenací Cave-man Letní scéna Harfa. Divadlo Ungelt spustí letní scénu už 10. června a Museum Kampa o čtyři dny později premiérou představení Werich.

Letní shakespearovské slavnosti začnou inscenací Bouře 28. června. Tradičně obsadí Prahu, Brno, Ostravu a také Bratislavu. Nebude chybět ani Hamlet či Zimí pohádka.

Rozšíření se dočká Metropolitní léto hereckých osobností. Od 1. června do konce srpna bude jak na Letní scéně Vyšehrad, v divadle Studio Dva, tak i na Letních scénách Tvrz Dívce a Vítězná, ale poprvé na Letní scéně Výstaviště Holešovice a Libeňský zá-

meček. Diváci se můžou těšit na Revizora, Starce na chmelu či komedie Vše o mužích a Tři grácie z umakartu.

Mimo Prahu se kromě Kunětické hory bude hrát v Českém Krumlově, kde se zkouší historická komedie Da Vinci, kterou režiruje Petr Zelenka. Premiéra bude 8. července.

Hudba

Velké letní festivaly letos nebudou, ale i tak se bude hrát na různých akcích. Jednou z celoletních akcí je Hudba na vinicích, kde se od června do září představí na různých místech 17 muzikantů či kapel. Namátkou Jelen, Pokáč, Mirai nebo Xindl X.

Film

Mezinárodní filmový festival v Karlových Varech se po přesunu má konat od 20. do 28. srpna, například Anifilm bude v Liberci už od 22. do 27. června. Na mnoha místech se rozjedou i letní kina.

Mix

Spojení různých kulturních sfér nabídne už ode dneška šapitó Azyl78, kde kromě nového cirkusu můžou lidé dorazit na koncerty, divadlo či tanec. Nový cirkus nabídne také Letní Letná od 12. do 31. srpna. **PAVEL URBAN**



Artvarium baví v Pasáži

Unikátní umělecký projekt kurátorky Renáty Mužikové (na snímku) Artvarium v Pasáži českého designu představuje atraktivní formou tvorbu zajímavých výtvarníků a osobností naší kultury. Začalo to dvěma expozicemi, ale zájem byl obrovský, a tak se Pasáž brzy proměnila v příjemný a ojedinělý galerijní prostor. Nyní v projektu Artvarium vystavuje už patnáct umělců. V úterý 1. června se uskuteční od 16 do 19 hodin v Pasáži českého designu setkání s autory z projektu. Dále od 18 hodin proběhne vernisáž nových expozic vystavovatelů: MarKo a Jana Vítka v pasáži a společné výstavy Martina Němce, Kláry Sedla a Honzy Homoly v Galerii & kavárně Art-n-Coffee. **MET**

Krátke

Na Slovácku hrají

Slovácké divadlo začalo včera dopoledne díky rozvolnění opatření proti koronaviru znovu hrát. Uherkohradištská scéna uvedla v předpremiéře pro předplatitele z řad seniorů hru Perfect Days. Kapacita hlediště může být zaplněna z poloviny. **ČTK**

Milá č. 18 česky

Román Leona Urise Milá č. 18 vyšel opět v češtině. Podmanivý příběh polské židovské komunity se odehrává během druhé světové války ve varšavském ghettu, jehož obyvatelé v roce 1943 zahájili boj proti nacistům. Dílo vydalo nakladatelství Zeď. **MET**

INZERCE

Vstupte do exkluzivního světa článků a zábavy.



Prémiové články



Knihy zdarma



Filmy zdarma



Skvělé soutěže



Digitální předplatné



... a další výhody

Vstupte již od

1 Kč
za měsíc

iDNES Premium

www.idnes.cz/premium



Sudoku

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

Luštěnka

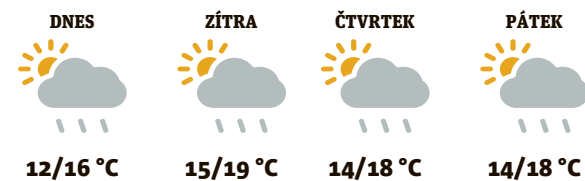
- rezerva (jídla)
- naš herec (Martin)
- dáti zadání
- kdo krade
- zakázání (mn. č.)
- malý zvon
- písemné záznamy
- to, co zbylo
- zitřejší den
- zanícení (med.) mn. č.
- zpěvem podávat
- vojenské kryty

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 3,4 °C (1795) ↑ 30,8 °C (1847) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.40 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</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 Strážmistr Topinka (7/13)</p> <p>21.05 Černí baroni (8/11)</p> <p>21.55 Marta a Věra 2 (5/8)</p> <p>22.25 Marta a Věra 2 (6/8)</p> <p>22.55 Komici na jedničku</p> <p>23.50 Kriminální</p> <p>00.50 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Na stopě</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Móda s Terezou Vu</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>17.50 Italská riviéra, cesta po Ligurii</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Slavné bojové akce 2: světové války (3/6)</p> <p>20.55 Tribunál: Zločiny (1/2)</p> <p>21.50 Tribunál: Trest (2/2)</p> <p>22.45 Viadukt Millau: Most v oblacích</p> <p>23.40 Grantchester IV (2/6)</p> <p>00.30 Hassel (3/10)</p> <p>01.10 Domorodé kmeny, zvířata a já II (3/3)</p> <p>02.05 Queer: Vně mně sta</p>	<p>15.55 Dr. House VI (15)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (4062)</p> <p>Seriál (ČR, 2020)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (20)</p> <p>Matky. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.30 Mise nový domov</p> <p>22.50 Víkend</p> <p>23.50 Dr. House VI (14)</p> <p>00.45 Dr. House VI (15)</p> <p>01.35 Odložené případy (2)</p> <p>02.20 Mise nový domov</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (953)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.55 Policie v akci</p> <p>16.55 Krimí zprávy</p> <p>17.15 LIKE HOUSE</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (108)</p> <p>Děti jsou radost. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.55 Rozpal to, šéfe!</p> <p>23.25 LIKE HOUSE</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>01.00 Komisař Rex (3)</p> <p>02.00 Policie Hamburg II (23)</p> <p>03.00 Policie Hamburg II (24)</p> <p>04.00 Prostřeno!</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>08.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ 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 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.30 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p>

KATEŘINA MARIE TICHÁ

PÍŠNÍČKÁŘKA



Sloupek

PRO DOSPĚLÁKY

Asi bych vyvázila všechny sólo cesty, vyrazila jsem před lety poprvé do Banátu. Speciální vlak s tisícem mně podobných bláznů míří každé léto do rumunských hor do vesničky Eibenthal, kde se koná týdenní festival na podporu tamější české komunity. Jela jsem tehdy jako host Davida Stypky a Bandjeez, kteří se během minulých ročníků stali tak trochu banátskými legendami.

„To se nedá popsat, musí se to zažít...“ odpovídal mi David po telefonu na každou mou otázku, když jsem si trochu vyplašeně balila krosnu. „... a nic si s sebou neber. Všechno důležité tam je. Akorát signál ne...“

Jo, v banátských kopcích musíte vyšplhat sakra vysoko, abyste mohli dát domů vědět, že jste v pořádku. Ale dobrodružství je už samotná cesta vlakem. Co kupé, to domácí koláče, buchty... A spousta domácí slivovice. A protože s návštěvníky festivalu jedou ve vlaku i vystupující kapely, téměř non-stop se hraje a zpívá. Do hor tak po více než dvaceti

Citát
Do hor po více než dvaceti hodinách cesty přijíždíte jako staří známí.

ti hodinách cesty přijíždíte jako staří známí. V tomtéž duchu potom pokračuje celý festival; čas tu běží jinak a vy co chvíli uvažujete o tom, jestli tu vůbec platí běžné fyzikální zákony, nebo jestli má banátská realita prostě absolutně odlišná pravidla.

Ten pocit vás neopustí, ani když si o týden později doma dávejte první horkou sprchu a ke snídani místo višňovky znovu pijete jen čaj.

Letos se tam zase vracím. Nemůžu se dočkat všech nových i známých tváří a už teď vím, že až budu poslední noc pozorovat to nekonečné nebe, nebude se mi z tohohle tábora pro dospěláky vůbec chtít domů.

Anketa

f Přinesl vám covid něco pozitivního?



Alena Králová
Manžel byl víc doma a užil si dceru.



Václav Hoš
Pohodlí práce z domova a ušetření stovek hodin času.



Jaroslava Pitařová
Ušetřila jsem dost peněz, jak se nikam nesmělo.

@mojemetro



Vzpomínám na na svá školní léta
To obrovské množství testů
které jsem musel absolvovat
abych se dostal až k maturitě

Nikdy by mě nenapadlo
že tolik let po škole
budu dělat další testy
jen abych si zašel k holiči

Básník a textař [@petrsoukup.cz](https://www.petrsoukup.cz) pravidelně (skoro) každé pondělí tvoří exkluzivně pro Instagram Metra kratičké texty, které mají kouzlo a vtip. Tady je jeho kousek číslo 44. Jak se vám líbí tentokrát? Dejte vědět na [@mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro). :) [#denikmetro](https://www.instagram.com/denikmetro) [#metro](https://www.instagram.com/metro) [#petrsoukup](https://www.instagram.com/petrsoukup) [#testy](https://www.instagram.com/testy) [#maturita](https://www.instagram.com/maturita) [#holic](https://www.instagram.com/holic)

#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

Plýtvání vodou z našich kapes

Stále slyšíme, že je potřeba šetřit s pitnou vodou. Čtete o tom, jak si správně čistit zuby, mýt nádobí a splachovat nejlépe použitou vodou... Nedávno jsem četl o poslanci, který se na záchodě vždy rozteskní, a že bude snad raději méně pít. Pohybuju se denně po pražských silnicích, a proto můžu i velmi často vidět, jak kropičí vozy vylévají hektolitry pitné vody na silnice. Ne, to není zametání proudem vody, to je vylévání. Stačí se podívat na výsledek té činnosti. Vyložené „veselé“ může tato činnost vypadat po dešti nebo těsně před průtrží mračen. Přemýšlel jsem, proč se děje takové plýtvání – zatím jsem nenašel odpověď. Napadlo mě jen, že asi vykazují činnost, aby mohli být zaplacení z daní daňových poplatníků.

JIŘÍ HOLEČEK, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

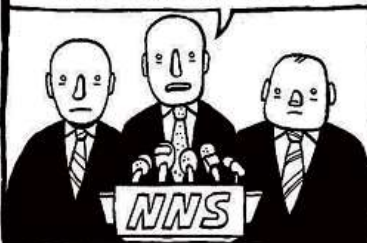
Řešení luštěnky

SUDOKOPYTNÍK

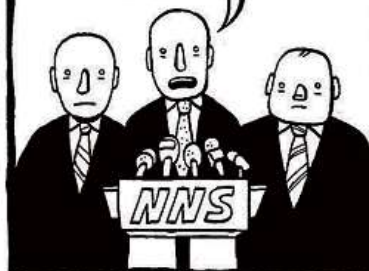
Komiks

Stripoff..... NNS

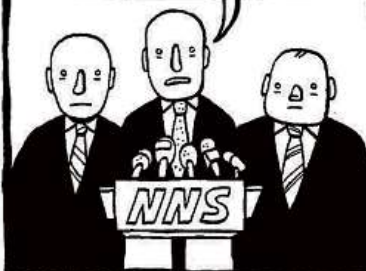
Jedním ze zásadních bodů volebního programu Naší Nové Strany je nastolení politické stability.



Proto vám slibujeme, že pokud se nám díky vašim hlasům podaří sestavit vládu,...



... budeme ministři zdravotnictví měnit maximálně...



... čtyřikrát do roka.



honza-smolik.com

Pěkný dárek

Útočník David Pastrňák (na snímku) přispěl gólem a asistencí k výhře hokejistů Bostonu 3:1 ve Washingtonu. Pastrňák si tak dal pěkný dárek k dnešním pětadvacátým narozeninám. Bruins totiž vítězstvím uzavřeli sérii v poměru 4:1 na zápasy a postoupili do druhého kola play-off NHL. „Pocity, co zažíváte s ostatními spoluhráči v kabině a kdy jste šťastní jako malé děti, jsou tím, proč hokej hrajete,“ řekl Pastrňák. Nejlepší celek základni části Colorado zvítězil 5:2 v St. Louis a vyřadil Blues 4:0 na zápasy. AP



Vaclík. Opouští Sevillu, další angažmá hledá

Reprezentační brankář Tomáš Vaclík po třech letech opouští FC Sevilla. Dvaatřicetiletý fotbalista konec angažmá ve španělském klubu po vypršení smlouvy potvrdil na svém facebookovém profilu. Vaclík v neděli prožil vítěznou rozlučku na hřišti a přispěl k domácímu vítězství 1:0 nad Alavésem v závěrečném kole španělské ligy. Sevilla obsadila čtvrté místo ziskem 77 bodů. „Teď je čas posunout se dál. Jsem přesvědčen, že ještě umím hrát na nejvyšší úrovni, a těším se na nová dobrodružství,“ napsal Vaclík. **ČTK**

Slavii skupina neuteče, ostatní musí zabojovat

Čeští zástupci ve fotbalové Evropě se budou prokousávat přes předkola ve třech soutěžích.

Trnitá cesta čeká pěti klubů během léta. Mistr ze Slavie má pozici nejjednodušší. Sešívání coby čeští šampioni vstoupí do kvalifikace Ligy mistrů ve 3. předkole a už nyní mají jako jediný český celek jistotu, že si v příští sezoně zahrají v pohárech skupinu, a to minimálně v nové Evropské konferenční lize. Druhý tým tabulky Sparta a třetí Jablonec potřebují k účasti ve skupině přejít aspoň přes jednoho soupeře, čtvrté Slovácko a pátý celek musí překonat tři protivníky. Slavii pomohl závěr anglické ligy. Po posledním kole je

jasné, že si oba finalisté Ligy mistrů Manchester City a Chelsea zajistí postup přímo do skupiny ze své domácí soutěže, český šampion se proto ze 2. předkola mistrovské části posunul do 3. předkola. I pokud by červenobílí v kvalifikaci pohárů nepřešli ani přes jednoho soupeře, zahráli by si minimálně skupinu v Evropské konferenční lize. V případě, že by slávisté ve 3. předkole Ligy mistrů vypadli, přesunuli by se do 4. předkola Evropské ligy. Pokud by neuspěli ani v něm, „spadli“ by do skupiny třetí soutěže. Slávisté mají díky klubovému koeficientu jistotu, že by ve 3. i 4. předkole Ligy mistrů byli nasazení. Svěření trenéra Jindřicha Trpišovského by si mohli zopakovat předloňský souboj s Kluzákem, narazit by mohli i na Legii Varšava, Ludogorec Razgrad, Malmö, Sheriff Tiraspol či Ferencváros Budapešť.

Konferenční liga

4. a 5.

Slovácko si díky čtvrtému místu zahraje Evropskou konferenční ligu. Do ní stejně jako pátý tým tabulky vstoupí ve 2. předkole a na cestě do skupiny musí zdolat tři soupeře.

Všichni potenciální soupeři ale musí ještě přejít přes předchozí předkola. Také Sparta by měla být ve 2. předkole nemistrovské části Ligy mistrů nasazená, a to za předpokladu, že nedojde v závěrečném kole dánské ligy k překvapení a FC Kodaň se neposune na druhé místo. Pokud vyhraje Evropskou ligu Manchester United, dostali by Letenští jednoho z dvojice Rapid Vídeň, dánský vicemistr. V případě triumfu Villarrealu ve finále Evropské ligy by

pak k možným soupeřům přibyl Galatasaray Istanbul. V dalších předkolech Ligy mistrů by už byli Letenští nenazázeni. Narazit by mohli na Šachtar Doněck, Benfica Lisabon či Celtic Glasgow.

V případě, že by Letenští ze 2. předkola postoupili, měli by už jistotu minimálně skupiny Evropské ligy, kam se pak přesouvají vyřazení ze 3. a 4. předkola nemistrovské části Ligy mistrů. Pokud by ve 2. předkole Ligy mistrů neuspěli, čekalo by je 3. předkolo Evropské ligy. V případě vyřazení by přešli do 4. předkola Evropské konferenční ligy.

Jablonec se díky vítězství Slavie v domácím poháru coby třetí tým dostal do 3. předkola Evropské ligy. Severočeši potřebují k jistotě skupiny v pohárech zdolat v kvalifikaci aspoň jednoho soupeře. Pokud uspějí, zahrájí si minimálně skupinu Evropské konferenční ligy. **ČTK**

Krátce

Kaše do Sparty

Hokejisty Sparty posílí útočník David Kaše. S Pražany podepsal hráč, který se předešlé tři roky snažil prosadit do kádru Philadelphie, dvouletou smlouvu.

Klusáček zůstává

Trenér Luděk Klusáček povede fotbalisty pražských Bohemians 1905 i v následující sezoně.

Vynechají Soči

Plážové volejbalistky Markéta Nausch Sluková s Barborou Hermannovou vynechají turnaj Světového okruhu v Soči, aby první jmenovaná dohlédla problémy s krkem.

Padesátník vyhrál

Americký golfista Phil Mickelson vyhrál podruhé v kariéře turnaj PGA Championship a v padesáti letech se stal nejstarším vítězem majoru. **ČTK**

Číslo dne

8.

David Hřčkulák vybojoval věra na mistrovství Evropy v chorvatském Osijeku jako osmý Čech postup na olympijské hry do Tokia. Ve střelbě ze vzduchové pušky, v níž byla ve hře dvě účastnická místa, nechal za sebou jednoho z dalších adeptů na olympijskou účast Briana Baudouina z Francie a v konečném pořadí obsadil sedmé místo. Titul získal Maďar István Péni.

Kolumbijec

Zkrácenou královskou 16. etapou Gira d'Italia vyhrál včera Egan Bernal (na snímku). Kolumbijský cyklista si v nepřijemném počasí připsal druhý dílčí úspěch v letošním ročníku a upevnil si první místo v průběžném hodnocení. Peloton měl v Dolomitech původně jet 212 km, ale kvůli dešti a sněhu pořadatelé trať zkrátily o 60 km a vynechali z ní i dvě obávaná horská sedla Passo Fedaiia a Passo Pordoi. AP



Španělsko. Na ME jede bez kapitána

Kapitán španělských fotbalistů a evropský rekordman v počtu reprezentačních zápasů se 180 starty Sergio Ramos se nevešel do nominace trenéra Luise Enriqueho na mistrovství Evropy. Pětatřicetiletého obránce Realu Madrid připravilo o osmý start na MS či ME zdravotní problémy, které mistra světa z roku 2010 a dvojnásobného evrop-

ského šampiona provázely prakticky celou sezonu. Po delší době se vrací obránce Chelsea César Azpilicueta. Enrique nominoval 24 hráčů, i když mohl vzít o dva více.

To rakouský kouč Franco Foda kvótu naplnil. Hned jedenadvacet fotbalistů je z německé bundesligy v čele s obránce Bayernu Mnichov Davidem Alabou. **ČTK**

LÁZNĚ PRO SAMOPLÁTCE S PŘÍSPĚVKEM

Sleva 6 000 Kč na budově B včetně státního příspěvku

7 nocí již od 15 004 Kč vč. slevy a státního příspěvku ✓

7 NOCÍ ve Spa Resortu
PAWLIK - AQUAFORUM ****
(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



CENY OD:

15 004 Kč

PLATNOST NABÍDKY:
30.05. - 26.09.2021
(poslední den odjezdu)

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ

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

NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
A@AQUAFORUM
Pawlik - Aquaforum:
pondělí - neděle

CENY ZA POBYT VČETNĚ STÁTNÍHO PŘÍSPĚVKU NA LÁZNĚ 4 000 Kč

Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM ****		30.05. - 26.09.2021	
Standard	1/2		21 004 Kč
Standard	1/1		21 004 Kč
Komfort	1/2		21 560 Kč
Komfort	1/1		23 230 Kč
Superior	1/2		22 117 Kč
Superior	1/1		24 157 Kč
Deluxe	1/2		23 786 Kč
Apartment			24 343 Kč
Aquaforum Apartment			33 618 Kč

NAVÍC
**SLEVA
2 000 Kč**
NA POBYT
NA BUDOVU B

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt včetně státního příspěvku a jsou platné až po uplatnění státního vouchery na lázně. 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. Nabídka není kombinovatelná s jinými slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím
kód: 217298