

PŘIVEZOU MUTACE? „PLNÝ DŮM“ JE RIZIKO

Z OSMIFINÁLE EURA MÁM OBAVY, ŘÍKÁ EPIDEMIOLOG STRANA 9

metro

mojemetro | denikmetro

Pátek, 25. června 2021

Č. 121, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ivan

INZERCE



Objevte krásy chrámů žíněnek a kotrmelců

Noc sokoloven. Budovy v centrech měst i obcí skrývají architektonické poklady. **Sedmý ročník.** Není to jen o přespání. **Program.** Je velmi pestrý, vstupné žádné. **Výzva.** Letošním tématem jsou lidské pyramidy STRANA 3



Pískoles na Pustevnách. Medvědi, rysové i sovy z písku lákají do hor

Devět desítek tun písku měli v beskydském středisku Pustevny k dispozici sochaři, kteří z něj pod širým nebem vytvořili obří sochy lesních zvířat. Dobročinná výstava nazvaná Pískoles bude přístupná denně od 8.00 do 18.00. Jak dlouho sochy na místě vydrží, bude záležet především na počasí. „V loňském roce nám sochy vydržely až do poloviny října, kdy musely být odstraněny. Dokonce se ani nevyhnuly první sněhové nadílce,“ říká mluvčí projektu Pískoles Dita Korčák Hrtusová.

ČTK

ROZDÁVÁME
MILION

Vyhraj nákup zdarma

Losujeme každý den!

Největší prodejní Výstava stanů a vybavení do přírody

28. 5. – 22. 8. | VSTUP ZDARMA
PVA EXPO Praha Letňany

Dvojpokoják za hubičku

Rodinný stan **Pavilion 400 Twin** od firmy **Zulu** disponuje dvěma ložnicemi a dostatkem místa pro čtyři náročné osoby. Tunelovou laminátovou konstrukcí zvládne postavit každý. Vnitřní prostor je vysoce variabilní díky odnímatelným ložnicím i podlážce.

- dvě protilehlé ložnice, dva vchody
- síťka proti hmyzu, střešní průduch
- vodní sloupec 3 000 mm



-43%

6 990 Kč
3 990 Kč

Pro malé nocležníky

Dětský mumiový spací pytel **Loap Galla Flowers** s dvouvrstvou konstrukcí je vhodný na spaní v přírodě od jara do podzimu. Snadno se udržuje a rychle schne, dobře kopíruje tvar těla a brání úniku tepla.

- vnitřní kapsička na doklady či peníze
- komfortní teplota 0 °C
- stahovací kapuce i zateplovací léga



-20%

999 Kč
799 Kč

Sportovní elegance

Dámská mikina **Dare 2b Allegiance II Core** je vyrobena z měkkého, lehkého a strečového materiálu **Ilus Core**. Tento model se hodí nejen na všechny outdoorové aktivity, ale parádu nadělá i při každodenním nošení.

- raglánové rukávy, stojáček
- 2 kapsy na přední části
- počesaný fleece na rubové straně



DARE 2B

-40%

1 399 Kč
839 Kč

Na kolo i na Říp

Jednokomorový batoh **Ride 19** od firmy **Pinguin** má výborně odvětrávaný záďový systém **AVBS**, kombinující pevnou síťovinu s 3D mesh panely. Jeho ramenní popruhy jsou pro větší pohodlí zesíleny polstrováním.

- z velmi odolné tkaniny **Nylon Robic**
- reflexní poutko na blikačku, integrovaná pláštěnka
- pružná poutka s háčky na připevnění trekových holí



pinguin
outdoors since 1989

-10%

1 722 Kč
1 550 Kč

Stvořeny k výletům

Konstrukce pánských bot **Columbia Redmond III Waterproof** je přizpůsobena turistice za každého počasí a v jakémkoliv terénu. Díky membráně **Omni-Tech** zůstanou vaše nohy v suchu a zároveň budou volně dýchat.

- kombinace síťoviny, semiše, a syntetické kůže
- voděodolná a prodyšná membrána **Omni-Tech**
- podešev **Omni-Grip** přilne ke každému povrchu



Columbia
Sportswear Company

-31%

2 299 Kč
1 590 Kč

Jako pírkó

Nafukovací karimatka **Warg Hugo** patří se svými 460 g mezi nejlehčí nafukovací karimatky na trhu. Její unikátní dutinová konstrukce poskytuje vyšší stabilitu a pocit bezkonkurenčního pohodlí. Přesvědčte se sami.

- výška karimatky pohodlných 6 cm
- výborný poměr ceny/výkonu
- v batohu zabere minimum místa



WARG

-33%

1 490 Kč
999 Kč

Výstavu stanů pořádá 4camping.cz, e-shop s největší nabídkou turistického a outdoorového vybavení v ČR!

4camping.cz

Tužme se! Je tu Noc sokoloven

Architektonické poklady otevřou brány veřejnosti.

Znáte je. Chodíte kolem nich a možná jste v nich dřív dělali kotrmelce, ale víte, jak to v nich vypadá v současnosti? Řeč je o sokolovnách. Do dnešních dnů se jich zachovalo asi 750, od monumentálních paláců až po skromné budovy. Dnes slaví svůj den. Vlastně noc.

Cílem celorepublikové akce Noc sokoloven je seznámit veřejnost s tím, jaké architektonické poklady skrývají budovy v centrech měst a obcí. „Například v Praze můžete navštívit třináct sokoloven: Tyršův dům na Malé Straně, Řeporyje, Spořilov, Vršovice, Břevnov, Čimice, Hanspaulku, Lhotku, Podolí, Modřany, Dejvice I, Střešovice a Satalice. Své sokolovny veřejnosti letos otevře přes 120 jednot po celé republice,“ zve na noc její koordinátorka Kateřina Pohlavá.



Sokolovny jsou doslova chrámy pohybu.

ARCHIV SOKOLA

Program akce je opravdu bohatý, celý ho najdete na webu sokol.eu/projekt/noc-sokoloven. My vypíchneme alespoň jednu sokolovnu. Tyršův dům se otevře už dopoledne. Konají se zde komentované prohlídky, výstava o ošetřovatelských Československého červeného kříže ve Velké Británii 1939–1945, loutkové představení pro děti nebo

swingová tančírna. Zájemci mohou také soutěžit o plavanky do bazénu Tyršova domu nebo se zúčastnit večerního výstupu na střechu tohoto honosného paláce.

Kvůli současné epidemiologické situaci má Noc sokoloven program trochu omezený. „Vzhledem k restrikcím v setkávání, dodržování rozestupů a podobně jsme museli

Udělalí efektní obrazce

Tématem 7. ročníku Noci sokoloven jsou lidské pyramidy.

- Geometrické obrazce tvořené cvičenci pomocí různých akrobatických a silových prvků. S využitím základních poloh, jako jsou stoje, kleky, lehy, vzpory a podpory, ale i těžších gymnastických prvků jako například stoj na ruce, lze docílit nápaditých tvarů. To jsou lidské pyramidy.

- Česká obec sokolská poskytla všem členům Sokola návodná videa na to, jak lidské pyramidy nacvičit a na co si dát po-



A drží! T. J. SOKOL MORAVIČANY

zor. Tělocvičné jednoty je v minulých dnech zkoušely a během Noci sokoloven je především. Některé jednoty dokonce budou pyramidy učit také zájemce z řad veřejnosti.

Nejstarší

1863

V tomto roce vznikla první sokolovna. Najdete ji v Praze v Sokolské. Dodnes je sídlem Sokola Pražského. Novorenesanční budova vznikla podle návrhu Vojtěcha I. Ullmanna.

INZERCE

Užij si rychlost 5G za skvělou cenu.

SAMSUNG GALAXY A52 5G 256GB

II 6.5" Super AMOLED displej

II Ultrarychlé připojení 5G

II 8jádrový procesor Qualcomm Snapdragon



11.914,-



Tak klikni hned na Mironet.cz

DLUHOPISY E-FINANCE PROPERTY

DLUHOPISY PRO OBČANY A FIRMY



5,6 %

ROČNÍ
ÚROK

- ✓ Investice od 30 000 Kč
- ✓ Roční úrok 4,5 % u tříletých a 5,6 % u sedmiletých dluhopisů
- ✓ Možnost předčasného splacení
- ✓ Upsání a převod bez poplatků
- ✓ Osobní i elektronická objednávka

Koncern e-Finance, a.s. v současnosti spravuje investice do nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Investiční strategií e-Finance je investovat prostředky získané z dluhopisů do nákupu a výstavby rezidenčních a komerčních nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Portfolio investic najdete na www.e-finance.eu.



Multifunkční budova, Brno



Zámek Račice, přestavba



Obchodní galerie, Jihlava



Bytový dům, Brno-Chrlice

INVESTUJEME DO NEMOVITOSTÍ JIŽ 20 LET



Objednání dluhopisů: www.e-finance.eu nebo ☎ +420 515 555 555

Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

Česká národní banka schvaluje prospekt dluhopisového programu pouze z hlediska toho, že splňuje normy týkající se úplnosti, srozumitelnosti a soudržnosti, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Toto schválení by se nemělo chápat jako potvrzení kvality cenných papírů, které jsou předmětem tohoto prospektu. Investoři by měli provést své vlastní posouzení vhodnosti investování do těchto cenných papírů. • Doporučujeme, aby si potenciální investoři přečetli prospekt, než-li učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

ZAŘÍZENÉ BYTY 1+KK a 2+KK V CENTRU BRNA

K DLOUHODOBÉMU PRONÁJMU OD 10 200 Kč MĚSÍČNĚ



- Výměra 24–45 m², umístění 2.–5. NP
- Kuchyňský kout v každém apartmánu
- Příjemné zázemí a komfortní postele
- Prostorné koupelny v moderním stylu
- K dispozici fitness, wellness, restaurace, venkovní bazén
- Parkování na uzavřeném parkovišti
- Dostupnost do centra pěšky 10 minut, MHD 2 zastávky

Pronájem bytů 1+kk od 10 200 Kč/měsíc
Pronájem bytů 2+kk od 13 300 Kč/měsíc

Prohlídky možné kdykoli po domluvě

eFi Hotel

eFi Palace Hotel, Bratislavská 52, Brno +420 720 220 760, hanzelkova@efihotel.cz, www.efihotel.cz

Le Cirque. Zábava mezi rostlinami

O víkendu proběhne v Botanické zahradě Praha festival Le Cirque. Bohatý program nabídne cirkusová, kouzelnická i hudební vystoupení pro malé i velké diváky. Ti se mohou těšit například na Cirk La Putyka, Cirkus Berto, kouzelníka Pavla Kožíška, interaktivní dílničky pro děti nebo cirkusovou školu. Vše bude probíhat na čerstvém vzduchu ve venkovních expozicích zahrady.

Prasátko Pigy zve za organizátory děti a jejich rodiče na akci, při které si odpočine a zároveň se pobaví celá rodina. „Přijďte si užít zbrusu nové představení Cirk La Pu-

tyka Dynamit nebo Cirkus Berto, zaposlouchat se do folkové hudby talentovaných písničkářů Michala Horáka a Adama Kříse, nechat se okouzlit triky Pavla Kožíška nebo se pobavit u kabaret-

ních a žongléřských představení. Těšit se můžete i na interaktivní dílničky pro děti a mnoho dalšího. Chybět nebudou ani stánky s občerstvením,“ láká na festival Zdeňka Chocholoušová, manažerka

dětských produktů ve společnosti Active Radio.

Sobotním programem provede Petr Batěk, nedělní Jakub Koutský. Oba dny je otevřeno už od devíti hodin, program začíná o hodinu později. Vstu-

penka na jeden den stojí 259 korun. Vstup je povolen za stávajících epidemiologických opatření pro venkovní akce. Potřebné informace a podrobný program najdete na webu lecirque.cz. **PUR**

INZERCE

NEJČERSTVĚJŠÍ VÝBĚR ZA MĚNĚ

**59,90 -33%
39,90**

Broskve skládané
• 1 kg

**79,90 -31%
54,90**

Třešně
• 500 g
• 100 g = 10,98 Kč

**39,90 -12%
34,90**

Nature's Promise Bio Citrony
• 500 g
• 100 g = 6,98 Kč

**34,90 -28%
24,90**

Nature's Promise Bio Rajčata cherry
• 250 g
• 100 g = 9,96 Kč

**17,90 -44%
9,90**

Meloun vodní
• 1 kg
• v nabídce také Meloun vodní krájený, 1 kg za 11,90 Kč

**49,90 -20%
39,90**

Albert Žampiony Portobello
• 300 g
• 100 g = 13,30 Kč

**5 + NAVÍC
KREDITŮ**

**albert
SUPERMARKET**

Akce platí v prodejnách Albert supermarket od 23. 6. do 29. 6. 2021 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Každý týden za vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.



Památka

Budova Nové scény Národního divadla (ND) se stala kulturní památkou. Nyní se chystá její rekonstrukce. Spolu s ní plánuje ND upravit i provozní budovu B, dříve známou jako restaurační budova, kterou nedávno Národní divadlo získalo po dvou desetiletích zpět do své správy. Zahájení stavby se plánuje na polovinu roku 2022 a dokončení se předpokládá v roce 2024. Podle dřívějších informací by měla rekonstrukce stát asi 700 milionů korun. **MAFRA**

Krátce

Prevence nehod

Nový web portalnehod.cz slouží k posílení bezpečnosti silničního provozu a k prevenci dopravních nehod. Pomocí shlukové analýzy umožňuje zjistit, na kterých místech v Česku dochází nejčastěji k nehodám a jaké jsou jejich příčiny či výše způsobené škody. **MET**



Skleněná nádhera i dřina

První návštěvníci už zavítali do Muzea rapotínské sklárny, které včera otevřeli v Rapotíně na Šumpersku. Jsou v něm k vidění desítky lustrů a stínidel na lampy, staré sklářské nástroje i dobové fotografie. Uprostřed místnosti je model stoupy na drcení křemene a skleněných střepeň poháněné vodním kolem (vlevo nahoře). Sklářny v Rapotíně byly dlouhá desetiletí největším výrobcem osvětlovacího skla v tehdejší Československu a jejich výrobky zdobily většinu tuzemských kuchyní, obývacích pokojů a ložnic. V dobách největší slávy zaměstnávaly bezmála 900 lidí a značnou část produkce exportovaly. V roce 2009 ale zadlužené sklárny ukončily činnost. Exponáty muzeum získalo hlavně ze soukromých sbírek bývalých zaměstnanců skláren. Základ expozice poskytl místní rodák František Kašík, který je jedním z hlavních iniciátorů založení muzea. Vystaveny jsou také části unikátního lustru (vlevo dole), jež sklárny v Rapotíně v 80. letech minulého století vyrobily do poutního chrámu v Mekce. Zakázka pro Saúdskou Arábii měla hodnotu milion dolarů a byla přísně utajována. Na snímku vpravo je ručně foukané sklo s malovaným dekorem. **3x ČTK**

Za větrník na větrník. Mlýn zve k prohlídkám

Dáte-li si v Třebíči místní zákusek, získáte vstup do nové expozice zdarma.

Třebíč dnes poprvé otevře zrekonstruovaný větrný mlýn k pravidelným prohlídkám. Památka z 19. století přiblíží svůj původní účel, kterým bylo mletí kůry pro potřeby koželužů, i formu sociálního bydlení, jemuž mlýn sloužil později. Do expozice, kterou nechalo městské kulturní středisko vyrobit zhruba za 700 tisíc korun, se vrátila i figura Ferdinanda Ondráčka, rázovité třebíčské postavy, jenž ve mlýně žil jako poslední. Autorem sochy zpracované podle fotografie je sochař Václav Stibůrek.

Ten je také autorem funkčního modelu mlýna, který je součástí expozice a ukazuje

soustrojí mlýnu včetně převodových sloupů a stoup. „Model mi dal daleko víc práce než socha. Nejtěžší bylo přijít na to, jak to celé funguje. Přece jenom to v té miniatuře vypadá všechno jinak,“ řekl Stibůrek.

Rekonstrukci památky, která trvala asi rok, ocenilo Sdružení historických sídel Čech, Moravy a Slezska, mlýn zvítězil v krajském kole soutěže Památka roku 2020.

Turisty má k prohlídce mlýna přimět akce s názvem Za větrník na větrník. Lidé získají vstup do expozice zdarma, pokud si v třebíčských kavárnách a cukrárnách koupí nový zákusek nazvaný třebíčský větrník.

Chutný dezert, jehož recept vytvořila cukrářka Pavla Vostalová, je modifikací klasického karamelového větrníku z odpalovaného těsta. Chuť ozvláštňují hrušková povidla a sušené hrušky. **ČTK**



Mlýn postavený v roce 1836 je vysoký 15 metrů.

Krátce

Stežky Svoboda, Víra a Okupace

Brňané se mohou v centru města vydat po stežkách třetího odboje. Zjistí, co se na známých i přehlížených místech odehrávalo v letech komunistické totality, zvláště v období nejtvrdějších represí po roce 1948 a při okupaci Československa v roce 1968. Trasy tematických stezek nazvaných Svoboda, Víra a Okupace najdete na webových stránkách, včetně historických informací a fotografií.

Slavné obrazy už cestují, ale tajně

Slovanská epopej Alfonse Muchy už je na cestě z Prahy do Moravského Krumlova a bude vystavena v nejbližších dnech. Konkrétní termín je zatím z bezpečnostních důvodů tajný. Praha cyklus 20 pláten zapůjčila na pět let. **ČTK**

Hygienici. Apelují na pravidlo tří R

Ve středu přibylo v Česku 161 potvrzených případů onemocnění covidem-19, o čtvrtinu víc než před týdnem. Je to teprve druhý mezitýdenní nárůst od 12. dubna, kdy ale statistiku ovlivnily Velikonoce. Reprodukční číslo stoupl na 0,9, což je nejvyšší hodnota od 15. dubna. Vyplývá to z údajů na webu ministerstva zdravotnictví.

Mezi regiony Česka je Praha v absolutním čísle aktuálně krajem s nejvyšším výskytem nákazy. Na webu pražských hygieniků to uvedl jejich mluvčí Zbyněk Boublík. „Důvody pozastavení poklesu nových případů v Praze se zatím nedají přesně vysvětlit – jednou z možností je zvýšený pohyb lidí v hlavním městě, tedy velká mobilita obyvatelstva,“ sdělil.

Hygienici vyzývají obyvatele, aby v mezilidských kontaktech nadále dodržovali bezpečnostní opatření známé jako pravidlo tří R v podobě adekvátní ochrany dýchacích cest, vzájemných odstupů ve vzdálenosti alespoň dvou metrů a co nejčastějšího mytí nebo dezinfekce rukou. Stěžejní je podle nich také očkování proti covidu a u dosud neočkovaných lidí je rovněž důležité pravidelné testování. Nutné je také striktní dodržování protiepidemických opatření po návratu ze zemí s vysokým výskytem covidu.

Podle ředitele Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislava Duška jsou za nárůstem nových případů v Praze mladší ročníky. Nejvýrazněji se koronavirus teď šíří na Českomoravsku, kde za týden přibyl o

26 nových případů onemocnění na 100 tisíc obyvatel. Následuje Praha s více než 16 případy za 7 dní, těsně následovaná Ostravou.

ČTK

25.-27.6. VC Štýrska

16.-18.7. VC Velké Británie

ZÁVODY, OKTERĚ
BY NIKDO NEMĚL
PŘIJÍT

2.-4.7. VC Rakouska

30.-1.8. VC Maďarska

SPORT 2

www.sport1tv.cz

The F1 FORMULA 1 logo, F1 logo, FORMULA 1, F1, FORMULA 1 ARE WORLD WIDE TRADEMARKS OF Formula 1 Company. All rights reserved.

Televizní Sport TV

Vakcína. I bez čekání

Od dneška se mohou lidé dát očkovat i dříve než 90 dní po prodělání nemoci covid-19. Dosavadní lhůtu, která jim bránila v rezervaci termínu očkování, ministerstvo zrušilo. Někteří lidé s očkováním váhají nebo jim je lékaři nedoporučují ani po uplynutí této lhůty, protože mají vysokou hladinu protilátek.

V Česku na první dávku čeká asi 640 tisíc z celkem 5,5 milionu registrovaných. Nových zájemců ale už není tolik, za týden jich přibylo jen kolem 90 tisíc. Ještě před týdnem byl zájem dvojnásob-

ný. Od začátku července chce ministerstvo spustit registraci i pro děti od 12 do 16 let. Nově se očkují také samoplátci z řad cizinců.

Ode dneška se budou moci lidé o termín očkování přihlásit ihned poté, co jim skončí dvoutýdenní izolace po pozitivním výsledku testu. Cílem je podle ministerstva urychlit očkování. „Zejména s ohledem na výskyt mutací jsme aktuální omezení u očkování osob, které covid-19 prodělaly, s odborným týmem na ministerstvu přehodnotili. Dostupné vakcíny jsou účinné i proti mutacím a my chceme, aby tito lidé byli ještě více chráněni,“ ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. ČTK

Covidová čísla

8

Pražská hygienická stanice má v posledních třech týdnech hlášeno osm potvrzených nových variant koronaviru. V jednom případě šlo o variantu gama (dříve brazilskou), v sedmi dalších o variantu delta (dříve indickou).

1,67

Od začátku epidemie loni v březnu potvrdily testy nový typ koronaviru u téměř 1,67 milionu lidí v Česku. Uzdravilo se 1,63 milionu z nich, 30 291 lidí zemřelo.

7,57

Zdravotníci v Česku dosud aplikovali 7,57 milionu dávek očkování. Plně naočkovaných je 2,78 milionu lidí.

0,9

Pod zlomovou hodnotou jedna se reprodukční číslo drží od půlky dubna 2021.

Epidemická psychodramata na Čechy padnou asi později

Počet lidí s depresemi narostl během pandemie sedmkrát! Čeští psychiatři k takovým závěrům, které zní v zahraničí, ale nedospěli.

Chvilí přemýšlí nad otázkou, jestli zkušenosti z mnohaměsíční práce na covidovém oddělení nelituje, nebo by si raději tuto zkušenost odpustila? „Kdybychom to nemuseli vůbec absolvovat, nezlíbila bych se,“ říká nakonec smílivě Lenka Konečná, zdravotní sestra z pražské Všeobecné fakultní nemocnice (VFN). I přesto, že si lidé, se kterými po celou dobu pracovala a stále pracuje, dokázali obětavě pomáhat, že je spojilo společ-

né nebezpečí i úsilí o záchranu životů, zřejmě by, pokud by měla možnost o tom rozhodnout, podobnou zkušenost oželela.

Některým lidem prázdné ulice potěšily duši

I přes každodenní riziko nákazy, těžce zasažené a umírající pacienty patří k té šťastné skupině zdravotníků, kteří přestáli všechny vlny koronaviru v relativní psychické pohodě. „Většina lidí v populaci, a to nejen mezi zdravotníky, přestála epidemií bez pocitů úzkosti nebo jen s minimálními následky,“ potvrzuje Martin Anders, přednosta Psychiatrické kliniky VFN, výsledky rozsáhlé studie. Ta porovnává vývoj psychických problémů od roku 2014 a srovnává je s výskytem během epidemického období.

Větší či menší míru úzkosti zaznamenala studie asi u patnácti procent z více než tisíc-

ovky dotazovaných lidí. Naopak více než sedmdesát procent uvedlo, že se s ní nepotýkají nebo jen zcela okrajově. „Některým lidem naopak epidemie prospěla, pochvalovali si prázdné ulice, celkově klid,“ říká Anders s připomínkou, že se jedná o malý zlomek populace.

Průzkum dělala agentura STEM/MARK jak mezi „civilisty“, tak mezi lékaři, protože obě skupiny prožívaly koronavirus v jiných podmínkách a prostředích. Kupodivu bez vážných psychických následků se ve většině případů covid nepodepsal na těch, kteří si nemocí prošli. Depresivní nálady se u pacientů ve velkém neprojevovaly.

Černé myšlenky mohou teprve na lidi přijít

V rámci průzkumu odpovědělo na otázky i více než 3600 lékařů a další zdravotníci, především sestry. „Mini-

Po covidu je únava

53

Mezi nejčastější projevy pocitového stavu patří vyčerpání. Ta se podle průzkumu STEM/MARK o duševním zdraví během covidu projevila u 53 procent dotazovaných. K dalším potížím se počítá fyzická a mentální únava. Mezi průvodní jevy po koronaviru patří také zapomnětlivost, zpomalení nebo problémy se soustředěním. Dostávají se i obtížné hledání slov během komunikace.

mální nebo zcela nízkou míru úzkosti jsme zaznamenali u takřka devadesáti procent zdravotníků,“ vypočítává klinický psycholog Radek Ptáček. Současně doplňuje, že detailně se teprve budou zpracovávat další údaje, kte-

ré uváděli například ti zdravotníci, kteří se osobně setkali s úmrtím na covid ve svých rodinách nebo mezi spolupracovníky. „Jejich hodnocení může být samozřejmě méně pozitivní,“ připomíná klinický psycholog.

Uspokojivý psychický stav české populace včetně té lékařské však nemusí být konečný. Rozvoj úzkostí a depresivních stavů se může projevit až se zpožděním. „Když prožijete nějaké trauma, obtížnou a stresující situaci, může to člověka přivést do ordinace s odstupem dnů, týdnů i měsíců,“ říká známý psychiatr Jan Cimický. Je to však silně individuální a podle Cimického mohou být stresy horší, jestliže si je lidský mozek připustí a uvědomí až s delší časovou prodlevou.

Radek Ptáček počítá s tím, že konečná čísla se proto mohou změnit někdy na podzim. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Máte vlhkost ve zdech?

NYNÍ SLEVY 40%

Pomůžeme Vám

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

- Dlouholetou zkušeností s vysoušením zdiva
- Objednejte si **nezávazně** odbornou prohlídku, analýzu škody a předběžný odhad nákladů
- Speciálně vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou **provždy**
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace **zvenku** nebo z **místnosti**
- **Pevná cena** bez skrytých vícenákladů

Zavolejte nám na
703 123 191 nebo
e-mail: info@sanacezdi.cz
www.sanacezdi.cz

pracujeme na
celém území
Čech

Z nedělního mače mám obavy, říká epidemiolog

Zápas Česka a Nizozemska na fotbalovém Euru slibuje skvostný zážitek, na stadionu v Budapešti zřejmě bude „plný dům“.



Rastislav Maďar MAFRA



Puskás Aréna má kapacitu 67 tisíc míst. AP



KABINETKURIOZIT.EU

Magické oko

V hlavním městě Litvy Vilnius přišli s nápadem, jak propojit své občany s těmi v sousedním státu. Vybudovali tak „portál“, který má za úkol sblížit Litevce s Poláky z 600 kilometrů vzdáleného města Lublín. Portál je osazen velkým kruhovým displejem a kamerami, které snímají prostor před ním. V reálném čase je tak obraz projektován na zařízení v druhém městě. HAL

Od středy je jasné, že se čeští fotbalisté porvou o postup do čtvrtfinále mistrovství Evropy na jediném stadionu, který v rámci Eura nemá omezenou kapacitu. Jde o budapeštskou Puskás Arénu, kam se vejde 67 tisíc diváků. Když k tomu čeští fanoušci připočtou, že maďarská vláda tento týden zrušila i uzávěru hranic, může se jevit, že je nedělní návštěva osmiřinové bitvy s Nizozemskem tím nejlepším nápadem. Optimismus fandů příliš nekrotí ani fakt, že se turisté z Česka mo-

hou v Maďarsku ubytovávat jen s certifikátem očkování proti covidu-19.

Druhou stranou mince je ovšem hrozba, že návštěva mnoha tisíc fandů v Maďarsku může zpět do ČR „importovat“ covidové mutace v čele s obávanou deltou.

Deník Metro oslovil epidemiologa Rastislava Maďara, který rovnou nabídl varovný precedens, kterým byl zápas

italského Bergama se španělskou Valencií loni v únoru v rámci fotbalové Ligy mistrů. „Tehdy se ukázalo, že k významnému zhoršení epidemie stačí jediný zápas,“ uvádí epidemiolog. Podle něj bude nedělní duel v Budapešti pořádaný „bez dostatečných preventivních opatření za účasti diváků z různých zemí s odlišnou epidemiologickou charakteristikou

a různou proočkovanosťou.“ „I když teď je imunita populace vyšší, hrozí zvýšení populace vyšší, hrozí zvýšení vire nálože i na českém území, nehledě na jednodušší šíření nových variant koronaviru včetně indické mutace delta,“ uzavírá závažné téma epidemiolog Maďar.



DAVID HALATKA david.halatka@metro.cz

INZERCE

THE UNIVERSAL SEAL OF EXCELLENCE

Brands featured in the advertisement include: Josef Starkl (Váš zahradník), SCAN quilt (bytový textil), LITE, PIEDRA®, WM FOOTWEAR (ALWAYS A STEP AHEAD), DEDRA INNOVATIONS, super ZOO, RE/MAX, Vest, Gebrüder Weiss (Transport a logistika), OZP (OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA), and VOCILKA (MASO A UŽITIBITY Z ČESKÝCH CHOVŮ).

AWARDS: CZECH Superbrands AWARDS 2021 (Superbrands Business Award).

Superbrands 2021
www.czechsuperbrands.com

Země faraonů. Covidové novinky

Egypt umožní do země bez nutnosti PCR testu vstoupit těm cestovatelům, kteří jsou plně naočkovaní. Oznámilo to včera egyptské ministerstvo zdravotnictví.

Návštěvníci severoafrické země se budou muset prokázat certifikátem, že nejméně dva týdny před příjezdem dostali plný počet dávek jedné z vakcín schválených Egyptem a Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Lidé po vakcinaci ze států zasaže-

ných jednou z variant koronaviru musí podstoupit rychlostest při příjezdu do Egypta. Všichni plně nenačkovaní turisté se i nadále musí prokázat PCR testem.

WHO dosud k nouzovému použití schválila vakcíny od společností Pfizer/BioNTech, Johnson & Johnson, AstraZeneca, Serum Institute of India, Moderna, Sinovac a Sinopharm. Egyptské úřady navíc schválily i ruskou vakcínu Sputnik V. **ČTK**

Hongkong se loučí se svobodou

Razie, zatýkání novinářů, zmrazení aktiv, to vše vedlo k tomu, že poslední opoziční list v Hongkongu včera vyšel naposled. Je to zatím poslední připomenutí, že Peking rok po přijetí tvrdého bezpečnostního zákona utahuje šrouby. „V Hongkongu začíná éra toho, co známe i z jiných totalitních režimů,“ říká sinoložka Denisa Hilbertová z Masarykovy univerzity v Brně. **AP**



Krátce

Opozičník může dostat až 15 let

V Gomelu, asi půlmilionovém městě na jihovýchodu Běloruska, začal včera soudní proces s opozičními politiky a aktivisty v čele se Sjarhejem Cichanouským. Cichanouskému – manželovi

opoziční kandidátky na prezidentku Svatlany Cichanouské – podle ruské redakce BBC hrozí až 15 let vězení.

Vzhlíží k Marsu

Čína plánuje vyslat v roce 2033 svou první pilotovanou misi k Marsu. Poté by měli čínští astronauti lé-

tat na rudou planetu pravidelně. Číňané chtějí na Marsu provozovat trvale obydlenou základnu.

Rembrandtovo dílo je úplné

Poprvé po více než 300 letech je možné vidět Rem-

brandtův obraz Noční hlídka kompletní. Obraz, který vytvořil v roce 1642 nizozemský mistr Rembrandt van Rijn, byl v roce 1715 oříznut ze všech čtyř stran, aby se vešel mezi dvoje dveře na amsterdamské radnici. Rijksmuseum nyní doplnilo chybějící části scény podle rané kopie originálu,

k napodobení Rembrandtova stylu pomohla umělá inteligence.

Drama s jachtou

Turecká pobřežní stráž zadržela v Egejském moři luxusní jachtu a zatkla dva převaděče, kteří se pokoušeli do Evropy dostat 44 migrantů. **ČTK**

Před 30 lety se oáza svobody proměnila v bitevní pole

Jugoslávii, zemi považovanou za studené války za most mezi Východem a Západem, držela pohromadě nejen obava ze SSSR, ale též potlačování etnického napětí.



Situace ve Slovinsku na začátku července 1991

WIKIPEDIA

„V Jugoslávii je šest republik, pět národů, čtyři jazyky, tři víry, dvě abecedy a jen jedna strana,“ říkal jeden ze sloganů, které pomáhaly komunistickému vůdci Josipu Brozi Titovi držet balkánskou zemi pohromadě. Po smrti doživotního prezidenta, na jehož pohřeb v květnu 1980 dorazily desítky státníků z celého světa, ale začalo Titovo dílo erodovat. Cestu k tomu přitom otevřel sám jugoslávský vůdce, když v roce 1974 dal zelenou nové ústavě, která zvyšovala autonomii jednotlivých republik.

Dokud byl však Tito naživu, dařilo se díky jeho autoritě, získané za války i později během roztržky se SSSR, držet odstředivé tendence pod kontrolou.

Kosovem vše začalo

Od začátku 80. let však spory mezi jednotlivými republikami a jejich stranickými organizacemi postupně sílily. Bohatší republiky, tedy Chorvatsko a Slovinsko, například žehraly na přílišné přerozdělování peněz, zatímco zaostávající Makedonie či Kosovo potřebovaly k rozvoji podporu

z federálních zdrojů viděly problém opačně.

Právě hospodářské problémy zadlužené země, která byla vnímána například z normalizačního Československa jako oáza svobody a blahobytu, se staly jedním ze spouštěčů rozpadu. Dalším byly znovuobjevené národnostní rozpory táhnoucí se dlouho do minulosti – někde do doby druhé světové války (Chorvatsko či Bosna), jinde ještě hlouběji, což se týkalo zejména Kosova. Právě v této jihosrbské provincii propukly v 80. letech první ozbrojené střety, a to mezi

místními Albánci a státní mocí. V roce 1990 už ale Kosovo, kde v lednu zemřely tři desítky lidí, nebylo jediným neuralgickým bodem jugoslávské vnitřní politiky.

Odlíšné názory na budoucí uspořádání Jugoslávie se projevily i uvnitř celojugoslávské komunistické strany. Zatímco vůdce srbských komunistů (později socialistů) Slobodan Milošević chtěl federaci se silnou ústřední mocí, Chorvaté a Slovinci preferovali volnější konfederaci.

Stát, který proklamoval „bratrství a jednotu“ svých národů, se začal naplno drodit 25. června 1991, kdy vyhlásily nezávislost dvě nejzápadnější republiky, Chorvatsko a Slovinsko. Ústřední orgány federace tento krok odmítly uznat a do obou zemí vyslaly jednotky Jugoslávské lidové armády (JNA). Ozbrojený konflikt trval pouhých deset dnů a na jeho konci stálo rozhodnutí o stažení federální armády z území Slovinska. Lublani se tím otevřela cesta k faktické samostatnosti.

Dramatičtější průběh mělo nasazení armády v Chorvat-

sku, kde tvořili zhruba 12 procent obyvatel Srbové většinou nesouhlasící s vyhlášením nezávislosti. S podporou JNA se jim podařilo ovládnout asi třetinu území, na němž vyhlásili vlastní stát a vyhnali z něj velkou část nersbských obyvatel. Počátkem roku 1992 bylo uzavřeno příměří, které ukončila v létě 1995 úspěšná chorvatská ofenziva, po níž Záhřeb opět ovládl většinu země – ovšem již bez Srbů, kteří z velké části uprchli.

Definitivní a krutý rozpad

Eroze Jugoslávie pokračovala ještě řadu let. Už koncem roku 1991 například vyhlásila v poklidu nezávislost Makedonie. Nejhůře z někdejších jugoslávských republik dopadla národnostně nejpestřejší Bosna a Hercegovina, jež se, přes nesouhlas srbské populace, osamostatnila v březnu 1992 a kterou zachvátil krvavý tříletý konflikt. Koncem 90. let Bělehrad po krátké válce, do níž zasáhlo i NATO, ztratil kontrolu nad Kosovem. Naopak klidný byl rozchod Srbska a Černé Hory v roce 2006. **HAL a ČTK**

LÉTO VE ZNAMENÍ ZDRAVÍ A POHODY



Pro život v pohodě

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.

Objevte přímou a bezpečnou cestu k plnohodnotnému životu. Vyzkoušejte tradici ověřený přípravek **L-Tryptofan Therapill**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu). Složení je doplněno o vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

Žádejte originál.



Odrazte se od DNA a žijte naplno

Nezdravý životní styl je běžným projevem dnešní doby. Bohužel právě on stále častěji ústí ve zdravotní komplikace. Jednou z nich může být nepřírozené vylučování kyseliny močové. Poté se vytvoří jehličkovité krystalky, které se postupně usazují v kloubech.

Řešení představuje posílený doplněk stravy z lékárny **Enzycol® DNA***. Jeho unikátní složení **napomáhá k omezení kyseliny močové**^{1,2} a podporuje její lepší vylučování z těla². Přípravek obsahuje komplex přírodních látek Multi CleanUP™, kde původní trojkombinace extraktu z ¹kyselého višně, ²celeru a vitamínu C je nyní obohacena o extrakt z pistácie a kurkumin. Díky přidanému ^{*}zinku je **DNA pod kontrolou**.



Stop karpálnímu tunelům!

Syndrom karpálního tunelu je jednou z nejčastějších nemocí z povolání. Často tato komplikace končí až chirurgickým zákrokem. Důvod vzniku je prostý – neustále opakování stereotypních pohybů vedoucí k mravenčení, pálení, trnutí a bolesti v konečcích prstů a zápěstí ruky. Představujeme proto účinné a naprosto jedinečné řešení.

KARPAL AKUT omezuje bolestivost a zlepšuje citlivost prstů. Obsahuje zklidňující rostlinné extrakty rozrazilu, přesličky, světlíku a chmele. Díky tomuto složení účinně bojuje s příznaky karpálních tunelů (mravenčení, pálení, trnutí, oslabená citlivost). Zdravotnický prostředek KARPAL AKUT přináší rychlou úlevu. Při pravidelné aplikaci dochází k úlevě postižené oblasti a také k prevenci vzniku tohoto problému. K dostání v lékárně.



Zatočte s ekzémem, ne s pokožkou!

Ekzém, kortikoidy, ekzém, kortikoidy... Nekonečný kolotoč, který zná každý atopik. Řešení, jak z kola ven, je přitom snadné. Místo kortikoidům stačí věřit přírodě.

Kortikoidy jsou synteticky vyráběné steroidní hormony se schopností potlačovat imunitní reakci pokožky na alergeny – zánět. Jejich výhodou je rychlé zmírnění svědění, začervenání i pnutí pokožky. Daní za tuto úlevu jsou však

nežádoucí vedlejší účinky a často opětovný návrat problému po jejich vysazení. Zkuste raději přírodní **Exema zklidňující krém** bez vedlejších účinků. Díky složení se sníženým pH, konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou rychle zmírňuje svědění, pálení i zarudnutí pokožky a účinně ulevuje od akutních projevů atopie. Exema zatočí s ekzémem, ne s vaší pokožkou.

Vyzkoušejte i další přípravky konopné péče Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.



Domácí SUPERmetoda na šumění v uších a špatný sluch – vyzkoušejte přípravek za 0 Kč

2× HLASITĚJI A VÝRAZNĚJI – BEZ OBTĚŽUJÍCÍHO ŠUMĚNÍ A PRASKÁNÍ!

Zlepšete kvalitu sluchu o 67 % a posilujte sluch non-stop

Bez zahanbujících zařízení – bez skalpelu – bez jehel – bez ruinování úspor

Nedoslycháte? POZOR! Odborníci varují, že když se tento problém neřeší, pak se obvykle zhoršuje. Teď si nemusíte vybírat mezi pohodlím, peněženkou a lepším sluchem. Poznejte první audiokúru ve stylu 21. století. Už brzy můžete slyšet široký rozsah čistých zvuků bez šumění díky moudrosti našich předků a současným poznatkům o lidském těle.



Selhává vám sluch? Stále častěji musíte žádat, aby někdo zopakoval to, co řekl? Přemýšlejte, co se stane, když se potenciál autoregenerace, skrytý ve vašem organismu, spojí s úspěchy odborníků a nejnovějšími poznatky o biologických procesech. Odpovědí je tato metoda! Bez ohledu na příčinu vaší nedoslychavosti můžete zvýšit rozsah odběr zvuků z okolí už za 7 dní. Snadno, rychle, účinně a bezbolestně!

Zbavte se komplikací a užívejte si svobodu při rozhovoru! BEZ NEDOŘEČENOSTÍ!

SYNERGIE 3 SIL!

TAKTO FUNGUJE:



PŘÍRODNÍ LÉKAŘSTVÍ



SOUČASNÁ VĚDA



PŘÍROZENÉ REGENERAČNÍ PROCESY

Zlepšení sluchu za týden – poznejte sílu inovativní kúry

Zde je: bezprecedentní, bezbolestná, originální a působivá – domácí metoda, která může zajistit, že už za týden uslyšíte o 67 % hlasitěji a jasněji. Nechtěné šumění bude zapomenuto a přenechá místo naprosto čistým a hlubokým zvukům. Zní to slibně? Čtete dál!

Užívejte pravidelně a brzy můžete slyšet i vzdálené šelesty!

INOVATIVNÍ PŘÍPRAVEK JE VAŠE ŠANCE NA

Obnovení plného rozsahu odběru zvuků z okolí

Eliminaci šumění v uších

Zlepšení sluchu – až o 67 %

Pomoc při regeneraci sluchového nervu jeho stimulací

„Skvělá kondice sluchu po 70? Ano, je to možné.“

Jedno je jisté: každý může zlepšit svůj sluch, pokud použije inovativní metodu v klidu vlastního domova. Průkopnický přípravek využívá poznatky nejlepších odborníků. Proto pomáhá účinně zlepšit sluch bez ohledu na věk, pohlaví nebo úbytek sluchu. Navíc má přípravek zcela přírodní a bezpečné složení: obsahuje mj. lutein, zeaxantin a nejkvalitnější zinek a vitamíny ze skupiny B. Jeho naprostým základem jsou nejnovější poznatky o fungování lidského těla. Proto za necelých 7–14 dní pomáhá BESTSELLEROVÝ přípravek zlepšit sluch až o 67 % a vrací schopnost vnímat tlumené zvuky.

Odborník MedicReporters



„Důvěřoval jsem nejlepšímu a mám nejlepší sluch v rodině“

„Není moc co rozebírat – byl jsem nahluchlý děda! Děti si se mnou moc neužily – ty neustále otázky a prosby o zopakování strašně komplikovaly hraní jakýchkoli deskových her a domácího divadla. Co je to za dědu, který se kvůli hluchotě nedokáže domluvit s vnoučaty?! Naštěstí tamten nemohoucí stařec už neexistuje. Je tu nový super děda, který může 24 h denně běhat za dětmi, zpívat, vtipkovat a číst pohádky. Jak se to stalo? To všechno díky té skvělé metodě, která mi vrátila mladický sluch. Užíval jsem ten přípravek pravidelně a než bys řekl švec, začal jsem po všech zavírat nedotažený kohout v koupelně. Teď už mi žádné kapání, šelest ani šum neuniknou.“

Gustav, 67 let, Ostrava



Kryštof, 53 let, Zlín

„Od chvíle, kdy jsem zahájil užívání přípravku, se mnohé změnilo.“

Je to skvělé: znovu slyšet nahlas, jasně a nemít obavy, že se budu muset na něco znovu ptát. No a konečně se vyspím, protože to strašné šumění v uších utichlo. Doporučuji!“

PRVNÍ EFEKTY UŽ ZA 7 DNÍ!

Pravidelné používání redukuje úbytek sluchu, 2násobně zlepšuje odběr zvuků při hluku, soustředěnost a kvalitu spánku.

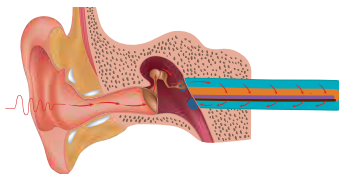
Zkuste profesionální AUDIOposilovač ZDARMA!

Chcete zlepšit svůj sluch za 7 dní?

Nepříjemné šumění, pískání, nedorozumění a žádosti o zopakování otázky – je velmi snadné přehlédnout první signály, že se děje něco špatného se sluchem. Určitě se nechcete probudit s pokročilou nedoslychavostí! Dbejte o svůj sluch už dnes. Bez ohledu na to, jestli zatím máte jen problém s porozuměním šeptání, nebo máte potíže s posloucháním pořadu v rádiu nastaveném nahlas. Už brzy můžete mít ostrý a silný sluch!

97 % uživatelů přiznává, že kúra:

- ZLEPŠUJE SLUCH
- REDUKUJE ŠUMĚNÍ V UŠÍCH
- PODPORUJE SPRÁVNÉ FUNKCE SLUCHU



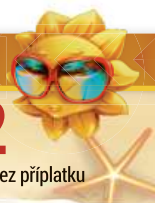
Léto je v plném proudu! Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života.

Prvních 100 osob, které zavolají do 09.07.2021, obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU. 2 990 Kč



Zavolejte: 296 183 142

Volejte: pondělí–pátek 8-20 hod., sobota 8-16 hod. Běžně místní spojení bez příplatku



Doporučuji zkusit hledat umění v metru, radí všem Janek Rubeš



Reportér a dokumentarista Janek Rubeš

DANIEL BAUDÝS

Lidi, kteří jsou pozitivním způsobem spjatí z hlavním městem, máme v deníku Metro rádi. Reportér, dokumentarista, režisér a moderátor v jedné osobě Janek Rubeš mezi tyto osobnosti patří také. S kolegou Janem Mikulkou jsou na YouTube jako Kluci z Prahy. Prostřednictvím této platformy se proslavili tvorbou investigativních videí a reportáží všeho druhu. Rubešovy práce si všímají i jinde. Podle časopisu Forbes byl v roce 2016 jedním z členů žebříčku 30 pod 30, který označuje třicet nejtalentovanějších mladých lidí v Česku. V roce 2017 získal ocenění Osobnost roku v rámci ankety Křišťálová Lupa. Za rok 2018 dokonce za odvážnou investigativní žurnalistiku a odhalování takzvaných šmejdů získal Novinářskou křepelku. Srdcem je ale pořád skromný pražský patriot. „Těší mě, že se otvírají nová místa, střecha Máje, skauti budou mít rybářský domeček na Kampě, Radlická kulturní sportovní zůstává a rozšiřuje se,“ říká pro deník Metro Rubeš.

Od našeho poslední povídání toho děláte snad ještě desetkrát tolik. Pojďte to pro čtenáře nějak shrnout.

S kolegou Honzíkem točím opravdu hodně, včetně našich videí pro podporovatele na Patreonu děláme víc než dvě stě videí ročně. Základem jsou ale dva kanály na YouTube – Honest guide pro zahraniční diváky a Kluci z Prahy pro ty domácí. Na obou vychází nové video minimálně jedenkrát týdně.

Jaký je v nich rozdíl?

Rozdíl je nejen v jazyce. Pro zahraniční diváky je třeba některé věci víc a detailněji vysvětlovat.

Asi nejvýraznější počín poslední doby je tvoje účast na takzvaných pražských pólech, se kterými jsi pomáhal Ondřeji Boháčovi z Institutu plánování a rozvoje. Jak jste se vy dva seznámili?

S Ondrou jsme se seznámili před magistrátem, asi jsem nikdy nepotkal někoho tak milého a sympatického. Jeho láska a zájem o věci, kterým se věnuje, jsou obdivuhodné. Ondrův nápad s póly je prostě skvělý a já jsem strašně šťastný, že jsem to mohl zpropagovat a že lidi na póly jezdí.

Chystáte spolu něco dalšího?

Vyslanec dobré vůle, který objevuje skrytá místa metropole

Na svých toulkách městem objevil Janek Rubeš množství míst, která často neznají ani sami Pražané.

- Mezi taková místa patří například skautský institut na Staroměstském náměstí nebo polévárna kuchařek bez domova v Praze 5. „**Atrakce může být cokoli, hlavně turisty rozmělnit z centra města,**“ říkává vždy Rubeš.
- V roce 2021 jej ministr zahraničí Tomáš Petříček jmenoval Vyslancem dobré vůle.
- Svou novinářskou kariéru začal v roce 2006 jako člen duha Noisebrothers. Společně s kamarádem Jindřichem Malíkem jako údajně první v Česku začali natáčet virální videa. Jeho jméno je spjato s tehdy vznikající internetovou televizí Stream.cz, pro kterou v průběhu let vytvořil řadu pořadů.
- **V minulosti se Rubešovi podařilo také zdokumentovat nejen finty, ale i tváře nepo-**

ctivých taxikářů. Ti si účtovali někdy až desetinásobek ceny za kilometr. Následně měl klíčovou roli v rozpohybování celé situace. Tehdejší primátorka Adriana Krnáčová začala s taxikáři výrazněji jednat.

- V září 2018 opustil platformu Stream.cz. Společně s kolegou Janem Mikulkou, kterého oslovuje jako Honzika, a jejich pořadem Honest Guide se přesunul pod střechu projektu Seznam Zprávy.
- **V Honest Guide Rubeš upozorňuje na turistické nástrahy hlavního města.** Pořad vzniká v české verzi pro YouTube kanál Kluci z Prahy, který má přes dvě stě padesát tisíc odběratelů.
- V Honest Guide například varuje návštěvníky Prahy před přepálenými směnnými kurzy. Ty nabízejí směnárný v centru města. Mezinárodní přesah jeho tvorby potvrzuje i zájem zahraničních turistů. „Praha je krásná i hnusná, drahá

i levná. Tohle město milujeme i nesnášíme. A natáčím o něm videa. Hezky česky. Někdy anglicky. Vždycky ale s úsměvem na tváři. Budeme rádi, když se k nám na tuhle jízdu přidáte. Vaši podpory si vážíme, díky,“ píše na svém kanálu Rubeš a Mikulka.

- Dalším Rubešovým kouskem byla proměna vyprahlé udusané planiny Jiráskova náměstí na travnatou plochu. Učinil tak „punkově“. **Bez výrazné pomoci úřadů zde vysázeli se svým týmem trávník.** Proslychá se, že měl na celé věci podíl i ředitel Institutu plánování a rozvoje.
- Bez zajímavosti není ani Rubešova rodina. Jeho praepartrýcem byl básník Jiří Orten. Jeho matka Alena pracovala jako televizní produkční, v 90. letech jako režisérka castingů a mimo jiné také jako asistentka mluvčího prezidenta Václava Havla v letech 1993–1996. Jeho sestrou je známá fotografka Bet Orten.

Ondrovou další láskou jsou zvony a doufám, že mě k dalším projektům opět přizve, protože spolupráce a přátelství s ním jsou čistá radost.

Docela jste se poslední dobou odklonil od chytání různých podvodníků v centru. Je to dlouhodobá strategie, nebo za to může pandemie?

Naše soustředění nikdy nebylo jen na podvody. Ze stovek videí, co jsme o Praze natočili, byla jen hrstka o podvodcích, ale chápu, že české diváky to přitahovalo nejvíce, neb jste asi nikdy nekoukal na video, jak si koupit v Praze



Střed Prahy na Balkáně ČTK

jízdenku nebo jak se dostat na Vyšehrad, ale právě ta Guidoovská videa měla u návštěvníků Prahy největší užitkovou hodnotu. Nicméně podvodníky točím stále, někteří z Prahy vůbec nezmizeli, jiní se rychle vrátili a vracejí zpět.

Jaké problémy či neuhdy hlavního města vás teď nejvíc štve?

Nevím, zda mě to štve, ale bojím se, že se centrum Prahy, a teď mám na mysli těch pár hlavních ulic na Královské cestě, zase vrátí do zvláštního nehostinného stavu, v jakém bylo před touhle šílenou pandemií.

Vaše práce s sebou nese pochvaly i kritiku. Co tě poslední dobou potěšilo?

Stráše mě potěšilo a bavilo sledovat, jak lidé objíždějí pražské póly, posílali fotky, dostávali placku pražského polárníka. To mi dělalo opravdu upřímnou radost.

A naopak zamrzelo?

Nejtvrdší kritikou v poslední době byl váš článek o středu Prahy. Alibisticky ale říkám, že já jsem to nevyvěřoval... a myslím, že je to naopak šance označit i ostatní středy. Toto je opravdu jen

průsečík pólů, ale hlavně je super, kolik lidí se najednou o takovou blbost zajímá.

Slyšel jsem vás kritizovat primátora Hřibu, že vám na něm vadí hlavně to, že si nedělá sám vlastní marketing na Facebooku a podobně. Proč je to podle vás problém?

Nemyslím si, že je to problém. Je to nějaký vzorec, který jede asi většina politiků. Jen mi přijde komické, když se pak na Facebooku hádá primátor s premiérem, ale ve skutečnosti si to jen píšou nějaká kluci, které ani veřejnost nezná.

Na jaká pražská lákadla bys čtenáře Metra nejraději pozval?

Jelikož si tyto řádky pravděpodobně čtete v metru, tak doporučuji zkusit hledat umění v metru. Každá stanice má něco a mě baví to hledat. Kosmonauti na Andělu, různé barvy stanic na Áčku, které prý mají každá údajně svůj význam, historický mostek ve stanicí Můstek, sochy na Malostranské, to není metro, to je galerie.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

chci práci |



chci práci, **kteřá má smysl**



chci práci, **kteřá mě baví**



chci práci, **kteřá je v IT**



chci práci **v Asseco Solutions**



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

KOSMAS

TIP NA DOBRÉ
ČTENÍZAČÁTEK
NOVÉ ÉRY
SÁGA JEDNOHO
STOLETÍ – DÍL TŘETÍ

CARMEN KORNOVÁ

Příběh čtyř přítelkyň narozených kolem roku 1900 a žijících v Hamburku je bohatou rodinnou ságou odvíjející se na pozadí dvou světových válek a tragických německých dějin 20. století. A my můžeme s napětím sledovat, jak se tyto rozdílné ženy vyrovnávají s ne vždy snadným osobním životem i zvraty světové politiky. Závěrečným dílem, navazujícím na předchozí Dcery nové doby a Konec starých časů,



trilogie vrcholí. S hlavními hrdinkami se setkáváme v poslední třetině 20. století, kdy do jejich životů vstupují teroristické útoky Frakce Rudé armády, epidemie nemoci AIDS, sjednocení Německa díky němuž se opět shledávají rozdělené rodiny, i další politické události končícího století. A čtyři přítelkyně stále stojí při sobě, v dobrém i ve zlém.

www.kosmas.cz

Zahustit vousy či nechat zmizet pleš

Zázračnou kosmetiku mají také muži. Funguje?

Kdyby byly jen o trochu hustší, rostly všude stejně dobře, tak by to bylo přesně ono. Tuhle větu si o svých vlasech či vousích jistě alespoň v duchu řekla většina nejen českých mužů. Právě na ně cílí řada „zázračných“ kosmetických výrobků, které se začínají v tuzemsku vyrábět i používat. Deník Metro zmapoval, jak a zda tyhle neobvykle znějící přípravky pro chlapy vlastně fungují. Některé jsou naprosto bizarní, jiné docela fajn.

Vousy jako dřevorubec

Někomu to roste, někomu zase ne. Tohle dogma je ale pravdivé vlastně jen napůl. Na českém trhu totiž existují dvě tuzemské firmy nabízející přípravek na podporu růstu vousů. Angry Beards a Beviro. Výrobky obou těchto firem neslibují jejich uživatelům dokonale plnovous za měsíc ani jiné zázraky na počkání. Jejich úkolem je dodat tváři potřebné živiny.

„Náš výrobek je tu od toho, aby prokrvil pokožku, stimuloval folikuly vousů, dodal jim energii a tím pomohl pro-



Beard booster. BEVIRO

sadit se i vousům, které se zatím nevydraly na povrch vaší tváře. Stávající vousy posilní, hydratuje a dodá jim plnější vzhled,“ říká pro deník Metro Daniel Trnka z tuzemské kosmetické firmy Beviro. Žádná zázračná semínka vousů proto v jeho výrobcích hledat muži nemají.

„Zázraky na počkání prostě neexistují, ale můžeme jim jít trochu naproti,“ dodávají zástupci konkurenční značky Angry Beards.

Křtíci jako Ezau

Pro stimulaci kořínků vousů se u podobných výrobků nejen v tuzemsku používají podobné látky jako u šampónů a tonik proti vypadávání vlasů. O jejich účinnosti se vedou spory. Je jen spravedlivé na tomto místě uvést, že vám

pravidelné dávky kofeinu, vitamínů či guarany mohou prospět. Rychle mizející křtíci vám to však nezachrání. Pokud se však se svou pleší neohláte smířit a přičesek či tetování hlavy by vám nevyhovovalo, trend vám jde naproti. Existuje totiž speciální vlasový make-up, který je určen právě na zakrývání holých či řídkých míst na hlavě. Dříve se běžně používala především v Hollywoodu, v posledních letech se ale masově rozšířila ve specializovaných barber shopech. Stačí s pomocí pumpičky nastříkat trochu barevného prachu připomínajícího vyschlý lógr od kafe na konkrétní místa, přestříkat lakem na vlasy a jde se. Rozdíl na první pohled nepoznáte. Nesmí však venku pršet.

Hygiena moderního muže

Kosmetická taška moderního chlapa se v posledních letech neúměrně zvětšuje. Díky tomu tohoto tvrzeň budí fakt, že se začínají i tuzemské kosmetické firmy zaměřovat na hygienu spojenou s pánskými intimními partiemi. Na péči o „podpalubí“ existuje celá řada pudrů, mycích gelů, deodorantů i sportovních lubrikantů. Výrobek na podporu růstu porostu v těchto partiích naopak neseženete. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,
PROSÍM, DO KOŠE
NEPATŘÍM!

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

3 CENY S FILMEM NIKDO

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje postava hlavního hrdiny?

a) Hutch b) Dutch c) Kirk



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: FILM. 3 soutěžící získají cenu k filmu Nikdo.

Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Show bude také v jurtě

Festival Arena založený Divadlem bratří Formanů je v plném proudu. Čtvrtý ročník akce se letos koná na nově zrekonstruované smíchovské náplavce. Festivalové městečko se zabydlelo od parku na Hořejším nábřeží až po hladinu Vltavy. Zde bude tradičně scénou lodi Tajemství poskytující kromě programu také odpočinek s výhledem na Vyšehrad. Do parku je umístěna mongolská jurta katalánského souboru Los Galindos, který se v Praze představí úplně poprvé. Na jeho představení UduL ještě lístky jsou. Stejně tak je možné zajít třeba na představení Šťastný princ nebo na Iluzionistu. Více informací o festivalu a kompletní program najdete na webu www.festivalarena.cz. MET



2x JANA LÁBROVÁ RABENHAUPTOVÁ



Hurá na prázdniny. Důležité je s dětmi mluvit o rizicích nákazy

Děti čekají dva měsíce volna. Jak zajistit, aby správně dodržovaly hygienu, i když budou mimo dohled rodičů? Máme pro vás tipy, jak je připravit, aby riziko nákazy pro ně bylo co nejnižší.

Nezapomínat na časté mytí rukou

Pro dospělé základ, dětem se musí jeho důležitost opakovane připomínat. Po každém příchodu z venku je potřeba si umýt ruce. Stejně tak je nutné očistit si ruce po cestě MHD, vlakem či autobusem nebo třeba po nákupu v obchodě či manipulaci s penězi, a to zejména když se děti chystají mlsat nebo si dát svačinu. Pokud není kde si umýt ruce, musí děti použít antibakteriální gel nebo jednorázové hygienické ubrousky. To je důležité jim zdůraznit, chtějí-li si dát venku něco dobrého, v létě zejména zmrzlinu. Vždy je

musí mít po ruce a mít jich dostatečnou zásobu.

Chránit si dýchací cesty

Na každý den je potřeba mít připraven nový respirátor či nanoroušku a děti je musí nosit všude s sebou. Pokud není zrovna na obličej, je dobré vymyslet místo, kam ho dítě vždy upevní, aby je neztratilo – buď na ruku, nebo třeba na poutko od batohu. „Pro děti jsou velmi vhodné nanoroušky, mají čtyři vrstvy a díky nanovláknům zajistí účinnou ochranu, jejich účinnost proti virům je až 99,8 procenta. Oproti respirátorům jsou lehké, pohodlné a lépe se v nich dýchá, což během horkých letních teplot bude pro děti při všech letních aktivitách opravdu přínemější,“ vysvětluje Tomáš Mertlík z Batist Medical a dodává: „Děti by měly mít u sebe vždy alespoň dvě nanoroušky navíc pro případ, že ji

někde ztratí, zašpiní nebo namočí ve vodě.“

Držet se mimo davy a dodržovat odstup

Dalším pravidlem, které je potřeba dětem opakovat, je dodržování odstupů od ostatních lidí. Blízký kontakt je vhodný pouze s kamarády nebo třeba táborovou skupinou, ale ve chvíli, kdy jsou děti i mezi ostatními lidmi, musí mít ochranu dýchacích cest a velkým davům se vyhýbat. Důležité je vnímat své okolí, vyhnout se plnému obchodu, ve vlaku či MHD vyběrat místa, kde je prázdné nebo méně lidí, a při čekání ve frontě dodržovat od ostatních alespoň dvoumetrový odstup.

Nesdílet jídlo ani pití s kamarády

Není vhodné, aby děti mezi sebou sdílely jídlo ani pily z jedné lahve, a to kvůli

tomu, že si touto cestou mezi sebou případnou infekci snadněji předají. Je třeba jim vysvětlit, že i když je správně se rozdělit, neměly by si s kamarády dávat vzájemně kousnout ze svačiny či se dělit o cukrovinky. Zvláště malé děti byste měli přimět pochopit, že odložené lízátko už nesmějí strkat do pusy a svačinu by nikde neměly odkládat rozbalenou. Problematicky je i nabízený nebalený bonbon nebo kousek ovoce, protože není jisté, zda si kamarád, který jídlo nabízí, dobře umyl ruce.

Mít na každý den hygienické prostředky

Děti by měly mít hygienu rukou a pravidla, která snižují riziko nákazy koronavirem, jako rituál. Důležité je mít na každý den nachystaný respirátor či nanoroušku a další hygienické pomůcky, jako je antibakteriální gel či

vlhčené ubrousky. Dobré je mít tyto pomůcky v batohu nebo kufru vždy na jednom místě, aby dítě vědělo, kde je hledat. Proto jim na výlety nebo prázdninový pobyt nabalte tyto věci do jedné taštičky nebo krabičky. Velmi prospěšné jsou takzvané safety packy, které obsahují nanoroušku, vlhčený ubrousek a ochranné rukavice, tedy vše potřebné uzavřené ve voděodolném pouzdře.

Dodržovat pravidla na kartičce

Děti se budou o prázdninách pohybovat bez dozoru rodičů, o to víc je třeba s nimi o rizicích spojených s nákazou opakovaně mluvit. Pomůckou může být kartička, na niž dítěti v bodech a přehledně rodiče napíší, co musí a co nesmí dělat. A když ji bude mít stále na očích, snadno si pokyny vštípi a bude schopné se správně zachovat.

Týdeník Téma. Proč asi třetinu života spíme?

Co vše se děje v mozku, když spíme, je stále z velké části zahaleno tajemstvím. PhDr. Jana Kopřivová v Národním ústavu duševního zdraví vede výzkumný program Spánková medicína a chronobiologie. „Pro dobrou kvalitu života, pro práci i dobrou náladu je velmi důležité dobře spát,“ tvrdí. Proč třetinu života prospíme? A můžeme spát jen jednou půlkou mozku? Jak střevní mikrobiom ovlivňuje náš spánek? Kam se v naší hlavě ve spaní přemisťují vzpomínky a funguje mozek také jako skartovačka? To všechno čtete v novém vydání týdeníku Téma, které tentokrát vychází jako letní dvojčíslo.



Podobizny přátel

Abstraktní obrazy ze známého cyklu Mikrosvět radosti, rodinné portréty i podobizny přátel a také několik sochařských děl představuje Jana Beranová zítra od 14 hodin v Salonu Na sloupech ve středočeské Davli. Všemi svými díly vyjadřuje radost, která je především v současné době tak potřebná. Na vernisáž se dostanete autobusy z pražského smíchovského nádraží. Vstup je volný.



Praha školská. Navrhni logo!

Hlavní město Praha má nový webový portál, který informuje o vzdělávání v metropoli a jejím okolí. Web Praha školská od loňského prosince úspěšně testoval svůj provoz a začátkem června byl oficiálně převeden pod hlavní server pražského magistrátu. Na internetové stránce www.prahaskolska.eu tak najdou žáci, jejich rodiče i učitelé a ředitelé škol zajímavosti a aktuality z oblasti školství. Během letošního roku by se zde měly sružit i všechny informace z původního magistrátního webu, které využívá zejména pedagogická obec a školy.

Praha školská s podporou Magistrátu hl. města Prahy vyhlásila veřejnou studentskou soutěž na vytvoření loga nového portálu. Své grafické návrhy mohou do 30. června 2021 přihlásit žáci základních, středních a základních uměleckých škol i studenti vyšších odborných škol.

Sleva 2 160 Kč na Xiaomi Mi 10T Pro



13 829 Kč
15 989 Kč

SLEVOMÁNIE

Akce platí od 25. 6. do 30. 6. 2021 (nebo do vyprodání) v O₂ Prodejnách a e-shopu o2.cz.

O₂



Trtík u reprezentace setrvá

Trenér Rastislav Trtík (na snímku) povede českou mužskou házenkářskou reprezentaci i na lednovém mistrovství Evropy, které se uskuteční na Slovensku a v Maďarsku. Zkušený kouč má smlouvu do konce ledna. Není ale vyloučené, že bude pokračovat i po ME, v jehož základní skupině se Češi utkají se Španělskem, Švédskem a Bosnou a Hercegovinou. Trtík vedl reprezentaci už v letech 2002 a 2005. Vrátil se k ní letos na jaře. PROFIMEDIA.CZ

Češi už se těší na zaplněný stadion

Zápas osmifinále mistrovství Evropy v Budapešti může českých fotbalistům přinést velkou podporu diváků.

Velký zájem českých fanoušků provází nedělní utkání (18.00) národního týmu proti Nizozemsku. Hraje se v maďarské metropoli, kde může být Stadion Ference Puskáse naplněn ze sta procent.

„Je to po strašně dlouhé době, co se může hrát před fanoušky. Bude plný dům, ještě na takovémhle stadionu. Takže se na to všichni těší, a hlavně pro naše fanoušky to může být výborné,“ řekl český obránce Aleš Matějů.

Nizozemci zatím na turnaji patří k nejlepším týmům a ve skupině neztratili ani

metro FOTBAL
mistrovství Evropy

bod. Postupně porazili Ukrajinu 3:2, Rakousko 2:0 a Severní Makedonii 3:0. „Samozřejmě jsem Nizozemsko viděl. Je to fakt silný a kvalitní tým, skupinou prošli úplně jednoznačně. Bude proti nám stát velice vyspělý tým, ale já věřím, že to zvládneme, že je můžeme hodně potrápít,“ prohlásil zadák Brescie.

Právě Matějů by mohl v neděli nahradit vykartovaného Jana Bořila. Dalším adeptem je například Pavel Kadeřábek. „Ten, kdo dostane přednost, bude chtít šanci chytit za pačesy. Myslím, že by to nebyl ani pro jednoho z nás problém. Já hrával zleva, pro mě to není nic nového,“ dodal.

Včera Češi netrénovali, věnovali se odpočinku. Zítřka už vyrazí do Budapešti.

Osmifinálové zápasy

sobota	(Amsterdam)	
Wales–Dánsko	18.00	
sobota	(Londýn)	
Itálie–Rakousko	21.00	
neděle	(Budapešť)	
Nizozemsko–ČR	18.00	
neděle	(Sevilla)	
Belgie–Portugalsko	21.00	
pondělí	(Kodaň)	
Chorvatsko–Španělsko	18.00	
pondělí	(Bukurešť)	
Francie–Švýcarsko	21.00	
úterý	(Londýn)	
Anglie–Německo	18.00	
úterý	(Glasgow)	
Švédsko–Ukrajina	21.00	

Za kvalitního, ale ne nepřekonatelného soupeře považují Česko Nizozemci. „Budeme muset podat špičkový výkon, abychoň Česko porazili. Musíme se pečlivě připravit,“ citoval deník De Telegraaf kouče Franka De Boera. **ČTK**

Volejbal. Prodej permanentek běží

Volejbaloví fanoušci mají první možnost zajistit si místo v hledišti ostravské skupiny B a na zápasy play-off mistrovství Evropy mužů. Včera začal předprodej permanentek a jedna z nich umožní divákům přístup na všech pět zápasů domácího týmu.

Evropský šampionát se uskuteční od 1. do 19. září ve čtyřech zemích a v Ostravě Aréně je skupina B, ve kte-

ré jsou s Českem výběry Itálie, Slovinska, Bulharska, Běloruska a Černé Hory. Následně se zde odehrají čtyři osmifinálová a dvě čtvrtfinálová utkání. Otázkou je, kolik fanoušků se do hlediště v září dostane. Počet míst závisí na vývoji koronavirové situace a v danou dobu platných hygienicko-epidemiologických nařízeních vlády, která budou aktualizována. **ČTK**

Krátké

Devítka z Číny

Do konečné dvanáctičlenné nominace českých basketbalistů na kvalifikaci v kanadské Victorii o olympijské hry vzal trenér Ronen Ginzburg devět hráčů, kteří si účast v kvalifikaci zajistili předloni na MS v Číně. Vedle Tomáše Satoranského z Chicaga z NBA jsou to Patrik Auda z Jokohamy a Ondřej Balvín z Bilbao, Jaromír Boháčik ze Štrasburku, Lukáš Palyza

z Nymburku, Martin Peterka z Braunschweigu, Blake Schilb z USK Praha, Jakub Širina z Opavy a Tomáš Vyoral z Pardubic. Doplnili je Ondřej Sehnal z USK Praha, Patrick Samoura z Cochise College a po návratu Jan Veselý z Fenerbahce Istanbul. Češi se utkají ve skupině B s Tureckem (1. července od 4.35), o den později s Uruguayí. První dva celky, stejně jako ze skupiny A, postoupí do play-off. Do Tokia pojedou jen vítěz.

Podmol bude sám

Motocyklový jezdec Libor Podmol plánuje v příštím roce druhý start na Rallye Dakar v kariéře. Bývalý mistr světa ve freestyle motokrosu se však tentokrát chce představit v kategorii Original by Motul, která je vypsaná pro jezdce bez asistence. Podmol včera představil film Cesta je cíl, který mapuje jeho cestu ke startu na legendární soutěži. Diváci snímek uvidí na tour. **ČTK**

INZERCE



2021 world rowing under 23 championships Račice Czech Republic

MISTROVSTVÍ SVĚTA U23 VE VESLOVÁNÍ

7.-11. 7. 2021 / LABE ARÉNA RAČICE

SLEDUJTE ŽIVĚ NA HBBTV A WEBU ČT SPORT!

WORLD ROWING

PARTNER FOR CLEAN WATER

KAFUR RIVER & ROWING CENTRE

Hlavní partneři:

Mediální partneři:

Organizátoři:



DREAMWORKS

DIVOKÝ

Spirit

V KINECH OD 24. ČERVNA