

metro 

Památný červený
svetr princezny Diany
půjde do dražby.
Dlouho byl považován
za ztracený. STRANA 3



Mýty o výhodě jízdy bez připoutání se šíří dál

Bezpečnostní pásy se na českém území používají přes 50 let. Odborníci připomínají, že řídit bez zapnutí je velmi rizikové. Loni řešila policie téměř **30 tisíc** těchto přestupků STRANA 4

Nevšední sochy

Brněnskou botanickou zahradu v Kotlářské ulici zdobí v létě nejen květy, ale také sochy od studentů Fakulty výtvarného umění Vysokého učení technického. Šestý ročník výstavy Sochy mezi květy potrvá od 1. července do 1. října. Včera začali studenti sochy instalovat. Umísťují je na chodníky i do vody nebo je věší na stromy. „Tím, že zde vystavujeme poněkoličkáte, studenti k tomu tak i přistupují a vytvářejí sochy, které sem chtějí dát. Materiál se musí přizpůsobovat povětrnostním podmínkám, které tu jsou,“ řekl sochař Tomáš Medek, asistent z Ateliéru sochařství I, kde sochy vznikaly. Na snímku je autorka díla Recyklované figury Eliška Jedličková. Stálící mezi sochami je černý laminátový pes, kterého si zahrada zakoupila po jednom z předešlých ročníků. Pes stráží místo u vchodu. Kromě výstavy soch botanická zahrada ožije i při hudebních programech. **ČTK**



INZERCE

Cenově dostupné byty jsou zpět!

Výhledy Barrandov II

Bydlení s výjimečným výhledem
za nejlepší ceny

EKOSPOL®

www.ekospol.cz
tel.: 233 372 021

S GARANCÍ
NEJNIŽŠÍ
CENY

Prodáno přes **60%** jednotek



Na pár dní se ochladí, vedro zase přijde

V Česku se mírně ochladí, od pátku a o prvním prázdninovém víkendu už se teploty opět budou šplhat ke 30 stup-

ňům. Po celý týden budou přeháňky a v některých dnech i bouřky. Vyplývá to z týdenní předpovědi České

ho hydrometeorologického ústavu.

Dnes a zítra by nejvyšší teploty přes den neměly pře-

kročit 25 stupňů Celsia, na čtvrtek meteorologové předpovídají maxima do 27 stupňů. **ČTK**



Nej vesnice na jihu Čech

Vesnicí roku v Jihočeském kraji se letos staly Doudleby na Českobudějovicku. Postupují tím do celostátního finále. Obec udržuje společenský život, zajímavá je tamní podoba masopustu, kdy se vedle rúžičkové koledy dodržuje i koleda slaměná. „Podoba koledy v Doudlebech, kde s rúžičkami chodí svobodní a ve slaměných kloboucích ženatí muži, se drží od roku 1927,“ řekl již dříve historik Jan Šimánek. První zmínka o obci je v Kosmově kronice z roku 981. Název vesnice pochází od slovanského kmene Doudlebů či Dudlebů, který přišel do Čech v pátém století. Která z českých obcí letos získá titul Vesnice roku, budeme vědět 16. září. **ČTK**



NEWS

Co s turisty a klimatem?

Experti z chráněných území celého světa jsou v Krkonošském národním parku a chráněné krajinné oblasti Jizerské hory. Členové organizací World Protected Areas Leaders Forum (Světové fórum lídrů chráněných území) a IUCN, která je jednou z nejvýznamnějších mezinárodních organizací zabývajících se ochranou přírody, budou diskutovat mimo jiné o tom, jak dál postupovat v ochraně přírody v globálním i národním měřítku. „V Krkonoších je problémem extrémní návštěvnost některých míst a také postupující klimatická změna, která ohrožuje zdejší unikátní tundru,“ konstatuje ředitel Správy Krkonošského národního parku Robin Böhnisch. V České republice si zvýšenou ochranu zaslouží několik míst. Vedle často zmiňovaného Krivoklátska, soutoku Moravy a Dyje či Krušných hor je namístě zvážit, zda do budoucna nerozšířit Krkonošský národní park o nejhodnotnější část Jizerských hor. Příkladem mohou být Jizerskohorské bučiny, jež jsou zapsány na seznam světového dědictví UNESCO. Setkání se zúčastní téměř třicet expertů z různých zemí – namátkou Jižní Korea, Malajsie, Austrálie, Jihoafrická republika, Kanada či Finsko. **MEF**

ČÍSLA DNE

294

Minimální hodinová mzda v Německu by od ledna mohla vzrůst na 12,41 eura (294 korun). V Česku činí 103,80 koruny, což je v přepočtu zhruba 4,40 eura.

39

Částečnou práci z domova nabízí 39 procent českých zaměstnavatelů. Přitom mezi mladými do 34 let mají o tento způsob práce zájem téměř dvě třetiny zaměstnanců. **ČTK**

Keltové se vrátí s plnou parádou

Životem řemeslníků v mladší době železné příští týden ožije Keltský skanzen u Nasavrku na Chrudimsku.

Během Dnů řemesel od středy 5. července do neděle 9. července si budou moci lidé prohlédnout pravěké metody hrnčířství, kovářství či tkaní. „Středa bude věnována textilní výrobě. Návštěvníci se dozvědí vše o zpracování

vlny a lnu. K vidění bude celý výrobní proces. Od stříhání ovčí, předení nití přes barvení přírodními barvivy až po tkaní. K vyzkoušení bude tkaní na hřebenovém stávku i sprádání nití,“ říká Jiří Antoš z Keltského skanzenu u Nasavrku. Ve čtvrtek se návštěvníci seznámí s výrobou keramiky, budou sledovat výrobu nádob od počátečního zpracování hlíny až po konečné výrobky. Představí také různé techniky výroby včetně modelování nádob na hrnčířském kruhu. K dispozici bude ukázka vřpalu kera-

miky, který dodává nádobám jejich finální podobu. Pro děti bude připravena hrnčířská dílnička, kde si mohou vyrábět amulety a jiné výrobky. „Dalším zajímavým řemeslem, kterému se mohou zájemci věnovat, je kovářství. Ve skanzenu máme šikovného kováře, který pomůže s kováním i těm nejmenším. Připravili jsme si rovněž experiment odhalující vznik železa. Budeme odlévat bronzové šperky a stříbrné mince dle archeologických nálezů,“ uvádí ředitel skanzenu Vladimír Saif. **ČTK**

Svetr princezny Diany v dražbě

Slavný červený svetr s ovcei britské princezny byl několik desetiletí považován za ztracený.

V zářijové dražbě v aukční síni Sotheby's v New Yorku by se měl objevit slavný svetr britské princezny Diany. Podle odhadů může vynést až 70 tisíc liber (1,9 milionu korun), napsal server Express.

Vlněný svetr, posetý bílými ovcei a jedinou černou, si Diana poprvé oblékla na veřejnosti v červnu 1981 na zápas svého snoubence, dnešního krále Karla III., v koňském pólu. Svetr byl jedním

z prvních kousků kolekce značky pleteného zboží Warm & Wonderful. Poté, co se ve svetrku ukázala oblíbená princezna, se značka proslavila. „K našemu údivu jsme zjistily, že lady Diana Spencerová nosí náš svetr, až ve chvíli, kdy jsme ji v něm viděly na titulní stránce nedělních novin,“ uvedly majitelky značky Sally Muirová a Joanna Osborneová. „Její vliv se projevil téměř okamžitě, což vedlo k nárůstu prodeje i povědomí veřejnosti o naší malé značce, za což jí budeme navždy vděčné,“ dodaly návrhářky. Několik týdnů po onom zápase v pólu dostaly majitelky značky dopis z Buckinghamského paláce s prosbou, zda by šel svetr

opravit nebo vyměnit, protože byl poškozený.

Ženy tehdy pro princeznu upletly nový, na starý zapomeněly a jeho osud zůstával podle médií tajemstvím. Letos v březnu ho nakonec ženy, které ho upletly, našly zastrčený v malé krabici na půdě.

Značka Warm & Wonderful přestala svetry s černou ovčí vyrábět v roce 1994. Několik jich vzniklo v roce 2020 ve spolupráci se značkou Rowing Blazer. Jednu z replik si oblékla i herečka Emma Corrinová, která Dianu ztvárnila v seriálu Koruna. Jeden ze svetrů z původní kolekce je také součástí stálé expozice v londýnském Victoria and Albert Museum. **ČTK**



Atrakce na zámecké louce

Rozkvetlou louku pod pardubickým zámekem sekala koňská žačka. Tradiční způsob sečení trávy se pro tento typ lokality hodí a může být i atrakcí pro obyvatele. „Je to šetrné k přírodě, koně při sekání narušují zem, semínka bylin mají možnost snadněji vzklíčit. Myslím si, že je to atraktivní a mohla by se z toho stát tradice a zpestření pro obyvatele,“ uvedl Vlastislav Šanda ze Služeb města Pardubice. Na sekání trávy se využívá pracovní plemeno český norik. Sekačka je ještě původní, stará desítky let a stále funkční. **ČTK**



KRÁTCE

Bezobslužná prodejna už i v Měrotíně

První bezobslužná prodejna v Olomouckém kraji bude v létě zprovozněna v Měrotíně. Nahradí původní obchod s potravinami, který byl v této obci s třemi stovkami obyvatel loni na podzim kvůli rostoucím provozním nákladům uzavřen. Obec nenašla nového

provozovatele, takže vyzkouší prodejnou bez obsluhy. Kiosk má pokladnováhu, je vybaven kamerovým systémem a nakoupí v něm jen lidé, kteří budou mít staženou aplikaci, díky které se otevrou jeho dveře. Pro starší obyvatele budou připraveny elektronické karty. Obsluha bude jen ráno, připraví vše, co bude do kiosku potřeba. Takových prodejen na českých vesnicích pomalu přibývá.

Nejošklivější pes

Titul nejostřejšího psa si z klání v Kalifornii odnesl čínský chocholáč Scooter, kterého chovatelé jako štěně kvůli anatomické deformaci chtěli nechat usmrtit. Jeho majitelka ale tvrdí, že i když chodí jen s pomocí speciálního vozíku, daří se mu dobře. Pes se narodil s vadou zadních nohou, které vypadají, jako by na trupu narostly obráceně. **ČTK**

INZERCE

Podíl na nemovitosti můžete prodat, je to jednoduché

Největší komplikací při prodeji podílu na nemovitosti bývalo předkupní právo. To bylo 1. 7. 2020 novelou občanského zákoníku **fakticky zrušeno**. I přes to mnozí majitelé podílů netuší, že se svým majetkem mohou konečně volně nakládat.

Jednou z příčin vzniku podílového spoluvlastnictví je dědictví. „Je to bohu-

žel smutné, ale rozdělení nemovitosti z důvodu řešení pozůstalosti velmi často do rodin vnáší sváry, které nelze úplně jednoduše překonat“ říká Jan Mašek ze společnosti Skayo Capital, která se na výkupy podílů na nemovitostech specializuje. „Těch situací, jak podílové spoluvlastnictví vznikne, je ale celá řada. Již zmiňované řešení pozůstalosti, rozvod, rozpad podnikání.“

Mnoho majitelů o možnosti prodat podíl na nemovitosti bohužel vůbec neví. „Lidé mají majetek a vůbec netuší, že jej mohou prodat. My od nich podíl vykoupíme, rychle a za férovou cenu. Obratem tak získají peníze, o kterých ani netuší, že je mohou mít.“

Se spolujednateli není řeč?

||ji Skayo CAPITAL



774 301 409

Vykoupíme váš podíl na nemovitosti

- ✓ Za víc, než myslíte
- ✓ Nemusíte se už dál dohadovat
- ✓ Diskrétně, nepotřebujete souhlas spolujednatelů

skayocapital.cz

Někteří řidiči fyzikální zákony neuznávají. Pásy jsou zbytečné?

Naši šoféři se za volantem poprvé upoutali 1. ledna 1967. Povinností to bylo jen mimo obec a pouze v autech, kde bezpečnostní prvek už byl.

Bezpečnostní pásy zná motorizované lidstvo už od roku 1903, ale až v roce 1958 přichází švédská automobilka Volvo s typem GT 750, který má „zádržný systém“ poprvé ve standardní výbavě.

Nepřipásání se v sovětském papaláském autě

K nám dorazilo povinné poutání až za devět let a zprvu platilo jen pro někoho a jen někde. Kurtovat se, jak se v autoslanu zažilo, museli šoféři jen mimo obec, jen na předních sedadlech a jenom ve vozidlech, kde už byly pásy namontované. To se například netýkalo sovětských vozů Volha. V nich se pásy objevily až mnohem později.

„Výhodou volhy bylo i to, že neměla bezpečnostní pásy. Ty zase nesnášel táta a ignoroval je i později v emběčku nebo peugeotu. I když byly pásy v Československu povinné už od roku 1967, esenbáci to u volhy tolerovali minimálně po celá 70. léta. Protože vytýkejte něco sovětskému autu, že jo,“ vzpomíná



Vyhlídková jízda. Bez pásů i bez dětské sedačky. 2x METRO

ná v souvislosti s nedávno vysílaným televizním seriálem Volha komentátor MF DNES Miroslav Korecký.

Sladké mýty bezpečnostního poutání

Když vznikla povinnost poutat se v autech ve městě i mimo něj v roce 1990, lidé pořád hledali důvody, jak se pro někoho otravným řemenům vyhnout.

Třeba ve vozech západní výroby, kterých po roce 1989 rapidně přibývalo, obcházelí protivné pískání a jiné zvuky. Ty začalo takto vybavené auto vydávat, když se řidič do několika vteřin po startu nepřipásal. Hříšník proto podsunul pás pod zadek a koncovku zapojil do uchycení.

Odpiráci pásů se dodnes ohánějí nejrůznějšími historkami o uhořelých šoférech, které v autě po bourače pásy uvěznil. Nesmysly kolují



Táta řídí, máma drží v náručí dítě. Místo airbagu balonek.

také o situacích, že havárie spíše přežijí ti, kteří po nárazu z vozu proletí předním oknem. Nebezpečí je údajně největší ve chvíli, kdy auto skončí například v řece. „Statistiky uvádějí, že tomu, kdo vylétne při nehodě oknem, hrozí až pětkrát větší riziko, že utrpí smrtelné či velmi vážné zranění,“ popisuje některé z nepravd web srovnator.cz.

Platnost fyzikálních zákonů popírají často i pasažéři taxíků, když se nepoutají na zadních sedadlech. Podle statistik tuto povinnost vzadu v autě dodržuje asi jen polovina pasažérů. Podobně se ale chovají i cestující v dálkových autobusech. Nebo řidiči, kteří jedou takzvaně za roh.

Malí pasažéři vpředu riskují svůj život

Na pouťaci nesmysly upozorňují trvale i dopravní policisté. Zvláště rodiče, kteří dopře-

BEZ „SYSTÉMU“

29

Téměř tolik tisíc přestupků (28 643) při jízdě bez zádržného systému (bezpečnostních pásů) řešili v roce 2022 dopravní policisté v Česku. Rok předtím to bylo „jen“ 22 963, není to však odpovídající srovnání, jednalo se o „covidový“ rok. PČR

VÝJIMKY

Povinnému poutání se můžete vyhnout.

- Netýká se posádek vozidel ozbrojených sil a integrovaného záchranného systému, pokud řeší mimořádné události a použití bezpečnostního pásu může bránit v rychlém opuštění vozidla.

- Výjimka se vztahuje také na instruktory autoškol, řidiče při couvání a osoby menší než 150 centimetrů, ale zároveň starší 18 let.

- Může se stát, že lékař z jakéhokoliv důvodu používání bezpečnostních pásů nedoporučuje. V tomto případě ale musí osobě vystavit potvrzení a člověk oprostěný od této povinnosti jej musí policistům na požádání předložit. Z toho jasně vyplývá i povinnost mít tento doklad neustále u sebe.

ji menším potomkům jízdu na předním sedadle bez bezpečnostní sedačky a nevypruženého airbagu. „Na předním sedadle s airbagem nepřepřavujte osobu menší 150 cm. Airbag je totiž konstruován tak, že počítá s osobou vyšší než 150 cm. Nižším osobám může při aktivaci způsobit vážná zranění v obličej, v horším případě dokonce smrt zlomením vazů,“ varuje jedno z upozornění Odboru služeb dopravní policie ČR.

Těžké následky může mít vystřelený airbag i tehdy, když je cestující nepřipoutaný. Airbag totiž poskytuje ochranu jen ve spojení s pásem.

Psi zabíjáci

Usmrcení mohou být i neupoutaní zvířecí miláčkové. Málomocný majitel psa má speciální pásy, které jsou určené pro tato zvířata. Nebo umístu-

je psa do kufru auta odděleného bezpečnostní mříží. Poutkat auto, kde si velký pes hová na zadním i předním sedadle a vykukuje z okénka, není nic mimořádného. Nemá tvář vystřelená jako kulka po nárazu auta ze zadního sedadla poletí dopředu stejnou rychlostí, jakou předtím jelo auto. PAVEL HRABICA

Voda pod dohledem

Než někde smočíte v těchto parných dnech tělo, stojí za to vyhledat si, zda je plánované koupání bezpečné. Nejen co do hloubky, ale i co do kvality vody.

Lenka Štípková ze Státního zdravotního ústavu v Pelhřimově prováděla odběr vzorků vody, aby s kolegy monitorovala její kvalitu v Lomu Horní Cerekev. Ten patří k oblíbeným místům na mapě koupacích lokalit v Česku. Časté kontroly hygieniků mají zásluhu na tom, že se jedná o jednu z nejčistších vodních ploch na Českomoravské vysočině. PH



! **Jedná se o produkt, který mění hubnutí:**

Metoda liposukce ničí tukové buňky 24/7

Obezita? záhyby? Vyčnívající břicho?



DOST TOHLE! Zhubněte 6 KG ZA 14 DNÍ

KLINICKY PROKÁZANÝ ÚČINEK LIPOSUKCE !

- » Zeštíhlíte stehna a zbavíte se celulitidy
- » Za měsíc zhubnete 12 kg – bez jojo efektu
- » Z obvodu pasu ztratíte až 7 cm

Před vámi je nejočekávanější recept na hubnutí 21. století, který zcela změnil proces hubnutí a zajistil expresní a trvalou redukci na 12 kilogramů za 30 dní. Neúspěšné pokusy o hubnutí? Tvrdohlavý tuk na zádech, stehnech, pažích a pase? Vystouplé břicho a „špeky“? Už žádné – seznamte se s revolučním spalovačem tuků a začněte hubnout 3 kg týdně bez jo-jo efektu!

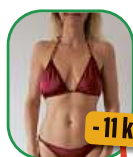
**Váha - 12 kg,
- 9 cm v obvodu**

Blesková účinnost inovativního liposukčního vzorce je dána výběrem vysoce koncentrovaných rostlinných extraktů a aktivních látek, které urychlují spalování podkožního tuku a eliminují tukové buňky, které se hromadí. Klidový metabolismus se po první aplikaci zrychlí až o 82 %, obvody stehna a břicha se zmenšují o 1,5-2 cm za týden, zhubnete až 12 kg za měsíc, zlepší se vaše pohoda, zmizí hladová chuť k jídlu, silueta se postupně zlepšuje den ode dne hubnutím. Je to skutečný posilovač hubnutí, který v Evropě dosud nebyl k vidění.

» **-11 kg, postava před těhotenstvím a MEGA pas**

Tento přípravek mi obnovil postavu před otěhotněním za pouhých 32 dní. Zhubla jsem celých 11 kg, aniž bych si na talíři cokoliv odepírala a navíc mi to zlikvidovalo celulitidu a vytvarovalo postavu - v pase mám super prohlubeň (v obvodu pasu jsem zhubla až 7 cm!). Cítím se lehčí, štíhlejší, nosím opět velikost S a manžel ze mě nemůže spustit oči. Naprosto doporučuji každému, kdo se již delší dobu neúspěšně snaží zhubnout – s tímto produktem je to opravdu snadné!

..... **Dianka, 39 let, Ostrava**



„**Překonal jsem dlouhodobou obezitu za 4 týdny**“

„Odkud si pamatuji, byla jsem tlustší, baculatější a kulatější.“ Cítila jsem se hrozně a zkoušela jsem se všechno, abych konečně ztratila tento nenáviděný tuk. Jen díky této formuli! Po dvou týdnech jsem vážila o 6,5 kg méně, břicho bylo mnohem menší, stehna užší

o 2,8 cm - byla jsem v šoku! Za měsíc jsem se zbavila obezity, se kterou jsem bojovala několik let, a hlavně od té doby uběhlo půl roku a moje váha zůstala stabilní,“ říká Ivona (34). Odborníci takové fenomenální výsledky vysvětlují silným lipotropním účinkem přípravku - spočívá ve zvýšení základního metabolismu, rozpouštění tukových buněk na menší částice a jejich

MedicReporters

POZNÁMKA: Platnost náhrady od výrobce brzy vyprší. Nejrychlejší volající obdrží recepturu na liposukci za 0 CZK!

» **Uvedte své tělo do režimu automatického spalování tuku**

V současné době není možné na trhu hubnoucích pomůcek najít tak intenzivní směs aktivujících redukcí tělesného tuku rychlostí 3 kg za týden - bez změny stravovacích návyků a bez zavedení kalorického deficitu. Účinné látky obsažené v průlomové formuli zvyšují přirozenou termogenezi a stimulují tělo k odebrání energie z tuku, proto dochází k tak rychlému úbytku kilogramů a hubnutí bez rizika jo-jo efektu.



..... **Heřman Heczeko, odborník MedicReporters v oboru dietetiky**

využití tělem především jako zdroje energie. Proto se tloušťka tukové tkáně během prvních 14 dnů užívání preparátu sníží v průměru o 38 %.

..... **SKUTEČNOST: 149/150 uživatelů zhublo 6 kg za 2 týdny***



*Studie MedicReporters provedená na lidech ve věku 30-69 let

Silný účinek liposukce od 1. dne

Pouhá 1 aplikace inovativní formule denně stačí k tomu, aby se začal postupně spalovat podkožní tuk a již po 2 týdnech bylo vidět o 6 kg méně. Neváhejte - prvních 100 lidí získá balíček hubnoucího hitu zdarma!

Hubnutí v režimu EXPRESS - za měsíc zhubnete 12 kg!

Konzultace s poradcem je ZDARMA

Probíhá jedinečná akční nabídka, ve které máte šanci vyzvednout si průkopnickou formuli liposukce zcela zdarma – pospěšte si! Prvních 100 lidí, kteří zavolají 11.07.2023, obdrží od výrobce 100% náhradu.

Zavolejte:

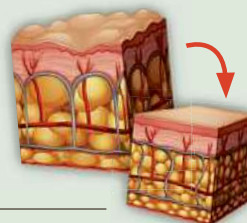
519 799 021

Po-Pa 8:00 - 20:00 Sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku.

Hubnete rychleji, než si myslíte

Nový prostředek „řeže“ nahromaděné tukové zásoby 24/7 a vy pozorujete účinky:

- 1 Okamžité hubnutí – až 12 kg za měsíc!
- 2 Snížení chuti na sladké a žádné návaly hladu
- 3 Konec zadržování vody v těle
- 4 Zeštíhlení citlivých míst - stehna, břicho, záda, paže a boky
- 5 Viditelná redukce celulitidy a strií
- 6 Zvýšené spalování tuků díky lipolýze - aktivace procesu odbourávání tuků



POP CORN

Bílé kecky shání každý druhý. Někdy i naboso

Tenisky v bělostných odstínech jsou klasika od osmdesátých let. Oblíbené jsou u Čechů hlavně proto, že je lze nosit skoro ke všemu.

Nejvyhledávanějším typem obuvi právě probíhající letní sezony jsou tenisky. Věvodí jim bílá varianta, kterou hledá 57 procent uživatelů se zájmem o tyto boty. Ukazují to květnová data z módního vyhledávače Glami. Důvodem jejich oblíbenosti je podle Elišky Hynkové, brand manažerky této firmy, především nadčasovost, pohodlí a možnost je jakkoliv kombinovat.

„Trend již od 80. let – bílé tenisky – u nás vyhledává každý druhý uživatel, který má zájem o nové kecky. Na druhém místě jsou pak tenisky černé, ty hledá čtyřikrát méně uživatelů. Naprosté minimum lidí je pak shání v barvě, například modré, růžové či červené. V oblasti dámských tenisek to jsou značky Rieker, Converse a Tamaris. U pánských bot pak Nike, Adidas,“ říká Hynková s tím, že na třetím místě se objevily Vibarefoot, tedy boty pro bosou chůzi, které dbají na přirozený pohyb a postavení klenby.

„Značky Rieker a Tamaris jsou na předních příčkách nejen u tenisek, ale i u dámských sandálek a pantoflí,“ komentuje výsledky vyhledávání Hynková a dodává, že



Bílé tenisky se prodávají. Dají se totiž nosit jak k teplákovce či kraťasům, tak k džínám a sportovním kalhotám.

ZALANDA

v oblasti dámských sandálů je letos rozmach těch na klínku, které představují kombinaci pohodlí a elegance.

Tenisky a černé kalhoty

Deník Metro se prokousal také statistikami konkuren-

ční on-line módní prodejní platformy, konkrétně Zalanda, která v tuzemsku nedávno oslavila pět let existence. Vůbec první nákup uskutečněný na platformě v Česku – růžové tenisky – znamenal podle zástupců firmy začátek jistého trendu a zdůraznil silnou zálibu Čechů ve streetovém a sportovním oblečení. Tento trend vedl mimo jiné k tomu, že sportovní kategorie v Česku překonává evropský průměr firmy.

„Podíváme-li se na data podrobněji, zjistíme, že v roce 2018 byla nejčastěji nakupovaným zbožím u mužů trička a u žen trička a sportovní podprsenky. V roce 2023 převládají tenisky, trička a tepláky u mužů a různé modely černých kalhot u žen. Vůbec nejoblíbenější kategorií jsou pro Čechy právě trička. Mezi nejčastěji vyhledávané položky na platformě však patří mezi ženami šaty, mikiny a plavky a tepláky, mikiny a opět trička mezi muži,“ uvádějí zástupci Zalanda. Pokud je řeč pouze o prodaných teniskách, údaje o jednotlivých

zpeněžených barevných variantách nezveřejnili.

Kvěťované šaty v oblíbě

Vraťme se ještě ke statistikám Glami. V kategorii dámského oblečení se vítězem ve zdejším vyhledávání staly letní šaty, které drtivě poráží ostatní kusy oblečení.

„Šaty patří do každého letního šatníku, mimo jiné i do toho kapsulového. Ten má být nadčasový, minimalistický a umožňuje kombinovat jednoduché druhy oblečení tak, aby odpadla nutnost kupovat nadbytečné množství věcí. K letošním hitům mezi letními šaty patří především kousky splývavého střihu a zářivých barev,“ popisuje Hynková. U vzorů podle ní vede bezkonkurenčně ten kvěťovaný – na Glami vyhledává takové šaty téměř třetina uživatelů. V závěsu jsou jednobarevné, o které má zájem dvacet sedm procent uživatelů a které právě mohou být nadčasovou součástí kapsulového šatníku. Menší zájem je v tomto období o puntíky, vyhledává je šest procent uživatelů, a o pruhy, ty hledají čtyři procenta lidí. Značkám zde věvodí Bonprix, Mohito nebo Blancheporte.

Odpor k havajkám

Neexistuje lepší synonymum pro dovolenou, než je ležérní havajská košile. Klopový límec, rozhalenka a květinový vzor však nemusí patřit jen k volnému času. Takzvaná havajka se dá při správné volbě ostatních prvků outfitu nosit i do kanceláře. Z průzkumu módního vyhledávače nicméně již v loňském roce vyplynulo, že podobný typ košil na mužích nemůže vystát celých dvacet dva procent žen. A to i přesto, když jsou vyhovány z hedvábí nebo z cenově dostupnější bavlněné či rozšířené viskózní varianty.

Letošní data naznačují něco podobného. Pánskému letnímu šatníku dominuje umírněný styl. Více než polovina mužů vyhledává jednobarevné módní kousky, které se dají snadno kombinovat. Pokud už přece jen mají zájem svůj outfit oživit o nějaký vzor, hledají převážně maskáčové oblečení. Květinové vzory podle Hynkové hledají pouze čtyři procenta mužů.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarovsky@metro.cz



Každý druhý je hledá v bílé barvě, ukazují data. GLAMI

INZERCE

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN

PURTEX

Sleva 1.500,- Kč
při nákupu nad 8 tis. Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Práce - nabídka

• **PŘÍVÝDĚLEK** za 150-178 Kč/hod - pokladní v Praze a okolí, zaškolení, online rezervace směn, zálohy. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• **Doplňování zboží** za 150-185,90 Kč/hod, směny denní/noční, ONLINE REZERVACE, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Více na tel: 222534534

• Nabízíme 176,60 Kč/hod za pultový prodej lahúdek/dopek pečiva - i BEZ PRAXE, denní zálohy, Praha a okolí. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• **Pohodová víkendová brigáda** na prodejních. Nabízíme odměnu až 185,90 Kč/hod dle pozice a lokality, denní zálohy, online rezervaci. Tel: 222534534

• **ZŠ ŠPITÁLSKÁ Praha 9** přijme kuchařky/kuchaře na plný úvazek, nástup 14.8.2023. Požadované vzdělání: vyučen/a v oboru, praxe nutná. Svě CV zašlejte na e-mail: zabenkskap@zsspitalska.cz

• **KOMWAG přijme Automechanika** se znalostmi hydraulických obvodů, smlouva HPP, 13., 14. plat aj. Vol. zdarma 800566924.

• **Hledáme pracovníky** na úklid osobních vlaků na HPP. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• **Strojírenská společnost VRL Praha a. s.** přijme: Operátora výroby pro obsluhu strojů v jednosměnné výrobě. Seřizovače obráběcích strojů pro seřizování brusek výroby ložiskových kroužků. Obráběče kovů: soustružníka pro soustružení a frézování součástek, Brusiče pro broušení a frézování. Požadujeme: vyučen, praxe výhodou. Nabízíme: HPP, zvýhodněné stravování, ubytování, rekreaci ve vlastním zařízení. Pracoviště: Dolní Měcholupy. Info: 777710017

• **KOMWAG přijme závozníky**, DPP 1000-1300 Kč čistého/den – výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924

• **Přijmeme na dlouhodobou brig.** prac. ostrahy - možno i důchodce, D/N směny, část. znalost PC, objekty Praha. Tel.: 602281773, po-pá 07-12 hod.

• **GREENSYS s.r.o.** přijme údržbáře pro kancel. objekt na Praze 4 na HPP/DPP/ČO. Odměna dle zručenosti 30-45 000/měs. hrubého. 608680896, info@greensys.cz

Oznámení

• **Zveme vás na křesťanskou přednášku** ze série Archeologie potvrzuje Bibli, tentokrát z období zjevení a návratu ze zjevení. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Čtvrtek 29.6. v 18 hod., KD Ládví, Burešova 2, vstup zdarma, info: 731102709

Auto-moto - poptávka

• **Sbírám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže** vše do r 1990. Tel. 734843403

Čerpačnice TOMEGAS

Plzeňská ul., Praha 5

Přijme obsluhu na HPP

Pouze pro zájemce s invalid. důchodem / ZPS. Mzda 30.000 - 35.000 Kč/měs.

Tel.: 727 871 595

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!

KOHO HLEDÁME

- ŘIDIČ SK. B
- ŘIDIČ SK. C
- ELEKTRIKÁŘ
- ZAMEČNÍK
- POPELÁŘ
- METAŘ
- ZAHRADNÍK a další...

MÁME Pobočky po celé Praze

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s. Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, www.psas.cz

PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

ABAS
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz

Chcete střežit hodnoty jako **STRÁŽNÝK**?
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍK**?
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**.

HLEDÁME NOVÉ BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍKY

- Stabilní zázemí
- Dobré finanční ohodnocení HPP ID 125 CZK/hod., DPP 115 CZK/hod.
- Motivační bonusy
- Vhodné i pro ČID, ID
- Náborový příspěvek 5000 CZK po odpracování 3 měsíců

SOLID SECURITY

www.solidsecurity.cz

KONTAKTUJTE NÁS + 420 608 710 367

Zdraví

CHCEŠ MÍT KRÁSNOU A PEVNOU POSTAVU BEZ CELULITIDY? 1. NÁVŠTĚVA METODY BAILINE A ANALÝZA POSTAVY JE ZDARMA!



Doporučuje **Bára Basiková**

Čistí lymfatický systém, utahuje pokožku. Viditelné výsledky již po prvním ošetření. Vhodná kombinace s metodou bailine.

Metoda Bailine je účinná na tvarování postavy, odbourání tuku, zpevnění ochablých svalů a kůže. Nyní s novými a ještě účinnějšími programy. Pro svou nenáročnost je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří nestíhají návštěvu posilovny a nebo už na ně cvičení a diety nefungují. 1 terapie trvá 45 minut = 2,5 hodiny intenzivního tréninku.

Vakupres (vakuové rázy) - unikátní metoda pomáhá odstranit tuk a celulitidu z problémových partií.



HUBNEME DO PLAVEK!

CENÍK BAILINE

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%

CENÍK VAKUPRES

30 minut za 450 Kč

60 minut za 790 Kč

NEBO VÝHODNÉ BALÍČKY

10 + 2 zdarma 30 minut za 4.500 Kč

10 + 2 zdarma 60 minut za 7.900 Kč

AKCE JE PLATNÁ DO 31. 7. 2023

Nádražní 110, Praha 5 - Anděl

Tel.: 257 313 721 nebo 602 935 671

www.prettywomanandman.cz



Poslední adresa: Václavské náměstí

O osudu své příbuzné se dozvěděla náhodou díky dopisu.

Na Václavském náměstí přibyl v dlažbě takzvaný kámen zmizelých neboli stolpersstein, věnovaný Emmě Ledererové, která byla za druhé světové války deportována do koncentračního tábora Terezín. Kámen nechala do chodníku umístit její příbuzná Veronika Pražáková. Kameny připomínají oběti holocaustu. V Praze byly včera položeny i další kameny zmizelých, a to například v Římské ulici v Praze 1 a v Americké ulici či v ulici Na Bojišti v Praze 2.

Václavské náměstí bylo vybráno, neboť to byla poslední adresa Emmy Ledererové, rozené Pražákové, odkud byla následně v roce 1942 poslána do Terezína, kde byla zavražděna. „Kámen připomíná ži-



V metropoli je podobných kamenů už přes 300.

MAFRA

vot mojí praraty, která byla sestrou mého pradědečka Huga Pražáka,“ upřesnila Pražáková. Dodala, že o jejím osudu se dozvěděla náhodou, když se dostala k dopisu ze židovské obce, kam po válce přišlo vyrozumění, co se s příbuznými stalo.

Autorem projektu je německý umělec Gunter Dem-

nig. První kámen položil 16. prosince 1992 v Kolíně nad Rýnem v Německu. Záhy se projekt rozšířil do celého světa.

Nápad na uvedení projektu v České republice vzešel z prostředí České unie židovské mládeže, první kameny byly umístěny do pražských chodníků v říjnu 2008. **ČTK**

KRÁTCE

Korespondance začne v Praze

Mezinárodní festival současného tance, pohybového divadla a nového cirkusu zahájí dnes pražskou část v Centru architektury a městského plánování. Už 11. ročník festivalu pak pokračuje 13.–17. července ve Žďáru nad Sázavou. **MET**

Dopravní cíle

V městské hromadné dopravě se chce vedení Prahy zaměřit na stavbu dalších úseků metra D, výstavbu nových tramvajových či trolejbusových tratí. V automobilové dopravě se bude zabývat dostavbou městského okruhu, vybudováním silničního tunelu v Hloubětíně nebo přípravou stavby Radlické a Vysočanské radiály. Vyplývá to z programového prohlášení koalice Spolu (ODS, TOP 09 a KDU-ČSL), Pirátů a STAN. **ČTK**

INZERCE

C3T. Nový hub pro letecký a kosmický výzkum

S podporou evropských fondů vyrostla ve Výzkumném a zkušebním leteckém ústavu v pražských Letňanech nová budova C3T, která je ve středoevropském kontextu unikátním centrem pro rozvoj kosmonautiky a letectví.

Budova C3T – Czech Centre for Competitive Technologies nahradila některé laboratoře a další experimentální pracoviště v již nevyhovujících prostorách ústavu. Současně slouží inovacím firmám, které mají speciální požadavky na infrastrukturu, a to zejména v oborech zaměřených na kosmickou techniku. V centru rovněž funguje řídicí infrastruktura pro komunikaci s družicemi na oběžné dráze. Stavba stála 173 740 000 Kč, přičemž z poloviny byla podpořena z pražského Operačního programu Praha – pól růstu ČR.

„Nové centrum je v České republice velkým unikátem, podobné mají v Evropě jen velké státy s tradicí kosmického průmyslu jako například Francie, Německo nebo Itálie,“ uvádí generální ředitel VZLÚ Josef Kašpar. „Zaměřuje se hlavně na testy a vývoj bezpilotní letecké dopravy a kosmické technologie. Urychlí a zlevní vývoj nových technologií a vědcům poskytne zázemí, bez něhož by jejich testování a vznik nebyly možné,“ dodává.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Otevřené dveře mezi vagony metra jsou k vidění jen málokdy

Technická závada? Pravděpodobně jen lajdáctví. „Plandající spojovačky okamžitě hlaste strojvedoucímu,“ radí lidé z dopravního podniku.

„Dveře mezi vozy metra se samy od sebe otvíraly vždy při brzdění, při rozjezdu hlasitě třískaly. Nebylo je možné nijak zavřít. Nebezpečné!“ S tímhle postřehem přispěl koncem dubna čtenář deníku Metro Jan Vacek. Protože neobvyklou anomálii, kterou zažil během jízdy pražskou podzemkou, nejen popsal, ale také vyfotografoval a výsledek (níže na stránce) zaslal do rubriky Metro Hlídač, získává odměnu tři sta korun.

Dlouhé vyšetřování

To, že o dva měsíce staré události informujeme až nyní, může vypadat možná poněkud zvláště. Šéf komunikace dopravního podniku Daniel Šabík nicméně deník Metro začátkem května požádal, zda bychom s článkem neposečkali. A to i přesto, že nás ani tolik nezajímalo, proč k otevření dveří došlo konkrétně za jízdy, kterou zažil čtenář. Žádali jsme pouze o informace, za jakých okolností může na otevření spojovacích dveří mezi vozy metra vůbec dojít.

„Je pro nás důležité, abychom událost vyšetřili a zjistili, co bylo příčinou. Dveře mezi vozy mají být vždy zavřené a zajištěné. Informaci

jsme kolegům z provozu metra a správy vozidel metra posílali. Vydržte prosím,“ vysvětloval tehdy pro Metro Šabík.

Vyšetřování a sepsání vyjádření pro deník Metro dopravnímu podniku trvalo až do konce minulého týdne. Podle Šabíka nechal podnik událost podle zadaných časových údajů prověřit. Daný vůz ani dveře v soupravě však v té době neměly hlášenou žádnou technickou závadu. Šabík proto nechal dveře dané soupravy opětovně zkontrolovat včetně systému jejich blokování, žádná závada se ale nepotvrdila.

„Dveře mezi vagony jsou při výjezdu soupravy z depa na linku zavřené a zablokované. V tomto případě byla nejspíše příčina v tom, že tyto dveře nebyly řádně dohvěny. Po jejich zablokování strojvedoucím západka na dveřích nezapadla a otřesy během jízdy se dveře otevřely a naopak vysunutá západka blokování bránila jejich řádnému zavření,“ říká pro deník Metro Šabík.

Pokud by podobnou situaci v budoucnu jakýkoliv čtenář deníku Metro zažil, je podle Šabíka nejlepší danou událost hned nahlásit strojvedoucímu daného vlaku. „Nebo alespoň dozorcům stanice, který by mohl ihned informovat příslušný dispečink, aby došlo k neprodlené nápravě,“ dodává pro Metro Šabík.

Co na to řidiči

Mezi fanoušky hromadné dopravy v hlavním městě, takzvanými šotouši, má deník Metro mnoho čtenářů. A protože jsou mezi nimi také řidiči

či vozů pražského metra, obrátili jsme se přímo na ně. Konverzace, které jsme s nimi vedli, potvrdily informace získané od tiskového odboru dopravního podniku. Dveře mezi vozy je možné zamknout a odemknout pouze centrálně z kabiny. V kabině se nachází takzvaný schodišťový vypínač. Když tedy při přejímce přechází řidič ze zadního stanoviště do předního, tedy z jednoho konce soupravy na ten druhý, zapne vždy přepínač elektronických zámků. Ty se aktivují a při přechodu je třeba už jen dobře zabouchávat a kontrolovat, že to drží. V kabině pak svítí kontrolka že jsou elektronické zámkové zapnuté. Jinými slovy, pokud jsou dveře špatně dobouchnuté, mohou během jízdy dělat nepolechu a otevírat se. „Je taky otázkou, zda to nejde odblokovat magnetem. Teoreticky by to mohlo jít, ale nezkoušel jsem to,“ svěřil deníku Metro jeden šotouš, jenž si přál zůstat v anonymitě.

Adrenalin, který se nevyplácí

Se spojovacími dveřmi v metru souvisí i uličnictví, kterého se jednou za čas dopouštějí vandalové a milovníci adrenalinu. Tím je jízda na sprágle mezi vagony. Dotyčný z nástupiště prostě vleze mezi vagony a zapře se mezi zamčenými spojovačkami. V minulosti takto došlo k celé řadě nehod i na nejedno trestní stíhání, při kterém dotyčnému hrozil až rok vězení. Raději to nezkoušejte.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Představujeme vám nástupiště lemovaného. ROPID

DVEŘE JAKO DVEŘE?

Stojí mezi dveřmi tak odpovědně, že nástup nebo výstup se rovná mnohdy dobytí dopravního prostředku. Tak lze popsat dveřníka překážkového – kreslenou hvězdu loňské kampaně proti nešvarům v MHD.

- Dveři ve vagonch metra i vozech tramvají a autobusů se kampaní týkala vícekrát. Nástupiště, které ROPID rovněž pro účel kampaně vymyslel, se stává občas každý. Tito lidé procházejí z jednoho konce na druhý a nastupují až po zaznění zvukové nahrávky. Tímto způsobem ale někdy znepříjemní život řidičům i cestujícím.

INZERCE

DRHNOU VÁM DVEŘE?
OKNA NETĚSNÍ?
BUDÍ VÁS RÁNO SVĚTLO?

Objednejte si naší servisní prohlídku zdarma!

SERVIS OKEN A DVEŘÍ

STÍNÍCÍ TECHNIKA



Zavolejte nám
+420 739 859 911



vOpraveno
Vaše okna, naše starost



Porucha dveří? Ale kdepak. Strojvedoucí jen zapomněl při přecházení mezi vagony jednokřídlé dveře řádně přibouchnout. Proto při jízdě dělaly nepolechu. JAN VACEK

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.

Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ **602 229 348**
sberatelskykabinet@post.cz



Půjč si a jed'

In-line bruslení je jedním z nejlepších způsobů, jak se celkově zpevnit. Zapojuje totiž svaly všech částí těla.

PROFIMEDIA

Je léto. Čas zábavy a relaxu. A hlavně outdoorových aktivit. Právě sport je ideální způsob, jak si vyčistit hlavu a aktivně odpočívat. Sportem posílíte fyziku a současně se uvolníte. Hodně z nás má svůj oblíbený koníček. Někdo ho ale ještě hledá. Ideálním místem, kde objevit oblíbený sport, je půjčovna sportovního vybavení.

V Praze jsou desítky míst, kde lze vyzkoušet nejrůznější sporty. Všechny půjčovny by se na stránku nevešly. Proto je na následujících řádcích jen jejich výběr. Do našeho výčtu jsme zařadili jen to sportovní vybavení, na kterém je možné se projet.

In-line bruslení

Ladronka je mekkou pražského in-line bruslení. Víc jak čtyřkilometrový okruh je vhodný pro začátečníky, do těla si tu dají ale i profici. V podstatě ve středu planiny s in-line dráhou je Půjčovna Ladronka. Brusle na hodinu stojí 150 korun. Na celý den si je půjčíte za 600 korun. Mají tu i chrániče a helmu.

In-line brusle vám půjčí také na druhém konci Prahy. V Modřanech nedaleko cyklotrasy A2 najdete obchod Inlinespeed.cz. Ten půjčuje fitness brusle i závodní in-line rychlobrusle. Dvouhodinové půjčení vyjde na 250 korun. I tady vám za poplatek poskytnou chrániče.

Koloběžka

Při jízdě na koloběžce pracují hlavně svaly nohou a střed těla. Některé zdroje uvádějí,

že co se týče spalování tuků, je na tom jízda na koloběžce téměř o polovinu lépe než jízda na kole. Při koloběhu totiž zapojujete celé tělo a zároveň se vyvarujete otrěsů spojených s během.

Svět koloběžek najdete na Chodově v Türkově 20. Půjčovně na dvě hodiny vyjde na 200 korun. Koloběžka na celý den stojí jen 300 korun. Nedaleko půjčovny je cyklotrasa A25. V parku u Chodovské trzve si jízdu také můžete vyzkoušet.

Longboard

Zatímco ve skateboardingu jde spíš o triky, longboarding je více zaměřen na plynulou a rychlou jízdu. Deska pro jízdu je větší a delší než klasický skateboard.



OneWheel XR

ŽLUTÉ LÁZNĚ

Longboardy je možné zapůjčit v prodejně Snowpanic v Holešovicích. Prkno vyjde na hodku na stovku. Na celý den je půjčovně 299 korun. Kromě longboardu tu mají i cruisery. Tato prkna jsou něco mezi longboardem a klasickým skateboardem. Půjčovna, která je hlavně prodejnou, nabízí i surfskate, který pro trénink využívají i surfari. Prkna jsou vybavena mechanismem, který umožňuje větší rozsah pohybu desky a přizpůsobení se zatáčkám.

Zmiňovaná prodejna má i fajn polohu. Z Dukelských hrdinů 25 je jen tři zastávky tramvají od Letenských sadů a dvě od Stromovky.

OneWheel XR

Ještě trochu jiný skateboard si můžete půjčit ve Žlutých lázních. OneWheel XR je elektrický jednokolový dopravní prostředek, který kombinuje prvky skateboardingu, surfování a snowboardingu. Uživatel stojí na desce a pomocí svého těla a rovnováhy ovládá pohyb a směr jízdy. OneWheel XR jede klidně i na trávě a na jedno nabití urazíte přes 20 kilometrů. Hodina vyjde na 500 korun. MAH

VYPLUJTE ZA NOVÝMI ZÁŽITKY

Metropole nabízí sportovní vyžití i na vodě. A to nejen na Vltavě.

- Boom paddleboardingu začal v Česku před několika lety. Jízda na prkně s pádlem je skvělým cvičením pro celé tělo. Při pádlování se zapojují svaly horních končetin, zad, břicha, nohou a střed těla. Zamakat na osvěžující hladině můžete třeba v nádrži Hostivař, kde vám board půjčí na hodinu za 199 korun. Několik půjčoven je i na Vltavě. Třeba ve Žlutých lázních vyjde hodina na 250 korun, na Císařské louce zase jen na 150 korun.
- O trochu větší adrenalin můžete zažít na Štvanici. V dubnu tu otevřelo centrum Vlny

Štvanice, které nabízí dráhu s divokou vodou a riversurfingovou vlnu. Ta na řece vzniká tím, že se nasměruje dostatečný proud vody korytem řeky. Jako překážka se zde vybuďovala umělá konstrukce, na které se vlna tvaruje. Samotný jezdec se na řece nepohybuje dopředu jako v oceánu. Voda se naopak pohybuje pod jezdcem. Jdete-li na vlnu poprvé, musíte absolvovat lekci s instruktorem, kde se dozvíte základy riversurfingu i to, jak se na vlnu bezpečně dostat. Cena tréninku je 1000 korun.

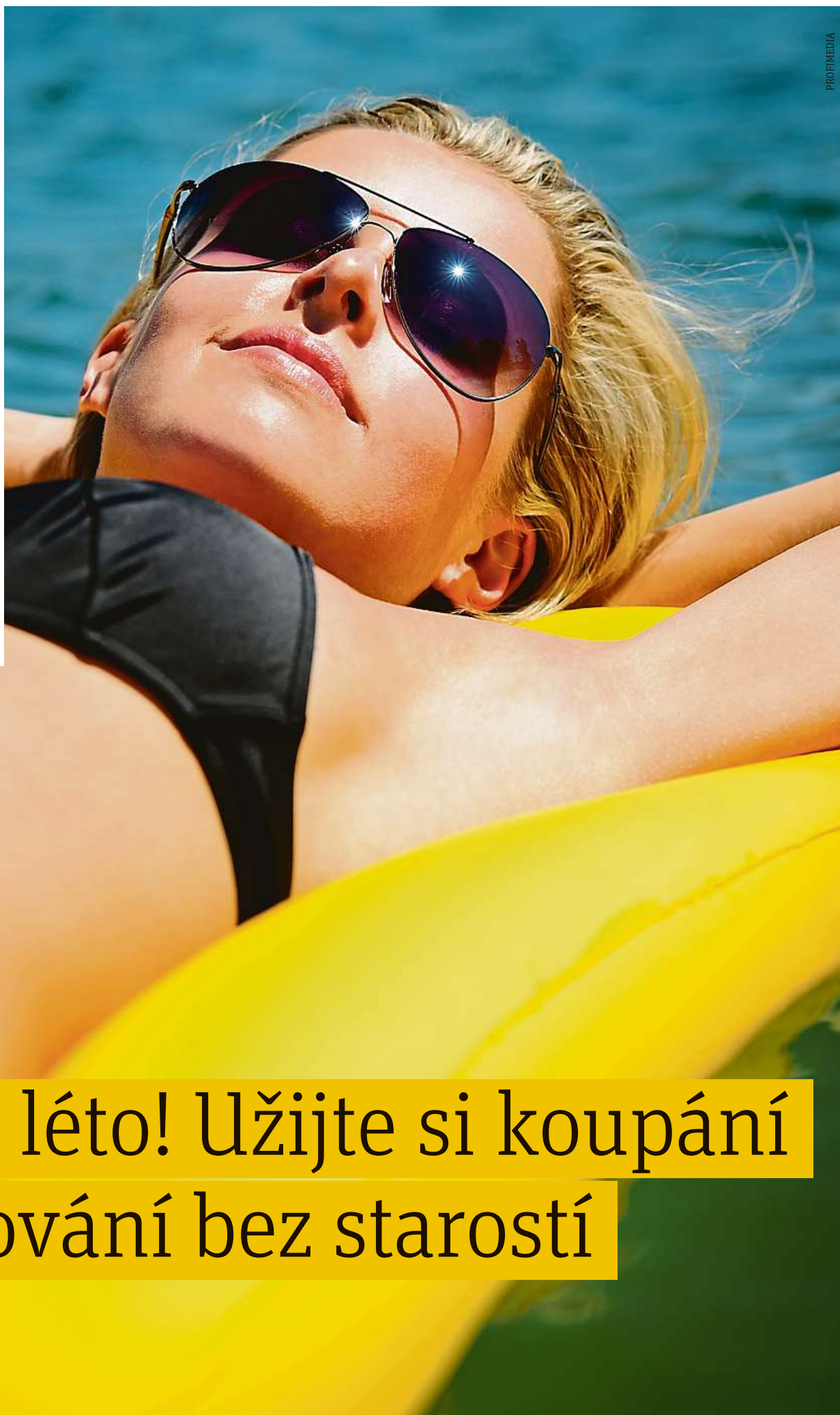
- Trochu jiná zábava jsou lodičky a šlapadla. Na Slovanském ostrově si je půjčíte třeba ve S.P.L.A.V. Praha nebo v půjčovně Slovanka.



Vynechali jsme nějaký méně tradiční sport, na který vám v Praze půjčí vybavení? Dejte nám vědět na marek.hyr@metro.cz. MAFRA

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



Ahoj, léto! Užijte si koupání
i grilování bez starostí

My ženy se inspirujeme navzájem

Sebeláska, vnitřní krása, ženský cyklus, menopauza, nutnost relaxace nebo vzájemná podpora mezi ženami. To jsou pilíře nové kampaně společnosti dm drogerie markt, která se soustředí na ženské zdraví a klade si za cíl zvyšovat povědomí o tabuizovaných tématech a problémech. Kampaň odstartovala 28. května - symbolicky na Mezinárodní den menstruace.

v oblasti sexuálního života žen či jejich periody, a poradíme, jak si vybudovat lepší duševní i fyzickou kondici," dodává Peroutka.

Vnitřní krása

V dnešní uspěchané době se totiž často stává, že ženy věnují samy sobě a svým potřebám jen minimální pozornost. Naopak je často upozadují ve prospěch svého okolí. Takový přístup snadno vyústí v pocity nespokojenosti, rezignace a vyhoření. Proto se kampaň ve své první, červnové, fázi zaměřovala na oblast vnitřní krásy a kladla si za cíl podpořit ženy v pozitivním myšlení a také v uvědomění si své vlastní hodnoty. Společnost dm chce doprovázet každou ženu na cestě, která je posílá a inspiruje při budování vlastní sebedůvěry. Zdravá sebeláska je totiž nesmírně důležitá. Když se ženy přijmou takové, jaké jsou, může jejich život nabrat zcela jiný směr. Vše začíná již u správné péče o sebe sama. Proto se kam-

paň zaměřuje i na podporu zdravého životního stylu.

Relax a spánek

Jedním z nejvýraznějších faktorů, které negativně ovlivňují nejen ženské zdraví, je stres. Také proto je zásadní nezapomínat na pravidelný odpočinek a uvolnění, což jsou témata, kterým se bude věnovat červencová část kampaně. Neustálé přetížení totiž může způsobovat problémy s usínáním a častým buzením během noci. A jak potvrzují četné vědecké studie, kvalitní spánek prospívá fyzickému i duševnímu zdraví. Posiluje imunitní systém, zajišťuje duševní rovnováhu, ovlivňuje funkci orgánů a metabolismu. Z toho důvodu se kampaň bude zabývat otázkou relaxace, odpočinku, významu spánkové hygieny a utvářením spánkových rituálů.

Ženský cyklus

V životě žen se mnohé odvíjí od menstruačního cyk-

lu. Těchto cyklů zažije žena během svého života kolem 500. V souvislosti s ženským cyklem jsou často zmiňovány hormony. Ty neovlivňují pouze menstruaci, ale mají přímý vliv mimo jiné na ženskou sexualitu, výběr antikoncepce, premenstruační syndrom a další. A ačkoliv už není menstruace v naší kultuře tabu, stále kolem ní panuje celá řada mýtů, kterým věří spousta žen. Z těchto důvodů se závěrečná část kampaně bude věnovat právě ženskému cyklu. Pozornost bude patřit tématům, jako jsou sexuální život, hormonální rovnováha, premenstruační syndrom, menopauza nebo třeba gynekologická onemocnění. „V otázce ženského zdraví se potýkáme s gender data gap. To znamená, že nám často chybí relevantní data, protože se provádí méně výzkumů zaměřených na typicky ženská onemocnění. A pokud už se tyto výzkumy realizují, je na ně alokováno méně finančních prostředků. A i když se jedná o tě-

Kampaň boří tabu a podporuje ženské zdraví

Společnost dm drogerie se v kampani zaměřuje na zvyšování povědomí o ženském zdraví a jeho tabuizovaných tématech. Cílem je poskytnout celostní pohled na ženu a její kondici – nejen na fyzické aspekty, ale také ty duševní či společenské. Komunikace se tak nevyhýbá ani vztahům a roli žen ve společnosti, menstruačnímu cyklu, tématu antikoncepce, menopauzy nebo sexuálního zdraví.

Kampaň nezapomíná ani na péči, a to jak zvnějšku, tak zevnitř. „Cílem kampaně je holistický přístup ke zdraví, který preferuje prevenci a pozitivní přístup k životu. Přejí bychom si, aby se ženy více zaměřovaly na odpočinek a dostatek spánku, naučily se požádat o pomoc, do-

kázaly říci ne, myslely pozitivně, hlídaly si své zdraví a porozuměly svému tělu," vysvětluje Jiří Peroutka, manažer komunikace dm drogerie markt. „Proto se v následujících třech měsících ve spolupráci s odborníky zaměříme na řešení oblastí, které jsou pro zdraví žen stěžejní. Otevřeme tabuizovaná témata, například



My ženy se inspirujeme navzájem

dm.cz/zenskezdрави

mata, která jsou výlučně spjata s ženským tělem, neměli bychom je opomíjet, protože mají celospolečenský dopad. Naši kampaní chceme na tuto skutečnost upozornit," přibližuje Aneta Beranová, manažerka marketingových kampaní dm drogerie.

Na online shopu dm.cz vzniká během kampaně ucelená stránka k ženskému zdraví. Je připravena spousta inspirativních článků o superfoods pro ženy, péči o pleť během menstruačního cyklu nebo o sportech přizpůsobených potřebám ženského těla. Samostatnou kapitolu tvoří bylinky, které podporují ženské zdraví. „V rámci kampaně je třeba zdůraznit, že s ohledem na péči o sebe sama a své zdraví je důležité nezapomínat na preventivní lékařské prohlídky a při jakékoliv pochybnosti se poradit se svou lékařkou či lékařem. Chceme podpořit ženy v tom, aby zůstaly silné. Aby si stály za svým, nenechaly své bolesti a pocity bagatelizovat a staraly se o sebe. Přestože je to

„Co mám na sobě nejraději? To, že jsem žena“

často náročné a musí si trvat na svém někdy i několik let. A to vyžaduje důvěru ve svou vnitřní sílu," doplňuje Aneta Beranová.

Inspirace všude kolem nás
Inspirace, jak a čím podpořit své zdraví, čeká na zákaznici dm doslova na každém kroku. „Kampaní o ženském zdraví bude vidět v televizi, na plakátech ve městech a také v zákaznickém

ACTIVE BEAUTY magazínu. Také v aplikaci Moje dm objeví zákaznice a zákazníci dm drogerie mnoho aktivit, například selfcare kalendář, který téma ženského zdraví podpoří nenásilnou edukací, ale i exkluzivními eKupony," říká Jiří Peroutka.

Na Spotify je připravený k poslechu a uvolnění speciální playlist „Self-empowerment“,

jehož písničky vybíraly přímo spolupracovnice dm drogerie. Odpověděly jím na otázku, co rády poslouchají, když chtějí relaxovat, cítit se silně, krásně a milované. Vznikl tak seznam písní, který slibuje povzbudit vnitřní krásu a navodit uvolněnou atmosféru. „Playlist doplní i tři podcasty s hostkami, které přes specifické překážky dokázaly najít svou

vnitřní sílu a naučily se žít v souladu se svým tělem. Inspirativní poradenství nabídne také vysílání dmLIVE, které v průběhu léta otevře například téma dámské hygieny nebo péče o pleť a vlasy, související s hormonálními výkyvy," dodává Peroutka. Symbolem kampaně je zelená stužka, která se v období kampaně na podporu ženského zdraví promítne do všech grafických materiálů dm drogerie a označuje i ženská témata v oblíbeném ACTIVE BEAUTY magazínu. Tato stužka symbolizuje propojení duše, života a vnitřní síly každé ženy. Protože dm na ženském zdraví záleží.



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Spoustu tipů a inspirativního čtení přináší stránka dm.cz/zenskezdрави



Příznaky přechodu může zhoršovat také horké počasí

Změnu životního stylu dokáže narušit třeba dovolená.

Menopauza neboli klimakterium je přirozenou fází života ženy, kdy ustává menstruační cyklus. Zpravidla nastává mezi 45. a 55. rokem života. Je to taková puberta naruby – tvorba pohlavních hormonů ustává, což vede ke ztrátě plodnosti ženy.

„Zjistilo se, že průměrný věk při menopauze v Evropě je 54 let, v Severní Americe 51,4 roku, v Latinské Americe 48,6 a v Asii 51,1 roku,“ říká David Buchta, propagátor zdravého životního stylu společnosti Primulus Group.

Celé tělo se mění

Při menopauze ale nedochází jen k vymizení menstruace, ale mění se doslova celé ženské tělo. „Protože vaječníky produkují čím dál méně estrogenu, mozek vylučuje větší množství hormonů ze skupiny gonadotropinů,“ uvádí Michaela Bebová, biochemička, odbornice na metabolismus a chemické procesy v těle a spolupracovnice AquaLife Institutu. „Jedná se o pohlavní hormony, které mají stimulovat vaječníky k produkci hormonů. Vylučován je zejména takzvaný folikulostimulační hormon. V důsledku této změny hor-



Pro ženy v přechodu je důležitá rovnováha životního stylu. Tu mohou narušit i na první pohled odpočinkové aktivity, jako je dovolená. Změna režimu totiž může ovlivňovat kvalitu spánku. PROFIMEDIA

monální rovnováhy se objevují známé návaly horka a pocení. Zároveň se snižuje tvorba růstového hormonu, což způsobuje snižování bazálního metabolismu, pokles tvorby svalové tkáně, a naopak růst tkáně tukové,“ vysvětluje Bebová.

K tomu mají estrogény špatný vliv na vstřebávání vápníku ve střevu a na kostní metabolismus. „Dochází k demineralizaci, protože souhra důležitých vitamínů a minerálních látek je narušena

a tělo místo využití minerálů odplavuje,“ doplňuje Bebová.

Menopauza jde ruku v ruce se stářím. Klesá procentuální zastoupení vody v organismu a tělo začíná „vysychat“. Snižuje se chuť k jídlu i pocit žízně. Kůže je sušší, produkce kolagenu už téměř nulová, vrásky se dramaticky prohlubují. Sliznice se vysušují, zhoršuje se zrak a komfort vidění. K tomu všemu bývají ženy často dehydratované, protože málo pijí. „Velkou výhodu představují nápoje s ob-

sahem minerálních látek – středně i silně mineralizované přírodní vody. Spolu s tektutinami nabízejí i potřebný hořčík, vápník nebo draslík, a to průběžně, v dobře vstřebatelné a pro tělo dobře využitelné formě,“ doporučuje Bebová.

Letní vedra nepomáhají

Známé návaly horka, pocení a nespavost, které menopauzu často doprovázejí, se v létě ještě zhoršují. Především kvůli vysokým teplotám, jež mo-

hou vyvolat častější a silnější návaly horka a dehydrataci, která zhoršuje příznaky, jako je únava, výkyvy nálad a podrážděnost. Také noční pocení se v létě ještě více prohlubuje, což může způsobovat poruchy spánku a dále zhoršovat únavu. A v neposlední řadě je to i změna životního stylu, jako je dovolená, narušení spánkového režimu a změna stravování, což může přispět k celkovému pocitu nerovnováhy a nepohodlí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

SARAPIS plus

Doplňek stravy určený ženám nejen v období klimakteria



Eliminujte
únavu podrážděnost
návaly pocení
horka



Doplňek stravy

ZMĚNA CHUTÍ PŘI MENOPAUIZE

V období klimakteria není ojedinělá změna chutí. Je to podobně jako v těhotenství, které však trvá necelý rok, zatímco menopauza třetinu života i déle.

- Zásadní je strava řešící zejména prevenci osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění.
- Jídelníček by měl být pestrý, jíst by se mělo pravidelně, raději v menších dávkách, ale častěji.
- Na taliři by se vám mělo objevovat dostatečné množství vlákniny, kterou obsahuje ovoce, zelenina, celozrnné výrobky a luštěniny. Vlákna předchází vzniku zácpy, podporuje trávení, má pozitivní vliv na činnost střev a pomáhá snižovat cholesterol.
- V souvislosti se srdečně-cévními onemocněními je důležité také složení tuku v jídelníčku. Většinu by měly tvořit tuky s převahou nenasycených mastných kyselin (tuky za běžných

podmínek tekuté). Jejich zdrojem jsou rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené, tuky ryb, ořechy a semena. Omezovat je třeba tuky s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin (tuky za běžných podmínek tuhé), které obsahuje máslo, sádlo, tropické tuky (zejména kokosový a palmový), uzeniny a další masné výrobky, tučné maso, vysokotučné mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo (především to s pševou nebo náplní).

- Pro zachování svaloviny by žena v menopauze měla podle odborníků z AquaLife Institutu konzumovat dostatek kvalitních bílkovin (maso včetně ryb, mléčné výrobky, vejce, luštěniny). Dostatek vápníku z mléka a mléčných výrobků pomáhá v prevenci osteoporózy, vitamin D z lososa, rybiho oleje či vajec pomáhá vápník využít.
- Vhodnou součástí stravy jsou sojové výrobky jako zdroj fytoestrogenů, které pomohou zmírňovat některé nepříjemné příznaky. **MET**



Když v létě bolí záda

Léto už se blíží a mnoho z nás už je myšlenkami napůl na dovolené, kterou už intenzivně promýšlíme a plánujeme. Kromě toho se chystáme na další cesty, výlety, túry, letní sporty i milé společenské události. Cvičením se tak jako každoročně snažíme trochu vylepšit figuru do plavek. Těšíme se ale třeba i na to, až konečně začne kvést a plodit naše zahrádka a zúročí tak naši práci. Při sportu nebo na cestách v letadle či autě nás ale snadno mohou přepadnout nečekané bolesti zad, které nám hrozí zneřádněním plánovaného programu. Pro léto nepokažené bolestmi zad však existuje rychlá a šetrná úleva od bolesti.

Léto bohužel skýtá mnoho situací, ve které nás bolesti zad mohou potrápiti. Na dovolených v horách či na kolech se snažíme podávat výkony, ale zvláště, pokud většinu roku sedíme v kanceláři, tělo nám za nezvyklou nárazovou aktivitu spíše nepoděkuje. I typicky letní sporty jako sjíždění řeky, paddleboard, jízda na koni a podobně mohou způsobit namožení a bolesti zad. Dalšími rizikovými situacemi jsou dlouhé cesty autem a letadlem nebo přehnaná klimatizace, ve které si libují třeba v některých oblíbených dovolenkových destinacích. Bohužel člověk na klimatizaci nezvyklý většinou na velké rozdíly teplot zareaguje v horším případě angínou, v lepším právě bolestmi a ztuhnutím zad, např. v oblasti šíje a krku.

Prevence: Všeho s mírou

S bolestí zad se někdy setká většina dospělé populace a patří mezi časté příčiny návštěvy lékaře. Je proto dobré dbát na prevenci. Sportovní zátěž je třeba navyšovat postupně a s mírou, dbát na rozvíření a nepřepínání sil. Potíže ale mohou mít sklon se vracet. Bolesti mohou přejít v chronické a ty je třeba, stejně jako jakoukoliv jinou bolest, samozřejmě řešit s odborníkem, správným cvičením, rehabilitací, sportem. Využít bychom měli všech možností, jak svým zádrům ulehčit v rizikových situacích. Při dlouhých cestách zastavíme, protáhneme se, zacvičíme si, rozumně nastavíme klimatizaci. Cesty s malým dítětem plánujeme

s kočárkem nebo alespoň vhodným dětským nosítkem, pět kilometrů na koníku na tátoých zádech nadělá totiž pěknou paseku s šíjovými svaly. Na zahrádce se nehrbíme, pořídíme si třeba praktické klekátko. Do pravidelného režimu dne zařadíme drobné protahovací cviky nebo třeba zajdeme pravidelně na příjemnou masáž.

Šetrné řešení

Pro akutní bolest zad se však hodí mít všude s sebou šetrné řešení a zajistit tak, že vám nepokazí např. rodinnou dovolenou. Úleva od bolesti zad nastupuje už do půl hodiny, a to díky přípravku Ibolex® 200 mg, který jako účinnou látku obsahuje krystalicky čistý dexibuprofen, jenž je šetrný k tělu, protože je zbaven všeho, co by zbytečně zatěžovalo organismus. I proto stačí Ibolexu pouze 200 mg. Obzvláště vhodný je právě na bolesti zad, rovněž zabírá jak na bolesti kloubů, šlach a kostí, tak i na menstruační bolesti a bolesti zubů. A to velmi rychle, už do třiceti minut.

Účinná a rychlejší varianta

Nižší dávka je důležitá k minimalizaci vedlejších účinků. „Přestože mají nesteroidní antirevmatika své stále místo při řešení akutní bolesti a patří k základní výbavě domácích lékárníček, jejich dlouhodobé užívání může u některých pacientů zvýšit riziko potenciálních nežádoucích účinků. Lék na bázi dexibuprofenu je účinnou a šetrnou variantou. Z klinického hlediska je výhodou jeho rychlejší přesun do kloubní tekutiny, což je přínosem zejména v léčbě bolesti zad a pohybového aparátu.“¹ uvedl MUDr. Marek Hakl, PhD z brněnského Centra léčby bolesti Medicinicare.



Ibolex® 200 mg lze užívat při mírné až středně silné bolesti různého původu. Díky svým vlastnostem je vhodný na bolest zad a je k dostání ve formě potahovaných tablet, které se užívají s jídlem nebo bez jídla a zapíjí se sklenicí vody či jinou tekutinou. Užívá se vždy 1 tableta, maximální denní dávka jsou 3 tablety, přičemž časový odstup mezi jednotlivými dávkami by měl být nejméně 6 hodin. Bez porady s lékařem se Ibolex® 200 mg nesmí užívat déle než 4 dny (resp. 3 dny v případě horečky) a není vhodný ani pro děti a dospívající do 18 let.

¹ Hakl, Marek. Uvedení léku Ibolex na trh.

Tisková konference Sanofi. Praha. 14. 10. 2020
Ibolex® 200 mg je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje dexibuprofen. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

MAT-CZ-2300521 – 1.0 – 05/2023

sanofi

Evropská 846/176a
160 00 Praha 6, Česká republika
Tel.: (+420) 233 086 111
E-mail: cz-info@sanofi.cz
www.sanofi.cz

Únava v průběhu těhotenství? Můžete trpět nedostatkem železa.

Nastávající maminky si častokrát neuvědomují, že jejich organismus je v období těhotenství vystaven mnohem intenzivnější zátěži. Vaše tělo má zvýšené nároky na potřebu bílkovin a dalších živin, které Vás i Vaše dítě udržují v dobré kondici.

Vaše srdce i plíce pracují v průběhu těhotenství pro Vás i Vaše miminko. Tělo produkuje až o 50 % více krve, což znamená, že potřebuje také zvýšenou dávku železa. Jeho nízká hladina je nejčastější příčinou chudokrevnosti. Nedostatek železa může ovlivnit také vývoj Vašeho dítěte a zvýšit riziko předčasného porodu.

Proč je důležité být „železnou mámou“

Hlavním úkolem železa je tvorba hemoglobinu. Klíčové bílkoviny v červených krvinkách, která přenáší do buněk a tkání kyslík. Když ve Vašem těle necirkuluje dostatek železa, nemůže se vytvořit ani potřebné množství hemoglobinu. Chybějící kyslík v buňkách a tkáních snižuje počet červených krvinek, což vede k anémii neboli chudokrevnosti. **Ta s sebou přináší řadu rizik:**

- Předčasný porod
- Nízká porodní hmotnost dítěte
- Poporodní deprese
- Zvýšené riziko úmrtí dítěte bezprostředně před nebo po narození

Pokud se miminku nedostává dostatek železa, hrozí, že se s jeho nedostatkem také narodí. Nízká hladina železa u dětí může způsobit hyperaktivitu, poruchy psychomotorického

vývoje, pokles kognitivních funkcí (intelektu) a dokonce autismus.

Co způsobuje nedostatek železa v těhotenství

Potřeba železa ve Vašem těle se ve druhém a třetím trimestru zvyšuje na dvojnásobek a na konci těhotenství klesá. **K nedostatku železa může dojít z mnoha důvodů:**

- Máte těhotenství, která jdou těsně za sebou
- Čekáte více než jedno dítě
- Často zvracíte kvůli ranní nevolnosti
- Nekonzumujete dostatek potravin bohatých na železo
- Před otěhotněním jste měla silnou menstruaci
- Byla Vám diagnostikována anémie ještě před otěhotněním
- Jste vegetariánka nebo veganka

Víte, že? Železo pocházející z masa a ryb se vstřebává až třikrát rychleji než železo získané z rostlinných zdrojů.

Jaké jsou příznaky nedostatku železa

Nedostatek železa v těhotenství způsobuje únavu, vyčerpání a pocity slabosti. U některých budoucích maminek se objevují chutě na led, zeminu nebo hlinu. **K dalším projevům potřeby zvýšené dávky železa patří:**

- Pocit chladu
- Bledá pleť
- Bolavý a zarudlý jazyk s hladkým povrchem
- Lámavost nehtů
- Vypadávání vlasů
- Závratě
- Nízký krevní tlak
- Zrychlený puls
- Dýchavičnost
- Zpomalená funkce štítné žlázy

Jak předejít anémii a kde najít železné zásoby

Lidské tělo nedokáže vytvářet železo. Jeho jediným zdrojem jsou přirozená strava a výživové doplňky. Hlavní jídla a svačiny by měly být bohaté na železo a také vitamin C, který pomáhá s jeho absorbováním. Pravidelné užívání **prenatálních doplňků stravy**

denní potřeba v období kojení je 20 mg denně.

Strava, kterou konzumujete obsahuje hemové a nehémové železo. Snadno vstřebatelné hemové železo pochází ze živočišných zdrojů. Nehémové železo z rostlinných zdrojů doporučujeme kombinovat s potravinami bohatými na vitamin C, jako jsou citrusové plody, papriky a rajčata. Vitamin C spolupracuje se železem a napomáhá jeho vstřebávání. Dalším způsobem, jak zvýšit množství železa v jídle je jeho příprava v litinových hrncích a pánvích.

12 skvělých potravin s vysokým obsahem železa:

- Červené maso (100 g mletého hovězího masa obsahuje 2,7 mg železa)

gramová porce tuňáka v konzervě obsahuje přibližně 1,4 mg železa)

- Mořské plody (nejvyšší množství železa obsahují mušle a ústřice, třeba 100 g mušlí obsahuje 3 mg železa)
- Krůtí maso (100 g tmavého krůtího masa obsahuje 1,4 mg železa)
- Špenát (má řadu zdravotních benefitů, 100 g syrového špenátu obsahuje 2,7 mg železa)
- Luštěniny (fazole, šošovice, cizrna, hrášek a sója jsou nabitě výživnými látkami, 1 šálek vařené čočky (198 g) obsahuje 6,6 mg železa)
- Brokolice (1 šálek vařené brokolice (156 g) obsahuje 1 mg železa)
- Dýňová semínka (28 g obsahuje 2,5 mg železa, navíc jsou dobrým zdrojem vitamínu K, zinku, hořčíku a manganu)
- Quinoa (185 g vařené quinoi dodá tělu 2,8 mg železa)
- Tofu (126 gramová porce poskytne 3,4 mg železa a 22 g bílkovin, je také dobrým zdrojem vitamínu B1 a minerálů včetně vápníku, hořčíku a selenu)
- Hořká čokoláda (je neuvěřitelně lahodná a výživná, 28 gramová porce obsahuje 3,4 mg železa)

Víte, že? Káva, čaj, mléko a další mléčné výrobky stěžují vstřebávání železa. Proto se jim raději vyhněte, když si pochutnáváte na potravinách s jeho vysokým obsahem. Kávu nebo čaj můžete pít hodinu před či hodinu po jídle.



s obsahem železa, pomůžou vyrovnat jeho deficit.

Víte že? V období těhotenství byste měla konzumovat 30 mg železa denně. Průměrná

- Játra a jiné vnitřní orgány (100 g hovězích jater obsahuje 6,5 mg železa)
- Ryby (kromě železa jsou bohaté také na omega-3 mastné kyseliny, 85



Novinka

Beggs®

Doplňky stravy
pro celou rodinu

www.beggs.cz

Vznik mykózy má na svědomí mimo jiné stres a alkohol

Nepříjemné svědění, pálení a hrudkovitý výtok ukazují téměř jistě na vaginální mykózu neboli kvasinkovou infekci.

Kandidóza nebo poševní kvasinková infekce jsou označeny pro vaginální mykózu. Jde o jedno z nejčastějších onemocnění, které gynekologové v ambulancích léčí. V průběhu života se s mykózou setkají alespoň jednou tři ženy ze čtyř.

Onemocnění způsobují kvasinky, obvykle rodu *Candida albicans*, které se běžně vyskytují v lidském těle a v pochvě. Samy o sobě nepůsobí problém, až když dojde k jejich přemnožení. To se může stát například po bazénu, vířivce, sauně nebo při léčbě některými antibioti-

ky. I když kandidóza není vložena pohlavní nemoc, je sexuálně přenosná. Žena se tak může nakazit i nechráněným pohlavním stykem.

Ke vzniku mykózy dochází z různých příčin. Nezdravým životním stylem, konzumací cukru a alkoholu, stresem, užíváním antibiotik, hormonálními změnami, jako je těhotenství nebo menopauza, či používáním sprchových gelů a další kosmetiky s nevhodným složením. Často opomíjeným faktorem je zapaření. Protože kde je teplo, tam jsou i kvasinky.

U partnerů může nastat také ping-pong efekt

Mykózou mohou onemocnět i muži, přesto se u nich málokdy objeví její příznaky. „Pokud onemocní oba partneři, může začít fungovat takzvaný ping-pong efekt, kdy si muž se ženou nemoc předávájí tam a zpět. Pak je potřeba



Vaginální onemocnění postihuje také ženy, které jsou často ve stresu nebo nadměrně konzumují alkohol a sladkosti. PROFIMEDIA

přeléčit i muže a na nezbytnou dobu doporučit sexuální abstinenci,“ říká gynekoložka MUDr. Kristýna Koutná.

Zásadní je rychlá léčba v podobě různých přípravků
Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními

látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výplachů. Čím dříve se nasadí léčba, tím dříve se nemoci zbavíte a zabráníte riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších zánětlivých komplikací. Většina žen reaguje na léčbu rychle a obtíží

PREVENCE

Kvasinkovým infekcím pomůže předcházet nošení bavlněného spodního prádla.

- V parných dnech nenoste neprodyšné těsné džíny.
- Sprchujte se po každém sexuálním styku a po každém koupání se pečlivě osušte.
- Omezte nadměrnou konzumaci sladkosti.

se zbaví obvykle do několika dnů. Problémem je ale fakt, že samotné vyléčení mykózy nedokáže zabránit jejímu opakování.

Existují i volně prodejné přípravky, které fungují jako prevence nebo počínající mykózu zastaví. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Musí být vaginální mykóza součástí léta?

Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úmorné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.

Co je vulvovaginální kandidóza? U 75% žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40 – 45% žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5% žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovité konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou *Candida albicans*, která je běžnou

součástí mikroflóry uvnitř pochvy. Při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

Co může pomoci?

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem **Chytrá houba**, vyvinuli přípravek **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapaření a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je mikroorganismus říše *Chromalveolata*,

který se vyvinul na křížovatec hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vlákny do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků **Biodeur**: koupele nohou **Biodeur3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na mezprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.



Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu:

728 814 202, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz, www.pythium.eu.

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

BARD

Skrytá hrozba při cestování – smrtelnou vzteklinou se můžete nakazit i v Evropě. Ochranou je očkování

Vzteklina je velmi závažná virová infekce, na kterou neexistuje lék. Nevyléčitelným onemocněním se můžete nakazit ve 150 zemích po celém světě, dokonce i na Slovensku. Ročně vzteklíně podlehnou po celém světě téměř 60 000 lidí. Přestože v Čechách se nemoc již více než 20 let nevyskytla, nedávné případy v sousedních zemích upozorňují na stále přetrvávající nebezpečí. Obzvláště ostražití by proto měli být cestovatelé do zemí, kde hrozí riziko pokousání toulavými psy, kočkami nebo opicemi. Jak nákaze preventivně předcházet?

Vzteklina je smrtelné virové onemocnění, které se přenáší kousnutím od nakaženého zvířete. Virus z jeho slin se následně ranou dostane do nervových zakončení a odtud do mozku. K nákaze může dojít i pouhým poškrábáním či kontaminací sliznic. Celosvětově k nákaze dochází nejčastěji po pokousání psem, nemoc ale přenáší i kočky, opice, lišky, jezevci či netopýři.

Nemoc, která se vyskytuje na všech kontinentech kromě Antarktidy, je v současné době nejrozšířenější v jižní a jihovýchodní Asii a subsaharské Africe. Ačkoli se v České republice vzteklina nevyskytuje, případy nákazy u divoče žijících zvířat byly prokázány v sou-

sedním Slovensku a Polsku. Rizikovou zemí je dlouhodobě i Turecko, Bulharsko, Makedonie, ale i Řecko v oblasti hranic.

Příznaky smrtící nemoci: agrese, dezorientace či strach z vody

První příznaky vztekliny mohou připomínat chřipku. Infekce se projevuje bolestmi hlavy, zvýšenou teplotou či horečkou. „Virus napadá centrální nervový systém a vyvolává akutní zánět mozku. Mezi další symptomy patří celková neklid, rozrušenost, agresivita, případně v pozdější fázi obtíže při polykání nebo dýchání či tzv. hydrofobie, kdy pacienti nesnou zvuk tekoucí vody nebo jen pohled na ni“ říká MUDr. Milan Trojánek, Ph.D., před-



nosta Kliniky infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol, a dodává: „Příznaky se nejčastěji objeví během 3 až 8 týdnů od kousnutí, ale inkubační doba může trvat od 5 dnů do několika měsíců či dokonce let po nákaze. Jakmile se však příznaky objeví, víme, že pacient nemá šanci na přežití, onemocnění se nedá léčit. Současná medicína může pouze zmírnit příznaky nákazy.“ říká MUDr. Milan Trojánek, Ph.D.

Nejučinnější ochrana před vzteklinou – očkování

Očkování proti vzteklině sice nepatří mezi povinné, ale doporučuje se všem, u nichž se předpokládá

možný kontakt s divokými a domácími zvířaty, tedy biologům, veterinářům, jeskyněářům (speleologům) nebo turistům-batůžkářům. Moderní vakcíny se aplikují do svalů v oblasti ramene, jsou bezpečné a dobře snášené. Během 4týdenního pobytu v zahraničí je riziko poranění a následného nakažení vzteklinou asi 0,5-1 %. To je výrazně více než u jiných infekcí, proti kterým se cestovatelé běžně očkují.

Návrat z cest s nepříjemnými suvenýry

Vzteklina ovšem není jediným zdravotním problémem, který cestovatelé,

zejména v tropických a subtropických zemích, řeší. Mezi další zdravotní rizika patří průjemová onemocnění, horečnaté infekce či kožní defekty. Nejčastějšími tropickými infekcemi jsou zejména malárie a horečka dengue. Pokud se z tropů vrátíte s horečkou, v žádném případě ji nepodceňujte. Kontaktovat můžete Klinikou infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol na čísle 724 967 013. Klinika poskytuje předvýjezdové poradenství, očkování i komplexní péči o pacienty s tropickými infekcemi či zdravotními obtížemi po návratu z tropů.



Cestuj bezpečně, nezapomeň na očkování!



Klinika infekčních nemocí a cestovní medicíny 2. LF UK a FN Motol

Předvýjezdové poradenství ■ Očkování ■ Diagnostika a léčba zdravotních obtíží cestovatelů ■ Tropické infekce

Kontaktní telefon pro pacienty s horečkou po návratu z tropů: **724 967 016**

Těšíte se k vodě? Dejte si pozor na mokré plavky a prochladnutí

Nejlepší prevencí je se po koupání převléknout do suchého oblečení.

Mezi velmi časté ženské potíže především v létě patří zánět močových cest, při kterém bakterie napadnou sliznice tohoto orgánu, a ty se pak zanítí. Nejčastěji jsou potíže způsobeny střevními bakteriemi, které se v těle přirozeně vyskytují. Pokud se však dostanou do oblasti intimních partií, mohou způsobit problém. Ženy na záněty trpí více kvůli anatomii močových cest. Trubice žen je ve srovnání s tou mužskou výrazně kratší a blíže konečníku, a do měchýře žen se tedy bakterie dostávají snadněji.

Hlavně nenastydnout

Důvodem potíží bývá často prochladnutí. Proto by si především ženy měly dát pozor a vyvarovat se zrádného sezení na studeném povrchu, chodění naboso po studené podlaze nebo pobytu v mokrých plavkách, které jsou viry, bakteriemi či prvoky nasáklé především po koupání v přírodních vodách. Mokré plavky navíc bývají pro intimní partie příliš studené, a močové cesty proto snadněji prochladnou. Ale příčin je více – patří sem například ne-



Pokud rádi plavete, nezapomeňte se vždy řádně osušit, osprchovat a převléknout se do suchého oblečení. Mokré plavky jsou totiž rájem pro bakterie. PROFIMEDIA

dostatečná hygiena, nedodržování pitného režimu, cukrovka, močové kameny či nechráněný sexuální styk.

Řešení je nasnadě – opravdu se vyplatí nepodceňovat radu, že byste se po koupání měli převléct do suchého. Pokud je v místě koupání k dispozici sprcha, využijte ji po každém vylezení z vody. Klíčem k prevenci je také dostatečný pitný režim, zvláště v horkých letních dnech, a také pečlivá hygiena, především v souvislosti se sexuální-

mi aktivitami. Dalším faktorem, který přispívá k rozvoji zánětu močových cest, je porucha odtoku moči.

„Přestože močovými infekcemi trpí více ženy, tento problém trápí především muže, a to ve dvou kritických obdobích,“ vysvětluje lékař Filip Prusík z laboratoře SYNLAB. „Prvním je raný dětský věk, kdy mohou být odtok a následná infekce zapříčiněny vrozenou vývojovou vadou, převážně předkožky. Druhou pánskou skupinou, která trpí

infekcemi z důvodů špatného odtoku moči, jsou prostatitici,“ upozorňuje Prusík.

První pomoc

Pokud se problém přece jen objeví, je možné při lehkých formách zánětů začít samoléčbu bez nutnosti návštěvy lékaře. Důležité je pít dostatek tekutin, ideálně nesyčené nápoje, vodu nebo bylinné čaje. Před čím odborníci varují, je nucené zadržování moči. Tedy pokud pocítujete nutkání na močení, běžte

RIZIKOVÉ FAKTORY

Ženy zánětem močových cest trpí častěji než muži. Které faktory ovlivňují jejich vznik?

- Nedostatečná hygiena.
- Časté zadržování močení.
- Nedostatečný přísun tekutin.
- Vrozené vývojové vady močové trubice.
- Cukrovka – moč diabetiků obsahuje velké množství cukru, což vytváří prostředí, ve kterém bakterie prosperují.
- U mužů bývá rizikem zbytnění prostaty. **EUC**

a ulevte si hned. Pomoci si můžete i volně prodejnými přípravky, například těmi s obsahem brusinek, případně je lze doplnit léky proti bolestem a křečím.

Pokud se ale do tří dnů stav nezlepší, případně se objeví bolest v bedrech, teploty, třes či krev v moči, pak je nezbytné vyhledat lékaře, který pravděpodobně nasadí antibiotika. Každopádně tuto nemoc nepodceňujte, zánět může přejít na ledviny, a ty se pak léčí mnohem hůř. **KAM**

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

Silou 3 rostlinných extraktů pomáhá:

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



VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY



Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýny. 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



Pozor na žihadla hlavně na krku či v ústech. Nepodceňujte je

Štípanec od komára či žihadlo od vosy. Někomu se nestane vůbec nic, jen postižené místo trochu nateče, jiného odveze záchranka kvůli silné alergické reakci.

Jak se vlastně proti hmyzu v létě bránit? Hrozbou je pro alergika především hmyz z rodu blanokřídlých, který bodá a vstříkuje jed, tedy včely, čmeláci, vosy a sršně. „Zatímco včely a čmeláci nejsou přirozeně agresivní a k útoku dochází v případě, kdy se cítí ohroženi, vosy a sršně mohou napadat opakovaně a útočit i v případě vyprovokování,“ říká odborník na alergie a šéfredaktor portálu ProAlergiky.cz Michal Závacký.

Člověk alergický na včelu může kvůli podobnému složení jedu přehnaně reagovat i na bodnutí čmelákem. Vzájemná podobnost jedu je známá i mezi vosami a sršněmi, které jsou blízké příbuzné.

Neškodné pestřenky

„Nepříjemné reakce může alergikovi vyvolat i kousnutí od mravence, komára či ováda, ta ale zůstávají lokální a zřídka se jedná o pravou alergii, nebezpečí je tak minimální. Neškodné jsou pestřenky, které si mnoho lidí pletě s vosami – mají totiž podobné zbarvení. Lidově se nazývají ‚vosičky‘, jsou ale neškodné a od vos je lze rozeznat poměrně snadno – na rozdíl od nich totiž dokáží ve vzduchu ‚stát‘ jako vrtulník,“ vysvětluje Závacký.

Alergici, mějte léky u sebe

Pokud nás nějaký hmyz poštípe, je důležité vědět, zda pat-

říme mezi alergiky, nebo ne. „Když nás píchne včela nebo vosy a nejsme na jejich jed alergičtí, jedno až dvě bodnutí, pokud není v oblasti hlavy či krku, nás nijak na zdraví neohroží. Pouhé chlazení poškozeného místa a tableta antihistaminik stačí. Jsou běžně k dostání v lékárnách i bez receptu. Pokud se však jedná o jedince s prokázanou alergií nebo místo v oblasti dýchacích cest, je potřeba vyhledat lékařskou pomoc nebo si zavolat rychlou záchranou službu, kde se většinou podají léky do žíly nebo svalu, které jsou schopny alergickou reakci tlumit účinněji. Jde o silná antihistaminika nebo kortikoidy,“ radí Rodion Schwarz, vedoucí lékař ze Schwarz Clinic.

Poštípání v oblasti krku či jazyka bývá velmi nebezpečné pro každého. „Pokud došlo k bodnutí žihadla v oblasti krku, jazyka nebo dutiny



Lidé se nejčastěji obávají vosího bodnutí. MAFRA

ústní, hrozí i u nealergiků vznik otoku, zablokování horních cest dýchacích a následné dušení. Doporučuje se výt si co nejrychleji antihistaminikum a následně vyhledat lékařskou pomoc. Lidé s prokázanou alergií na některý druh hmyzu by měli mít od-

povídající léky vždy s sebou a umět je správně použít,“ radí odborník Závacký.

Pozor na klíšťata

Lesy a louky jsou také plné klíšťat, jejichž výskyt a aktivity jsou v létě největší a jejich množství v našich zeměpisných šířkách kvůli mírným zimám exponenciálně roste. „Klíšťata mohou přenášet různé choroby, je důležité se po každé návštěvě přírody důkladně prohlédnout a včas klíště odstranit. Jako nejúčinnější se prokázala dezinfekce s jodem, která zničí 99,9 procenta všech bakterií v postiženém místě. Místo po bodnutí je dobré pozorovat, jestli nedochází k zarudnutí či centrálnímu vyblednutí, nebo k vytvoření prstencovitého zarudnutí s centrálním vyblednutím. V případě, že se tak stane, již to vyžaduje antibiotika,“ doplňuje Rodion Schwarz. KAMILA HUDEČKOVÁ

POKUD NA VÁS ÚTOČÍ HMYZ, VYPLATÍ SE ZACHOVAT KLID

Pozornost a zkušenosti. To platí jako prevence při pobytu venku.

- V přírodě si pokud možno zakryjte co největší oblast kůže oblečením a také používejte repelent, zejména ve večerních hodinách.
- Jste rádi středem pozornosti? Vyplatí se zdrženlivost. Květinové vzory, jasné barvy, zářivé šperky a silné parfémy stimulují smysly hmyzu, tedy se jich vyvarujte.
- Nedrážděte a ani nezabíjejte zbytečně hmyz, který vás přímo neobtěžuje. Uvědomte si, že se při tom do prostředí uvolňují feromony, které přitahují

pozornost a zvyšují agresivitu ostatního hmyzu.

- Sladce vonící potraviny a nápoje při konzumaci venku zakrývejte. Při pití nápojů z neprůhledných nádob použijte brčko, aby nedošlo k náhodnému spolknutí hmyzu a následnému bodnutí nebo štípnutí do krku.
- Pokud víte o své těžké alergické reakci na bodnutí nebo poštípání hmyzem, noste s sebou vždy záchranou soupravu s léky.
- Při bodnutí nebo poštípání si postiženou oblast neškrábejte, ať se vám do rány nedostane infekce.

„Tak moc mě bolela kolena, že jsem sotva chodil. Díky biomagnetickým regenerátorům bolest po 9 dnech zmizela!“

BIOMAGNETICKÉ KOLENNÍ REGENERÁTORY:

- ✓ Přináší okamžitou úlevu od bolesti (úplná terapie trvá 4 až 17 dní)
- ✓ Jsou lehké, pružné a perfektně padnou na každé koleno
- ✓ Zklidňují otoky a záněty

Jedním z prvních Čechů, kteří vyzkoušeli nové biomagnetické regenerátory kolena, je pan Jiří Olčák (63) z Ostravy:

„Celý život jsem pracoval v renovaci. Těžká fyzická práce. Musíte se sklánět, zvedat... Není divu, že mi kolena vypověděly. Po šedesátce jsem se už k ničemu nehodil. I když jsem doma udělal nějakou hloupost, tak mě bolela kolena. Sotva jsem mohl chodit! Nic nepomáhalo. I když tak jen na chvíli. O těchto švýcarských regenerátorech se dozvěděl až můj syn a objednal mi je. Nevím přesně, jak to funguje, neznám tento druh lékařských věcí, ale doslova jsem si je nasadil a zlepšení se ihned dostavilo. Poté se to každým dnem zlepšuje. Uplýnulo asi 1,5 týdne, když bolest úplně zmizela a už se nevrátila! Nějaký zázrak!“

Zničený kolenní kloub

Opravený kolenní kloub po 11 dnech nošení regenerátorů

To, co pan Jiří nazval zázrakem, odborně vysvětlil profesor z Ústavu Současné Ortopedie v Ženevě

„Biomagnetický regenerátor kolena má unikátní design a 10 neodymových magnetů, z nichž každý generuje pulzující magnetické pole o síle 500 Gs. Po aplikaci během 90 sekund zmírňuje bolest kolene, zvyšuje průtok krve, stabilizuje kolenní kloub a umožňuje jeho účinnou rehabilitaci. Úplné zotavení kolenních kloubů trvá 4-17 dní v závislosti na stupni již existujícího poškození.“

POZOR! Každý, kdo zavolá do 30.06.2023, má nárok na jeden biomagnetický regenerátor kolena **ÚPLNĚ ZDARMA!** Počet regenerátorů zdarma je pouze 50 kusů!

Zavolejte co nejdříve! **555 441 737**

Infolinka: Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00 (Místní připojení bez dodatečných příplatků)

Klimatizace je dobrý sluha, ale také zlý pán

Klimatizace je i v našich zeměpisných šířkách stále častější a oblíbenější. Přináší totiž úlevu a osvěžení, především v horkých dnech bývá skvělým pomocníkem v tom, abyste se cítili pohodlně. Přesto ale může mít negativní vliv na naše zdraví. Náhlé změny teplot mohou zvýšit riziko srdečních onemocnění, nízká vlhkost vzduchu v klimatizovaných místnostech může pak zase způsobovat dehydrataci a dráždní dýchacích cest.

Asi nejvíce „nebezpečná“ je klimatizace kvůli změnám teplot, kdy tělo náhle přejde z velmi horkého prostředí

do velmi chladného. To může způsobit náhlý pokles tělesné teploty, což zatěžuje srdce a krevní oběh. Tento stres může zvýšit riziko srdečního infarktu a mrtvice, zejména u lidí s již existujícími srdečními chorobami.

„V létě by si lidé trpící vysokým tlakem měli dát pozor především na teplotní šoky,“ říká Michal Vrablík, garant projektu Srdce v hlavě. „Je nutné dávat pozor při přechodu ze silně klimatizovaných místností do venkovního horka. Ideální rozdíl mezi teplotou uvnitř a venku by neměl být větší než pět stupňů,“ říká Vrablík. MET

KULTURA

„Doufám, že na stará kolena budu šetrnější“

Soutěží pro talentované děti je málo, Jan Čenský již několik let spolupracuje a moderuje Mezinárodní pěveckou soutěž Sanremo Junior CZ/SK, na kterou nyní volně navazuje Bon Art Junior Fest.

Moderátorem pěvecké soutěže jste už několik let, jaký z toho máte pocit?

Já jsem začal spolupracovat s původním formátem Sanremo Junior CZ/SK. Už tehdy jsem byl nadšen, protože tam soutěžily děti od šesti do patnácti let a předstoupily před vyprodané hlediště s obrovským symfonickým orchestrem za zády... Já bych nedošel ani na to pódium! Za to je moc obdivuji. Ale samozřejmě za tím stojí hodně hodin práce a péče, kromě pěvecké přípravy se děti učí jak vystupovat, zde jsme trochu přiložili ruku k dílu my s Lenkou Bernardes. Je to zkrátka skvělý nápad a jsem rád, že Sanremo Junior CZ/SK se změnilo na Bon Art Junior Fest a mladé talenty mohou ukázat, co v nich je, a možná je to vystřelí k jejich snům.



Herec a moderátor Jan Čenský

BON ART JUNIOR FEST

mo Junior CZ/SK se změnilo na Bon Art Junior Fest a mladé talenty mohou ukázat, co v nich je, a možná je to vystřelí k jejich snům.

Co si říkáte, když je vidíte za doprovodu orchestru?

Jak už jsem zmínil, je to neuvěřitelná odvaha a všichni mají můj obdiv. Navíc je skvělé, že Bon Art Pops Orchestra,

kteřý soutěžící doprovází, je tvořen samými ženami a letos pod dirigentskou taktovkou Felixe Slováčka juniora. Budu doufat, že i tady se jednou pro tyto zpěváky otočí karta, žák předčí mistra a místo neznámého mladého hlasu, který doprovází věhlasný orchestr, to bude hvězda na světové úrovni s výtečným souborem za zády.

JAK SE PŘIHLÁSIT

Věková hranice je oproti Sanremo Junior CZ/SK posunutá, takže se mohou přihlásit děti od 10 do 16 let.

• Přihlášky se dají zasílat do 31. srpna, a to na webu bonartfest.cz.

• Poté bude 25. října slavnostní galavečer v pražském divadle Hybernia.

Jak se těšíte na léto a kam se chystáte v blízké době?

Já se na léto moc těším. Moc rád bych někde do přírody za sportem, ale budu se chystat do rehabilitačního centra, protože jsem po operaci kolene nedodržel klidový režim a trochu jsem jej přetěžoval, takže doufám, že na stará kolena budu víc šetrnější. **IBE**

INZERCE

Kancelář rádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Starožitnosti

KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy, starožitný nábytek. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré perské koberec, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

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 několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969



Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88

prodejtojinak.cz



Se spolujatelí není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujatelů. skayocapital.cz

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

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. 605845088



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



PLAY

Ponorka

Dnes téma trochu chmurné. Pár dnů jsme všichni sledovali pátrání po ztracené ponorce Titan, která vezla pětici mužů na prohlídku vraku Titanicu. Hlubiny, v nichž zmizela velká část posádky v roce 1912, si letos vyžádaly další oběti. Na obě katastrofy se můžeme dívat dvojím pohledem. Buď jako na obdivuhodné výboje lidského ducha a umu, které však postihlo neštěstí, nebo jako na drsnou odplatu za lidskou zvědavost a domýšlivost. Obvykle, když se něco povede, oceňujeme onu lidskou zvědavost, zato když se věc nevydaří, začnou vyplouvat

„Nejraději necháváme smrt na vnějších okolnostech, ať si špiní ruce náhoda.“

informace, podle kterých šlo předem o jasnou sebevraždu. Tolik k naší tendenci vykládat události zpětně, až podle výsledku. Dějepis je plný takových výkladů. Než se našly trosky ponorky, celý svět si v duchu představoval, co se asi odehrává na palubě, kde klesá podíl kyslíku až k nedýchatelnosti. Nakonec vyšlo najevo, že posádka byla zřejmě mrtvá hned první den a dřív, než si cokoliv stihla uvědomit. A tu přichází paradoxní úleva. „Taková dobrá smrt!“ říkal na jednou kdekdo. Znovu je ve hře zpětné přemýšlení a relativita. Oproti scénářům s chumlem lidí lapajících v mrazu po dechu je vlastně nakonec docela jásavé, že konec přišel ve zlomku vteřiny. Otázkou je, jestli titíž by lidé, kteří takovou smrt vnímají úlevně, kývli na legální povolení eutanazie. V čem je rozdíl? Nejraději necháváme smrt na vnějších okolnostech, ať si špiní ruce náhoda. Přitom asistovaná smrt by přinesla podobně rychlou úlevu těm, kteří ji navíc potřebují.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



@mojemetro



Až do roku 1966 v Podolí fascinovala soukromá astronomická observatoř Františka Fischera, významného pražského lékaře. Hvězdná éra v Podolí skončila s Fischerovou smrtí. Observatoř byla rozebrána a astronomické vybavení putovalo do hvězdárny v Dáblicích, kde slouží dodnes. Více zajímavostí na @mojemetro.

#METROTAG

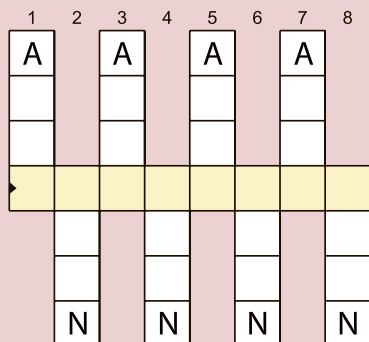
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: ŠIMPANZI

LUŠTĚNKA

1. náš malíř (Mikoláš)
2. jm. baviče Mládka
3. část molekuly
4. rozpínavá látka
5. francovka
6. neonové světlo
7. bylina příbuzná kmínu
8. český čistič skla



SUDOKU

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

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



„Jsme průvodkyně
v botanické
zahradě.“

JIŘÍ PETROUŠEK
Facebook

POČASÍ

DNES



19/23 °C

ZÍTRA



19/23 °C

ČTVRTEK



23/27 °C

PÁTEK



25/29 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,4 °C (1923) ↑ 37,2 °C (1935) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na
sloupek na: [www.facebook.com/
denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vyprávěj
Taneční. Seriál (ČR, 2009-2013).
Nový začátek je důležitý životní
krok, ovšem musí se podařit.
Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová,
Z. Piškula, O. Veselý

21.05 Učitelka
Komedialní drama (ČR/SR,
2016). Normální třída, obyčejní
žáci, mimořádná učitelka.
Hrají: Z. Mauréry, C. Kassai,
P. Bebjak, M. Havelka

22.45 Komisař Moulín
Čtyřnohý komando.
Krimiseriál (Fr., 2001)

00.15 AZ-kvíz

ČT2



**20.00 ATA, komunistický proces
se studenty**
Příběh vykonstruovaného poli-
tického monstrprocesu, kona-
ného v Litomyšli roku 1950

21.15 Černí Češi
Dokument o ukradených
životech namibijských dětí

22.25 Amundsen
Dobrodružný film
(Nor./Švéd./ČR, 2019). Hrají:
P. S. Hagen, Ch. Rubeck,
K. Waterstonová, T. E. Seim

00.30 Dal mi jméno Malála
Chtěla jen chodit do školy, ale
málem pro svůj sen zemřela...

NOVA



20.20 Policie Modrava (3)
Letenka do Ria. Krimiseriál (ČR,
2013). V osadě Hrádky u Srní
se ve studni najde mrtvola dů-
chodce Strouhala. Hrají: S. No-
risová, J. Satoranský, F. Tomsa

21.30 Kameňák (2)
Dočasný pobyt. Komedialní se-
riál (ČR, 2019). Hrají: V. Vydra,
M. Dejdar, V. Žilková

**22.45 Námořní vyšetřovací
služba XIX (6)**
Falešný start.
Krimiseriál (USA, 2021-2022)

23.40 Mentalista III (12, 13)
Krimiseriál (USA, 2010)

PRIMA



20.15 Zoo (125)
Parkour, nebo život. Rodinný
seriál (ČR, 2023). Síd nastupuje
do rodinné firmy. Hrají: M. Pe-
cháčková, Š. Bilina, E. Burešová,
V. Freimanová

21.35 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů
Honzy Dědka v nové sezoně
ze Švandova divadla

22.45 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!
Westy Restaurant. Tyrolská
kuchyně v centru Hodonína

01.10 Policie v akci

ÓČKO



17.30 Smartmania

17.35 Óčko hity
Klipy nonstop

**18.30 FESTIVALOVÉ LÉTO
S AMUNDSEN:
Summer City Fest**
Report z festáku v Hněvině

18.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt
Proud klipů se vzkazy diváků
Óčka

Lakros jde proti proudu. Na dres dal nápis Czechia

Mistrovství Evropy hráček do 21 let se koná v Praze od 2. do 9. července.

Nápis Česko už používá mnoho sportovních reprezentací, lakrosistky se ale rozhodly pro anglickou variantu. Mezi prvními byl basketbal, který oznámil nápis Česko na dresech už v roce 2020. Postupně se přidávaly další, třeba lední hokej. Nedávno mnoho Čechů fandilo baseballistům na World Baseball Classic a také oni měli na prsou hrdě nápis Česko.

Přestože je jednoslovný název státu už od roku 2016 na žádost vlády zanesen i do databází OSN a NATO, s definitivním přechodem pro všechny sporty se váhalo. Český olympijský výbor požádal ten mezinárodní o zapsání



Lakrosová reprezentantka Lucie Chottousová v novém dresu ČTK

názvu Czechia do databáze států pro sportovní soutěže až loni na podzim.

Lakrosistky si pro červencové ME zvolily anglickou verzi. „Czechia je určitě víc mezinárodní slovo než Česko. Spousta národů nepřečte písmena s háčkem. Když už se nemá používat Czech Repub-

ZÁPASY ČEŠEK

Český tým odehraje skupinu A, ve které jsou ještě Anglie a Wales.

- Proti Anglii hrají Češky zahajovací zápas v neděli 2. července od 16.30, o den později se v 19.00 utkají s Walesem.
- Čtvrtfinále je na programu ve čtvrtek 6. července, zápasy o medaile se na Pražačce hrají 9. července.

Hráčky v týmu o obou možnostech diskutovaly, většinou se ale nakonec shodly na Czechia. „Víc lidí ze zahraničí si to určitě spojí s předešlým označením Czech Republic díky stejnému kořenu slova, než když uvidí jen nápis Česko,“ myslí si středopolařka Lucie Chottousová. Podle ní už jsou stejně anglicismy v češtině poměrně běžné. „Pro naši generaci je určitě angličtina mnohem bližší, asi proto vyhrála Czechia,“ dodává Chottousová.

Na hřišti v areálu Pražačka se představí 11 týmů. Ten domácí je ve skupině A s Anglií a Walesem. Češky věří, že navážou na stříbro z ME v Katovicích z roku 2018. „Cíle jsou jasné, bojovat o postup do finále, a hrát tedy o zlato. Výhoda je, že naše holky znají angličtinu mnohem lépe. Některé byly loni na seniorském mistrovství světa,“ říká trenér Čechů Adam Ondráček. **PUR**

Rekordmani

Na atletické Zlaté třetě bude dnes závodit pět světových rekordmanů v čele s Armandem Duplantisem (na snímku) a Ryanem Crouserem i česká atletická elita s oštěpařem Jakubem Vadlejchem a koulařem Tomášem Staňkem. Očekávaný bude také start oštěpařky Barbory Špotákové, která se tři čtvrtě roku po ukončení kariéry vrátí na rozlučku s domácím publikem. Pořadatelé doufají, že by návštěva na nejvyšší úrovni mítinku v Česku mohla atakovat deset tisíc diváků. **ČTK**



Stadiony při OH budou bez piva

Během olympijských her v Paříži příští rok bude na všech sportovištích zakázaný prodej alkoholu, výjimku budou mít VIP zóny. Důvodem je zákon z roku 1992, který zakazuje propagaci a prodej alkoholu na veřejných místech. O rozhodnutí pořadatelů včera jako první informoval deník Le Parisien. Sportovní svátek pod pěti kruhy se ve francouzské metropoli uskuteční příští rok od 26. července do 11. srpna. Pořadatelé měli možnost zákon respektovat v plném rozsahu, nebo požádat o výjimku. K tomuto kroku sáhlo třeba několik ragbyových klubů pro MS. **ČTK**

VÝSTUPNÍ KLAUZULE

9,5

Německý fotbalista Ilkay Gündogan po konci angažmá v Manchesteru City posílil Barcelonu. Dvaatřicetiletý záložník podepsal se španělským mistrem dvouletou smlouvu, součástí kontraktu je i následná roční opce. Katalánci na svém webu uvedli, že Gündogan má ve smlouvě výstupní klauzuli ve výši 400 milionů eur (9,5 miliardy korun), které by za něj musel zaplatit případný zájemce. **ČTK**

KRÁTCE

Sparta mění šéfa

Novým generálním ředitelem fotbalové Sparty Praha se stane Tomáš Krívda. Ve funkci nahradí Františka Čupra, jenž se přesune do pozice výkonného místopředsedy představenstva klubu. Krívda působí ve Spartě od roku 2005. V minulosti byl marketingovým ředitelem, naposledy ředitelem komerčního úseku a členem představenstva.

Další medaile

Česká výprava na Evropských hrách v Polsku získá minimálně stříbrnou medaili v thajském boxu zásluhou Terezy Štěchové. Sedmadvacetiletá reprezentantka po druhé výhře na turnaji v Myšlenicích postoupila do dnešního finále. Jedna výhra stačila na zisk bronzu Jakubu Kloudovi a Ondřeji Malinovi, kteří v semifinále neuspěli. **ČTK**

Modrič prodloužil

Chorvatský fotbalista Luka Modrič bude i v další sezóně pokračovat v Realu Madrid. Španělský velkoklub včera oznámil, že se sedmatřicetiletým klíčovým záložníkem prodloužil smlouvu do 30. června příštího roku. Držitele Zlatého míče za rok 2018 čeká už dvanáctá sezona v dresu „Bílého baletu“, získal s ním už 23 trofejí. **ČTK**

Příští rok chystají hry pro dopující

V roce 2024 by se měly uskutečnit hry pro dopující sportovce. Pořádání takzvaných Vylepšených her (Enhanced Games) oznámil australský obchodník Aron D'Souza. Místo ani termín konání nepřesnil. Soutěžit by se mělo v atletice, plavání, vzpírání, gymnastice a bojových sportech. Hry budou otevřené i sportovcům, kteří zakázané

látky neberou. Podle D'Souzy by konfrontace vylepšených sportovců, jak dopující sportovce nazývá, a těch čistých měla přilákat fanoušky. „Doufám, že dorazí odvážní přírodní sportovci a řeknou: Hele, já splňuji všechny podmínky Světové antidopingové organizace, a stejně vás porazím. To by byla skvělá podivná,“ řekl D'Souza. **ČTK**