

BŘÍZA DÁVÁ PŘEDNOST DOMÁCÍMU MS 2024

NA POST PREZIDENTA ČESKÉHO HOKEJE ZBÝVÁ JEN PĚT KANDIDÁTŮ

STRANA 23



metro



PRAHA

Úterý, 14. června 2022

Č. 114, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Roland

mojemetro | denikmetro

Covid. „Ať přežijeme ve zdraví další vlnu“

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

STRANA 8



Monokl i naražené zápěstí. Šampion Procházka v Brně slavil s fanoušky

Jen krátkou dovolenou si dopřeje bojovník MMA Jiří Procházka po zisku titulu šampiona elitní organizace UFC. Vnímá, že svojí výhrou v Singapuru nad brazilskou hvězdou Gloverem Teixeirou pobláznil vyznavače bojových sportů v Česku a ještě letos by se rád představil v oktagonu ve svém 33. zápase profesionální kariéry. Je mu jedno, zda se utká znovu s Teixeirou, či Polákem Janem Blachowiczem. „Je čas, abychom začali přepisovat dějiny. MMA je kvalitním sportem s dobrými zápasníky, které naše země produkuje. Máme na to vysílat na mezinárodní pódia zápasníky, kteří budou dobývat svět,“ řekl Procházka krátce poté, co jej přivítaly asi dva tisíce fanů na brněnském náměstí Svobody. Pod pódiem mu včera tleskali hlavně mladí lidé a děti. Do vlasti přijel s monoklem pod okem, naraženým zápěstím, ale všechny tyto malé bolístky přebil zisk titulu v polotěžké váze.

ČTK



9 771211 781002

2 2114



VÍT ŠTAIF

obnažENA

Zážitek na pomezí nového cirkusu, divadla a meditace. To je vizuálně hudební show **obnažENA**, která odhaluje fáze ženského cyklu. Představení jsou zítra v zahradách Anežského kláštera na programu hned dvě. První v 11.30, druhé v 19.30. Více na webu sameself.art.

MET

„Na baterky“ pojede i linka 150

Více trolejbusů. Méně emisí. Město chystá další elektrifikaci.

Další pražské autobusové linky čeká proměna na trolejbusové. Dopravní podnik připraví projekt elektrifikace linek 112, 136 a 150. Cílem je snížení emisí a hluku. Náklady jsou odhadovány zhruba na 1,1 miliardy korun.

„Dieselové autobusy nahradíme tiššími bateriovými trolejbusy. Zlepšíme tím životní prostředí a zvýšíme komfort cestujících, protože trolejbusy nabízejí plynulejší jízdu,“ uvedl náměstek primátora Adam Scheinherr a dodal: „Podél tras nevznikne les nových stožárů, stávající stožáry veřejného osvětlení vyměníme za nové, které poslouží i pro trakční vedení.“

Doba elektrická

Dopravní podnik nyní připravuje elektrifikaci linky číslo 140 mezi Palmovkou a Miškovicemi, která po zprovoznění na elektrinu ponese číslo 58.

- Podnik rovněž pracuje na projektu elektrifikace autobusových linek v levobřežní části Prahy, a to autobusů číslo 119, 131, 137, 176 a 191, a pak rovněž linky číslo 201.

Elektrifikace linek 136 a 150 se bude týkat oblastí Sídliště Čakovice, Vysočan, Flory, Michle, Kačerova, Lhotky a Modřan. Jedná se o jedny z nejvytíženějších oblastí obsluhovaných pouze autobusy. Podnik počítá s takzvaným dynamickým dobíjením. To znamená, že autobus jede na baterii a pouze v ně-

kterých částech se připojí k troleji.

Troleje by mohly být například v úsecích od obchodního centra v Čakovcích do Letňan, kde vznikly již při elektrifikaci linky číslo 140. Další úsek s trolejemi by pak mohl být mezi Letňany, Prosekem a Jandovou ulicí a mezi Vysočanskou a Ohradou a další pak na trase mezi Florou, Slavií, Chodovskou, Kačerovem až do zastávky Na Beránku. Nabíjecí stanice by mohla vzniknout v obratišti Sídliště Čakovice.

U linky 112 do Troje vznikne nabíjecí stanice u zastávky autobusů a metra Nádraží Holešovice a trolejové vedení bude v úseku mezi Kovárnou a Trojskou, kde bude končit na křižovatce ulic Trojská a Pod Lisem. „Záměr bude průběžně konzultován i se zástupci památkové péče a městskou částí Praha-Troja,“ píše se v dokumentu. **ČTK**

Krátce

Pietní místo

Lidé mohou od včera na radnici v Dolních Břežanech a na krajském úřadě v Praze vyjadřovat soustrast s úmrtím břežanského starosty a hejtmančina náměstka Věslava Michalíka. V přízemí obecního úřadu je vystavena kondolenční kniha. Michalík v neděli zkolaboval na Vlčí hoře na Děčínsku.

Vznikají P+R

Magistrát ve čtvrtek vypíše tendr na stavbu P+R parkoviště s 500 parkovacími místy na Opatově. Zakázka s předpokládanou hodnotou 750 milionů korun je největší zakázkou, kterou magistrát letos plánuje vypsát. Praha nyní buduje mimo jiné parkovací dům u stanice Nové Butovice, jehož stavba má vyjít přibližně na 293 milionů korun. Další P+R parkoviště město plánuje na Zličíně. **ČTK**

INZERCE

LETNÍ DOVOLENÁ VE SPA RESORTU LIBVERDA



NOVÝ BAZÉN A SAUNY

VYBERTE SI Z ŠIROKÉ NABÍDKY POBYTŮ A REZERVUJTE SI VČAS LETNÍ DOVOLENOU, TERMÍNY SE JIŽ PLNÍ.

HOTELOVÉ UBYTOVÁNÍ

Od 1 noci se snídaní, 3* nebo 4* hotel
Týden | od 11.500 Kč za 2 osoby

AKTIVNÍ DOVOLENÁ

2 noci | od 3.820 Kč/os.

Ubytování, polopenze, masáž, koupel, privátní vířivka, mapa Singltreku, svačina, sportovní aktivita, káva a zákusek

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

Od 7 nocí | od 12.740 Kč/os.

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 18 procedur, sportovní aktivita

+420 482 368 100-102 | info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

Při předložení voucheru
KAVA ZDARMA
MAFRA



Stržená trolej potrápila Anděl

Nemilé pondělí zažili včera dopoledne lidé, kteří cestovali přes Smíchov. Stržené trolejové vedení zkomplikovalo po čtvrt na devět provoz tramvajů přes křižovatku na Andělu. Dlouhé kolony se vytvořily na Smíchově i na Palackého mostě. Linka 7 byla ze zastávky Anděl vedena na Smíchovské nádraží a ve vyloučeném úseku dopravní podnik zavedl náhradní dopravu. Před půl desátou se provoz začal obnovovat. **MET**

Anketa. Malý zájem

Je to horké téma. Většinu obyvatel Prahy 3 ale nechalo chladnou. Rada městské části včera na svém jednání doporučila zastupitelstvu projednat záměr přejmenování Koněvovy ulice na Hartigovu ulici. Radní zároveň vzali na vědomí výsledky průzkumu, ve kterých občané mohli vyjádřit svůj postoj k přejmenování.

Zejména průzkum mezi lidmi s trvalým bydlištěm či podnikateli s provozovnou v Koněvově ulici ukázal, že

pro místní se nejedná o téma, které by zásadním způsobem řešili.

Z 3689 oslovených se vyjádřilo jen 944. Osloveno bylo i 262 provozoven, hlasovalo pouhých 42. Ze všech lidí, kterým byla výzva k zapojení do průzkumu doručena, se proti přejmenování vyslovilo 18 procent hlasujících. Pro přejmenování hlasovalo 7,5 procenta. Z hlasujících se proti přejmenování vyslovilo 71 procent lidí, pro přejmenování bylo 29 procent. **MET**



Zvykají si na nový domov

Čtveřice goril si po úspěšném stěhování zvyká v novém pavilonu v Zoo Praha. Samice Kamba, Shinda (na snímku) a Kijivu spolu s mladým samečkem Ajabuem už několik dní obývají jeho vnitřní expozici. „Gorilám se daří, přesun zvládají nad očekávání dobře. Aklimatizace v novém prostředí proběhla tak rychle, že hned druhý den po stěhování byla skupina vypuštěna ze zázemí do vnitřní expozice,“ říká ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. Přestěhované samice a šestiletý sameček si teď budou na svůj nový domov dál v klidu přivykat. K tomu jim přispěje několik měsíců, během kterých zůstane pavilon uzavřený, než ho zoo slavnostně představí veřejnosti 28. září při příležitosti své výroční slavnosti.

ZOO PRAHA – PETR HAMERNÍK

Tramvaj do Suchdola

Nová trať by mohla mít zhruba pět kilometrů a devět zastávek.

Ze zastávky Nádraží Podbaba do Suchdola povedou tramvajové koleje. Včera o tom rozhodli radní města na základě studie oblasti Nového Sedlce, kterou vypracoval Institut plánování a rozvoje.

Vznik trati je podle schváleného dokumentu zásadní z důvodu lepšího dopravního napojení České zemědělské univerzity, kam nyní jezdí pouze autobusy, které jsou často přeplněné a z důvodu velkého automobilového provozu nespolehlivé. Nová trať by měla ulevit i dopravě na Vítězném náměstí v Dejvicích, kde autobusy nyní končí.

„Ve stopě ulic Podbabské a Roztocké se předpokládá

nezávislé vedení tratě na samostatném tělese, zajišťujícím spolehlivost a pravidelnost provozu,“ stojí v dokumentu. Město uvažuje v Suchdole u konce trati také o vybudování P+R parkoviště.

Nový Sedlec je území někdejší obce a současného katastrálního území hlavního města Sedlec mezi městskými částmi Suchdol, Lysolaje a Praha 6. Na základě studie oblasti, kterou včera radní schválili, plánuje město změnit územní plán tak, aby tam umožnil bytovou výstavbu a další rozvoj.

Nová tramvajová trať by měla mít zhruba pět kilometrů a v plánu je devět zastávek. „Z hlediska provozních nároků se předpokládá provoz tří denních linek tramvají – dvou standardních a posilové linky ve dnech školního vyučování s polovičním intervalem,“ předpokládají zástupci magistrátu. **ČTK**

Krátce

Vzniklo nové místo pro ženy

Na území Prahy 2 otevřela nezisková organizace ROSA krizové centrum pro ženy ohrožené domácím násilím. K dispozici tam je vybavený byt pro krizové situace a zázemí krizové telefonní linky. Ta bude nově fungovat na čísle 800 605 080 v celodenním režimu. V ubytovacím zařízení, které organizaci dala k dispozici radnice druhé městské části, je deset lůžek.

Centrum zavře

Vedení hlavního města se nechystá ustoupit od záměru uzavřít Krajské asistenční centrum pomocí Ukrajinek ve Vysočanech. Centrum ještě ve středu bude fungovat a uzavře se o půlnoci na čtvrtek. Důvodem jsou přeplněnost metropole a nedostatečné kapacity. Na místě zůstane informační služba pro uprchlíky. **ČTK**

INZERCE

U HOSTIVAŘSKÉ PŘEHRADY

**NOVÁ ETAPA
OD ČERVNA**

**CENTRAL
GROUP**



[central-group.cz](https://www.central-group.cz)



SEZONA MLÁĎAT JE TU. NOSTE

Lákala by vás práce u zvířat? Oslavili jste už patnácté narozeniny? V Jinonicích shánějí dobrovolníky.

I záchranáři potřebují občas zachránit. Pro ty zvířecí z jinonické záchrané stanice pro volně žijící živočichy to platí v posledních dnech také. Klece a pelíšky se jim totiž sice plní stovkami mláďat. Začala však být nouze o podkladový materiál.

„Nejmenší zvířata potřebují měkká hnízda a pelíšky, aby se mohla cítit pokud možno pohodlně a bezpečně. Prosíme, nemáte doma nějaké vyřazené bavlněné oblečení, jako jsou trika, mikiny či prostěradla, povlečení a ručníky? Moc by se nám to pro mláďata hodilo,“ vyzývá čtenáře deníku Metro mluvčí Lesů hlavního města Prahy, pod něž jinonická stanice spadá, Petra Fišerová.

Přečtené Metro

Záchranáři podle ní uvítají i noviny, ideálně důkladně přečtené deníky Metro. Neboť většina větších mláďat přebývá v přepravkách a klecích, které zaměstnanci stanice vystýlají novinami.

„Všechny klece a pelíšky denně čistíme, takže spotřebu máme obrovskou. Pokud byste nám chtěli textil nebo noviny dovézt, v záchrané stanici jsme denně od 7 do 22 hodin,“ dodává pro Metro Fišerová.

Kamion nedorazil

Pracovníci stanice, podobně jako nyní čtenáře Metra, prosili před pár dny o pomoc i Pražany na svém facebookovém profilu. Vlna solidarity je podle Fišerové slušná, stále to ale není tak, že by někdo přijel s kamionem prostěradel. Záchranáři jsou dokonce ochotní v mimořádných případech vyzvednout nabízenou pomoc i u lidí doma.

„Prosíme, zavolejte nám na naše pohotovostní telefonní číslo 773 772 771. Pokusíme se u vás zastavit. Máme



Veverčátka

4x LHMP



Drobné ptáky záchranáři krmí prakticky nonstop.

teď mnoho výjezdů pro živočichy v nouzi, ale snad najdeme nějakou skulinu,“ komentují zaměstnanci na facebookovém účtu stanice.

Hledají se dobrovolníci

Posláním záchrané stanice je pomáhat zraněným a jinak postiženým volně žijícím živočichům s cílem jejich navrácení zpět do příro-

dy. Nedostatkovým zbožím při tomto druhu činnosti je pak podle Fišerové nejen materiál, ale také páry rukou navíc.

„Lákala by vás práce u zvířat, ačkoli se profesně věnujete něčemu úplně jinému? Chtěli byste získat nové zkušenosti a aktivně pomáhat volně žijícím živočichům alespoň ve svém volném

čase? Nebo byste se rádi občas prostě jen tak odreagovali na čerstvém vzduchu a přitom udělali něco smysluplného? Naše záchraná stanice vám tohle všechno může nabídnout,“ láká k dlouhodobé dobrovolnické spolupráci Fišerová.

Dobrovolníci by měli ideálně pravidelně pomáhat s péčí o zvířecí pacienty.

INZERCE

Dopravní podnik hl. m. Prahy,
akciová společnost

VÁS ZVE NA

Informační den

pro zájemce o práci řidič/řidička autobusu

ve středu 15. června 2022 od 14.30 hodin.

PŘIVÍTÁME VÁS NA ADRESE:

Ústřední dílny Hostivař, budova autoškoly, U Vozovny 6, Praha 10

Více informací na bezplatné
náborové lince

800 220 020

nebo na

www.dpp.cz/chci-do-dpp

ZACHRÁNCŮM TRIKA A DEKY

„Nenabízíme zatím finanční odměnu, ale jsme přesvědčeni, a naše skvělé zkušenosti to potvrzují, že je mezi lidmi spousta dobrých duší, které zvířatům pomáhají prostě proto, že vědí, že je to potřeba,“ doplňuje Fišerová.

Na hodinku i na deset

Kolik času dobrovolnicině věnujete, je zcela na vás. Můžete přijít kdykoliv, kdy budete chtít.

„My jsme v záchrané stanici každý den od sedmi do dvanácti hodin a práce je dost kdykoliv během této doby. Pro nás je cenné zejména to, když budete chodit pomáhat pravidelně, i kdyby to mělo být jen dvakrát do měsíce. Pokud vás naše nabídka zaujala, prosíme, hlase se na naši pohotovostní telefonní lince 773 772 771, domluvíme se s vámi na vaší první návštěvě,“ popisuje Fišerová.

Pouze od patnácti let

„Od kolika let je možné se hlásit? Dceři bude v říjnu patnáct a má zájem, je to brzy? Je samostatná a s péčí o zvířa-



I divoká prasátka potřebují lásku.

ta zkušenost má,“ ptá se na Facebooku záchrané stanice uživatelka Denisa Faltová.

Podle zákona je podle zaměstnanců stanice možné dobrovolnicit až od patnácti, nikoliv dříve. Krmení, čištění příbytků, pomoc s ošetřováním zvířecích pacientů či úklid voliér může tak dcera dotazující se maminky provádět až od října. „Prosíme, ať

dcera vydrží a přihlásí se po narozeninách,“ píše lidé ze záchranky na Facebooku.

Medvědy neberou

Záchraná stanice v Jinoních může přijmout jakéhokoliv zraněného volně žijícího živočicha s výjimkou medvěda hnědého. Jejím základním úkolem je zvířata nejen zavolání lidí odchytávat,



Vodní ptáci mají vlastní kontejner, vydry a bobří výběh.

ale také je vracet zpět do přírody. Návratnost tu mají výbornou – více než šedesát procent. Pokud se zvíře nepodaří připravit na návrat do přírody, končí zpravidla v jednom z pražských zookoutků. Ty provozují Lesy v Malé Chuchli a v Kunratickém lese či Divoké zahradě Hostivař.

„Nejde jen o handicapovaná zvířata. Například naše

vrána Piškot není schopna návratu, protože uletěla někomu, kdo ji měl načerno. Problém je i s mláďaty, která chtějí lidé udat poté, co je měli pár dní tajně doma,“ svědčila Metru nedávno zaměstnankyně Zuzana Pokorná.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

FASHION Club

FASHION ARENA PRAGUE OUTLET

PRIVATE SALE
11. - 19. ČERVNA

DODATEČNÉ SLEVY
20 % PRO ČLENY
FASHION CLUBU.



© POC PRAGUE OUTLET CENTER



VÍCE INFORMACÍ



FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET

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

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

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

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

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



Kolekce venkovního nábytku ze slupek – Piet 5x JAKUB DEMARTINI



Svítilní hadi jsou v názvu instalace i na koberečích.



Venkovní socha



Minipark, či zahrada?



Velkoformátový deník

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

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

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

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

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

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

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

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



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

Krajské LISTY

03

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

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

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

Fofrčení?

Nejrychlejší doručení!



Doručíme i o víkendu



„Je potřeba se očkovat na přelomu léta a podzimu“

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

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

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

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

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

Koronavirová pandemie zdaleka neskončila

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



Další vlnu covidu-19 pomůže zvládnout přeočkování. MAFRA

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

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

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

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

Osloví i další skupiny

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

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



Bouřky a kroupy. Po ochlazení se do Česka vrátí teplejší slunečné dny

Po silných odpoledních bouřkách se včera ocitlo bez proudu několik tisíc domácností v Česku, a to zejména na Vysočině, na jihu Moravy a v Plzeňském kraji. Okolo osmé hodiny večer to bylo zhruba 3700 odběrných míst, nejvíc na Jihlavsku a Břeclavsku. Energetikům se dařilo relativně rychle poruchy odstraňovat. Napilno měli také hasiči, nejvíc problémů řešili na Břeclavsku a Znojensku. „Nejčastěji jsme zasahovali u spadlých stromů,“ uvedl mluvčí jihomoravských hasičů Petr Příkaský (snímek je přímo z Břeclavi). V Kostelci u Jihlavy dokonce napadaly kroupy (ve výřezu). Ode dneška se do Česka vrátí slunečné dny a postupně se oteplí. Blízko tropické třicítky se mají teploty dostat už zítra, o víkendu by jí měly překročit.

V outletech zatím inflaci ignorují, ceny ještě vydrží

Inflace dosahuje rekordních výšin. Jsou ale místa, kde se dá ještě nakoupit za „staré“ peníze – velká nákupní centra na krajích měst.

Ceny zboží v outletech, v nichž se prodává značkové zboží se slevami, se podle jejich zástupců zatím navzdory rostoucí inflaci drží na úrovni z minulých let. Především kvůli zdražování přepravy by ale i tyto produkty mohly v následujícím období mírně zdražit. V současné době se outletová centra těší vysoké návštěvnosti minimálně srov-

natelné s předpandemickým rokem 2019. Vyplyvá to z odpovědí zástupců outletových center.

Vyprodávají starší kolekce

Meziroční inflace v květnu podle posledních zveřejněných dat Českého statistického úřadu vzrostla na 16 procent z dubnových 14,2 procenta. Oděvy oproti květnu loňského roku zdražily o 22,9 procenta, ceny obuvi stouply o 16,8 procenta.

Outlety vyprodávají starší kolekce a výrobky musí obchodníci nabízet o nejméně 30 procent levněji, než za kolik je prodávali v běžných prodejnách. „Ceny se tak nyní počítají z dřívějších hodnot,“ uvedl ředitel centra Freeport Fashion Outlet na Znojemsku Jan Procházka.

Doplnil, že z analýzy, kterou centrum provedlo, loni

ceny oproti roku 2019 klesly přibližně o deset procent. „Obchodníci měli kvůli pandemii velké zásoby zboží, outlety logicky proto pro ně představovaly ideální způsob, jak se tohoto zboží zbavit, a nabídnuté slevy byly větší než v předchozích letech,“ říká Procházka.

Vracejí se domácí i cizinci

Manažer Freeportu Roman Doubek odhaduje, že starší kolekce budou v obchodech dostupné minimálně do podzimu. Změnu může přinést situace ohledně rusko-ukrajinského konfliktu. Už nyní je podle něj možné pozorovat, že mnoho značek hledá odbyt pro zboží, které nemůže prodávat v Rusku nebo na Ukrajině.

Počty českých zákazníků v centru Freeport jsou podle Procházky srovnatelné

s rokem 2019. Lidé si ale cestu za nákupem více rozmyšlejí a plánují. Pokud vyrazí, udělají větší nákup než dříve. Vzhledem k poloze centra u rakouských hranic jsou častými návštěvníky i Rakušané. Kvůli omezením v souvislosti s pandemií jejich počty byly nižší než v roce 2019, ale už se také vracejí.

I prodejci v centru Fashion Arena Prague Outlet stále nabízejí zboží, které mají na skladech už několik měsíců, zvýšené nákupní ceny se jich tedy zatím netýkají.

„S každou další kolekcí, která se do našich obchodů dostane, ale musíme počítat s vyšší vstupní cenou. Vnímáme ale také, že některé značky hlásí problémy s výrobou a zásobováním, což by se mohlo do cen zboží propast v nejbližší době také,“ popisuje ředitelka centra Lenka Čap-

ková. Dodala, že centrum v posledních měsících v počtu návštěvníků i obratu překročilo předkrizový rok 2019.

Zdražení? Zřejmě až se zimním zbožím

„Ceny v Premium Outlet Prague Airport současnou inflační vlnu ignorují,“ řekl ředitel maloobchodní sekce centra Jan Muranský. Dodal, že do budoucna mohou ceny v důsledku drahé přepravy ale mírně růst.

Zdražení do deseti procent lze podle něj očekávat s naskladněním zimních kolekcí. Velmi bude záležet na konkrétních značkách, uvedl. Návštěvnost v tomto outletu podle něj roste oproti roku 2019 o desítky procent. Důvodem je i otevření muzea dinosaurů a zábavního parku Majaland. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S **80% SLEVOU** ~~1700 Kč~~ nyní **499 Kč**

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 7. 2022**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
499 Kč





Loni se závod historických vozů konal až na začátku srpna.

Rekord. Na trati bude 120 posádek

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

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

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

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

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

k vidění na letošním plakátu k akci.

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

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

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



Dobové oblečení k této akci neodmyslitelně patří.

2x MAFRA

INZERCE

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



**VYSÍLÁME ŽIVĚ
STŘECHA RÁDIA IMPULS**

IMPULS
Rááááadio

Obyvatelstvo. V Česku ubývá počet zemřelých i narozených

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

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

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

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

Ukrajinci

9300

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



Nový dům

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

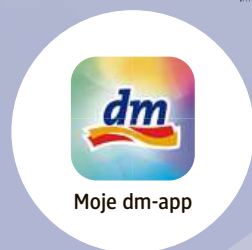


INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

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



nyní stáhnout



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



Denkmit
mýdlový čistič
1 l

34⁹⁰
Kč

3,49 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 11.05.2022 34,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Další statistická čísla

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

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

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

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

Směr. Indo-pacifický region

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

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



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

Cítat

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

JAN LIPAVSKÝ, MINISTR ZAHRANIČÍ ČR

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

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

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

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



Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

- Sbírám, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuu, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

- Sběratel koupí staré vzduchovky a vzduchové pistole a jiné. Tel. 602343563, email: alesla@centrum.cz

Služby - nabídka

ÚKLID DOMÁCNOSTÍ
Tel.: 607 717 045

Ostatní

- KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolký, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

Auto-moto - poptávka

- Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

- On-line odhady nemovitostí v Praze. Informace ZDARMA. TEL: 602212121

- Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

- Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.



Pronájmy - poptávka

- HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajišťuji. Tel: 274784428

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!
Vy koupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
731 911 992



Ihned vykoupieme či zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu, chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Okamžitá výplata zálohy. Již 23 let zkušeností.
Tel.: 777 306 102

Zdraví - nabídka

- FLEBODERMA - nabízneme vyšetření funkce křečových žil. Vyšetření je hrazeno zdravotními pojišťovnami. Kontakt pro objednání: 736711745

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK
v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY
koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

- Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.



Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod. **Přijedeme** (pro více než 300 ks) **zaPlatíme odvezeme**

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz

Zdraví

ÚČINNÁ METODA NA TVAROVÁNÍ POSTAVY, ODBOURÁNÍ TUKU A ZPEVNĚNÍ OCHABLÉHO SVALSTVA A KŮŽE.

To vše dokáže v krátké době metoda Bailine, která je vhodná pro ženy a muže každého věku. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku. Za 1 terapii ošetříme ruce, záda, břicho, bůčky, zadeček, vnější a vnitřní stranu stehna a nad kolena. Metodu Bailine najdete pouze na jediném místě v Praze v estetickém a hubnoucím centru Pretty Woman and Man na Andělu. Máme pro vás připravené výhodné balíčky i na ostatní metody.



Doporučuje Bára Basiková

HUBNEME DO PLAVEK!

AKCE PLATNÁ DO 30. 7. 2022

10 terapií + 1 zdarma za 5.500 Kč

15 terapií + 2 zdarma za 6.900 Kč

20 terapií + 3 zdarma za 7.700 Kč

PRO KLIENTY NAD 60 LET JE SLEVA 10 %

www.prettywomanandman.cz

Nádražní 110, Praha 5 - Anděl
Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671





Ohňostroje

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



Krátce

Bouračka. Upíra naháněli po lese

Policisté zadrželi v lese u Mirošovic populárního mima Václava Úpíra Krejčího. Umělec se snažil utéct od svého havarovaného vozidla. Upírovi naměřili v dechu 2,7 promile alkoholu. V pořadu Showtime na televizi Prima nevyvrátil, že má bouračka souvislost s rodinnou krizí. Za řízení v opilosti mu teď hrozí až tříletý trest.

Zatápějí paroplavbě

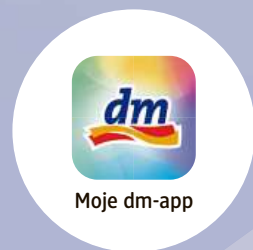
Hradecká paroplavba, kterou provozují tamní nadšenci ve svém volném čase, má existenční problémy. Může za to skokové zdražení nájmu ze strany Povodí Labe. To letos zvedlo paroplavebníkům platby o tři sta procent. Zdražuje i uhlí, které navíc není na skladech. IDNES.cz

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

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



Moje dm-app



nyní stáhnout



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



VEGAN

Balea Aqua pleťová maska 1 ks

24⁹⁰ Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA od 30.06.2021 24,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

Kamery. Techmania je objevuje

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

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

Hledali tajemství v bylinkách

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

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

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

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

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

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

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



Petr Kaštánek ECOFUEL LABS

Bez paniky. Výrobci kožichů letos pravděpodobně nezdraží

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

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

Máme závidět Rusům jejich inflaci?

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

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

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

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

Sháňka je po čerpadlech a také fotovoltaice

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

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

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

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

Mouka, máslo, nafta

Nejdrtivěji pociťujeme vysoké náklady vedle energií a paliv u potravin. Například máslo je letos o víc než polovinu dražší, obilniny dokonce o více než šedesát procent.

Zlevněné ocelové mosty zřejmě zdražení základních potřeb tentokrát nevykompenzují. Protože i železo šlo rapidně nahoru. Spotřebitele ale uklidní zpráva, že v zimě se zahřeje, aniž by si připlatili. Musí však nakoupit jejich kožichy. Jak se totiž nechal nedávno slyšet většinový vlastník Kary Trutnov Zdeněk Rinth, v blízké budoucnosti trutnovská firma zdražovat nehodlá. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

YCHUTNEJTE SI DESETINÁSROBNOU RADOST

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

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

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

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



10x VÍCE BODŮ*
NA CELÝ NÁKUP!



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

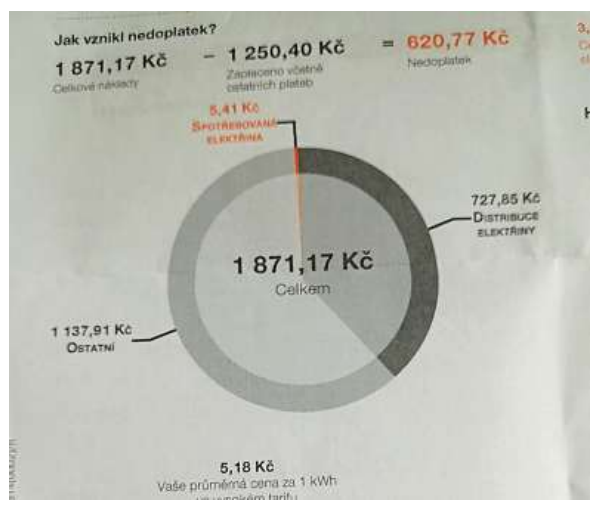
Rekord na dosah

21,9

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

Nesvítit nepomůže

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



Konec letáků?

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

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

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

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

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

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

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

Podpora nejen pro kolena...

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

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

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



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

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

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

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



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

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

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

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

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

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



Pro starší i mladší

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

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

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

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

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

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

ZDARMA PRODUKT

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

Zavolejte: **519 799 020**

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

Divadelní ceny

75

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

E.T. slaví. Mimozešťtan přiletěl na filmová plátna před čtyřiceti lety

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

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

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

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

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

ALAMY

Rusové si už zase pochutnají na svých cheeseburgerech

Lahodné a tečka.

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

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

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

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

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

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

Přesto si *McDonald's* nadále ponechá svou ochrannou

známku a otevřenou možnost do patnácti let své restaurace odkoupit.

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

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

Šlehačkový Boris Johnson



Obsluha kavárny s croissanty Johnson

CHRISTOPHER FURLONG

Ukrajinské baristy inspirovala rozčuchaná kštic britského premiéra Borise Johnsona.

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

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

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

Plodnost. Stále klesá

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

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

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

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

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

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

Krátce

Tajemný let

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

Líbání pohoršilo

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

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

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



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

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

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

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

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

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

AVS přístroj je účinný, ale...!

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

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

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

AVS přístroj: zdraví, pohoda.

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



Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS!

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

Galaxy 25 LET

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

Informace a další prodejny: www.psychowalkman.cz

AKCE: DÁRKY ke všem AVS!

neuro CD Spánek
(v ceně 1560 Kč)

Masér očí Basic
(v ceně 3100 Kč)

Masér očí Premium
(v ceně 3925 Kč)

Sleva 5% pro seniory!

Časově omezeno. Více na eshopu www.galaxy.cz

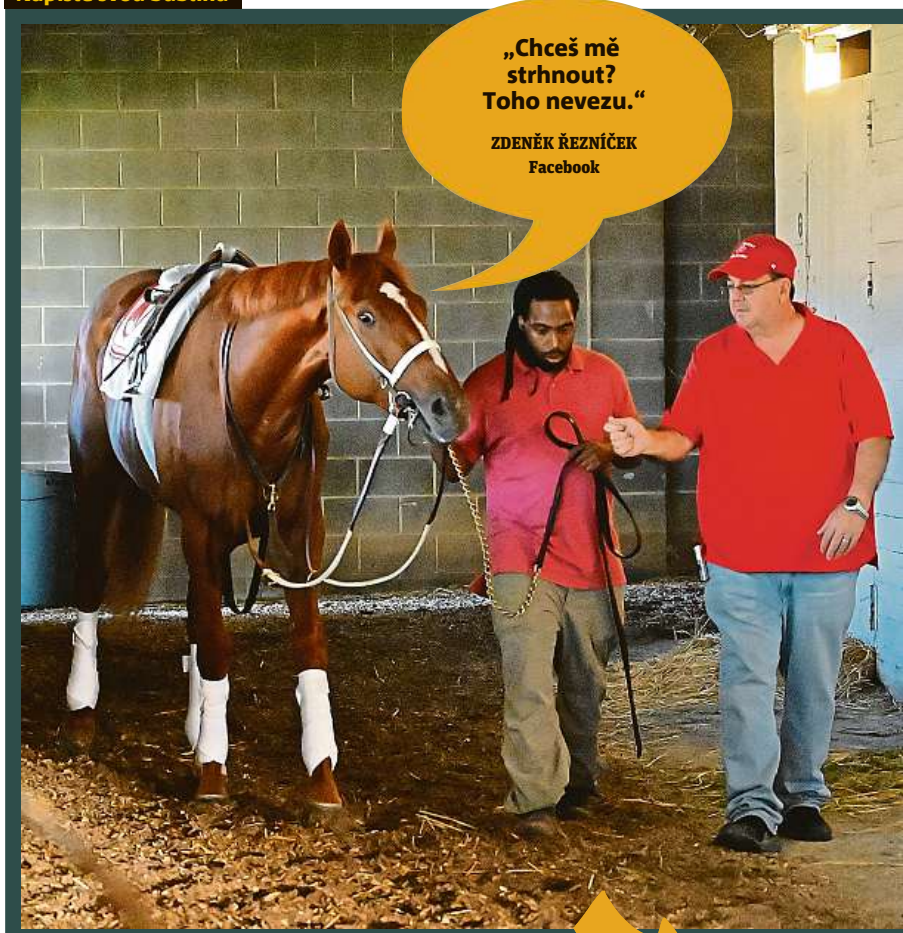
INFO: 774 444 795



Sudoku

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

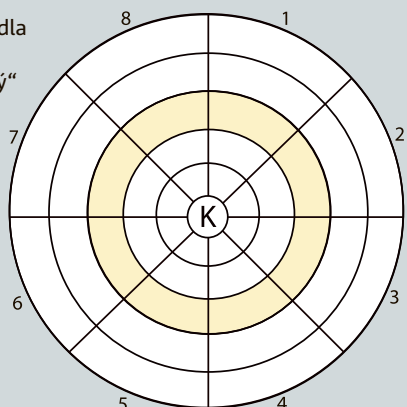
Napište svou bublinu



Luštěnka

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

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



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
21/25 °C	25/29 °C	25/29 °C	24/28 °C

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



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

TV tipy

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



IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

HLAD

Naši přirozenou tendencí je mít se co nejlépe a vyvarovat se nepříjemných věcí. Někteří odborníci ale tvrdí, že organismus určitou dávku stresu a nepohodlí potřebuje. Zřejmě aby nezakrtněl. Zkuste to někdy s hladovkou. Obyčejné vysazení jídla i na relativně krátkou dobu vám může proměnit život. Já tak jednou dvakrát do roka držím hladovku „rekreačně“.

To znamená žádné dlouhé půsty, většinou si vystačím se třemi dny nejedení. Je fascinující sledovat, co taková jednoduchá věc s člověkem začne dělat.

Je to spojené se strádáním? Trochu, ale spíš s psychickým. První den nemyslím na nic jiného než na jídlo. Rekl bych, že jsme nějakým způsobem navyklí na pocit potavy v ústech, asi jako kuřáci na dráždění horních cest dýchacích. Dojde vám, jak často něco přikusujete a jak prázdné se najednou všechno zdá bez tohoto rituálu.

Druhý den jsem trochu malátný a rozbolí mě hlava. Nejspíš se tělu nedostává nějakých minerálů.

A třetí den? Třetí den si na jídlo ani nevzpomenete. Opravdu, ani po třech dnech nejedení se nedostávají nějaké fyzické potíže nebo bolesti. Mozek na jídlo už zapomněl a tělo ještě nebuší na poplach. Zdá se, že tak byste mohli ještě pokračovat pár dalších dnů.

A k čemu to je vlastně dobré? Půst vám podle mého názoru restartuje v hlavě řadu spojených týkajících se jídla. Zjistíte, že touha po jídle je spíše psychická záležitost a možná se přestanete bát hladu. A vyčistí se vám i některé nezdravé chuťové touhy – u mě třeba chuť na sladké.

Půst je tedy svým způsobem lék, za který nic neplatíte, naopak – ještě ušetříte.

Citát

Já tak jednou dvakrát do roka držím hladovku „rekreačně“.

Anketa

f Kontrolujete si v supermarketu účtenku?



Vargová Lenka
Po neblahých zkušenostech ano.



David Ondrejko
Od dob, co existují samoobslužné pokladny, už ne.



Jan Tesař
Ne, nezdržuju ostatní.

@mojemetro



Léto v metru

Běžím rychle do metra,
počkám si tu na Petra,
s Petrem jedu metrem,
zpcen letním vedrem.

„Studnice kvalitní poezie pro přestárlé děti. Příprav si něco k pití a na zub, pohodlně se uveleb a začti se do mých veršů.“
Tak se na svém instagramovém profilu **@basnický_a_epigramy** představil šikovný básník a náš čtenář. Do novin se dostal díky hashtagu **#mojemetro**.

#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

Zničená hnízda

Dobrý den, prosím o pomoc! Na Proseku, v ulici Lovosická je dům se specificky hluboko zasazenými okny, a tak se zde snaží zahnízdit vlaštovičky. Obyvatelé jim však hnízda shazují, a tak si nedovedu představit, jak ubohé jiříčky přežijí, když se každý den snaží postavit nové hnízdečko a do trosk snesou vajíčka. Již vloni tu k této hrůze docházelo, a tak jsem předsedům SVJ vložila do schránek letáky o tomto užitečném ptactvu, jak mají okna ochránit, a také to, že za shazování hnízd hnízdících vlaštovek hrozí pokuty. Bohužel, letos je to stejné. Dnešního rána na fasádě domu visela mláďata vlaštovek, v místech, kde ještě večer byla hnízda. Nemohu uvěřit takové nepochopitelné krutosti, také tomu, že s tím nelze nic dělat a že proti hubení užitečného ptactva není žádný nástroj.

OBYVATELKA VYSOČAN

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KOLEKTIV

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

Práce - nabídka

• CSSP2 přijme pracovníka v sociálních službách pro práci se seniory v terénních, ambulancích a pobytových službách. Prac. doba po-pá, stabilní kolektiv, dobré platové podmínky. Více na www.cssp2.cz

Přijmeme strážné (M/Ž) na ostrahu různých objektů v Praze

Možnost týdenních záloh.
Mzda až 1 650 Kč za směnu.
Nástupový bonus 2 000 Kč.
800 111 112 M2C

Čerpací stanice TOMEGAS

Plezeňská ul., Praha 5

Přijme obsluhu na HPP

pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS
tel.: 727 871 595

pont přidejte se k nám ...

pozice PRODÁVÁČÍ

- Jistota včasného příjmu
- Přátelské prostředí a malý kolektiv
- Různorodá práce s perfektní dopravní dostupností
- Příplatky za soboty, neděle a svátky

Telefon: +420 720 078 830
www.jpsservis.com

• Domov pro seniory v Praze 2 hledá kuchaře na DPP – 6 směn v měsíci, jednoměsíční provoz, 190 Kč/hod. Více na www.cssp2.cz, petra.hrubaa@cssp2.cz

• POKLADNÍ za 151-167 Kč/hod práce není nutná, směny dle Vašich potřeb, denní zálohy, online rezervace směn, nástup ihned. Tel.: 222534534

• Brigáda pro všechny - denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel.: 222534534

• NABÍZÍME 157,80-165 Kč/hod za dopek pečiva/pultova prodej lahůdek. Praxe není třeba, zaškolení, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce referenta ÚZEMNÍ AGENDY. Bližší informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 30.06.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6.

• Přijmeme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na pozici RIDIČE. Mzda 12000 Kč + bonusy. Nábor. přísp. 5 000,- TEL.: 774510686

• Přijmeme INVALIDNÍ důchodce na 1/2 úvazek na pozici administrativního pracovníka. Mzda dohodou. TEL: 774510686

• Vykládka hraček ve skladu v Jazlovicích (10 min z Opatova). Mzda 140 Kč čist./hod. Denní směny po-pá 08-18.15. Výplata mzdy po týdnu. Svov z Opatova zdarma. Střední fyzická náročnost-práce pouze pro muže. Směny v týdnu lze volit. V případě zájmu volejte bezplatnou linku 800577775. wellpack.cz

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce KONTROLORA. Bližší informace k Oznámení o vyhlášení výběrového řízení jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 17.06.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Zeithammerová, tel. 220 189 574.

• Přijmeme zaměstnance na brigádu na pozici Kustod do muzeí v rámci Prahy. Požadujeme čistý TR. Nástup ihned. Tel. 800400111

• KOMWAG přijme metaře a obsluhu Gluttonu, DPP 800/den – výplata 1x týdně, HPP 17.000-21.800 + 13,-, 14. plat, aj. Vol. zdarma 800566924

• Autoškola v Praze přijme ihned učitele s oprávněním, výborné podmínky. Volejte: 603414458.

• Firma STOCK provoz Praha 10 hledá TECHNIKA s výdělkem od 30.000 Kč + benefity Náplň: Obsluha kamerového systému a technologie na čištění. Požadavky: Řidičský průkaz sk. B. Nabízíme: Smlouva na neurčito, stravenky, odměny. Tel. 732691886, nástup možný ihned.

• ZŠ (P9 - Č. Most) přijme: kuchařku (plný úvazek, nástup od 22.8. 2022), vrátnou (DPP, po-pá 15-18 hod.) a asistenta pedagoga (částečný úvazek, nástup od 1.9.2022). Tel.: 774355358, budilova@zsgenjanouska.cz.

• KOMWAG přijme závozníky, až 1000/den – výplata 1x týdně, HPP 20.000-25.400 + 13, 14 plat, strav. paušál, přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• ZŠ Praha 3 přijme od 1.8.2022 zaměstnance na hlavní PP pracovní dobu - odpolední, pozice uklízečka. Info. 728624312, moravova@skolaseiferta.cz

• ÚPMD v Praze (podolská porodnice) přijme mzdovou účetní. Nabízíme zájemci stabilní spol. s tradicí, malý příjemný kolektiv, zajímavé finanční ohodnocení a benefity. Požadujeme SŠ vzdělání, kompletní zprac. mzd. agendy včetně ročního zprac. zúčtování daní, evid. listů, praxi na obdob. pozici 5 let, znalost likvidace nemoc.dávek, provádění srážek ze mzdy, exekuci, praxi v jednání s úřady, znalost aktuálních legis. změn, samostatnost, odpovědnost, spolehlivost, časovou flexibilitu, pečlivost při zprac. Nástup možný ihned. Kontakt: personalni@upmd.eu, tel: 296 511 240, 800.

• ÚPMD v Praze (podolská porodnice) přijme technika BOZP a PO. Nabízíme zájemci stabilní spol. s tradicí, samostatnou práci, zajímavé finanční ohodnocení a benefity. Požadujeme SŠ/VŠ tech. směru, podmínkou je osvědčení - osoba odborně způsobilá OZO BOZP a PO. Nástup možný ihned. Kontakt: personalni@upmd.eu, tel: 296 511 240, 800.

• Pomocná síla do kuchyně v O2 areně, od 150 Kč/h, mytí nádobí, obsluha myčky, příprava pro kuchaře, pro fyzicky zdatné brigádníky, kontakt: 777645771

• ÚKLID 24 přijme ženy i muže na úklid kancel. budovy u OC Smíchov, Po-Pá, 17-22h, 19 000 čist. Víkendy volno. Osobně: Po-Pá 7.30 -10h, Křenova 15, P6

• ÚKLID 24 přijme ženy i muže na úklid kancel. budovy u OC Smíchov, Po-Pá, 07-17h, 20-25.000 čist. Víkendy volno. Os.: Po-Pá 7.30 -10h, Křenova 15, P6

• Bezpečnostní agentura hledá do svých řad spolehlivé, komunikativní a fyzicky zdatné kolegy, na objekty v Praze zajištění denních a nočních směn. Nadstandardní výděly, možnost získání dalších benefity za řádný výkon služby. Vhodné i jako letní brigáda. Volejte 722922218. Nástup ihned

• Trvalý vedlejší příjem. Hledáme spolupracovníky pro administrativní práce z domova. Paušální odměna 10 000 Kč/měsíčně. Os. pohovor nutný. T: 603985177

• Hledáme pomocnice do kuchyně nebo uklízečky - dětský tábor Střední Čechy, červen -září, alespoň na 14 dní, tel.: 606844251, mail:nepap@seznam.cz

• Přijmeme důchodce na brigádu do vrátnice skladového areálu v Praze 4 - Komořany. Vhodné jako přívídělek k důchodu. Tel. 733182622.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce koordinátora PROTIDROGOVÉ PREVENCE a prevence kriminality. Bližší informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady : 28.06.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Pawinger, tel. 220 189 123.

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VYKOUPIME KNIHY zaplatíme hotově á 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih.

Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!

Telefon: 773 537 401



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete sřetřit hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!

Dáme Vám **služební oblečení**.
Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

Staňte se dárce krevní plazmy

700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18 200 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerství zdarma a zajímavé dárky

Metro Hradčanská

*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma
www.unicaplasma.cz
Tel.: 733 474 770

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

SCAN quilt

Sleva 10 % na celý sortiment bytového textilu

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

TEĎ MĚ MŮŽETE MÍT PORÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-ELEKTRONICKY.

KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

Krém je jistota zdravého slunění

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

Bez sluníčka se neobejdeme z mnoha důvodů. Jedním z nich je například to, že tělu dodává potřebný vitamin D.

Nicméně delší pobyt na slunci zdravý není, a je potřeba se chránit.

Čtvrt hodina stačí

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

„Lidé se mylně domnívají, že tím, že stráví na slunci několik hodin, se jeho účinky

znásobí. Opak je ale pravdou,“ upozorňuje doktorka farmacie Ivana Lánová z lékárny BENU.

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

Nejvyšší riziko hrozí bledým lidem

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

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

Člověk s blondými či zrzavými vlasy a modrými nebo zelenými očima (fototyp 1) má ochrannou dobu své kůže pět až deset minut. Možné riziko spálení pokožky hrozí téměř okamžitě. Tito lidé se zpravidla nikdy

neopálí. Pro tento fototyp člověka je vhodný přípravek s ochranným faktorem třicet až padesát plus.

Tmavší pokožka poskytuje přirozenou ochranu

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

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

Lidé s takovým fototypem by si měli vystačit s produkty s nižším ochranným faktorem deset až patnáct. Ani přes přirozenou ochranu by však na péči o pokožku neměli zapomenout.

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

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

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

Důležitá je četnost i použité množství

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

„V případě ochranných krémů se SPF je důležité dodržo-

vat i doporučené množství tak, abychom nevědomky nesnižovali účinný faktor,“ říká Lánová. „Doporučené množství je 2 mg/cm², což je cca 36 g na dospělého člověka. Pro představu, toto množství odpovídá jednomu velkému panáku,“ pokračuje Lánová.

Nejen spálení, ale i fotodermatitida může být negativním projevem nezdravého způsobu opalování. Postihuje až deset procent lidí.

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

Problém může vzniknout také pod povrchem

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

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

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

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

INZERCE

Máte chronický ATOPICKÝ EKZÉM středního až těžkého stupně a běžná lokální a celková léčba nezabírá?

■ Hledáme pacienty ve věku **18 - 65 let**, kteří trpí minimálně 2 roky atopickým ekzémem středního až těžkého stupně, léčba kortikoidy a jinými mastmi nebo léky nezabírá a mají zájem o celkovou biologickou léčbu.

■ V rámci klinického výzkumu nabízíme pacientům, kteří se dle daných kritérií kvalifikují, dlouhodobou celkovou biologickou terapii **ZDARMA**

Pro více informací a objednání na bezplatnou vstupní konzultaci nás prosím kontaktujte telefonicky:
Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Kožní ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 3**

Získejte zpět plnou kontrolu nad svým MOČOVÝM MĚCHÝŘEM

BEZPLATNÝ výrobek může močový měchýř utišnit do 18h

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

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

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

Specialista urologie

S blokátozem úniku moči můžete dosáhnout:

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

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

Zastavte jakýkoli typ inkontinence

- ➔ námahový
- ➔ nálehavý
- ➔ z přeplnění



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



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

MOČOVÁ INKONTINENCE NEMÁ ŠANCI

Překonejte jakýkoli typ močové inkontinence rychle, efektivně a bezpečně!

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

296 330 849

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

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



Ochrana před sluncem je během léta důležitá.

PROFIMEDIA

Číslo dne

11

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

8,6

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



PGA Tour. McIlroy má jednadvacet výher

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

Krátce

Hamilton pojedí i s bolavými zády

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

Veselý slaví titul

Český pivot Jan Veselý získal s basketbalisty Fenerbahce turecký titul. Ve čtvrtém ligovém finále jeho tým porazil domácí Anadolu Efes 92:80 a sérii s úřadujícími dvojnásobnými šampiony Evropské ligy vyhrál 3:1 na zápasy. Veselý se na rozhodující výhře podílel 18 body. Nejlepší střelec utkání přidal také sedm doskoků.

Je Sadílek na cestě do Sparty?

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

„Podpory si vážím, ale přednost dám MS 2024“

Na post hokejového šéfa zůstalo pět kandidátů.

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

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

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



Petr Bříza

MAFRA

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

Kdo nahradí Krále?

5

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

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

Lvíčata. Drtivá výhra

Čeští fotbaloví reprezentanti do 21 let zakončili kvalifikaci o postup na ME 2023 drtivým vítězstvím 7:0 nad Andorrou. Lvíčata tak nevyrovnala svou nejvyšší výhru 8:0, které dosáhla čtyřikrát v historii. Andorra prohrála i desáté utkání ve skupině, kterou uzavřela se skóre 1:28. Domáci v Brně šestkrát skórovali už v úvodním poločase, po dvou gólech vstřelili Adam Karabec a Václav Sejk. Už před utkáním bylo jasné, že svěřenci trenéra Jana Suchopárka ve skupině G skončí druží za Anglii a v září je čeká barážový dvojzápas. Jméno soupeře se dozví 21. června. ČTK



Kapitán české jednadvacítky Jan Zamburek (vlevo)

ČTK

Zas na Letné

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



LETNÍ PRÁZDNINY S PŘÍSPĚVKEM

Užijte si lázeňskou péči o 4 000 Kč levněji

6 nocí již od 8 840 Kč vč. slevy ✓

Františkovy Lázně

6 NOCÍ

(možnost prodloužení)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE ZDARMA

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

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ

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

NEOMEZENÝ VSTUP DO AKVAPARKU AQUAFORUM

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

CENY OD:

8 840 Kč

PLATNOST NABÍDKY:

26.6. - 4.9.2022

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

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na www.frantiskovylazne.cz. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE



351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:
217396

