

ODBAVTE SE ANEB DESATERO PRO HLADKÝ PRŮCHOD LETIŠTĚM

 01

PŘEČTĚTE SI PRAVIDLA LETECKÉ SPOLEČNOSTI A INFORMACE O POČTU A ROZMĚRECH ZAVAZADEL

 02

ZAKÁZANÉ PŘEDMĚTY NECHTE DOMA

 03

PŘIPRAVTE SI CESTOVNÍ DOKLADY - CESTOVNÍ PAS, OBČANSKÝ PRŮKAZ, PŘÍPADNĚ PLATNÉ VÍZUM, KTERÉ BUDETE POTŘEBOVAT PRO SVOU CESTU. DOPORUČUJEME ZKONTROLOVAT JEJICH PLATNOST

 04

CENNOSTI I ELEKTRONIKU VČETNĚ POWERBANKY NEBO ELEKTRONICKÉ CIGARETY DEJTE DO PŘÍRUČNÍHO ZAVAZADLA

 05

SEZNAMTE SE S ČASEM NÁSTUPU DO LETADLA, KTERÝ JE V PŘEPRAVNÍCH PODMÍNKÁCH KAŽDÉHO DOPRAVCE A DO KTERÉHO JE NUTNÉ SE DOSTAVIT DO GATU

 06

VZHLEDEM K DOPRAVNÍ SITUACI VYRAŽTE S DOSTATEČNÝM ČASOVÝM PŘEDSTIHEM

 07

NA LETIŠTI BUĎTE DLE POKYŇŮ DOPRAVCE, TEDY MINIMÁLNĚ 2 HODINY PŘED ODLETEM

 08

PO PŘÍJEZDU JDĚTE IHNED NA ODBAVOVACÍ PŘEPÁŽKU. VYUŽIJTE MOŽNOST SAMOODBAVENÍ - SELF-SERVICE CHECK-IN KIOSKŮ A SELF-SERVICE BAG DROP

 09

TEKUTINY, KTERÉ POTŘEBUJETE NA PALUBĚ, MĚJTE JEN V BALENÍCH DO 100 ML A ZABALENÉ V JEDNOM LITROVÉM PRŮHLEDNÉM SÁČKU NA OSOBU

 10

PO ODBAVENÍ POKRAČUJTE IHNED NA BEZPEČNOSTNÍ NEBO PASOVOU KONTROLU A PAK HNED KE GATU

ODBAVTE  SE

DÁREK: Chladivá mast proti bolesti za 0 Kč!

BOLEST MIZÍ BEZODKLANDNĚ

Darujte zdraví svým blízkým

- Milovaná babička si stěžuje na bolesti kloubů?
- Ztratili vaši rodiče svou dřívější kondici?
- Má někdo z vašich blízkých RA, artrózu, degeneraci?



LÉČEBNÝ OBKLAD V MASTI OKAMŽITĚ ZMRAZÍ BOLEST JAKÉHOKOLI PŮVODU.

1 zkušební balení ZDARMA! Vyzvedněte si zde: 374 809 280

Trpíte opakovanými bolestmi kloubů? Všimli jste si, že ochromující bolest zad, kolen nebo kyčlí „vypíná“ vašeho blízkého? STOP - nedovolte, aby vás a vaše blízké artritida a bolesti svalů a kloubů připravily o radost z aktivního života.

Chladivý přípravek na RA, artrózu a degeneraci

„Na takový komplexní léčebný vzorec jsme čekali léta,“ - říká Gustav Lakomá, odborník na MedicReporters. „Jedná se o první běžně dostupný **expresní lokální přípravek proti bolesti**, který má navíc protizánětlivý účinek - to znamená, že současně **bojuje proti intenzivní bolesti jakéhokoli původu a stimuluje tělo k regeneraci poškozených buněk a tkání**. A to vše bez zatěžování jater a žaludku dalšími prášky proti bolesti.“

Bojuje proti bolesti a posiluje nemocné klouby

GEL COMPRESS doporučený 9750 odborníky v Evropě

- Ulevuje od bolesti kloubů, kolen a páteře
- Již chladí a znecitlivuje
- Zmírňuje revmatické potíže a artritidu
- Odstraňuje kontraktury, ztuhlost kloubů, neuralgie a záněty
- Zvyšuje pohyblivost kloubů



Okamžitě se vstřebává a nezanechává mastné skvrny!

ZDRAVÍ je nejlepší dárek. Napravte svůj kloubní systém BEZ chirurgického zákroku.

Vtírejte lokálně nebo použijte k relaxační masáži k **překonání:**

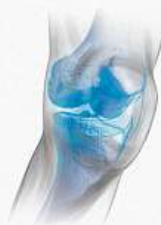
- Bolesti zad • Bolesti kolen • Bolesti zápěstí
- Bolesti kyčlí • Bolesti ramen • Hematomy
- Modřiny • Záněty • Revmatismus • Bolesti kořenů
- Pouřazové bolesti • Bolesti svalů
- Bolesti při osteoartróze.

Specializovaná pomoc v boji proti silné bolesti

Urychlete zotavení po pohmožděninách, zlomeninách a úrazech, překonejte revmatické bolesti, bolesti zad, kloubů a svalů, rozlučte se s „boláky“ v kostech, vyzařujícími neuralgiemi, ztuhlostí kloubů. Stačí pravidelně používat inovativní protizánětlivou mast a navrátit zdraví a kondici sobě i svým blízkým - včetně seniorů.

Anestetická mast:

- UVOLŇUJE NAPJATÉ SVALY
- TLUMÍ BOLEST
- ZMÍRŇUJE RA (revmatoidní artritidu)



Účinnost potvrdilo 299/300 osob ve věku 30-82 let.



Nepostradatelný při bolestech zad a ischiasu. Danuše, 56 l.



Natírám si kolena touto mastí a konečně necítím to nepřijemné křupání v kloubech. Mohu nohy narovnávat a ohýbat bez bolesti! Aleš, 60 l.



Výrazná úleva od bolesti ramene po úrazu. Blažej, 42 l.

Upozornění: Toto je poslední bezplatný vzorek, který bude distribuován.

DOKONALÝ DÁREK! Nenechte si ujít příležitost:

Zavolejte si o mast proti bolesti ZDARMA: **374 809 280**

Prvním 100 lidem, kteří se ozvou do 16.07.2024, ZÍSKÁ 100% REFUNDACI.

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

100% PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ • KONCENTROVANÁ FORMULE • OKAMŽITÁ ÚLEVA OD BOLESTI

*Následující produkt je kosmetický přípravek a není určen k diagnostikování, léčbě ani prevenci jakýchkoli nemocí. Předkládaný obsah nepředstavuje lékařskou radu a nemůže nahradit konzultaci s odborníkem. *Tento reklamní článek je založen na fikci a jakákoli podobnost se skutečnými osobami, místy nebo událostmi je čistě náhodná. *Účinky používání produktu závisí na individuálních dispozicích uživatelů a mohou se lišit. Informace uvedené v článku o účincích a rychlosti působení produktu nepředstavují záruku prodávajícího o jeho vlastnostech.



metro



Mladí bojují o medaile na jihu Čech

Včera se naplno rozběhly **soutěže Olympiády dětí a mládeže**. Do čtvrtka 27. června se ve 20 sportech na 27 sportovištích představí **více než 3500 sportovců**. Centrem jsou **České Budějovice**, soutěže se uskuteční i **v Táboře nebo v Hluboké nad Vltavou**.

INZERCE

ZŮSTAŇ POTICHU

TICHÉ MÍSTO
PRVNÍ DEN

ZŮSTAŇ NAŽIVU

V KINECH OD 27. ČERVNA



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

„Tady jsou potřeba ruce, nohy a hlavně srdce“

V Česku žije něco mezi 10 a 15 tisíci lidí s handicapem, kteří potřebují asistenci.

Když nesměle začnu takzvaně pravěkem, péče o zdravotně znevýhodněné lidi znamenala v době kamenné, železné a bronzové jediné – těchto lidí se zbavit. Rovnoprávnost zkrátka neexistovala až do náznaků ve starověkém Egyptě, kde se snažili o více civilizovanosti a hledali pro tyto jedince pracovní příležitosti. Například nevidomí maséři nejsou produktem moderní doby, existovali už ve starověkém Egyptě, upozornil web Medium.cz.

Neziskovky jsou důležité

V současné době plně rovných podmínek úplně pro



Handicapovaní si zaslouží rovné pracovní příležitosti. PROFIMEDIA

všechny, ženami počínaje přes zvířata či snad třeba i PET lahve nebo komáry, se Česko snaží co nejvíce přiblížit rovným podmínkám také právě pro handicapované.

Velmi nápomocnou je spolupráce s neziskovými organizacemi. „Z běžné inzerce zaměstnavatel s handicapem



AI asistenci podle předpokladů nevládne. ASISTUJME.CZ

prakticky neseženeme,“ říká Ladislav Onderka z oddělení People and Culture IKEA Česká republika.

Nabídka versus poptávka

Kromě neziskových organizací pomáhají také poradci úřadu práce. „Dokážou pomoci klientovi podle jeho individuálních potřeb. Velice se nám osvědčilo, pokud klienta s handicapem doprovodí náš poradce i přímo na výběrové řízení,“ komentuje Eva Adlerová z úřadu práce.

Jedním z problémů, které musí handicapovaní uchazeči o práci řešit, je také nedostatečná nabídka kvalifikované práce. „Zaklepat na dveře svého vysněného zaměstnavatele je nejlepší věc, kterou člověk s handicapem může udělat. Často je to nejlepší způsob, jak propojit nabídku a poptávku,“ konstatuje Hana Potměšilová z organizace Revenium.

Klíčové je i podle Tomáše Ervína Dobrovského z Alma Career kvalitní zaškolení zaměstnanců s handicapem. „Tento jedinec potřebuje nejen uzpůsobit podmínky na pracovišti, ale potřebuje také více pomoci se zapracováním. Dobře funguje, pokud má k sobě asistenta, a to i po dobu několika měsíců,“ upozorňuje Ervín Dobrovský.

Nová kampaň

V Česku žije něco mezi 10 až 15 tisíci lidí s handicapem, kteří potřebují asistenci ve velkém rozsahu. Část z nich v současnosti žije v ústavech, část mimo ústav jen díky zbytku sil svých blízkých a část s podporou asistentů, na které ale nemají dost peněz.

Pražské kreativní studio Družina se s problémem rozhodlo trochu hýbnout, a proto spouští kampaň. Její hlav-

POMOC DRUHÝM

Asistence je obyčejná práce, srovnatelná s jinými.

- Asistent neplní regály v obchodě, ale u někoho doma. Neuklízí kancelář, ale obývací pokoj, nevaří čaj v restauraci, ale svému klientovi.
- „Asistence je práce, která není jednotvárná, má smysl,“ uvádí Pražské kreativní studio Družina. **TES**

ni součástí je série videospotů – AI vás nenahradí a Asistence je práce, kterou už dávno znáte. „Umělá inteligence je v mnoha směrech skvělý a revoluční vynález a lidem může v mnoha oblastech života pomáhat. Asistenty pro lidi s postižením ale nemůže nahradit nikdy. Tady jsou potřeba ruce, nohy a hlavně srdce,“ vysvětluje zakladatelka studia Družina Michaela Klakurková.

Cílem kampaně je právě zmíněný fakt, že lidé s postižením potřebují pomoc a asistenci druhých, se kterou pak mohou žít normální svobodný život. Krátké spoty z dílny pražského kreativního studia Družina ukazují pomocí tří příběhů – skladníka, prodavačky a kustoda, že asistence je práce jako každá jiná.

Špatná dostupnost asistence

Podle Erika Čipery z obecně prospěšné společnosti Asistence je jednou z největších bariér v životech lidí s postižením sociální izolace. „Málokdo z nás měl ve škole spolužáka s nějakým postižením, málokdo z nás s někým takovým pracuje nebo sousedí. Jedním z důvodů je i špatná dostupnost asistence a s tím spojená možnost svobodně žít. Proto je důležité se tématům souvisejícím s životem lidí s postižením věnovat a přibližovat je širší veřejnosti,“ vysvětluje Čipera. Podle něj má smysl motivovat mimo jiné skrze kampaň také mladou generaci. „Pro mnohé mladé lidi je na prvním místě důležité dělat něco, co má skutečný smysl. Při asistování o tom není pochyb, a právě proto je pro tolik mladých lidí atraktivní. Navíc si to nenechávají pro sebe a přivádějí další lidi, kteří jsou tolik potřeba,“ dodává Čipera. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE

AKEL FILMS PRODUCTION PRESENTS
TAREK BOUDALI PHILIPPE LACHEAU
JULIEN ARRUTI VANESSA GUIDE VE SPOLUPRÁCI S JOSÉ GARCÍA
ŠÍLENÁ FRANCOUZSKÁ PARODIE
RYCHLE A NEMOŽNĚ
ČESKÝ DABING
PARÍŽ, ABŮ OHARÍ, MEXIKO
V KINECH OD 27. ČERVNA 2024
Film TAREKA BOUDALI
TOTALFILM NA FILMU.CZ IMAX

Žabovřesky plné vody

V Brně byl překonán rekord z roku 2002.

Meteorologové zaznamenali za první tři červnové týdny na stanici v Brně-Žabovřeskách extrémní srážkové úhrny. Srážky tu už dosáhly více než dvojnásobku dosud nejvyššího naměřeného úhrnu. Stanice umístěná v Českém hydrometeorologickém ústa-

vu (ČHMÚ) zatím naměřila 216 milimetrů.

Dosavadní rekord je z roku 2002, kdy to bylo 101 milimetrů, uvedl na síti X vedoucí oddělení kvality ovzduší na brněnské pobožce ČHMÚ Jáchym Brzezina. Stanice funguje od roku 1980. Další rekord, který letos zaznamenala, je počet dnů se srážkami nad deset milimetrů, kterých bylo pět. **ČTK**

PROČ NĚKDE PRŠÍ VÍC? JDE O SOUHRU NÁHOD

V porovnání s dalšími stanicemi na území Česka je ta žabovřeská těsně druhá za Ropici na Frýdecko-Místecku, a to i v porovnání s horskými stanicemi, které jsou obvykle výrazně deštivější než Brno.

- Na řadě míst Česka jsou červnové úhrny nadprůměrné a nadprůměrná bilance je ně-

kde i v porovnání celého období od začátku roku. Červnový úhrn na žabovřeské stanici je daný silnými bouřkami s intenzivními dešti.

- Podle meteorologů nelze obvykle určit příčiny, proč v daném období prší nejvíce na konkrétním místě a jde o souhru náhod. **ČTK**

Ani korunu od miliardáře

Dagmar Havlová prodala většinový podíl v pražském Paláci Lucerna za téměř miliardu korun skupině BTL. Švagrové prezidenta Václava Havla zůstal podíl 25 procent. Uvedl to server Forbes. Peníze z prodeje budou podle Havlové využity na rekonstrukci objektu, který je od roku 2017 národní kulturní památkou. „Miliardářů, kteří by Lucernu

zhltli, je spousta. Pro mě bylo důležité spojit se s někým, kdo zachová tradici, hodnoty a společenský účel celého místa,“ říká k prodeji Havlová právě o skupině BTL. Právě jejího vlastníka Jana Vilda zná Havlová už od revoluce v roce 1989. K prodeji podílu v Lucerně se Havlová rozhodla kvůli vysokým nákladům na opravy paláce. „Všechno

půjde na rozsáhlé rekonstrukce a do souvisejících oprav, já si z obchodu peníze neodnáším,“ uvádí k prodeji. Lucernu mezi Vodičkovou a Štěpánskou ulicí postavil Václav Havel, dědeček pozdějšího prezidenta Václava Havla a jeho bratra Ivana. Záhy po svém vzniku se stala centrem kulturního a společenského života v Praze. **ČTK**

Špičatá

Ikonická Madonnina špičatá podprsenka opět ožívá. Nezapomenutelný módní trend v podobě špičaté podprsenky, již poprvé v roce 1990 oblékla na svém turné popová diva, se objevila na akci Vogue World Paris 2024 v Paříži. Zářila v ní modelka Cara Delevingne. Tento módní výstřelek tenkrát vzešel z rukou francouzského módního návrháře Jeana Paula Gaultiera. Jeho podprsenku nosila i česká kráska Eva Herzigová. **PROFIMEDIA**



INZERCE

BENU

LIVSANE

Může se hodit do vaší cestovní lékárničky



LIVSANE
Čisticí sprej
na rány
50 ml

- Nepálivý čisticí sprej v praktickém balení do domácnosti i na cesty.
- Slouží pro čištění, zvlhčení a hojení akutních ran, jako jsou odřeniny nebo řezy.

139 Kč
125 Kč*

Zdravotnický prostředek určený k čištění, zvlhčení a hojení akutních ran, jako jsou odřeniny, řezy a popáleniny 1. a 2. stupně.



LIVSANE
Náplasti Aqua
Protect
20 kusů

- Voděodolné, k překrytí povrchových ran.
- Ideálně při koupání a plavání.

49 Kč

Zdravotnický prostředek určený k voděodolnému překrytí vnějších poranění pokožky.



LIVSANE
Dětské náplasti
v plechové dóze
20 kusů

- Hypoalergenní a prodyšné dětské náplasti na poranění.
- Odpužují vodu a nečistoty.

89 Kč

Zdravotnický prostředek určený k překrytí vnějších poranění pokožky.

Před použitím zdravotnických prostředků si pečlivě pročtěte jejich návod k použití a dostupné informace o jejich bezpečném použití. Výše zobrazené produkty značky LIVSANE jsou zdravotnické prostředky. Podstata určeného účelu jejich použití je uvedena v jejich popisu výše. V některých kamenných lékárnách BENU může být zboží dostupné pouze na objednávku. Rovněž běžné ceny zboží se mohou v jednotlivých kamenných lékárnách BENU lišit. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny. *Ceny, které jsou uvedené jako dlouhodobé výhodné, výhodné či jakkoliv snížené a/nebo zlevněné, platí pouze pro členy věrnostního programu BENU PLUS, a to po předložení aktivní karty BENU PLUS při nákupu.

www.benu.cz

Klid'te se z cesty. Jede „šlechta na kolečkách“ a lidé se jí bojí

Elektromobilitu v „malém“ žádný Brusel neinicioval. Přesto se rozvíjí takovým tempem, že už se začínají bouřit chodci.

I když vědí, že cyklisté nesmějí „požít“, vytočí na obcestvovných podél cyklostezek hlavně během léta hospodští tisíce půllitrů piva. Lidé na kolech se totiž obecně v takovém případě nepovažují za účastníky silničního provozu. Jenže cyklotrasy tu a tam sjedou z vyhrazené trasy na běžnou silnici. A tam už jde o zdraví i životy.

Pijí já, jedu já. Senátorka si nebere servítky

„Například v roce 2022 vyšetřovali policisté 2834 nehod, které zapříčinili cyklisté. Alkohol hrál roli u 819 zaviněných nehod. Cyklisté pod vlivem alkoholu byli viníky v 782 případech. V 550 případech bylo jezdcům naměřeno více než 1,51 promile,“ konstatuje Markéta Novotná z Tému silniční bezpečnosti. Ze porušování pravidel, i těch alespoň ze slušnosti, už rezonuje i u chodecké části populace, dokládá reakce bývalé ministryně spravedlnosti a současné senátorky Daniely Kovářové.

„Co na tom, že pravidla silničního provozu by měla platit i pro ně? Na ně si nikdo nikdy nepřijde, žádní policisté je nikdy nezastaví ani nezkontrolují. Nadčlověk na ko-



Plníme právě jiné, důležitější úkoly. Tak zdůvodňují policisté situace, kdy nevykážou koloběžkaře z chodníků. 3x METRO

lečkách se nikomu nezpovídá. On může, co si zamane. A dává to svěmu okolí povýšeně najevo. Co na tom, že jejich elektrokola a koloběžky váží víc než lidé, co chodí po dvou, co jim ustrašeně uhýbají, co se děsí, že jim kolečkaři zezadu vjedou na paty? Co na tom, že ze srážky chodce s nadčlověkem vychází člověk jako slabší živočišný druh? Vrcholem novodobého papalášství je cyklista kličkující po vozovce s telefonem v ruce,“ reaguje Kovářová.

Jsou koloběžkaři alespoň někdy strážliví?

Senátorka si všimá i toho, jak se „nadlídi na kolečkách“, jak je pojmenovává, stále častěji nevyhýbají popíjení alkoholu. V posledních letech se zásluhou elektromobility zařadili mezi alkoholové hříšníky i elektrocyklisté a hlavně elektrokoloběžkaři.

Ti výrazně porušují předpisy, i když také patří mezi účastníky silničního provozu. „Řidiči elektrokoloběžek se na po-

čtu nehod zaviněných koloběžkami podílejí více jak z 86 procent. Alarmující je počet nehod zaviněných řidiči koloběžek pod vlivem alkoholu,“ upozorňuje zástupce šéfa dopravní policie Michal Hodbod. Poslední průzkumy také tvrdí neomylně dokazují.

„Téměř tři z deseti českých uživatelů elektrokoloběžek, kteří se mezinárodního průzkumu postavili účastníky silničního provozu zúčastnili, přiznalo, že v uplynulých třiceti dnech jeli alespoň jednou na elektrokoloběžce pod vlivem alkoholu,“ uvádí Jindřich Frič, ředitel Centra dopravního průzkumu (CDP).

V roce 2023 bylo evidováno 354 zraněných osob, které jely na elektrokoloběžkách, 288 z nich (81,4 procenta) pak bylo Policií ČR shledáno viníky těchto nehod. U 134 z nich byla zjištěna přítomnost alkoholu, případně řidič odmítl dechovou zkoušku. „Alkohol z hlediska lidského selhání přispívá ke vzniku do-

„ Jsou to nadlídi. Něco víc než my všichni ostatní. Jsou totiž na kolečkách. Řítí se po chodnicích, po přechodech, po pěších zónách, proti autům, proti tramvajím, do protisměru, do zákazu jezdu.“

DANIELA KOVÁŘOVÁ, SENÁTORKA

pravních nehod se zraněním cyklistů v sedmi procentech,“ doplňuje nehodová data Kateřina Bucsuházy z oblasti Hloubkové analýzy dopravních nehod Centra dopravního výzkumu.



Navzdory ujišťování radnic i provozovatelů stále překážejí.

NENÍ TO ZADARMO

Zvyšující se počet nehod cyklistů a koloběžkařů má už své finanční vyjádření.

- Socioekonomické ztráty z nehod s účastí jezdců na elektrokoloběžkách dosáhly v loňském roce 1,4 miliardy korun.

- Na elektrokoloběžkách se za prvních pět měsíců roku 2024 zranilo těžce 12 jezdců, 177 lehce. Je to o pět, respektive o 34 zraněných víc než za stejné období roku 2023.

- Nejvýkonnější elektrokoloběžky jezdí až 130 kilometrů v hodině. PH

Podrobné informace o nehodovosti kolařů i dalších už experti a policie zařazují také do portálu Nehody.cz. Informace už rozlišují, kdo nehody zavinil, a to už i ty na koloběžkách. PAVEL HRABICA



V protisměru a po chodniku. Běžný obrázek z našich měst.



Lázeňská metropole se chystá na hvězdy

V Karlových Varech vrcholí přípravy na 58. ročník Mezinárodního filmového festivalu, který se uskuteční od pátku 28. června do 6. července. Mezi hlavními hosty bude legendární oscarový režisér Steven Soderbergh, který se proslavil filmy Dannyho parťáci a Erin Brockovich. Do lázeňského města, které se na čas stane středobodem filmu, přijede i všestranný filmový tvůrce Viggo Mortensen, který se do povědomí dostal svou rolí Aragorna v epické sáze Pán prstenů. Jeho tvář už zdobí prostranství kolem hotelu Thermal (na snímku vpravo).

MET





Bydlení
pro život

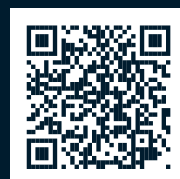
Každý potřebuje bydlet

**Investujeme do obecních bytů.
Pomáháme k dostupnému
bydlení i střední třídě.**

bydleniprozivot.gov.cz



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



FRANJEK

„Kdybych cestovala méně, mám na byt“



Sabina Dračková se nebojí hosty svého pořadu i konfrontovat.



Moderátorka Nového dne se po boku kolegy Jiřího Šléglu poprvé objevila 8. ledna v 5.55 na Primě a CNN Prima NEWS. 4x FTV PRIMA



Dračková má v oblíbě vyrazet i do terénu mezi politiky.

PSÍ KINO

Již tento čtvrtek odstartuje u hlavního vchodu do Centra Černý Most další ročník oblíbeného letního kina.

- Od patnácti hodin budou připraveny skákačí hrady i maskoti z oblíbených dětských pořadů Tlapková patrola a SpongeBob. Chybět nebude šestimetrový podmořský svět. Po setmění, zhruba v devět večer, se pak na plátně předvede právě Tlapková patrola ve filmu. MET



Mezi ní a kolegou Šléglem je značný výškový rozdíl.

Od začátku tohoto roku mohou diváci ranního zpravodajsko-publicistického bloku Nový den televize CNN Prima News vidat usměvavou tvář Sabiny Dračkové. Po boku kolegy Jiřího Šléglu v tomto pořadu společně působí coby druhé moderátorské duo. Cesta vystudované novinářky do pořadu, který se v brzkých ranních hodinách zaměřuje nejen na zpravodajství a publicistiku, ale také na spotřebitelská a aktuální témata, která hýbou společností, nebyla přímá. Vedla například přes politickou redakci deníku Blesk i moderování klasických zpráv na CNN Prima News, kde mimo jiné i nadále zastává v pozici parlamentní zpravodajky.

Popište nám vaši cestu do CNN Prima NEWS?

Studovala jsem multimediální žurnalistiku a mediální studia a ze všech formátů mi zpravodajství bylo vždy nejbližší. Za posledních osm let jsem si kromě práce v různých českých televizích a redakcích vyzkoušela třeba i práci na ministerstvu, ale před necelými čtyřmi lety jsem zakotvila jako politická reportérka tady a mám pocit, že tak to má být a jsem tu správně.

Před časem jste přijala roli moderátorky Nového dne. Která témata podle vás ráno nejlépe probudí diváky?

V tom máme naprosto jasno. Divák se od nás ráno musí dozvědět prostě všechno. Všechno, co by se mu mohlo hodit, co by ho mohlo pobavit a co

mu pomůže se rychle zorientovat. My se staráme o to, aby to bylo příjemné a aby nebyl zahlcený balastem a zbytečnými informacemi, protože na to po ránu nikdo není zvědavý. Když se ptáte na konkrétní témata, tak ráno se snažíme, aby ve vysílání Nového dne bylo vždy něco o zdraví, o bezpečnosti třeba na silnicích, nabízíme tipy, jak ušetřit, ale i co dělat ve volném čase, přehled nové platných pravidel a zákonů a tak dále. Aktuální zpravodajství je pro nás samozřejmostí.

Působíte i jako politická reportérka, například ve volebních štábech. Jak vnímáte atmosféru v nich?

Ve volebních štábech je neskutečně napjatá atmosféra! Politici tam mají často nervy doslova na pochodu, jde jim o to, jestli se udrží ve svých křeslech, jestli získají nové pozice a moc, a nás novináře zajímá, jak se budou chtít starat o naši zemi a jestli budou umět splnit to, co měsíce a roky občanům slibují. To všechno se v těch dnech na následující roky rozhoduje, často to napětí a sčítání trvají až do noci, a tak dlouho se někdy ani politici nevydrží přetvařovat.

Kdy jste nervóznější? Ve studiu při živém vysílání, nebo při živých zpravodajských vstupech?

Pořad Nový den vysíláme prakticky v kuse tři hodiny, živé vstupy z terénu jsou třeba jen na pár minut, ale oboje má svoje a trochu nervózní

jsem vždycky, jsem totiž puntičkářka a chci, aby to bylo perfektní. Nutí mě to si udělat o to pečlivější přípravu, abych si byla jistá, že se na sebe a na svoji paměť můžu spolehnout. Čísla, data a částky si vždy raději napíšu barevně do poznámek, je to takový tahák, který i diváci vidí, že máme na papíře nebo v počítači. Někdy ho ani nevyužiju, ale jistota je jistota. Nervózní bývám trochu před rozhovory v angličtině.

Komunikujete s kolegy z Ameriky, že?

Spojujeme se s kolegy ze CNN z USA nebo třeba z Velké Británie, jindy zase natáčím třeba v Bruselu a například francouzský přízvuk dokáže člověka potrápit, i když angličtinu ovládá. Celkově si myslím, že trocha nervozity, nebo spíš takového toho napětí, je při naší práci zdravá, člověka to udržuje ve střehu. Pokud někdo říká, že ani na vteřinu před živým přenosem nervózní není, přijde mi, že mu na tom moc nezáleží. Ale možná se pletu.

Politická témata tedy přinášíte i ze zahraničí. Jaký byl váš největší zážitek?

V dubnu jsem byla v sídle amerického prezidenta v Bílém domě. Bylo to kvůli návštěvě českého premiéra ve Spojených státech, kterou jsem tam s kameramanem Standou Bašteckým měla na starost. Těžko to vysvětlit, je fakt, že lidé v mém věku mívají většinou jiné sny, ale pro mě jako politickou reportérku byla Oválná pracovna ne-

jen velká zodpovědnost, ale i splněný sen.

Cestujete i jen pro zábavu?

Cestuju moc ráda, s nadsázkou říkám, že možná kdybych cestovala méně, tak jsem si už našetřila na byt v Praze. Což je vzhledem k těm vysokým cenám bytů samozřejmě nesmysl. Miluju Itálii. A s kamarádkou občas vyrazíme někam dál na lowcost dobrodružnou dovolenou. Před pár lety jsme například byly s batohem v Guatemale, kde jsme třeba přespaly na sopce. Po cestě jsme se zastavovaly i ve Washingtonu DC a já jí venku za plotem u Bílého domu říkala, jak moc chci jednou pracovně právě do Oválné pracovny.

Co děláte ve volném čase?

Ráda chodím do přírody, oblíbila jsem si Krušné hory. Když můžu odjet z Prahy na víc dnů, vyrazím za rodiči na Hanou. Ať už je to ve městě, nebo na vesnici, nejradši jsem ale vždy venku. S rodinou a kamarády rádi chodíme do letního kina. Mimochodem to se mi letos propojilo i s prací, protože budu uvádět další ročník Paramount MAX kina u obchodního centra na Černém Mostě, kam vás tímto zvů!

Viděla jste seriál Dobré ráno, Brno!, který pojednává o vysílání ranního pořadu? Nastala v něm nějaká situace, u které jste si řekla, že nápadně připomíná realitu vaší profese? Viděla jsem jeden díl, ale moc mě to nechytilo, tak nevim. FILIP JAROŠEVSKÝ

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Pečujte
o své tělo



Záněty močových cest. Důležitý je pitný režim a správné prádlo

Pálení při močení, bolest v podbříšku a časté „běhání“ na toaletu. Záněty močových cest bývají v létě hojným problémem především u žen.

Zánět močových cest je širší termín, který zahrnuje onemocnění jakékoliv části močového ústrojí – močové trubice, močového měchýře a ledvin. Záněty mohou způsobit bakterie, mechanické

podráždění, alergie, kvasinky nebo i léky.

Nejčastějším původcem infekce jsou ale bakterie, které se dostanou do močového traktu a začnou se zde rozmnožovat. „Nejčastějším původcem je Escherichia coli, zkráceně E. coli, bakterie přirozeně se vyskytující ve střevě, která může být do močové trubice zavlečena z konečníku například při nesprávném utírání po stolici nebo během análního styku,“ vysvětluje gynekoložka MUDr. Kristýna Koutná.

Až stokrát častěji postihuje ženy

Tento problém je velmi rozšířený u žen – třetina všech poprvé onemocní před dovršením 24 let. Zánětem trpí dívky po prvním roce života třicetkrát častěji než chlápci, a ženy dokonce stokrát častěji ve věku 20 až 50 let. Důvodem je odlišné uložení močové trubice. Zatímco u žen měří čtyři centimetry, mužská je čtyřikrát až pětikrát delší, a bakterie tak musí urazit delší cestu, než pronikne do močových cest.

Onemocnění se bohužel často opakuje proto, že se předchozí zánět pořádně nedoléčil. Zajímavostí ovšem je, že opakovaný zánět je většinou vyvolán jinou bakterií než předchozí. O chronických obtížích mluvíme tehdy, objeví-li se dva a vícekrát

za půl roku nebo třikrát ročně. Riziko opakovaných infekcí roste s věkem, dále u diabetiček, u žen s oslabenou imunitou a těhotných.

Chronický zánět měchýře je podobný akutnímu, ale obvykle s mírnějšími příznaky. Mezi běžné symptomy patří bolest, řezání a pálení při močení, bolest v podbříšku a bedrech a zápachající tmavá moč. „Chronické záněty vedou ke snižování kapacity močového měchýře a k častější potřebě močení. Rovněž se zvyšuje riziko šíření infekce do dalších částí močových cest a do ledvin,“ říká gynekoložka Koutná. Léčba spočívá zpravidla v podávání antibiotik či chemoterapeutik, jež bakterie zahubí a ty se nemohou dále množit. Při užívání antibiotik se obecně doporučuje užívat i probiotika pro obnovu střevní mikroflóry.

Pijte a nepobývejte v mokřích plavkách

A jaká je prevence? Na prvním místě je to dostatečný a pravidelný pitný režim, nezadržování močení, správná intimní hygiena a prodyšné spodní prádlo. Vyvarujte se prochladnutí, protože nachlazení močového měchýře oslabí imunitu a problém je na světě. Rizikové je především letní koupání, tedy delší pobyt v mokřích plavkách v horkém počasí, které zároveň zvyšuje nároky na dodr-



V létě je rizikem zůstat dlouho v mokřích plavkách.

PROFIMEDIA

žení pitného režimu. Velmi důležitou prevencí je odpovídající hygiena, zejména po vyprázdnění na toaletě správně otírat intimní partie zepředu dozadu, aby se bakterie nedostávaly do blízkosti močových cest. Zároveň používejte kvalitní přípravky na mytí určené pro intimní hygienu,

kteří nenarušují přirozenou mikroflóru.

K posílení imunitního systému a funkce močových cest se doporučují doplňky stravy s přírodními složkami s regeneračními a dezinfekčními účinky. Mohou urychlit léčbu a snížit riziko návratu infekce. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

PÁLENÍ A ŘEZÁNÍ

Ženy trpí na zánět močových cest mnohem více. Jak ho poznat?

- Pálení a řezání při močení nebo bolest močového měchýře po vyprázdnění, častější močení a náhlé nutkání na močení, slabší nebo až nitkovitý proud při močení a neúplně vyprázdnění.
- Změna moči, ať už jde o zakalení, zápach, nebo příměs krve, bolest v podbříšku, únava, zvýšená teplota, bolest zad, samovolný únik moče.

INZERCE

Canephron®

K léčbě zánětů močových cest

Silou **3** rostlinných extraktů pomáhá:

- **vypláchnout** bakterie
- **ulevit** od bolesti a křečí
- **léčit** zánět

VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY



Canephron® je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
150 00 Praha 5, Pod Klikovkou 1917/4, e-mail: info@schwabe.cz

www.canephron.cz



Od bolesti může pomoci teplý obklad nebo jóga

Menstruace je přirozený proces v životě ženy, nicméně spousta z nich potvrdí, že to není nic příjemného. Zvláště ty, které trpí při krvácení bolestí nebo nevolností.

Menstruační cyklus je přirozenou součástí reprodukčního systému ženy a připravuje její tělo na možné těhotenství. Každá žena může prožívat tyto fáze a s nimi spojené symptomy individuálně. „Nepříjemné pocity během menstruace, jako jsou bolesti hlavy a nevolnost, jsou způsobeny hormonálními změnami v těle ženy. Hladina estrogenu klesá před začátkem menstruace, což může vyvolat bolesti hlavy. Menstruační migrény se mohou objevit před, během nebo i po menstruaci,“ vysvětluje Jiří Emmer ze společnosti Onapharm a portálu egynda.cz.

Některé ženy trpí i silnými bolestmi břicha. Je to dané tím, že se při pravidelném měsíčním krvácení snaží děloha vyloučit svou výstelku, což vyvolává kontrakce. „Tyto kontrakce jsou řízeny



Nejběžnější bolestí při menstruaci bývá bolest v podbříšku.

PROFIMEDIA

prostaglandiny – látkami, jejichž vyšší hladiny jsou spojeny se silnějšími menstruačními křečemi. Příčinou křečí a bolestí bývá též porušení rovnováhy hormonů – estrogenu a progesteronu, které produkují vaječníky. Příčinou mohou být i problémy

pánevního dna,“ vysvětluje lékař Emmer.

Teplý a cvičení

Proti bolesti, respektive zmírnění křečí, pomáhá teplo – přiložte teplý obklad nebo lahev s teplou vodou na břicho, čímž se uvolní stažené svaly.

Pomoci může i pravidelné cvičení, například jóga, které zlepší průtok krve a uvolní svalové napětí. Na bolest pomáhají léky, které se dají volně koupit v lékárně, případně extrakt z drmků či bylinné čaje proti křečím. „Je důležité si též uvědomit, že ne

všechny metody fungují pro každého stejně. Je tedy potřeba vyzkoušet různé přístupy, abyste našli to, co vám nejlépe vyhovuje,“ doporučuje lékař.

S menstruací je spojená další nepříjemnost – a tou je premenstruační syndrom, což je souhrn cyklicky se opakujících psychických a tělesných obtíží, které se objevují po ovulaci. Jakmile začne krvácení, symptomy mizí. Postihuje pravidelně až čtvrtinu žen.

Zabolí i klouby

Kromě bolestí hlavy mohou příznaky zahrnovat také citlivost prsou, otoky, zapomnětlivost, náladovost, úzkost nebo napětí. Objevit se může i bolest kloubů, svalů, zvýšení hmotnosti, zhoršení stavu pleti, zvýšená chuť k jídlu, především chuť na sladké. Žena se cítí unavená a mává potíže s usínáním. K tomu se často přidávají výkyvy nálad, zlost, výbuchy hněvu, podrážděnost, přecitlivělost, pláčtivost, úzkost, deprese, změna libida, nedostatek energie a neschopnost se soustředit.

Hlavní příčinou jsou hormonální změny – hladiny estrogenu a progesteronu kolísají a dochází k ovulaci, což spouští řadu fyziologických procesů. Mezi rizikové faktory patří ale také obezita a kouření. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Flector® Rapidcaps

NOVINKA

Rychlá úleva od bolesti

- Účinně léčí bolest např. hlavy, zubů a bolest při menstruaci
- Měkké želatinové tobolky rychle uvolňují účinnou látku

K dostání v lékárnách.

Pečlivě čtěte příbalovnou informaci. Flector® Rapidcaps 25 mg měkké tobolky, léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou diklofenak-epolamin. Pro krátkodobou léčbu mírné až středně silné bolesti (jako např. bolest hlavy, zubů a menstruační bolest, po poradě s lékařem revmatická a svalová bolest).

IBSA PHARMA s.r.o., Senovážné nám. 1463/5, 110 00 Praha 1, www.ibsa-pharma.cz

IBSA-FCAP-019-2023/8



IBSA

Caring Innovation

Když hladina hormonů klesá a hlásí se menopauza

Návaly horka, změny nálad, horší vlasy či pleť, nespavost. To vše může ženy v přechodu trápit.

S příchodem menopauzy a vymizením menstruace přestane být žena plodná. Někdy toto období doprovází nepříjemné pocity, nejčastěji to bývají návaly horka nebo výkyvy nálad, které souvisejí především se sníženou produkcí některých hormonů, především estrogenu a progesteronu. To má za následek tělesné, metabolické, ale i psychické změny.

Ale jsou to i jiné hormony – například takzvaný hormon štěstí – serotonin, který může za to, že se žena necítí dobře, pociťuje hněv, vztek nebo úzkost, či naopak precitlivělost. Změny jsou ale i fyzické – časté bývá řídnutí vlasů, zvýšený růst ochlupení na těle a tváři a změny v kvalitě pokožky a sliznic. „Pokles estrogenu totiž vyvolává zvýšení produkce androgenů, tedy mužských pohlavních hormonů. Jejich nadměrné množství může zmenšovat vlasové folikuly, což má za následek vypadávání vlasů,“ přibližuje renomovaný gynekolog a sexuolog Pavel Turčan.



PROFIMEDIA

Dalším důsledkem menopauzy jsou křehké nehty, které se třepí a lámou. A změny jsou vidět i na samotné pleti, protože s poklesem estrogenu se snižuje také produkce kolagenu v pokožce, což znamená, že pleť ztrácí na objemu a pevnosti. Některé ženy si v důsledku hormonální nerovnováhy mohou všimnout vyšší tvorby pupínků.

Ženy také v poměrně velké míře trápí po přechodu nespavost. Některé studie dokonce uvádějí, že se zhoršená kvalita spánku týká až poloviny žen, které procházejí menopauzou. A o slovo se hlásí také osteoporóza, tedy řídnutí kostí, a s tím zvýšené riziko zlomenin.

Pozor na alkohol

Odborníci se vesměs shodují, že by ženy v menopauze neměly příliš holdovat alkoholu. Prohlubuje totiž typické přechodové obtíže. Velmi častou praxí je nalít si sklenici vína či piva, případně si dopřát panák pálenky v situaci, kdy se cítíme pod tlakem, ve stresu nebo nás pohltí úzkost a smutek. Přestože to na první pohled může skutečně přinést krátkodobou úlevu, z dlouhodobějšího hlediska je toto řešení neúčinné. Stavby úzkosti totiž alkohol v výsledku prohlubuje, dokonce se může v důsledku nadměrné konzumace alkoholu rozvinout deprese, a navíc popíjení ve špatném rozpoložení

UŽITEČNÉ RADY

Jak zmírnit příznaky menopauzy.

- Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny: sóju, celozrnné žitné pečivo, lněný olej, červené hroznové víno.
- Vyhněte se tučným jidlům.
- Přestaňte kouřit, protože kouření urychluje nástup menopauzy. Omezte alkohol

a kofein, které zhoršují hormonální rovnováhu.

- Hodně pijte, ideálně obyčejnou vodu.
- Cvičte. Vyberte si vhodný pohyb, který nezatěžuje klouby.
- Chodte na sluníčko, které pomáhá tělu tvořit vitamin D. Ten absorbuje vápník, a tak prospívá kostem.

HUD

jen prošlapává cestu k závislosti. Pro ženy v menopauze je to o to náročnější, protože trpí v tomto období výkyvy nálad, mají sklony k úzkostem, a dokonce až deprese jsou mnohem obvyklejší. Alkohol tedy může jejich obtíže ještě prohloubit.

Ale to není všechno – alkohol také zhoršuje návaly horka, kterými ženy často trpí – z ničeho nic se orosí po celém těle, zrudnou jim tváře a zalije je vlna horka. Po chvíli tento pocit odezní, aby se za krátký čas opět přihlásil. Přímoou příčinou je náhle zvýšená tepová frekvence a dilatace krevních cév, což vede ke zvýšenému průtoku krve. „Alkohol má na organismus obdobný účinek,

což přirozeně může ve výsledku návaly horka ještě zhoršit. Mohou mít silnější intenzitu a objevovat se častěji,“ vysvětluje gynekolog Turčan.

Výkyvy i obtíže mají řešení

Každopádně všechny nepříjemné projevy menopauzy jsou individuální mírou i délkou trvání a je možné je společně s lékařem řešit. Vždy záleží na druhu a intenzitě obtíží, podle toho lékař zvolí způsob terapie. Základem je omezit výkyvy hormonů, a to buď cestou přírodních látek, které obsahují fytoestrogeny, nebo prostřednictvím hormonální substituční terapie, kdy se podávají malé dávky estrogenu a progesteronu. HUD

INZERCE

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.



Doplněk stravy

www.vegall.cz



Chytré hodinky, které vydrží

Garmin Venu Sq 2 jsou elegantní chytré GPS hodinky s vysoce jasným AMOLED displejem, bohatou nabídkou sportovních a fitness funkcí a dlouhou výdrží. Hodinky měří a podrobně zaznamenávají většinu běžných sportů. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefony a mají podporu bezkontaktního placení. Cena je od 5790 korun, www.garmin.cz.

6 faktů, které byste měli vědět před užíváním doplňků stravy

Vitamíny a minerály jsou nezbytnou součástí lidského organismu. Ač se jich spousta nachází v běžné stravě, v dnešní době na Vás vykukují suplementy s různými kombinacemi vitamínů a minerálů téměř na každém rohu. Jak se v nich ale vyznat? Než začnete s jejich užíváním, seznamte se s několika důležitými fakty, které Vám objasní jejich podstatu.

Fakt č. 1: Užívání doplňků stravy má své výhody, ale i různá úskalí

Vitamíny a minerály jsou obecně považovány za bezpečné. Přesto je důležité být obezřetný. Doplňky mohou interagovat s jinými léky, které užíváte. Mohou představovat riziko, pokud máte určité zdravotní potíže, jako je onemocnění jater, nebo se chystáte na operaci. Také je třeba si dát pozor v období těhotenství a kojení – ne všechny suplementy jsou určeny pro tuto skupinu žen. Velkou výhodou doplňků stravy Beggs pro dospělé je i to, že většinu z nich mohou právě těhotné i kojící maminky.

Tip: Před nákupem nebo užitím doplňku stravy si přečtěte veškeré informace o jeho účincích, indikacích a kontraindikacích.

Promluvte si se svým lékařem, lékárníkem nebo nutričním specialistou o všech lécích, které užíváte, a o svém zdravotním stavu.

Fakt č. 2: Doplňky stravy nejsou léky

Doplňek stravy je potravina a nikoliv lék. Jedná se o koncentrovaný zdroj vitamínů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním či fyziologickým účinkem. Nepodléhá tedy regulačním opatřením a před uvedením na trh neprochází žádným předběžným schvalovacím procesem jako je tomu u léku. Stejně tak nemůže vyřešit Vaše zdravotní problémy. Proto doplněk stravy nelze považovat za prostředky určený k diagnostice, léčbě a prevenci nemocí.

Tip: Buďte na pozoru před doplňky stravy, které slibují vyléče-



ni nebo rychlé řešení zdravotního problému.

Fakt č. 3: Doplňky stravy mají mnoho podob

Mezi nejběžnější formy doplňků patří tablety, gelové kapsle nebo kapky. Tablety jsou v podstatě aktivní látky stlačené pod velkým tlakem do určité podoby. S touto podobou se nejčastěji setkáte u léků.

Kapsle v sobě naopak obsahují účinné látky v nestlačené podobě. S touto formou se setkáte i u doplňků stravy Beggs, které jsou ve většině případů z hydroxypropylmethylcelulózy. Ta je skvělou volbou pro vegany. Výjimkou je pak Beggs Omega-3, EPA+DHA, který je tvořen z želatinových kapslí obsahující primární rybí olej.

Kapky jsou pak vhodnou volbou nejen pro děti, ale i pro všechny, kterým polykání větších tabletek nebo kapslí může způsobovat problémy. S touto formou se můžete setkat u dětského doplňku stravy Beggs Kids Vitamin D3 400 IU BIO Olive Oil. Kapky se dají dětem aplikovat přímo na jazyk, bradavku (pokud kojíte), do umělé výživy, odstříkaného mléka, džusu či malého množství jídla.

Tip: Současný trh obsahuje mnoho podob doplňků stravy, a proto si jednoduše můžete zvolit ten, který je pro Vás nebo Vaše dítětko nejpříjemnější.

Fakt č. 4: Méně je někdy více

Vždy dodržujte doporučené dávkování. Užívání vyšších dávek některých vitamínů a minerálů může způsobit zdravotní problémy. Zvláště rizikové je nadměrné užívání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E a K), které se vstřebávají přes střevní stěny. Jejich hromadění v těle může vyvolat toxickou reakci. Například již pětinasobek doporučené denní dávky vitamínu A může při pravidelném užívání způsobit poškození mozku a jater.

Tip: Pokud každodenně užíváte několik druhů doplňků stravy bez odborného doporučení či

předpisu, promluvte si se svým lékařem. Pomůže Vám ujasnit si zdravotní cíle a také Vám poradí s výběrem vhodných vitamínů a minerálů.

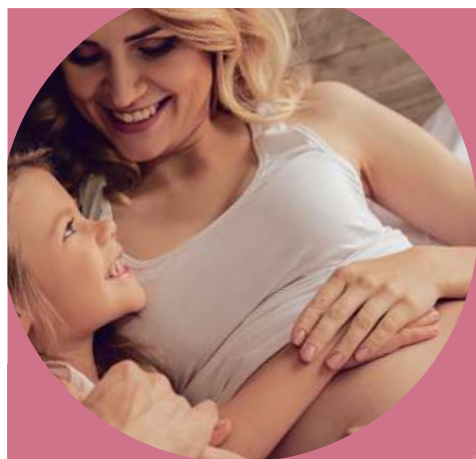
Fakt č. 5: Doplňky stravy nenahrazují zdravý životní styl

Základem tělesné a duševní harmonie je především vyvážená strava, pravidelný pohyb a dostatek spánku. Přispět může také stabilní sociální, pracovní a rodinné zázemí a samozřejmě životní styl bez návykových látek. Vitamíny, minerály ani další suplementy nic z toho nenahradí. Mohou však doplnit mezery ve výživě.

Tip: Doplňky stravy nikdy neužívejte místo skutečného jídla.

Fakt č. 6: Každý doplněk stravy se lépe vstřebává v jinou denní dobu

Kromě pestrého jídelníčku a dodržování pitného režimu může být také důležité, v kterou denní dobu doplněk stravy užijete. Některé vitamíny jsou rozpustné v tucích (např. vitamín A, D3, E, K), proto je dobré je konzumovat společně s jídlem. U některých minerálů je pak třeba si dát pozor, aby se nekonzumovaly zároveň s jinými a nebránily si tak navzájem ve vstřebávání (např. vápník, hořčík, železo).



Beggs® Doplňky stravy pro těhotné a kojící ženy



www.beggs.cz

Vyvinuto ve spolupráci s rodiči

Bez gluténu

Testováno akreditovanou laboratoří

Produkty Beggs jsou doplněk stravy, neslouží jako náhrada pestré a vyvážené stravy ani zdravého životního stylu. Další informace na obalech produktů. Prodávající/Zadavatel a šířitel reklamy: Simply nature s.r.o., V zahrádkách 1952/50, 130 00 Praha 3, Česká republika.

Gynekologie je skvělý obor, který jde neustále dopředu

O novinkách v péči o ženské zdraví a tom, co by mělo dnes být součástí každé gynekologické ambulance jsme si povídali s vedoucí lékařkou gynekologického centra Polikliniky Hůrka, MUDr. Terezou Čeledovou.

Pro začátek bych se ráda zeptala na obor gynekologie v současnosti. Kam si myslíte, že se tento obor posunul?

Gynekologie je skvělý obor, který jde neustále dopředu. V gynekologii, jako i v jiných oborech, došlo k integraci pokročilých moderních technologií jak pro diagnostiku tak i například pro jednodenní chirurgii... O tom by se dalo mluvit opravdu dlouho! Můžeme využívat nejrůznějších laboratorních metod - imunohistochemii, genetiku, v chirurgii ty nejmenší možné nástroje o kterých ještě bude řeč.

V dnešní době by mělo být také naprostým standardem, že i v běžné gynekologické ambulanci má gynekolog k dispozici moderní ultrazvuk, kolposkop, že používá elektronickou dokumentaci, eRecepty, eNeschopenky, že komunikuje i ve virtuálním prostředí, že je schopen být propojen elektronicky s dalšími pracovišti a pracovat tak co nejefektivněji.

Jiný je i přístup k pacientkám, alespoň řada pracovišť jako je to naše, se o to snaží. Chceme, aby všechny naše pacientky měly to nejlepší, co současná ambulantní gynekologie nabízí a aby o tom věděly: Snažíme se k pacientkám přistupovat hodně individuálně, máme na ně dosta-

tek času. Já osobně dbám na to, aby pacientky odcházely z ambulance spokojené s pocitem, že byly na pracovišti, kde se odvádí dobrá práce, aby se cítily komfortně a aby všemu, co si říkáme, rozuměly.

Ve vaší praxi se zaměřujete na gynekologickou operativu. O jaké gynekologické zákroky se jedná?

V našem gynekologickém centru na Poliklinice Hůrka se věnujeme jednodenní gynekologické chirurgii - to je budoucnost našeho oboru. Přímo v našem zařízení provádíme řadu operačních výkonů - výkony v děložní dutině, hysteroskopie, konizace, zákroky na zevním genitálu včetně těch kosmetických.

Máme moderně vybavený zákrový sál a mnoho výkonů, při kterých ženy běžně stráví den či dva v nemocničním zařízení, my provádíme v režimu jednodenní chirurgie. Dělalí se jak v celkové narkóze, tak v lokálním umrtvení, po výkonu pacientky odchází hned a nebo po narkóze za 2 hodiny domů. Právě výkony v lokálním umrtvení patří k těm velmi komfortním s minimálním omezením pro pacientku a jsou tím pádem čím dále oblíbenější. Provádět tyto výkony nám umožňuje právě



moderní vybavení, například velmi tenké hysteroskopy, kterými se dají dělat výkony bez nutnosti celkové narkózy!

V rámci Centra primární péče na Poliklinice Hůrka zajišťujete komplexní gynekologickou péči pro ženy. Věnujete se také problematické vulvovaginálnímu dyskomfortu a poruchám poševního prostředí. Co to znamená?

To je další zajímavé téma. Ženy často trápí nepohodlí, suchost či svědění až bolesti zevního genitálu nebo různé druhy výtoků. Mívají i chronické potíže. Je nepříjemné,

že v těchto případech se může jednat i o výsledek nesprávné léčby ordinované buď jiným lékařem nebo samotnou pacientkou. Řada pacientek totiž považuje každý výtok či svědění za „mykózu“ a zkouší různé volně prodejné léky - antimykotika, výplachy, které z dlouhodobého hlediska napáchají více škody než užítku.

Co je obrovský nešvar a problém - kultivační vyšetření z pochvy! Chce jej každá druhá pacientka a řada gynekologů jej také zcela bez problémů udělá. Je to naprosto nevhodný způsob vyšetření. V pochvě jsou bakterie a kva-

sinky zcela normálně přítomny, to je potřeba si uvědomit. Pokud vezmeme kultivaci z pochvy, tak vždy něco „vyroste“. To je zcela normální. Jinak to ani být nemůže. Výsledkem je pak neustálé přelécování nejrůznějšími léky, likvidování přirozené obranyschopnosti pochvy a její mikroflóry a problém je na světě. Na toto téma bychom mohli mluvit ještě dlouho. Nicméně „take-home message“: kultivace ne! Daleko vhodnější a rychlejší nástroj je oko - mikroskop - Ph papírek a dobrý rozhovor s pacientkou.

CENTRUM PRIMÁRNÍ PÉČE HŮRKA

MÁME SMLOUVY S POJIŠŤOVNAMI A REGISTRUJEME NOVÉ PACIENTY



POLIKLINIKA HŮRKA
Sluneční nám. 2588, Praha 13
+420 232 232 321
cpp-hurka.cz

• PRAKTICKÝ
LÉKAŘ PRO
DOSPĚLÉ

• GYNEKOLOGIE

• PRAKTICKÝ
LÉKAŘ PRO DĚTI
A DOROST



Za co nám ledviny (ne)poděkují

Zásadní je dostatečný pitný režim.

Onemocnění ledvin je často chronické a bezpříznakové, takže o něm prakticky nevíme. Přitom postihuje deset procent populace. Patří mezi civilizační nemoci, stejně jako obezita, hypertenze a cukrovka, které jsou zároveň hlavními rizikovými faktory pro ledviny. Základním preventivním opatřením pro všechny civilizační nemoci je zdravý životní styl v čele s vyváženou stravou, dostatečným příjmem vhodných tekutin včetně přírodních minerálů a pravidelným pohybem. Co můžeme cíleně dělat pro zdraví svých ledvin?

„Kromě obecných doporučení se v péči o zdraví ledvin velmi vyplatí pravidelné preventivní prohlídky u praktických lékařů spojené se základním vyšetřením moči na přítomnost bílkovin či červených krvinek. Řada onemocnění ledvin totiž neboli a je-

jich záchyt v časném stadiu je možný jen díky preventivním prohlídkám,“ vysvětluje Karel Krejčí, vedoucí nefrologického oddělení ve Fakultní nemocnici Olomouc. „Pokud je nám diagnostikováno onemocnění, které je často spojeno s poškozením ledvin, například cukrovka nebo vysoký krevní tlak, je nezbytná jeho správná léčba. Celkově mají nejvíce problémů s ledvinami a poškozením jejich funkce právě diabetici a lidé, kteří mají dlouhá léta vysoký krevní tlak,“ dodává Krejčí.

Zásadní nutriční doporučení pro ochranu zdraví ledvin je jednoduché: dostatečný pitný režim. Nejlepší je orientovat se podle barvy moči, která má být světle žlutá. Nedostatečný příjem tekutin (barva moči je tmavě žlutá až oranžová) vede k dehydrataci organismu a negativně ovlivňuje funkci ledvin. Na druhou stranu nadměrný příjem tekutin (moč je průhledná, bezbarvá) může organismus i ledviny zatěžovat.

Skladba pitného režimu by měla být pestrá, z poloviny



Ledviny dlouho neboli, o to víc pak umí trápit. PROFIMEDIA

tvorená vodou, nejlépe přírodní, bez obsahu cukru a chemických přídatných látek. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou tak určitě přírodní minerálky – slabě i středně mineralizované vody doplňují tělu důležité minerální látky (vápník, hořčík, draslík a jiné), aniž by ho zatěžovaly. „Odborné práce dokazují, že voda s obsahem minerálních látek preventivně působí proti tvorbě ledvinových kamenů. Například vyšší obsah hořčíku

nebo draslíku ve vodě vede k alkalizaci moči a zvýšenému vylučování citrátu, což brání vzniku kamenů. Není tedy pravda, že by minerální vody přispívaly ke vzniku ledvinových kamenů,“ vyvrací stále přetrvávající mýtus Miroslava Karbanová, nutriční terapeutka se specializací na výživu při onemocnění ledvin ze Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Druhou polovinu pitného režimu mohou tvořit bylinné čaje, stoprocentní pomerančová a jiné ovocné šťávy (jablečná a grapefruitová raději ne, zvyšují riziko vzniku ledvinových kamenů) nebo mléko. Často diskutované pivo mezi vhodnými tekutinami nepatří, protože zvyšuje podíl kyseliny močové a nepříznivou kyselou reakci v moči, podporující vznik ledvinových kamenů. Navíc obsahuje velké množství sacharidů, které přispívají ke zvyšování tělesné hmotnosti.

„Mírná konzumace alkoholu ledvinám neublíží, ale jeho nadměrný příjem, který často pozorujeme právě při

konzumaci piva, jim škodit může. Kvůli močopudným účinkům alkoholu může dojít k dehydrataci a nerovnováze elektrolytů, a tím i k zatěžování ledvin. Pivo a alkohol obecně mohou vést nejen ke vzniku ledvinových kamenů, ale také k rozvoji dny a zvyšování krevního tlaku, což časem přispívá k poškození ledvin,“ dodává prof. Karel Krejčí.

Strava podporující zdraví ledvin by měla být střídmá a pestrá, s optimálním příjmem energie a omezeným příjmem soli a bílkovin. „Pokud přijímáme nadměrné množství bílkovin, roste koncentrace močoviny a ledviny musí hodně pracovat, aby došlo k jejímu vyloučení. Vysoké množství bílkovin ledviny zároveň přímo poškozují a urychlují tak postup jejich chronického onemocnění. Zvláště opatrní na příjem bílkovin by měli být lidé s diagnostikovaným onemocněním ledvin či s dědičnou zátěží,“ varuje spolupracovnice Aqualife Institutu Mgr. Karbanová. **METRO**

INZERCE

CHYTRÉ HODINKY

pro aktivní ženy

Víte o tom, že chytré hodinky mohou být elegantní, lehké a pohodlné na nošení? Že ne všechny chytré hodinky musíte každý den nabíjet? A že mohou měřit nejen čas a zobrazovat údaje z telefonu, ale také mohou pomáhat s monitoringem pohybu, kvality spánku a vyvážením tělesné zátěže a odpočinku?

www.garmin.cz



SPORTOVNÍ

Garmin **Forerunner 55** jsou GPS hodinky s funkcí virtuálního běžeckého trenéra a opravdu všestranným, sportovním využitím. Kromě měření a vyhodnocení široké škály sportovních aktivit monitorují spánek, měří kroky, spálené kalorie či zatížení organismu. Ve spojení s chytrým telefonem fungují i jako chytré hodinky se zobrazením ztracených volání, SMS či emailů. Na jedno nabití vydrží až 20 hodin běhu, nebo až 7 dní v režimu chytrých hodinek.

Od **4.290 Kč**



VŠESTRANNÉ

Pokud hledáte chytré hodinky na celodenní nošení, vhodné do práce i na sport, které by byly dostatečně odolné a měly slušnou výdrž baterie, tak právě pro vás jsou určené Garmin **Vivoactive 5**. Elegantní, chytré GPS hodinky se zářivým AMOLED displejem a vyváženou kombinací sportovních, zdravotních a chytrých funkcí se nabízí v několika barevných variantách. Výdrž až 11 dní na jedno nabití v režimu chytrých hodinek.

7.190 Kč



ELEGANTNÍ

Chcete být stále v kontaktu s ostatními? Mít svůj den pod kontrolou? Pak zvolte stylové, chytré hodinky Garmin **Venu 3** s možností telefonování přímo ze zápěstí. Kromě decentního vzhledu a zářivého displeje nabízejí vyváženou kombinaci chytrých, zdravotních a všestranných sportovních funkcí. Za pozornost stojí spánkový průvodce nebo měření rovnováhy zátěže a odpočinku. Hodinky jsou k dispozici ve dvou velikostech a několika barevných variantách. Výdrž na jedno nabití až 14 dní v režimu chytrých hodinek.

Od **11.990 Kč**

Předejděte vaginálním mykózám

Koupání a pobyt v mokřých plavkách mají často za následek, že ženy více než kdy jindy trápí vaginální mykózy.

Vaginální mykóza neboli kvasinková infekce je jedna z nejrozšířenějších gynekologických potíží. „Mezi typické příznaky patří svědění, pálení, výtok, ale také uretrální syndrom – pálení či svědění na konci močové trubice, diskrétnější nucení na močení a tupá bolest či tlak v podbřišku. Všude na světě, a nejinak je tomu i u nás, tomu ženy říkají mykóza či kvasinky, přestože se nejčastěji jedná o bakteriální dysbalanci,“ vysvětluje Jiří Emmer, který provozuje internetovou poradnu egynda.cz.

Vagina je totiž přirozeně osídlena nejrůznějšími bakteriemi. Jedná se nejčastěji o speciální kmeny laktobacilů, které produkují kyselinu mléčnou, snižují kyselost (pH) vaginálního prostředí a tím vytvářejí podmínky nehostinné pro „nepřátelské“ bakterie.

„Vaginální laktobacily dále vyrábějí peroxid vodíku, který chrání jak před rozmnožením nepřátelských bakterií, tak kvasinek, což jsou původci mykóz. Laktobacily si vytvářejí na své buněčné stěně bakteriociny, látky, které brzdí růst jiných bakterií,“ vysvětluje lékař Emmer.

Pokud je poševní prostředí v rovnováze, je vše v pořádku. Když se ale rovnováha naruší a změní se hodnota pH, tedy z přirozeně mírně kyselého se stává prostředí zásadité, stává se živnou půdou pro bakterie a kvasinky. Ty právě poté způsobují nežádoucí in-

fekce a nepříjemnosti s nimi spojené.

Pozor na koupání v přírodě

V létě těchto problémů přibývá. Přispívá k tomu řada faktorů, především teplo, koupání v bazénech, rybnících či na veřejných koupalištích, chlor, sinice, delší pobyt v mokřých plavkách, horší hygienické podmínky či cestování.

Pozor by si měly dát ženy především při koupání v přírodních vodách. „Vlivem přemnožení bakterií totiž obvykle roste riziko vzniku gynekologických zánětů. Pokud se potíže objeví, lze použít některý z běžně dostupných volně prodejných přípravků, jako jsou nejrůznější vaginální výplachy či antimykotické krémy. Jestli budou potíže přetrvávat nebo se objeví bolesti v podbřišku, je nutné vyhledat gynekologa,“ radí Ivana Lánová z lékáren Benu.

Ženy mohou používat při koupání speciální ochranné tampony napuštěné vazelinovým olejem, který má vodoodpudivé vlastnosti a tím ztěžuje proniknutí vody do pochvy. V rámci prevence možných zdravotních rizik koupání v přírodních vodách je vhodné dodržovat některá základní opatření.

„Po koupání se vždy osprchujte čistou vodou, kterou smyjete případné zbytky řas nebo sinic, obléknete se do čistého oblečení nebo suchých plavek. Nikdy se nekoupejte na místech, která jsou prokazatelně znečištěná. Dbejte na doporučení hy-



Zůstávat v mokřých plavkách je mimo jiné živná půda pro bakterie způsobující mykózy.

PROFIMEDIA

gieniků a sledujte aktuální situaci,“ dodává Lánová.

Často se vrací

Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výplachů. Čím dříve se po propuknutí prvních příznaků nasadí léčba, tím dříve se nemoc podaří zvládnout a zabránit riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších závažných komplikací. Kdo mykózu vyléčil, nemusí to znamenat, že bude mít klid i do budoucna. Tyto záněty se totiž velmi často a rády vrací. Recidivám zabrání, když po dobrání antimykotik nasadíte ještě „dodatečnou léčbu“ v podobě probiotik, která pomohou obnovit zdravou mik-

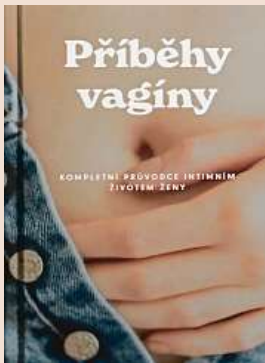
roflóru a kyselé pH v pochvě. Tyto přípravky se běžně prodávají v lékárnách a nejsou na předpis.

„Celá řada studií ukázala, že užívání probiotik jako doplňku ke standardní léčbě vaginálních infekcí nejen statisticky významně zkrátí dobu potřebnou na zbavení se infekce, ale také sníží pravděpodobnost jejich návratu,“ říká Radek Netušil, vedoucí výzkumu laboratoří společnosti Harmonelo. „Při vaginální dysbióze dochází kromě poklesu laktobacilů naopak také k nárůstu bakterií rodů Gardenella a Prevotella. A právě tyto bakterie mohou probiotika pomoci zredukovat, respektive zabránit jejich přemnožení,“ dovysvětluje Netušil. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

PŘÍBĚHY VAGÍNY

Pokud chcete o ženském intimním zdraví vědět více, sáhněte po nové knížce Příběhy vagíny, kde najdete konkrétní tipy a rady, čeho se vyvarovat a jak řešit intimní problémy.

- Zjistíte v ní, jak mít svůj cyklus „pod kontrolou“, jak na správnou hygienu či na holení bez pupínků. Mladší dívky ocení tipy, jak se připravit na první návštěvu gynekologa. Vše ve spolupráci s lékaři a dalšími odborníky.



INZERCE

Novinky z Lékárna.cz: zdravotní služby

Lékárna.cz mění způsob, jakým se staráme o své zdraví. Nabídne celou řadu nových služeb, jako je Lékový audit, Hledám lékaře snadno a rychle a Potřebuji odborné lékařské vyšetření. Ušetří Vám čas a starosti. Rychleji zjistíte, jaká kombinace léků je pro Vás ta pravá a snáz se dostanete na lékařské vyšetření.

Cílem je stát se partnerem ve zdravotní péči, který nabídne prevenci, léčbu a podporu ve všech situacích spojených se zdravím. Získáte komplexní péči z pohodlí domova a okamžitý přístup k potřebným zdravotním informacím. Vhodnou kombinaci léků pro Vás posoudí přímo náš vlastní tým zkušených farmaceutů. Můžete využít i vzdálenou odbornou pomoc, jako je například minikurz Jak zvládat diabetes.

Nebo laboratorní testy. Největší zájem je o laboratorní vyšetření jater a slinivky. Jako zakladatel a majitel Lékárna.cz bych chtěl, aby lékárná byla víc, než jen místo, kde člověk koupí lék.

Seznamte se s novými trendy v lékárenství

✿ Služba **Lékový audit** – zkontrolujeme léky, které pacient užívá, doplňky stravy, zdravotnické prostředky a jejich nevhodné kombinace - vzájemné působení a případné duplicitu účinných látek.

✿ Služba **Hledám lékaře – snadno a rychle** – pro ty, kterým lékař odešel do důchodu, přestěhovali se, nebo mají v rodině nový přírůstek, potřebují najít praktického lékaře pro dospělé, či pediatra pro dítě, případně specialistu.

✿ Služba **Potřebuji odborné lékařské vyšetření** – pokud pacientovi praktický lékař nedoporučil specialistu, nebo je jím doporučený specialista nedostupný, my odborného lékaře vyhledáme a domluvíme u něj termín vyšetření.

Na www.lekarna.cz vám rádi pomůžeme se zdravím: poradíme s výběrem produktů, nabídneme služby zdravotní péče. Tým lékárníků je dostupný online i vám, samozřejmostí je diskrétnost, empatie a vstřícnost k individuálním potřebám. Máme 25 let zkušeností a přejeme si, abyste se cítili dobře.



PharmDr. Vladimír Finsterle
zakladatel a majitel

Lékárna.cz
ABYSTE SE CÍTILI DOBRĚ

PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

Neofilie

Moderní člověk trpí, protože neví, jak žít. Tuší, že se jeho život neodvíjí tak, jak by chtěl. Že by mohl být spokojenější, ba šťastnější. Že by měl své věci víc ve svých rukou. Že by věděl, jak pěstovat hluboce láskyplný vztah ke svým bližním. Že by se cítil víc fit a konečně by shodil pár přebytečných kilogramů. A samozřejmě dokázal navýšit částku na bankovním účtu alespoň o jeden řád.

Takový stav lidstva je rájem pro všemožné poradce, kouče, šamany, terapeuty, léčitele a životní manažery. Nepatřím

„Nepatřím k těm, kdo tvrdí, že to jsou jen sami ziskuchtiví šarlatáni.“

k těm, kdo tvrdí, že to jsou jen sami ziskuchtiví šarlatáni. Cesty k pomoci jsou různé a kde je popptávka, tam bývá i nabídka.

Akorát že to nefunguje. Nebo se vám snad zdá, že je lidstvo s armádami životních poradců šťastnější? Vymyslel snad někdo zázračnou dietu nebo konečně funkční recept na lepší život?

A že těch pokusů už bylo.

Lidé mají tendenci věřit, že když je něco nové, je to slibnější než to staré. Logika by to potvrzovala. Zdá se, že staré návody nefungují. Musíme tedy hledat nové. Ale to je velký omyl. Žádný zázračný recept nepřijde. A i to, co je „nové“ a funkční, jako třeba paleo dieta, je vlastně návratem k prastarému. Lidé jsou v zásadě stejní celá staletí. Ty základní poučky už byly mnohokrát vysloveny. Ale není snadné se jimi řídit. Chce to úsilí. Vytrvalost a víru. Odstup od sebe sama, který nás nakonec přivede k jednotě se sebou samým.

Neofilie nás nutí nesahat po vlastních zdrojích, ale pokukovat po cizích.

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
25/29 °C	26/30 °C	25/29 °C	28/32 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,7 °C (1813) ↑ 34,4 °C (1967) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

ČT1



20.10 Šarlatán
Drama (ČR/Pol./Irs./SR, 2020). Měl výjimečně léčitelé schopnosti, ale musel bojovat i s vlastními démony. Hrají: I. Trojan, J. Loj, J. Trojan, J. Pokorná. Režie A. Hollandová

22.05 Úsměvy Ivana Trojana

22.44 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony

22.45 Škoda lásky
Povídkový cyklus (ČR, 2014). Hrají: M. Taclík, K. Issová

00.10 AZ-kvíz tentokrát s Fortunou

ČT2



20.00 Osudové ženy Karla III.
Nebyla to jen Diana a Camilla aneb současný král Spojeného království si partnerku vybíral dlouho a důkladně...

20.55 Fotbal: EURO 2024 Německo
Dánsko-Srbsko. Přímý přenos

23.00 Kruk (3/6)
Seriál (Pol., 2018). Hrají: M. Żurawski, C. Łukaszewicz

23.55 Severokorejská dynastie (4/4)

00.45 Nezákonná těžba dřeva – skandální odhalení

NOVA



20.20 Policie Modrava III (5)
Nešťastná láska. Krimiseriál (ČR, 2019). Mladý muž se vrací po dvou letech z vězení domů na šumavský Javorník. Teď se těší domů, jenže manželka ho nečeká, zmizela... Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa

21.35 Dáma a Král II (3)
Jak svět přichází o doktory. Detektivní seriál (ČR, 2018). Hrají: T. Hořavý, M. Donutil, J. Cina

22.45 Kriminálka Las Vegas V (13)
Krimiseriál (USA, 2004)

23.45 Kriminálka Miami VIII (16)
Krimiseriál (USA, 2009)

PRIMA



20.15 Příliš osobní známost
Komedie (ČR/SR, 2020). Život umí být pěkně krutý... Hrají: P. Hřebíčková, T. Dyková, E. Balzerová, B. Trifunović. Režie M. Ferencová

22.35 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka
Výborní hosté a letní pohoda na českých zámcích a moravském hradě

23.45 Ano, šéfe!
Zdeněk Pohlreich je zpět v plné síle proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



15.00 Radio Top 30

17.00 Óčko hity

18.00 Best of Colours of Ostrava

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Poland
Polská verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa

00.00 Óčko flirt

Ulicemi Prahy spolehlivě a s výhodami. Taxislužba Svez.se přichází s novinkou

Vozy taxislužby Svez.se brázdí ulice hlavního města už třetím rokem. Zakladatelé úspěšného start-upu, bývalí veslaři Jakub Paroulek a Kornel Altman, kteří reprezentovali Českou republiku na mezinárodních soutěžích, nyní vymysleli novinku. Jejich firma nabízí cestujícím i služby, kterých se jinde nedočkáte.

Po celou dobu svého fungování nabízí dynamický start-up Svez.se zákazníkům svezení s jistotou pevné ceny a možnost se kdykoli obrátit na nonstop telefonickou podporu. „Pro naši službu a aplikaci jezdí pouze profesionálové a je pro nás důležité znát je všechny osobně,“ říká Jakub Paroulek ze Svez.se.

Není to ale jediná výhoda. Bývalí veslaři mají ve své flotile také IQOS friendly taxiky. Co to znamená? Jednoduše si můžete objednat odvoz a během jízdy využívat bezdýmne alternativy cigaret.

„Díky kontaktu s řidiči víme, že se jich naši zákazníci, kteří jsou uživateli IQOS, často ptali, zda mohou během jízdy tyto bezdýmne alternativy použít. A protože své služby neustále inovuje-



Pro objednání IQOS friendly taxi si stačí stáhnout aplikaci Svez.se z platformy App Store nebo Google Play. Kromě typu auta nebo způsobu platby si v aplikaci zadáte i požadavek na IQOS friendly vůz.

6x SVEZ.SE

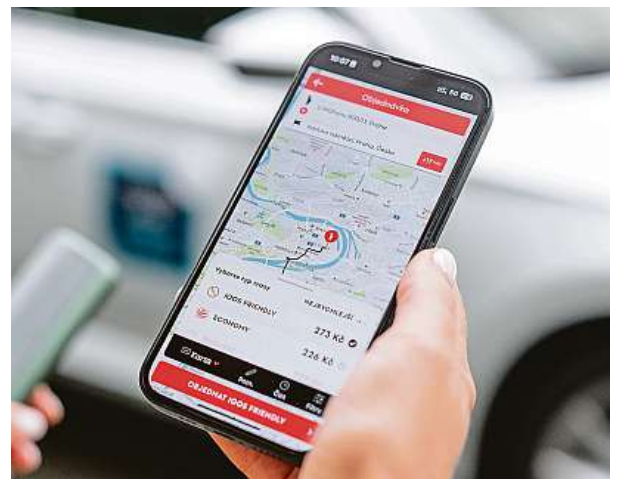
me podle požadavků našich zákazníků, rozhodli jsme se jako první v České republice umožnit ve vozech užívání bezdýmnych alternativ,“ vysvětluje Paroulek.

Stačí pár kliků

Pro objednání IQOS friendly taxi si stačí stáhnout aplikaci Svez.se z App Store nebo Google Play. Kromě typu auta nebo způsobu platby si v aplikaci zadáte i požadavek na IQOS friendly vůz. Vozy jsou označeny nápisem „Zde můžete užívat bezdýmne produkty“ a ikonou nekuřáckého zařízení. Jsou vybaveny nádobami na odkládání použitých náplní, nabíječkami pro zařízení IQOS a originální

vůni, která cestujícím zpříjemňuje cestu. „Mám radost, že díky této spolupráci se Svez.se můžeme společně dále rozšiřovat nabídku služeb pro uživatele našich bezdýmnych alternativ se sníženým rizikem. Vážíme si důvěry více než půl milionu dospělých kuřáků v České republice, kteří již přešli na některou z těchto alternativ namísto toho, aby nadále kouřili, a chceme jim ve všech ohledech poskytovat vynikající servis. Je proto skvělou zprávou, že nyní můžeme tuto novinku nabídnout i svým zákazníkům v Praze,“ uvedl Fabio Costa, generální ředitel společnosti Philip Morris ČR.

MET



Zákazníci, kteří jsou uživateli IQOS, se na možnost používat během jízdy tyto bezdýmne alternativy často ptali samotných řidičů.



Vozy taxislužby Svez.se brázdí Prahu už třetím rokem. Zakladatelé jsou bývalí veslaři Jakub Paroulek a Kornel Altman, kteří reprezentovali Českou republiku na mezinárodních soutěžích. Nyní vymysleli novinku. Během jízdy lze využívat bezdýmne alternativy cigaret.

Schick má poraněný sval. Zatím zůstává s týmem

Zdravotní problémy hlásí také Provod. Proti Turecku by měl nastoupit.

Vyšetření na magnetické rezonanci prokázalo, že český fotbalista Patrik Schick má ze sobotního utkání na mistrovství Evropy v Německu proti Gruzii poraněný lýtkový sval. „Hráč bude nadále s mužstvem,“ sdělil tiskový mluvčí reprezentace Petr Šedivý. Zda nejlepší střelec v aktuální nominaci jistě přijde o zítřejší závěrečný zápas skupiny F, vedení týmu nepotvrdilo.

Duel s Tureckem rozhodne o tom, zda český tým na evropském šampionátu projde ze skupiny. Vítězství by mu téměř jistě vyneslo postup, za určitých nepříliš pravděpodobných okolností by mu ale mohla stačit i remíza.

Asistent trenéra Jaroslav Köstl řekl, že prvotní vyšetření večer po zápase dalo naději, že by zranění nemuselo být až tak vážné, jak se původně zdálo. Kanonýr Leverkusenu absolvoval magnetickou rezonanci, která však prokázala problém ve svalu. Není tak příliš pravděpodobné, že by se Schick dal do zítřejšího duelu do pořádku.

„Drobné potíže postihly v zápase s Gruzii také záložníka Lukáše Provoda. „Mám lehký výron kotníku, ale myslím si, že to není nic vážného. Čekal jsem, že to bude horší. Takže se cítím dobře a určitě budu připraven,“ prohlásil Provod.

Ostatní hráči jsou v pořádku. „Zdravotní stav mužstva je odpovídající tomu, že jsme hráli dva zápasy ve čtyřech dnech. Určitá únava u některých hráčů je, ale nic zásadního směrem k zápasu s Tureckem by tam nemělo být,“ řekl Köstl. **ČTK**



Patrik Schick v zápase s Gruzii v Hamburku v 59. minutě vyrovnal na konečných 1:1. O necelých 10 minut později odkulhal ze hřiště. **AP**

Seemanová doufá, že ten její nejlepší týden teprve přijde

Plavkyně Barboře Seemanové po návratu z úspěšného mistrovství Evropy na krku cinkaly čtyři medaile. Dvojnásobná evropská šampionka z Bělehradu si úspěchů váží, cílí však už na olympijské hry v Paříži, kde chce být ještě rychlejší. „Největší emoce na ME jsem cítila po triumfu v závodě na 100 metrů volný způsob, kde jsem byla na stupních vítězů se stříbrnou krajanou Barborou Janíčkovou. Myslím, že to se asi ještě nikdy v českém plavání nepodařilo. Absolvovat s ní závod a postupovat společně přes

rozplavby, semifinále až do finále, byl zážitek. Zpívat hymnu a vědět, že je vedle mě, bylo příjemné. Člověk se cítí líp, když tam má někoho ze stejné země a může to s ním sdílet,“ řekla Seemanová.

Čtyřadvacetiletá reprezentantka brala zlato v závodech na 100 a 200 metrů volným způsobem. Ve stejné disciplíně na 400 metrů získala stříbro a přidala ještě bronz v polohovce na 200 metrů. „Byl to perný týden. Ale olympiáda je olympiáda. Doufám, že ten nejlepší týden teprve přijde,“ prohlásila Seemanová. **ČTK**



Barbora Seemanová s jednou ze svých čtyř medailí z ME **AP**



Naposledy si hodí ve Zlíně

Dvojnásobný olympijský medailista a mistr světa a Evropy v hodě oštěpem Vítězslav Veselý, jenž poslední dva roky nezávodil, končí ve 41 letech kariéru. „Děkuji všem, kteří mě v průběhu celé kariéry podporovali a byli velkou součástí mé cesty,“ píše oštěpař na webu Českého atletického svazu. Oficiálně se Veselý rozloučí v neděli na mistrovství republiky ve Zlíně. **ČTK**

KRÁTCE

Dva tisíce kiláků

Na olympijských hrách 2028 se bude ve vodním slalomu závodit v Oklahomě City. Dlouhodobě úspěšné české sportovní odvětví tak bude zhruba 2000 kilometrů od centra Her v Los Angeles. Vodní slalomáři a slalomářky jsou tradičním dodavatelem medailí pro českou olympijskou výpravu. **ČTK**

Mladice uspěla

Tenistka Linda Nosková v prvním kole turnaje v Bad Homburgu porazila 7:5 a 6:1 Američanku Taylor Townsendovou. Zejména druhý set byl jasnou záležitostí, Nosková proměnila třetí mečbol. O postup do čtvrtfinále si devatenáctiletá Češka zahraje s Viktorijí Tomovovou z Bulharska. **ČTK**

Kancelář řádkové inzercce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Práce - nabídka

• Autokemp v J. Čechách přijme na sezonu kuchaře(ku), pomocnou sílu do kuchyně a pracovníky na úklidové práce a údržbu. Ubytování a strava zajištěna. Email: olgaholcova@seznam.cz, tel. 602464901

Auto-moto - poptávka

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

ZŮSTAŇ POTICHU
ZŮSTAŇ NAŽIVU

TICHÉ MÍSTO
PRVNÍ DEN

V KINECH OD 27. ČERVNA

PLATINUM
DUNES

AQuietPlaceMovie.co.uk
@AQuietPlaceFilmUK
#AQuietPlace #DayOne

PLATINUM
DUNES