

„Chceme pomoci adopci bitcoinu“

Bratři Martin a Matyáš Kuchařovi dostanou v polovině června do Prahy nejvlivnější jména kryptoměnového světa. Po letech, kdy pořádali lokální událost tohoto typu ve své rodné Ostravě, totiž největší evropskou bitcoinovou událost přesunuli do Prahy. **STRANY 2, 3**

Vaření s dětmi v náručí je šílené

Covidový boom domácího vaření a pečení přinesl zájem o recepty a kuchařské televizní soutěže. V nemocnicích však přibýlo lidí, kteří si přivodili úraz. Odborníci i lékaři na zranění při vaření se shodují, že nejčastěji to odnášejí ti nejmladší. **STRANA 6**

INZERCE



MATEA

Zlaté oslavy na Staromáku

Oslavy zisku **titulu mistrů světa** pokračovaly také včera. Fanoušci bouřlivě přivítali **české hokejisty** v Praze na Staroměstském náměstí, tradičním místě pro oslavy triumfů. **STRANA 16**

FRATEL

„BITCOIN BUDE BRZY STEJ

Bratři Martin a Matyáš Kuchařovi dostanou již v polovině příštího měsíce do Prahy nejvlivnější jména bitcoinového, respektive kryptoměnového světa. Po letech, kdy pořádali lokální událost tohoto typu, a to ve své rodné Ostravě, totiž pořádají největší evropskou bitcoinovou událost. „Cílem naší akce BTC Prague je nejen pomoci adopci bitcoinu a propojování komunity, ale i postavení mostu mezi laickou i odbornou veřejností. Akce je určena pro ty, kteří se chtějí s bitcoinem seznámit, ale i pro zkušené bitcoinery,“ říká pro deník Metro Martin Kuchař s tím, že se loňský ročník pyšně hned několika oceněními.

Jak se podle vás staví Češi ke kryptoměnám? Vnímá laická veřejnost bitcoin jako něco, co se jim může v budoucnu hodit?

Matyáš: Češi se ke kryptoměnám a hlavně k bitcoinu staví velmi otevřeně a pozitivně. Máme tady bitcoin rádi už od jeho vzniku v roce 2009, kdy tady také vznikla desítky významných firem, které nejen že zaměstnávají tisíce lidí, ale zároveň zde, v České republice, udávají tomuto odvětví směr.

Martin: Pro laickou veřejnost nebo nováčky většinou odvětví vypadá složitě a komplexně, což je v těchto případech běžné. Bitcoin je digitální revolucí, něco jako byl příchod internetu nebo mobilních telefonů v devadesátých letech. Bude chvíli trvat, než se vše opravdu přiblíží širšímu okruhu zájemců a uživatelů. S tím, jak se bude vyvíjet technologie, služby kolem ní a jak se bude přístup rozšiřovat například i skrze běžné obchodníky, stane se bitcoin

tak běžným, jako je nyní posílání e-mailů.

Proč je záhodno vaši konferenci navštívit?

Martin: Tady v tuzemsku není jednodušší a dostupnější způsob, jak se s technologií, firmami, lidmi a službami bitcoinu seznámit a jak je pochopit a bezpečně vyzkoušet. Stovky firem, přes osm tisíc návštěvníků, dobré jídlo a pití, hudba, uvolněná festivalová nálada – to je něco, co nejde nasát a zažít u počítače. **Matyáš:** Akce BTC Prague za tento pohodový přístup získala ocenění Nejlepší event v kategorii výstav a veletrhů a k tomu mimořádné ocenění za akci světového zásahu. Tím, že jde o největší podobný event v Evropě, je opravdu v hledáčku těch nejvýznamnějších a nejvlivnějších osob z odvětví. Ti všichni rádi přijedou a zpravidla bývají velmi otevření k tomu, potkat se i s laickou veřejností, poradit, přesdílet zkušenosti a pomoci tak jim i odvětví jako takovému.

Martin: Zvlášť nyní v AI době, kdy přestává být možné rozeznat, co na internetu je a není pravé a skutečné, je konference či festival o to důležitějším a významnějším místem pro setkávání.

Jaká byla vaše cesta k pořádání tak velké akce?

Martin: Pořádáme konferenci tady v ČR už pět let. Začali jsme v Ostravě s naší malou komunitní akcí o bitcoinu, nazvanou ChainCamp, která se stala tak populární, že jsme už za tři roky jejího konání přivítali v roce 2022 přes 2000 návštěvníků a naplnili jsme prostory Multifunkční haly Gong v Dolní oblasti Vítkovic – to je vzhle-



Bratři Matyáš (vlevo) a Martin na konferenci 2x ARCHIV M. K.

dem k tomu, že byla jen a pouze o bitcoinu a jen v češtině, vlastně světový unikát. Začali se nám ozývat firmy a spíkáři ze zahraničí, kteří se chtěli do programu zapojit, ale bylo to pro nás složité, protože změna jazyka z češtiny na angličtinu by úplně změnila koncept malé lokální otevřené akce na něco většího a méně osobního, což jsme nechťeli.

Matyáš: Takže jsme se rozhodli ponechat ChainCamp malý, jen v češtině a hodně otevřený a osobní a přidat k tomu velkou světovou akci v Praze, která bude primárně v angličtině. A když jsme přemýšleli nad velikostí, věděli jsme, že když nebudeme v Evropě největší my, bude to naše konkurence, která v té době už podobný formát zkoušela vytvořit a realizovat. Takže jsme si řekli, že uděláme největší akci o bitcoinu v Evropě, a troufám si říci, že v dalším roce už i na světě. To se nám povedlo ne-

boť loňská akce byla přibližně třikrát větší než náš nejbližší konkurent.

Jak jste se vůbec dostali ke kryptoměnám? Z čeho pramení váš zájem o ně?

Martin: Oba s bratrem jsme bitcoin poznali poprvé v roce 2017. Já tehdy žil v Česku a bratr na Bali, kde podnikal, takže jsme si k tomu hledali cestu každý po svém a z různých pohledů. Ale u nás obou to bylo vlastně velmi podobné – během krátké doby se nám o bitcoinu zmínilo více lidí, mně doma dokonce má žena, která jinak moderní technologie moc nesleduje, a tak jsme si oba řekli, že to asi stojí za prozkoumání, a tak se to stalo. O dva roky později, kdy už jsme věděli, že se bratr bude vracet zpět z cest, jsme přemýšleli, co bychom v bitcoinu mohli dělat více než jen nakupovat a prodávat, ani jeden z nás není vývojář nebo programátor, a napadlo nás, že zde chybí malá akce či konference, kde by se o bitcoinu mluvilo a bylo by možné se o něm vzdělávat.

Matyáš: Nejvíce nás na něm zajímá a fascinuje ta šířka záběru. Bitcoin řeší nejen problém současných peněz, ale pomáhá lidem se o stávající peníze i zajímat, chápat ekonomii, filozofii, technologii... Pomáhá lidem na celém světě řešit fakt, že třeba nemohou mít bankovní účty, jako třeba ve Vietnamu, kde přes 70 procent populace prostě k bankovním službám přístup nemá, ale všichni mají mobil. Pomáhá stabilizovat energetickou síť, pomáhá využít zbytkové teplo z ropných věží, v Kanadě už dokonce bitcoinovou těžbou ohřívají teplou užitkovou vodu a podobně. A v neposlední řadě je

BITCOIN

Bitcoin je internetová open-source platební síť a také v této síti používána kryptoměna. Hlavní unikátností bitcoinu je jeho plná decentralizace. Je navržen tak, aby nikdo, ani autor nebo jiní jednotlivci, skupiny či vlády, nemohl měnu ovlivňovat, padělat, zabavovat účty, ovládat peněžní toky nebo způsobovat inflaci.

- Konečné množství bitcoinů je předem známo a jejich uvolňování do oběhu je definováno ve zdrojovém kódu. Cena jednoho bitcoinu je vysoká. V únoru 2021 cena překročila hranici jednoho milionu korun.
- V Česku zatím legislativa zaměřená specificky na kryptoměny chybí, to však z investorů nesníhá povinnost danit dosažené zisky podle stávajících regulí.
- Hodnota bitcoinu vychází z poptávky a nabídky na trhu. Jeho hodnota závisí na důvěře, že s ním bude možno platit také v budoucnu.

MET



Největší bitcoinová konference v Evropě proběhne 13. až 15. června. Martin (vlevo) má zkušenosti a vzdělání především v IT a technických oborech, Matyáš vystudoval hotelnictví a dlouhé roky podnikal v oblasti turistického ruchu a poskytování služeb v zahraničí.

NĚ BĚŽNÝ JAKO PSANÍ E-MAILŮ“

bitcoin technologií svobody a svobodného a osobního přístupu k životu, což jsou hodnoty, které velmi ctíme a uznáváme, a nevidíme rádi, když stát či banky špehují, co děláme, a následně nás za to penalizují nebo sankcionují tak, jak se už děje v Číně nebo pomalu i v Anglii.

Čím si vysvětlujete, že hned první ročník vaší akce navštívilo šest a půl tisíce lidí, což je údajně dobré číslo?

Martin: Upřímně, je to i pro nás zpětně pořád obrovská pocta a radost a trochu i překvapení. Měli jsme obavy, zda se nám podaří tak velkou akci naplnit, a byl to otazník do posledních hodin před akcí samotnou. V loňském roce byla cena bitcoinu dost nízká, začali jsme vše chystat ještě s covidem v zádech, nikdo nás neznal. Nicméně Praha je hlavním městem bitcoinu, je zde nespočet významných osobností i firem, které nám pomohly, a my jsme prostě věřili, že uspějeme, ani jsme na jinou myšlenku nebo cíl nemysleli a dali jsme

do toho opravdu všechno – sáhli jsme si upřímně opravdu na dno. Jezdili jsme po celém světě, osobně přemlouvali spíčky a partnery, dělali známosti a vysvětlovali všem, proč Praha stojí za to. **Matyáš:** Výhodou navíc je, že Praha samotná je často na seznamu vysněných destinací, a my jsme těm lidem ze světa dali fajn příležitost zaletět si do krásného města, cenově rozumného a ještě to spojit s jejich prací a koníčkem.

Měli byste radu pro ty, kteří by také chtěli pořádat akce v podobném rozsahu?

Matyáš: Hlavně je třeba do toho jít opravdu naplno a vyhradit si na organizaci dostatek času. Organizace takové akce je práce na plný celoroční úvazek pro více než deset osob. Základní věci, jako jsou prostory, organizační tým, hlavní dodavatelé techniky a logistiky a tak dále, je třeba mít objednané i dříve než rok dopředu. A pak je třeba se obrnit trpělivostí – jedinou jistotou je, že kolem bude hodně práce, hodně nákladů,

SLADKÝCH ŠESTNÁCT

16

Tolik let je tu s námi bitcoin. Roku 2008 jej vytvořil člověk či skupina podepsaná jako Satoshi Nakamoto.

hodně představitosti v tom, jak to celé pak bude vypadat, a dost nejistoty v tom, kolik lidí opravdu dojde. Ale pak, jak se akce postaví, návštěvníci dojdou, celé to běží a vidíte ty tisíce nadšených lidí.

Vnímáte bitcoin jako fenomén dnešní doby?

Matyáš: Jednoznačně. Pro nás v Česku nebo v Evropě to možná tak nemusí vypadat, pořád nám zde fungují banky, můžeme si otevřít bankovní účet, ale to jsme na opravdové špičce ledovce a máme se tu mimořádně dobře z pohledu světového průměru. A právě tomu zby-

ku pomyslného ledovce bitcoin pomáhá ještě o řád více a lépe a je pro ně součástí každodenního života. Jsme opravdu na začátku a je vlastně až neuvěřitelné, co se z bitcoinu za posledních patnáct let stalo. To tempo růstu ceny, vývoje technologie samotné, kolik skvělých lidí napsalo tak úžasné knihy, jaké nové možnosti se díky bitcoinu objevily, to je fenomén bez jediné diskuse.

Jaká témata teď nejvíce rezonují v bitcoinové komunitě?

Martin: Určitě bitcoinová ETF, tedy vlastně bitcoinové podílové fondy, za kterými stojí opravdoví giganti světového bankovníctví. Nyní si může bitcoin skrze tyto tradiční a standardní bankovní nástroje pořídit a držet opravdu každý tak, že vlastně nedrží bitcoin a nemusí mu plně rozumět. Stejně jako se skrze podílové fondy obchodují a drží akcie technologických společností a podobně. To otvírá tento svět opravdu každému. Na straně druhé je to přístup jdoucí proti prvotní bit-

coinové myšlenky nestátních digitálních a svobodných peněz, což přirozeně v komunitě vyvolává mnoho diskusí.

Matyáš: Dalším velmi žhavým tématem je škálování a růst technologie samotné. Opět použijme analogii z časů raného internetu, kdy ten nástroj už fungoval, uměl na pozadí většinu toho, co umí nyní, ale chyběly vrstvy a služby umožňující jednoduchý přístup uživatelů. Podobně jako málokdo ví, co se děje na pozadí po tom, co odešle e-mail nebo když se zobrazí článek na monitoru, co je to protokol a IP adresa a podobně. Do stejné fáze bitcoin teprve roste. Komunita, vývojáři a i raní uživatelé se o tématu stále dokola baví, hledají nové cesty a přístup a staví tak nové funkce a technologie nad již existujícími bitcoinem. Abychom si mohli mezi sebou toto aktivum posílat stejně jednoduše a rychle jako ten e-mail.

 **FILIP JAROŠEVSKÝ**
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

VELETRH VĚDY 2024 - NEJVĚTŠÍ POPULÁRNĚ NAUČNÁ AKCE AKADEMIE VĚD SE PO ROCE OPĚT VRACÍ!

Zažijte s námi vědu na vlastní kůži prostřednictvím interaktivních exponátů, modelů, mobilních laboratoří a praktických dílen. Meze vědě a kreativitě neklademe. Děláme z toho vědu!

KDY A KDE?

Letošní ročník koná od 30. května do 1. června na výstavišti PVA EXPO v pražských Letňanech. Vstup na všechny expozice a doprovodné programy je ZDARMA.

NA CO SE LETOS MŮŽETE TĚŠIT?

Setkejte se s vědci a vědkyněmi v interaktivních expozicích

Veletrh nabízí širokou škálu zážitků na neuvěřitelných 8000 m² výstavní plochy, která hostí více než 100 interaktivních expozic, vědeckých dílen a laboratoří Akademie věd ČR, prestižních vysokých škol a inovativních firem. Veletrh vědy, to je rozmanitost interaktivních zážitků ze všech vědních oborů na jednom místě. Výstavní expozice, vědecké dílny a laboratoře poskytují návštěvníkům možnost prozkoumat široké spektrum oblastí vědy a technologií skrze praktické aktivity a experimenty.

Přes sto různých stanovišť zabaví poučené zájemce i zvědavé malé děti. Budete si moci vyzkoušet stavebnici pro domácí experimentování s rostlinami, objevovat buňky, stát se skladatelem vlastní lidové písně nebo agentem v tajné laboratoři. Jako návštěvník veletrhu se dostanete



k srdci jednoho z nejintenzivnějších laserů světa L4-Aton, vyzkoušíte si laserové šachy, otestujete vědomosti v řadě kvízů i praktické schopnosti, jako je pipetování nebo příprava chemických pokusů. Zavítáte i do různých časů lidstva a například zjistíte, kolik významných žen formovalo středověké dějiny. Lákadlem je také objevování čílého života v půdě a zkoumání jejího složení různými smysly. Bude toho ale mnohem víc!

Vědecká představení v multimediálním sále s obří obrazovkou

Expozice doplní vědecká představení, panelové diskuse, přednášky, workshopy, a besedy. O tom,

že věda může být opravdovou zábavou, Vás přesvědčíme prostřednictvím oblíbených science show s řadou zajímavých experimentů, při kterých se Vám bude doslova tajit dech!

Tradičně jsme si pro Vás připravili i panelové diskuse s odborníky, kteří budou odpovídat nejen na dotazy moderátora Václava Moravce – příležitost tázat se budete mít i Vy. Prostřednictvím mobilní aplikace se budete moci zapojit do besedy o umělé inteligenci a lidském mozku. A garantujeme, že se bude na co dívat! Vše se odehraje v multimediálním sále s velkoplošnou obrazovkou o rozloze 80 m².



Zájem o Veletrh vědy každý rok roste – loni ho navštívilo rekordních 46 tisíc lidí. Proto neváhejte a buďte u toho letos s námi!

Kompletní program letošního ročníku veletrhu naleznete na webových stránkách veletrhvedy.cz.



LÁZEŇSKÉ VÝHLEDY

Město vás očaruje

Historické lázeňské budovy, přílehlé kolonády, hotely, vyhlídky, kostely. O čem jiném by měla být řeč než o Karlových Varech. Ty vás uchvátí především svou velikostí a přepychem. Kromě lázeňství jsou Vary domovem skla a porcelánu. Sklářský průmysl je spjatý především s firmou Moser, která vyrábí nápojové a dekorativní skleněné produkty a je také výrobcem Křišťálového glóbu, tedy hlavní ceny Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech. Daří se zde také potravinářskému průmyslu. Kdo by neznal slavný bylinný likér Becherovka, Karlovarské minerální vody Mattoni nebo slavné Karlovarské lázeňské oplatky.



A to se vyplatí

Na upršené Vary pomůže návštěva termálního bazénu. Saunia Thermal resort zregeneruje tělo, ale i mysl. Můžete navštívit saunu a vyrelaxovat se, jak nejlépe umíte. Nebo se můžete přesunout ven, kde celoroční teplota vody v bazénu je 32 stupňů, takže se nemusíte bát, že by vám nějaký den v roce byla v resortu zima. V zimních měsících navíc přináší zážitek v kontrastu teplé vody a chladného vzduchu. V létě naopak pomáhá osvěžit po čase stráveném na slunci. Jeho hloubka je vhodná i pro děti. Z přílehlých teras bazénu máte navíc možnost zažít nejkrásnější výhled v celých Karlových Varech.

Kdo nebyl na Dianě, nezažil Karlovy Vary

Sto padesát schodů

Elegantní rozhledna Diana už přes sto let nabízí panoramatický výhled na Karlovy Vary a okolí do vzdálenosti až 70 kilometrů. Z výšky spatříte nejen historické centrum města, ale také lázeňské lesy, Krušné hory i německé příhraničí. Vstup na rozhlednu je zcela zdarma a na vyhlídkový ochoz vás vyveze výtah, popřípadě můžete vystoupat po 150 schodech.

TEXT: TEREZA ŠIMURDOVÁ
FOTO: TES, PROFIMEDIA

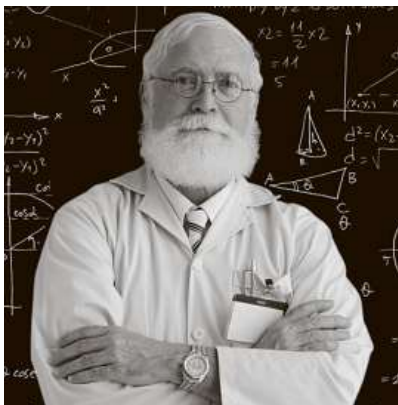


Nejteplejší pramen v Česku?

Vary oplývají přibližně osmdesáti prameny termální vody. Ta má blahodárny vliv na léčení jaterních a střevních chorob. Nejznámějším pramenem je Karlovarské vřídlo (na fotografii nahoře), které vyvěrá z hloubky 2500 metrů a s teplotou 73 stupňů Celsia je zároveň nejteplejším termálním pramenem Česka. Najdete ho v centru Karlových Varů ve Vřidelní kolonádě, kde díky tlaku a obsahu plynného oxidu uhličitého dosahuje neuvěřitelné výšky až 12 metrů.



 **Speciální nabídka ZDARMA pro osoby trpící ztrátou sluchu**



Prof. Anthony Brown-Novák -
tvůrce revolučního přípravku, který
obnovuje silný sluch a ostrý zrak.
Vítěz ceny za lékařský objev.

BEZPEČNĚ ODSTRAŇUJE TINNITUS ZA 12 HODIN

**BEZ prášků, injekcí,
kapek nebo výplachů**

„Mohu vám poslat vzorek inovativního

PŘÍPRAVKU ZDARMA, abyste se o tom přesvědčili?“

Anthony Brown-Novák

Jmenuji se Anthony Brown-Novák. Jsem nesmírně šťastný, že jsem vytvořil revoluční recepturu, která rychle a účinně odstraňuje obtěžující hučení v uších, zlepšuje kvalitu sluchu o 84 % a zostruje zrak. A dnes konečně nastal okamžik, kdy se mohu (syn českého emigranta) o svůj objev podělit s každým člověkem v zemi. Až dosud byl můj prostředek dostupný pouze v USA. Pokud se vy nebo někdo z vašich blízkých potýká s problémy se sluchem a zrakem, rád se s vámi o svůj objev podělím ABSOLUTNĚ ZDARMA. K rozdání je až 100 přípravků za 0 Kč.

Tinnitus nám často znemožňuje správně fungovat a vykonávat naše každodenní povinnosti. **Přehlížení tohoto problému zhoršuje tento jev, který je spojen také se sníženou náladou, psychickým a fyzickým vyčerpáním.** Doposud nebylo možné toto trápení vymýtit, pouze můj lék komplexně pomáhá lidem získat zpět silný sluch i zlepšit zrak. Díky svému 100% přírodnímu složení je možné umlčet neodbytné zvuky, posílit sluch, ochránit se před nadměrným hlukem v pozadí a také zlepšit koncentraci a znovu získat klidný spánek.

Nezávislé klinické studie prokázaly, že můj lék dokáže proniknout do nejhlubších struktur sluchového systému a regenerovat jej zevnitř. Vysoce koncentrovaný extrakt z ginkgo biloby obsažený v přípravku účinně bojuje proti tzv. sluchové přecitlivělosti. Látky, které aktivně regenerují sluchový nerv, oddělují skutečné zvuky od těch, které slyší pouze osoba bojující s tinnitem a hučením v uších. Výsledkem je, že nežádoucí pískání, praskání a dunění nadobro zmizí již za 12 h. A to ještě není konec dobrých zpráv! Nový přípravek pečuje také o váš zrak, protože dodává očím nezbytné karotenoidy lutein a zeaxantin v nejvyšší koncentraci. Díky tomu během pouhých 14 dní doplní nedostatky ve stavebních prvcích sítnice a silně regeneruje makulu, čímž zlepšuje ostrost vidění, odstraňuje oslnění, rozmazané vidění a suchost očí. Je to pravděpodobně přípravek, na který jste čekali tolik let. Již více než 2 470 070 lidí v USA: odstranilo letitý tinnitus, 2krát zesílilo okolní zvuky, zbavilo se dvojitého vidění a rozmazaného vidění a získalo lepší koncentraci a náladu. Chcete-li se o tom přesvědčit na vlastní kůži, zavolejte si o vzorek přípravku ZDARMA. Jsem ochoten se vsadit, že jakmile vyzkoušíte můj vzorec, už nikdy nesáhnete po žádném jiném prostředku. Proč to dělám? Z osobních důvodů. Moje maminka byla Češka a celý život se velmi snažila o to, abych i já byla spojena s naší krásnou zemí. Slíbil jsem jí, že pokud se mi podaří vyvinout účinný lék, určitě se budu snažit, aby k němu měli Češi přístup. Proto dávám k dispozici až 100 bezplatných balení přípravku. Stačí jen vyjádřit přání obdržet konkrétní přípravek prostřednictvím speciální infolinky. Nemusíte uvádět své údaje ani nic podepisovat, stačí, že žijete v České republice.

**ZAVOLEJTE A OBJEDNEJTE SI
VZOREK
ZDARMA
PRO SEBE NEBO SVÉ BLÍZKÉ**

Zavolejte mému zástupci v České republice a požádejte o zaslání vzorku inovativního přípravku ZDARMA. Na skladě zbývá pouze 100 kusů bezplatných vzorků. Platí, že kdo dřív přijde, ten dřív mele, takže si musíte pospíšet. **Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 11.06.2024, obdrží od výrobce 100% náhradu!**

Zavolejte:

296 183 170

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

Dítě v náručí? Při vaření na to rychle zapomeňte

Kdo je v kuchyni nešikovnější? Odborníci i lékaři na zranění při vaření se shodnou, že poměr sil je vyrovnaný. Nejčastěji však trpí děti.

Covidový boom domácího vaření a pečení nepřinesl zájem o recepty a kuchařské televizní soutěže. V nemocnicích přibýlo také lidí, kteří si přivodili nějaký úraz.

Klinika pro šest milionů

Mezi ty nejčastější patří a patřila opaření olejem, horkou tekutinou nebo popálením. „V Česku denně přijmou na pohotovostech asi 110 dětí s vážnými popáleninami všeho druhu,“ říká Robert Zajíček, přednosta Kliniky popáleninové medicíny Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. Zdůrazňuje, že jeho pracoviště patří k těm, kde jsou rádi, když nemají žádnou práci, ale na oddych šanci nemají.

„Jsme spádovou klinikou pro těžké popáleniny pro devět krajů s asi šesti miliony lidí,“ připomíná přednosta Robert Zajíček. I když jsou některá popálení nebo opaření velice těžká, úmrtnost je překvapivě na přibližně čtyřech procentech. Většinou se daří, byť někdy s omezeními, vrátet pacienty zpět do aktivního života.

Podřízený dostal kapky

V roce 2003 se proto Zajíček spolupodílel na založení neziskového spolku Bolíto. Ten se zaměřuje především na prevenci a vzdělávání, aby k úrazům tohoto druhu docházelo co nejméně. Na stránkách spolku Bolíto, které nesou příznačný název 70 stupňů (to je teplota horké kávy po třech minutách po zalití vařící vodou), se snaží prezentovat největší nebezpečí plynoucí z domácího prostředí.

Postupem času se přidali i další lidé a firmy s podobnými preventivními akcemi nebo kampaněmi. „Nedávno jsem pěkně srovnal svého kolegu. Má dvouměsíční dítě a chlubil se fotku, jak jeho žena s novorozencem v náručí vaří,“ říká Vladimír Staněk, generální ředitel společnosti Aramark. I když firma působí v oblasti veřejného a firemního stravování, přís-



Hasičí roušku najdete spíš v profi kuchyni než v té domácí.

ně se tu hlídají bezpečnostní předpisy v profesionálních kuchyních a nyní se snaží bezpečné chování v kuchyni šířit i do domácího prostředí. „Zpracovali jsme například desatero prevence, kde je jako bod šest právě to, abyste nikdy nevařili s dítětem v náručí nebo v nosítku,“ upozorňuje Staněk na adresu výchovného působení i směrem ke svým kolegům.

Děti u plotny? Pod dozorem

Dítě, jak známo, objevuje svět hmatem. To znamená především rukama. Šňůra od rychlovarné konvice, mixéru či hrnce s vařící polévkou na krajní plotýnce sporáku se řadí k nejčastějším příčinám těžkých popálenin. Lékaři pak nad příčinami sice kroutí hlavou, stále na to upozorňují, ale chyby, kterých se rodiče doma dopouštějí, se průběžně i přes osvětu opakují.

Nejen popáleninový chirurg Zajíček, ale také někteří prodejci „amatérského“ i pro-



Minimax v kuchyni? Může být i stylový.

fi vybavení pro vaření nevidí vždy rádi televizní soutěže ve vaření nebo grilování, které jsou určeny pro děti.

„Víme, že v zákulisí jsou děti poučené, ale přece jenom bych byl hodně obezřetný,“ říká Miloš Staněk, spoluzakladatel společnosti Potten & Pannen. Ta pořádá kurzy vaření pro dospělé a také pro děti, ale až pro ty od dvanácti let. „Máme pro ně řadu bezpečnostních pomůcek, například ochranu prstů při krájení a podobně,“ říká Staněk. Podobné nabízejí přirozeně i pro dospělé.

Vařící olej a voda? Je to jako detonace granátu

Přítom v domácnosti lze mít po ruce některé další pomůcky, které mohou případné karamboly při přípravě pokrmů zlikvidovat. Zatím se ale více prosazují v profesionálních provozech než doma u kuchyňské linky. Může to být například hasicí rouška, která rychle ztlumí vařící olej, který se vznítí při smažení na pánvi. Pokud není po ruce rouška, klidně lze hořící pánev zasypat hlinou z květináče.

„Nejčastější chyba, kterou lidé u vzplanutí tohoto typu udělají, je, že na pánev chrstnou vodu. Zahoření je tak velké, že se vše ještě znásobí,“ říká popáleninový chirurg Zajíček. Při praktických předváděčkách pod širým nebem za asistence hasičů se zalití sporáku vodou podobá detonaci výbušniny, plamen může vyrazit i do několika metrové výšky. Co by natropil v malé kuchyni, si lze jen těžko představit.

Ostrý nůž je bezpečnější než tupý

Nebezpečí však nehrozí v kuchyni jenom u vařící polévky či smažených řízků. Mezi častá zranění se řadí například řezné rány, které řeší chirurgové. „Rozšířeným omylem je, že se říznete, když je nůž ostrý. Spíše vás to potká, kdy krájíte tupým nožem, tlačíte a pak je to hned,“ varuje Marek Neuman, prodejce nožů a jejich profesionální ostříč a bývalý kuchař. I on si kdysi při práci v kuchyni opařil nohu.

„V profesionální kuchyni si musíte dát pozor na pohyb v prostoru, spíš než to, že sáhnete do horké pánve, může dojít k uklouznutí,“ upozorňuje na hlavní nebezpečí Staněk z Aramarku. **PAVEL HRABICA**

DĚLÁTE TO TAKÉ TAK?

Zvláště v domácnosti s malými dětmi se vyplatí dodržovat základní pravidla.

- Přípravu jídla soustřeďte na zadní plotýnky, rukojeti pánve otočte tak, aby na ně dítě nedosáhlo nebo abyste o ně nezachytili.
- Je-li v rodině malé dítě, zapomeňte na ubrusy. A horké nápoje stavte na stole vždy co nejdál od kraje.
- I když máte bezpečnostní sklo pečicí trouby, nedovolte, aby malé dítě otevíralo dvířka.
- Pokud se jídlo vaří, nikdy nenechávejte plotnu či jiné spotřebiče bez dozoru, jsou-li zapnuté. **PH**

HORKÁ ČÍSLA

40

Přibližně tolik tisíc dětí je v průměru za jeden rok přijato na pohotovostech v nemocnicích kvůli těžkým popáleninám.

250

Až tolik stupňů Celsia má horký omástek na pánvi.



Olej prskající z pánve může poškodit i zrak.

MAFRA

KRÁTCE

Medvědi si polepší

Rozšíření expozice ledních medvědů či vybudování nové pro hrošíka liberijského plánuje město v brněnské zoologické zahradě. Výběh ledních medvědů by se měl zvětšit o přibližně 650 metrů čtverečních. **ČTK**

Jel 260

Řidič osobního auta audi jel podle policie po dálnici D55 u Tlumačova na Zlínsku rychlostí 226 kilometrů v hodině. Dopravní policisté šestadvacetiletému muži na místě zadrželi řídicí průkaz. **ČTK**

Ne kasinu

Kasino v Dobkovicích na Děčínsku, kde ho plánovala vybudovat pražská společnost, která po celé republice provozuje asi dvacítku heren, nebude. Lidé v místním referendu hlasovali proti herně. **IDNES.CZ**

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Pohyb
rozhodně
pomáhá



„Tři sta z místa“? Pokud teprve začínáte sportovat, je to nesmysl

V létě spousta lidí vyrazí na kola či pěší túry, začne hrát tenis, fotbal nebo volejbal či jiné venkovní sporty.

Jak to s pohybem nepřehnat, abychom si spíše neublížili? Jaké sporty jsou pro netréňované tělo nejlepší a jak s pohybem začít? „Určitě se vyplatí začít rozumně a zvolna,“ říká Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness.

Hezká postava do plavek je často motivací začít sportovat. Jak začít?

Vyplatí se začít rozumně a zvolna. Přepálené starty nemávají dobré konce a je to tak i s extrémní fyzickou aktivitou bez předchozího dostatečného tréninku a navíc v horu. Pokud k tomu přičteme pár kil navíc, tak si takový nárazový sportovec může způsobit nepříjemné nevolnosti, které leckdy končí až na rychlém příjmu v nemocnici.



Jana Havrdová

ČESKÁ KOMORA FITNESS

I to je důvod, proč je v létě nejvíce úrazů při sportu?

Myslím, že zvýšený počet úrazů souvisí s obecně větším množstvím pobytu venku v přírodě. Úraz vnímám spíš jako následek zbrklého chování, neopatrnosti nebo prostě smůly. Základy bezpeč-

nosti zejména při skocích do vody, ale také na kolech, bruslích nebo koloběžkách je třeba dodržovat.

Jsou nějaké úrazy pro léto typické a jak jim předejít?

Pro jakoukoliv letní aktivitu je dobré mít vhodné vybave-

ní. Při delším turistickém výletu je potřeba kvalitní pevná obuv, vyhnete se tak puchýřům, odřeninám i dalším drobným poraněním. Na kolech je nezbytné mít helmu, a to jednoznačně i u dospělých. Sice to není povinné, ale je to opravdu vysoce zodpovědné. Cyklisté bez helmy, byť jedou na krátkou vzdálenost, se vystavují velkému a naprosto zbytečnému riziku. U vodních sportů nebo jakéhokoliv pobytu u vody je třeba velké opatrnosti vždy, menší děti je potřeba mít neustále pod kontrolou a při skocích do vody vybírat jen takový terén, který dobře znáte.

Který pohyb je tedy vhodný pro začátečníky nebo vracející se po pauze, a který byste naopak nedoporučila?

Ideálním pohybem pro netréňované je svižná chůze, jízda na kole v rozumném terénu, popřípadě s využitím elektrokola, plavání v bezpečném prostředí a samozřejmě cvičení pod vedením trenéra, který odhadne schopnosti daného člověka a nastaví mu vhodný trénink. Velmi důležitá je také denní doba, kdy se v létě sportuje. U venkovních aktivit doporučuji ráno, kdy

je příjemný svěží vzduch i teplota. Za nevhodný pro začátečníka považuji běh, který je zpočátku náročnou disciplínou. Kdo se chce rozběhat, musí začít zvolna, kombinovat chůzi a běh, volit vhodný terén a krátké trasy.

Co když to člověk s pohybem přezene a druhý den ho bolí celé tělo. Má sportovat dál, nebo počkat, až bolest odezní?

Čím je člověk starší, tím delší dobu potřebuje na regeneraci. Po každé zátěži musí přijít přiměřený odpočinek ve formě volnější procházky, lehkého plavání a samozřejmě vůbec nevádí, když se jednoduše natáhnete na pláž a přečtete si knížku. Uštvat se není žádná frajefina.

Jaké partie nejvíce bolí při běžných sportech, jako je cyklistika, plavání nebo míčové hry?

Při jízdě na kole je to obvykle hlavně zadek, který bolí kvůli otlaceninám ze sedla. V tomto případě to chce vydržet a zvyknout si. Jinak samozřejmě nohy, záda, při plavání nebo míčových hrách mohou utrpět záda, ramena, záleží na situaci i aktuální kondici sportovce. **HUĐ**

INZERCE

Traumeel

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?

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

- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Modřiny
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání
- > Poúrazové, pooperační stavy

-Heel

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



-Heel

Schwabe Czech s.r.o., Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5
info@schwabe.cz, www.traumeel.cz



Chytrý tlakoměr Garmin Index BPM

Garmin Index BPM je chytrý, malý a snadno přenosný tlakoměr, který měřené údaje zobrazuje na svém displeji a současně je umožňuje ukládat do deníku v mobilní aplikaci. Tlakoměr má možnost nastavení až 16 uživatelů, je napájený ze čtyř AAA baterií, na které vydrží fungovat až 9 měsíců. Cena je 4490 Kč, www.garmin.cz.

Nejčastější nemoc z povolání

Syndrom karpálního tunelu dovede nesmírně potrápit. Jak jej poznáte? Jak se ho zbavíte?

Brní vás palec či ukazováček u ruky? Špatně s nimi držíte předměty? A jak často k tomu dochází? Jestli po většinu dne, možná jde o syndrom karpálního tunelu. Podle Státního zdravotního ústavu je u nás syndrom karpálního tunelu nejčastější nemocí z povolání a každý rok nemocných přibývá.

Pod pojmem karpální tunel se rozumí oblast mezi předloktím a dlaní, ohraničená karpálními kůstkami a vazy. Tkáně uvnitř tohoto zápěstního prostoru ale mohou někdy otéci, skřípnout nerv a způsobit bolestivé obtíže známé pod názvem syndrom karpálního tunelu.

Problémy se často zhoršují v noci, kdy se bolest a řezání mohou rozšířit do předloktí a narušit tak spánek. Špat-



Syndrom karpálního tunelu mnohdy sužuje prodavačky. PROFIMEDIA

nou zprávou je, že samy od sebe neodezní.

Koho nejčastěji trápí

Postiženy bývají především ženy středního věku, zvláště ty, které při své práci hodně používají prsty. Nejčastěji jde o novinářky, spisovatelky, klavíristky, pokladní v supermarketech, ale třeba i květinářky.

Potíže se však nevyhýbají ani mužům, především těm,

kteří pracují s vibračními nástroji, jako je příklepová vrtačka, pneumatické kladivo a podobně. Na vině mohou být i mechanické problémy v zápěstí, zadržování tekutin během těhotenství a menopauzy stejně jako rostoucí cysta či nádor v této oblasti.

Jak si můžete pomoci

V případě nepříjemného tlaku v zápěstí užívejte vitamin B6, předpokládá se, že má

PREVENCE KARPÁLU

Trablům lze předejít. Co byste měli mít na paměti?

- Nepřepínajte se. Do pohybů při práci vkládejte pouze přiměřené množství síly, ruce a zápěstí zbytečně nepřetěžujte.
- Vyhýbejte se chladu. Za syndromem karpálního tunelu může stát i prochlazení, proto se ho vyvarujte nebo při práci používejte rukavice. **IDNES.cz**

analgetika či kortikosteroidní injekce aplikované přímo do zóny karpálního tunelu.

K potlačení příznaků pomáhá i udržování postižené ruky v klidu za pomoci dlahy či ortézy přikládané na noc a speciální cvičení na posílení a uvolnění svalů v oblasti zápěstí. V těžkých případech přichází na řadu drobný operační zákrok, který sníží tlak v zápěstí.

Myslete na prevenci

Pokud za vašimi obtížemi stojí práce na počítači, je vhodné investovat do ergonomických pomůcek, ať už se jedná o gelové podložky pod myš, podložky na zápěstí ke klávesnici, či speciální počítačové myši. Ta vertikální vám otočí zápěstí tak, abyste si neskřípli určitou část ruky, ve které vzniká karpální tunel.

Ergonomicky tvarovaná zase perfektně sedne do dlaně, aniž by vytvářela nepřírodný úhel zápěstí. Speciální rukojeti by měly mít i další pracovní nástroje, jako jsou šroubováky a kleště. **IDNES.cz**

vliv na snižování místních otoků. Někdy pomůže, když se postižená ruka svěsí volně přes bok lůžka.

Vyzkoušet můžete také příkládání studených obkladů dvakrát denně po dobu deseti minut. Při přetrvávajících potížích je ale namístě navštívit lékaře.

Další možnosti léčby

Na bolest se nejčastěji předepisují protizánětlivé léky,

INZERCE

CHYTRÁ NAVIGACE NA KOLO

Patříte k vyznavačům cyklistiky? Víte, že chytré cyklopočítače vás umějí spolehlivě vést po předem naplánované trase a vaši jízdu podrobně zaznamenat? Oproti mobilním telefonům na řídkách vydrží i nepříznivé počasí a na jedno nabití hradě zvládnou celodenní cyklistický výlet. A co víc? Jejich cena může být překvapivě dostupná.

www.garmin.cz



Americká značka Garmin patří mezi vedoucí světové výrobce sportovní elektroniky. Jejich cyklopočítače najdeme na řídkách elitních cyklistů světového pelotonu. Málokdo ale ví, že podobné cyklopočítače se dají využívat i při běžných vyjížděcích českou přírodou.

Mezi nejatraktivnější chytré GPS cyklopočítače z pohledu poměru cena/výkon, patří v současné době model Garmin Edge Explore. Kompaktní cyklopočítač s úhlopříčkou displeje 3" nabízí přehledné zobrazení mapy a navigačních údajů. Naplánovat trasu je možné přímo v cyklopočítači nebo i v připojeném telefonu s využitím mobilní aplikace Mapy.cz. Do samotného cyklopočítače se navíc nepřenášejí jen informace o samotné trase, ale i o jejím výškovém profilu. Během jízdy tak máte k dispozici informace jak o vzdálenosti, tak i o kopcích, které vás čekají před dojezdem do cíle.

A co víc? Pokud cyklopočítač Edge Explore rozšíříte o cyklistický radar Garmin Varia RTL515, bude vás na silnici upozorňovat na ze zadu se blížíci

vozidla. Cyklopočítač je odolný na ponoření do vody, na jedno nabití zvládne až 12 hodin nepřetržitě jízdy a jeho menu je k dispozici plně v českém jazyce.



Garmin Edge Explore

Chytrý, mapový GPS cyklopočítač s velkým a skvěle přehledným displejem. Umožňuje snadné převzetí tras naplánovaných v aplikaci Mapy.cz. Během jízdy automaticky upozorňuje na blízkost změny směru jízdy, zobrazuje zbývající vzdálenost do cíle, rychlost, projetou trasu a řadu dalších veličin. Podrobný záznam projetých tras. Ovládání plně v českém jazyce.

4.490 Kč

Artróza, nebo artritida? Rozhodně to není to samé

Žádný velký kloub nevydrží až do stáří beze změny. Opotřebovává se, o to víc, pokud je přetěžovaný.

Nejčastějším onemocněním kloubů je artróza, což je degenerativní onemocnění, při kterém dochází k vymizení chrupavky. Nejčastěji jsou postiženy velké klouby, tedy kolena a kyčle. Ačkoli je onemocnění primárně nezánětlivé, je provázeno zánětlivými fázemi, protože odbourané mikročástice chrupavky dráždí kloubní pouzdro, které reaguje právě zánětem. Kloub oteče a bolí. A neobjevuje se jen u starších lidí. Mikroskopické změny ve smyslu stárnutí kloubů lze pozorovat již ve 20 až 25 letech věku.

Vyhýbejte se sportům s nárazovou zátěží

Charakteristickými příznaky artrózy jsou bolest, začínající obtíže s pohybem, problémy při vstávání a celková ztuhlost kloubů. Pokud takové příznaky máte, odborníci doporučují vyhýbat se sportům, které jsou spojeny s vyšší a nárazovou zátěží – například při rychlém a náhlém pohy-



Oblast bolesti kyčle vzniklá z artrózy. Jejimi charakteristickými příznaky mimo bolesti jsou také začínající obtíže s pohybem, problémy při vstávání a celková ztuhlost kloubů.

PROFIMEDIA

bu, jako je tenis, ale i golf. A také aktivitám, při nichž dlouhodobě zatěžujete pohybový aparát, například dlouhodobý běh. Vhodné nejsou ani sporty, u kterých si nemůžete zvolit vlastní tempo, a také ty, u kterých hrozí vyšší míra vzniku úrazu či pádu, jako volejbal nebo fotbal.

Naopak velmi vhodné je plavání, a to jak pro lidi s pohybovými problémy, tak pro ty, kteří trpí nadváhou a nejsou zvyklí se často hýbat. Výhodou je právě voda, která nadlehčuje, čímž dochází ke snížení zátěže na často přetě-

žované klouby. Zároveň tím dochází i k relaxaci svalových a vazivových struktur.

Když tělo likviduje vlastní kloubní struktury

Klouby může postihnout také jiná nemoc, která má podobný název, a tou je revmatoidní artritida. Ale původ jejího vzniku je jiný – jedná se o autoimunitní onemocnění, to znamená, že imunitní systém napadá buňky vlastního těla a vyvolává chronicky probíhající zánět. Typickými příznaky jsou noční a ranní bolest kloubů, ztuhlost a otok

kloubů, začervenání a celková únava. Objevuje se i na menších kloubech, jako je zápěstí, prsty, kotníky a napadá další části pohybového aparátu – svaly, šlachy a mnohdy i jiné orgány. Často působí symetricky, tedy postihuje klouby na obou stranách těla ve stejnou dobu a častěji jí trpí ženy.

Onemocnění může propuknout v každém věku, nejčastěji to však bývá kolem třicítky a poté kolem padesátky. Příčinou jsou zřejmě hormonální výkyvy – těhotenství a klimakterium. Spouštěčem

PŘÍZNAKY NEMOCÍ

Artróza

- Mírné bolesti a ztuhlost kloubů, zvláště ráno a po odpočinku se zvolna zhoršují. Nejčastěji postižena jsou kolena, ramena, hlezna, zápěstí a kyčle

Artritida

- Únava, zvýšená teplota a ztuhlost kloubů, po které za několik týdnů následuje zarudnutí a bolestivý otok, okolí kloubů bývá teplejší. Zpravidla postihuje klouby na obou stranách současně. **MET**

může být i velký stres nebo prodělaná bakteriální či virová infekce. „Nejčastěji artritidou trpí lidé, kteří mají k tomu onemocněním genetické predispozice. Výrazný podíl na vzniku artritidy se přisuzuje také kouření nebo konzumaci alkoholu. Onemocnění obvykle nepřidá ani nadváha, která klouby významně zatěžuje,“ říká konzultantka BENU lékáren Ivana Lánová.

Léčba spočívá v nasazení léků, takzvaných nesteroidních antirevmatik a kortikoidů, nově se osvědčuje i biologická léčba. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Condrosulf® 400 mg

Léčba artrózy kloubů

Pro pohyb bez bolesti kloubů.

Lék účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky.

K dostání v lékárnách.



Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Condrosulf® 400 mg tvrdé tobolky je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou chondroitin sulfát. Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 2–3 měsíců. Balení 60 nebo 180 tvrdých tobolek.

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

IBSA-C400-003-2024/2

Condrosulf® 400 mg
tvrdé tobolky
chondroitin natrii sulfas

Přípravek je určen k léčbě degenerativních onemocnění kloubů, zejména osteoartrózy kolenního (gonartrózy) nebo kyčelního (ikoartrózy) kloubu mírného až středního stupně a artrózy kloubů prstů ruky.

Vícečetné balení obsahující 180 tvrdých tobolek (3 krabičky po 60)

IBSA
Caring Innovation

Čím více se hýbete, tím lépe

Vyšší věk nemusí rovnou znamenat ztrátu vitality a zhoršenou kondici. Jak se i ve stáří cítit dobře?

I když je tělo opotřebované, bolavé a sužují ho nejrůznější zdravotní neduhy, pobyt a především pohyb na čerstvém vzduchu by měl být každodenní samozřejmostí. To vědí i na Oddělení následné péče Nemocnice AGEL v Ostravě-Vítkovicích, kde pravidelné pobyty v nemocničním parčíku zařazují do léčebného režimu. Jak radí vedoucí lékařka zdejšího oddělení Zornitza Petrova Markantová, měli by všichni senioři využít letního období k aktivnějšímu životnímu stylu a upevnit si tak své zdraví.

Tři dny bez pohybu – a je problém

„Konec pohybu znamená začátek smrti. To je základní axiom, který zdůrazňují především bojové sporty. Je to univerzální biologické pravidlo, na něž je potřeba pamatovat a snažit se hýbat až do úplného konce, kdy už tělo není biologicky schopno po-

hybu,“ říká Zornitza Petrova Markantová a upozorňuje na fakt, že syndrom imobility vzniká u seniorů rychle. „Proces je u nich podstatně rychlejší než u dětí a dospělých. Během tří dnů bez pohybu se jinak samostatný senior stává imobilní, tedy nepohyblivý mimo lůžko,“ říká lékařka s tím, že celkové zchátrání organismu staršího člověka je obvykle spojeno s náhlým nástupem závažného onemocnění či s úrazem.

Pro udržení dobrého zdraví proto lékařka seniorům doporučuje zůstat co nejdéle aktivní, čímž si zlepšuje kvalitu života a prodlouží aktivní věk o roky. Takový životní styl podle ní přináší celou řadu benefitů, především zpomaluje proces řídnutí kostí a přispívá k udržení svalové hmoty a síly. „Zdravé kosti a svaly jsou nezbytné i k tak samozřejmým úkonům jako zajít si na toaletu, učešat se nebo se najíst. Pohyb má dále pozitivní vliv na správné fungování vnitřních orgánů, které se při něm navzájem masírují a tím se stimuluje jejich

funkce. Pokud někdo přestane chodit, přijdou na řadu často známé problémy, jako je zácpa, nadýmání, krátký dech, ale také bolesti svalů a kloubů i při klidovém režimu. A navíc dojde k povolení břišní stěny, což dále zhoršuje výše popsané obtíže,“ upozorňuje lékařka Markantová, která na léto seniorům doporučuje především chůzi.

Sportuje každý desátý

Podle Českého statistického úřadu sportuje stále více seniorů. V roce 2014 v Česku pravidelně sportoval každý desátý člověk nad 65 let, oproti tomu v roce 2019 to byl každý osmý. „Pravidelná fyzická aktivita podporuje uchování přirozeného zdraví a fungování srdce a cév, pomáhá snižovat stres, přispívá ke zlepšení nálady a má pozitivní vliv také na svaly a klouby. Při nedostatku pohybu člověk může upadat do pasivity a stávat se sociálně izolovaným, což může vyústit až v depresi,“ doplňuje odborná konzultantka lékařek BENU Ivana Lánová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



V roce 2014 v Česku pravidelně sportoval každý desátý člověk nad 65 let věku, oproti tomu v roce 2019 to byl každý osmý. PROFIMEDIA

INZERCE

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám příliš fyzické kondice nepřinese a tak blížící se léto láká do přírody, k seznamování a různým kolektivním hrám.

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

Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus Pythium oligandrum obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstranění plísní.

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. V BIOkvalitě pak je v nabídce lékáren **BIO BIODEUR FOOT OIL**, **BIO BIODEUR NAIL OIL** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR** což jsou certifikované bioprodukty. **Chytrou houbu** používáme na místa, kde nás trápí

plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**, případně si můžete v lékárnách koupit certifikovaný koncentrát ústní vody **BIO PLUS FORTE**.

Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokřích plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek Chytrou houbu v přípravku **FEEL FRESH** nebo čistě biologický přípravek **BIO FEEL FRESH OIL**.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. Chytrou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**,

BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728814202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.



Hrozil mu invalidní vozík!

TOHLE HO ZACHRÁNILO!

„Kolena mě tak bolela, že jsem nemohl chodit.“ A když jsem od svých dcer dostal tento nový vynález, bolest byla za pár dní pryč“.

„Když jsem byl mladý, chtěl jsem žít ve městě. Ale můj starší bratr mě předběhl. Bylo mi 17 let a Stanislav - 5 let starší. Ve městě potkal nějakou dívku a odstěhoval se. Zůstal jsem já a moji rodiče. Kdybych taky šel do města, rodiče by zůstali na farmě sami. A můj otec byl nemocný. Měl stejný **problém s koleny jako já donedávna**“ říká Antonín (72) z Brna.

„Když mi bylo 19, potkal jsem Terezu. Bydlela v sousední vesnici. Vzali jsem to rychle. Vzali jsme se, nastěhovala se k nám a o rok později ... se nám narodily tři dcery! **Ano, ano, tři najednou! Trojčata!** Byla to senzace pro celou vesnici!

Celý život pracuji na venkově. Práce je hodně. Máme pole, spoustu zvířat. Dlouho jsem byl fit.

Až po šedesátce mě začala bolet kolena

Obzvláště po večerech mně trhalo v těch nohou. Zpočátku stačily tablety a masti. Někdy to bylo lepší, někdy horší. Byly dny, kdy jsem normálně chodil a pracoval. Nebo že bylo těžké ráno vstát. Ale potom **každý den byl noční můrou**. Sám jsem nic nedokázal. Dcery se rozjely po

zemi, vdaly se, manželka měla delší dobu problém s nohama. Neměl kdo dělat! Začal jsem prodávat zvířata...

Chodil jsem k doktorům, ale **žádný nepomohl**. Předepsali mi léky proti bolesti a byly tak silné, že i když mě po jejich užití kolena bolela méně, tak se mi točila hlava. A bolelo mě břicho. K tomu všemu jsem přibral 10 kilo, protože jsem byla celý život v pohybu a teď skoro vůbec.

Připadal jsem si jako zbytečný mrzák!

Moje dcery našly ve městě specialistu. Řekl **pouze operace**, protože změny v kolenou jsou pokročilé. **Rozdrcená chrupavka, natržené vazy...** To se snadno řekne **OPERACE!** Otec byl na operaci kolen, po které přestal úplně chodit, před smrtí jsme ho převáželi na invalidním vozíku. **A to byl před nemocí pohyblivý chlap!** Když jsme ho posadili na tento vozík, zhroutil se, neuplynulo ani půl roku a byl mrtvý.

Jednou v neděli za mnou přišly všechny tři dcery. Takhle spokojené. Přivezly balíček, prý ze Švýcarska. Netušil jsem, co se děje: **jaký balík, jaké Švýcarsko?!**

Ukázalo se, že i dívky se mé operace bály, protože si vzpomněly

na dědu na vozíku. A pořád pro mě něco hledali. Dozvěděli se o...

Biomagnetických regenerátorech kolenního kloubu pro úlevu od bolesti

Je to dlouhý název, ale od té doby si ho pamatuji. Byly to takové **opasky na kolena**. **Novinka. Nedávno patentovaná ve Švýcarsku**. Dcery objednaly. Už tehdy mě to odradilo a nechtěl jsem to nasadit, ale vyhraje něco se ženami! Začaly mě otravovat, abych to nosil. Konečně jsem mávl rukou. Byl večer, ukázalo se, že tyto opasky jsou pohodlné, tak jsem v nich šel spát. Ráno jsem vstal z postele, šel do kuchyně, udělal si kávu, sedl si s hrnkem a ... **najednou si uvědomuji, že CHODÍM normálně, a nekulhám jako posledních pár let!** Kolena mě stále bolí, ale méně než den předtím. Koukám, a mám tyhle regenerátory na kolenech, přes noc se mi na ně podařilo zapomenout. Křičím na manželku: **Zdá se, že to funguje!**

Tyto regenerátory jsem nosil každý den. Tak, na pár hodin. Nebo jsem v nich spal. Asi po 3 týdnech, manželka říká, že to bylo ještě o 2 týdny dřív, **vůbec jsem neměl**

bolesti! Vrátil jsem se ke svým aktivitám. Měl jsem více energie než před těmito bolestmi! Koupil jsem zvířata zpět. Dokonce víc, protože práce jde rychleji. Asi po měsíci jsem usoudil, že by možná stálo za to zajít k doktorovi, aby tato kolena zrentgenoval. **Nikdy jsem neviděl tak šokovaného člověka!**

Kolena jako nová! Jak jste to udělal?! - doktor stále opakoval.

Od té doby uběhly 4 měsíce, mám pocit, že mi je 30 let. A moje žena říká, že vypadá jako 20letá, protože po mně nosila regenerátory a už ji nebolí nohy!“

Antonín

BIOMAGNETICKÉ ANALGEZICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÍCH KLOUBŮ

– je nejnovějším vynálezem Švýcarského Institutu Moderní Ortopedie. Pracovali na tom nejlepší odborníci v zemi, také na magnetoterapii. Hypoalergenní materiál, přizpůsobený tvaru lidského kolena, obsahuje **4 maximálně silné neodymové biomagnety**. Vydávají zdravotní energetické vlny, které pronikají kůží a pronikají hluboko do

struktury poškozených tkání. Začíná probíhat **regenerace šlach, meniskusu, vazů a kloubní chrupavky**. 97,6 % uživatelů biomagnetických analgetických regenerátorů kolenních kloubů zaznamenalo výraznou úlevu od bolesti již po prvním použití. Kompletní regenerace poškozených tkání kolena **trvá 14-33 dní**.

- + Hypoalergenní, prodyšný materiál
- + Pro ženy i muže
- + Snadno se nasazuje
- + Účinek za 14-33 dní, stačí min. 3,5 hodiny denně
- + Čím déle a častěji ho budete nosit, tím rychlejší bude efekt – můžete ho nasadit i na noc
- + Díky posílení kloubních struktur zevnitř se neduhy nevracejí
- + Urychlí rehabilitaci kolena o 91 %



Síla
4x
500 Gs

Švýcarská magnetoterapie u Váš doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenních kloubů debutují na našem trhu. Proto distributor nabízí 50 regenerátorů **ÚPLNĚ ZDARMA!** Akce platí pouze do 25.06.2024. Rozhoduje pořadí přihlášek.

Zavolejte: **296 849 552**

Na Váš telefonát čekáme od pondělí do pátku 8:00-20:00, sobota-neděle 09:00-18:00 (běžné místní volání bez příplatku)

50 kusů za 0 Kč!

PLAY

Motýlí hra

Potřebuje diamant převázat ozdobnou mašlí? Jistěže ne. Vybrúšený diamant je svým způsobem dokonalý, úplný. Něčím ho chtít zdobit je absurdní představa. S podobnými pocity jsem pozoroval umístění motýlostíhaček od Davida Černého na fasádu obchodního domu Máj. Pro mě je totiž Máj podobně jedinečný jako vybrúšený diamant. Obchodní dům Kotva manželů Machoninových je sám o sobě architektonicky jedinečnější, ale s Májem jsem přicházel od mládí mnohem častěji do kontaktu. Navrhli ho lidé ze slavného sdružení SIAL, jež

„Stal se jen rukojmím svého majitele a pak umělce s ušlechtilou historkou.“

u nás dělalo v době normalizace tu nejprogresivnější architekturu, stavěli ho Švédové. Máj byl ve své době hypermoderní stavbou, která se drze vpasovala mezi sto let staré domy kolem, pro mě ve věku školáka to působilo jako vítr přicházející z budoucnosti. Samotné prodejní prostory byly možná tuctové, ale prosklená fasáda s eskalátory, žluté tóny v kombinaci se syrovým betonem a celý duch té budovy, to působilo radostně a velebně zároveň. Ano, pro jiné lidi, třeba i moje vrstevníky, mohl být Máj naopak synonymem komunismu, pohrdáním tradicí, zpuštěným brutalismem, který nectí lidská měřítka a českou malebnost. A samozřejmě, Máj byl přelomový zejména ve své době a na naše poměry. Doba se posunula, jen těch novějších unikátních budov pořád máme jako šafránu. Máj žádnou ozdobu nepotřebuje. Stal se jen rukojmím svého aktuálního majitele a pak umělce s ušlechtilou historkou o českých letcích.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: FIALA

LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.
Tajenka je v označených políčkách.

3 – FÁČ, TÝL

4 – KUBA, PĚST, ŽOLD

5 – KEFÍR, NORKA, RUKÁV, UČIVO

6 – IMPALA, KIOSEK, OPASEK, SQUASH

7 – HURIKÁN

10 – ČÍSLOVAČKA, PŘEMÍSTĚNÍ

@mojemetro



Pohotový **Lukáš Wagner** se octnul na smíchovské náplavce, kde zvěčnil tuhle zajímavou uměleckou instalaci. Její zlatý hřeb přichází večer, po setmění, kdy se přímo u Vltavy rozehraje audiovizuální show. Její vizuální část má na svědomí Jan Hladil, audio složka je z dílny umělce NobodyListen.

#METROTAG

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



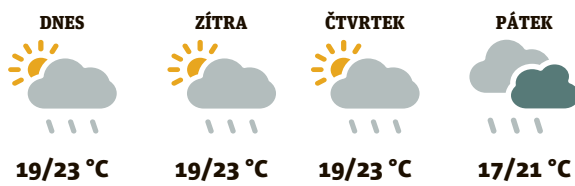
SUDOKU

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

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



POČASÍ



Teplotní rekordy: ↓ 3,9 °C (1858) ↑ 31,8 °C (2005) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Tátova volha
Komedialní drama (ČR, 2018). Hrají: E. Balzerová, T. Vilhelmová, E. Vášáryová, E. Holubová. Režie J. Vejdělek

21.35 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky (2010). Hrají: M. Donutíl, J. Schneiderová, P. Nový, P. Mourková. Režie G. Agathonikiadis

23.05 Místo činu – Frankfurt
Mrtvý v nočním vlaku. Krimiseriál (N, 2011). Hrají: J. Król, N. Kunzendorfová, J. Sítóčín

00.35 AZ-kvíz
Soutěž pro každého

ČT2



20.00 Philip: Princ, manžel a otec
Portrét věvody z Edinburghu, chotě královny Alžběty II.

20.55 Kuciak: Vražda novináře
Chladnokrevná vražda investigativního novináře Jána Kuciaka a jeho snoubenky

22.40 Egypt (2/6)
Prokletí Tutanchamona

23.30 Ve vině je vražda (3/4)
Krimiseriál (N/It./Rak., 2021)

00.20 Normandie: 85 dnů v pekle
Byl to přelomový okamžik druhé světové války

NOVA



20.20 Policie Modrava II (5)
Sestřička. Krimiseriál (ČR, 2017). Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Palusga

21.40 Survivor Česko & Slovensko III
Po sloučení kmenů se hra zásadně mění – bitva jednotlivých kmenů končí a začíná boj jeden na jednoho...

23.40 Kriminálka Miami VI (21)
Munice za všechny peníze. Krimiseriál (USA, 2007)

00.35 Kriminálka Miami VII (1)
Vzkříšení. Krimiseriál (USA, 2008)

PRIMA



20.15 Zoo (203)
Podrazák a parazit. Rodinný seriál (ČR, 2023). Julie je nerozhodná. Hruška se potká s utajenou příbuznou. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus

21.40 7 pádů Honzy Dědka
7 pádů Honzy Dědka z Malostranské besedy

22.55 7 pádů Honzy Dědka

00.05 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.10 Policie v akci

ÓČKO



18.05 Óčko hity
Klipy nonstop

19.00 Party ride
Příprava na dnešní mejdan







21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Poland
Polská verze nahé seznamky

22.30 Virtuální svět TV
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt
Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka

Francouzský spisovatel Antoine de Saint-Exupéry: „Všichni dospělí byli (tajenka).“

	OPAK "NAD"	TA I ONA	ROZBÍJETI TLAKEM	DÍRA V SILNICI	PATŘÍČÍ ATÉ	LIANA (DOMÁC.)		SKEPTICKÝ MUŽ	POLYNÉSKÉ OSTROVY	SKLONĚNÍ PLOCHY	JOSEF KAJETÁN ?		BÁZEŇ	ČÁSTI POSTROJŮ	POHYB ZE TŘÍ KROKŮ	ABAMPÉR (ZN.)
PRVEK DŘEVĚNÉHO STROPU							CITO-SLOVCE (SST)					RTY				
ORÝTI OKOLO							MYSY POTŘEBA KOVBOJE					NULY (HOVOR.) NÁPADNÁ				
ZAČÁTEK TAJENKY																PALMY AREKOVÉ
	TENTO (RUSKY)	SKUPINA ATOMŮ OPAK "PODE"				A PODOBNĚ (ZKR. OZN.) SLOUČE-NINA FE A AL					SVĚRÁKŮV FILM MOŘE (SLOVEN.)					
KLIKATÝ STEH (HOVOR.)					JMÉNO FENKY TUČNOLISTÁ ROSTLINA					KRVEPRO-LITÍ ROSOLO-VITÉ HMTY						
BOJOVÉ CVIČENÍ ?-CHI				ZLATO V MINCI PRODLOUŽ. BOCNÍ ZEĎ					ZPĚVÁK (KAREL) VÁHY OBALŮ					KARETNÍ VÝRAZ KDO LÁKA (ŘÍDČ.)		
OPAK "K"		AMERICKÝ BOXÉR TRESTANEC (HOVOR.)					JAKÁ ANGLICKÉ DÉLKOVÉ MÍRY						HLT JADRANSKÝ OSTROV			
TMY							CITOSLOVCE OPOVRŽENÍ ŽABÍ CITOSLOVCE					TYČE K PÁČENÍ BICYKLY				
	ČLENSKÝ STÁT USA	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JM. NÁŠYP (STAV.)				ST. PLOSNÉ MÍRY ČLUNY NA RÝNĚ					JAK (RUSKY) DLAŽDIČKY (ZN.)				KDECO	OPÍT (ŘÍDČ.)
PANOVNÍK INKŮ					ČISTIDLA MOTORŮ (MN. Č.) BACILY					ZÁVĚSNÉ KRÍDLO NADUTOST						
VE VĚTŠÍ DÁLCE				KAZ STUHA KRÁLOVNY KRÁSY					POVEL KE STŘELBĚ JM. ZPĚVÁKA ČOKA				ZÁTKA SUDU TAJIT			
ASI (ZASTAR.)		ÚTVARY VOJSK ROMANOPI-SEC JULES					ÚČETNÍ FORMULÁŘ KOČOVNÍK								DOVNITŘ MOJE OSOBA	
ZVEDÁKY							STAV BEZ HLUKU POSTUPNĚ SPADAT					POVZDECH-NUTÍ TRPASLIČÍ PLANETA				
ZPĚVOHRY						AFRICKÁ ANTILOPA ST. ZN. LIMONÁDY					OPĚŘENCI TESÁNÍM UPRAVIT					
	TKALCOVSKÝ STROJ	RUDÉ PRÁ-VO (ZKR.) JISTÝ (SLOVEN.)			POSLEZE NEÚPLNÁ UMĚLECKÁ DÍLA					ULRIKA (DOMÁC.) VRCH U BĚ-LEHRADU				OTEC (KNIŽ.) PATŘÍČÍ EVĚ (BRATŘI)		
KONEC TAJENKY															RÁDCE MOHAMEDA	TAHLE
CITO-SLOVCE OPOVRŽENÍ				JMÉNO HER-CE SHARIFA ZRAK, OKO (ZASTARALE)					ZAKÁZAT VETEM HRDIŇA (KNIŽ.)							
ASTAT (CHEM. ZN.)			VZNIK VOLTAMPÉR (ZN.)				DŘINA CITO-SLOVCE VRČENÍ									
OPAK "DOVOZ"						ZN. PĚNY DO KOUPELE							BAALOVA DRUŽKA			
POMŮCKA: ANTA, SAMOA, ZERA		DRUH PAPOUŠKA				TLOUCIT ROHY						BÝV. SLOVENSKÝ POLITIK (JOZEF)				

Tlak byl velký, i tak jsme to zvládli, říká Červenka

Světové zlato slaví Česko po 14 letech.

Čeští hokejisté ve finále domácího světového šampionátu vyhráli nad Švýcarskem 2:0. Vítězný gól vstřelil v čase 49:13 hvězdný kanonýr Bostonu David Pastrňák, pro něhož to byl ve čtvrtém utkání na turnaji první bod. Výsledek pečetil 19 sekund před koncem při power-play do prázdné branky David Kämpf. Třetím čistým kontem na šampionátu pomohl k triumfu gólman Lukáš Dostál.

Češi dosáhli na zlato poprvé od vítězství v roce 2010 v Kolíně nad Rýnem a Mannheimu, kde byl i současný kapitán týmu Roman Červenka. Svěřenci trenéra Radima Rulíka vyhráli v éře samostatného Česka posedmé, šest zlatých medailí zís-

kalo bývalé Československo. Doma získali zlato poprvé od roku 1985. „Je to neskutečný pocit. Byl to těžký zápas. Víš, že jsi hrozně blízko, a tlak je obrovský. Nechceš přijít o šanci. Věděl jsem, že pro mě se to už nebude opakovat. Proto byl tlak velký. Ale zvládli jsme to,“ řekl kapitán Roman Červenka.

Poblouznění u sousedů

Česko je na nohou. Tak komentovala slovenská média triumf českých hokejistů a vyzdvihla střelce rozhodující branky v nedělním finálovém utkání. List Sme napsal, že kdyby si mohli organizátoři 87. mistrovství světa vypsát ideální scénář šampionátu, nevypadal by jinak. „O titulu pro hostitelskou zemi rozhodla vítěznou brankou její největší ikona současnosti. A jako bonus nový divácký rekord v historii světových šampionátů,“ uzavřel list Sme.

List Pravda popsal atmosféru v zemi bývalého federálního partnera jako poblouznění u sousedů. „Češi jsou po 14 letech mistři světa. Hrdinou finále se stala největší hvězda českého týmu, která ukončila gólové sucho utkání o zlato,“ uvedl list Pravda.

Stříbrní hrdinové

Hokejisté Švýcarska se i přes porážku dočkali od domácího tisku uznání. Luzerner Zeitung je dokonce označil mistry světa srdcí, stříbrní hrdiny a finále za zřejmě nejlepší zápas v historii reprezentace. „Otázka nezní zda, ale kdy se Švýcarsko stane mistrem světa,“ přidal Luzerner Zeitung.

Deník Tages Anzeiger označil vystoupení Švýcarska na šampionátu v Praze za fantastické. „Velký zlatý sen švýcarského ledního hokeje zůstává nadále snem. I tak ale národní tým může být hrdý,“ napsal. **ČTK**

TŘI ČISTÁ KONTA

Americký útočník Matt Boldy vyhrál produktivitu hokejového MS v Praze a Ostravě, v osmi zápasech si připsal 14 bodů za šest brank a osm asistencí.

- Nejproduktivnějším hráčem zlatého českého týmu byl na 11. místě kapitán Roman Červenka s 11 body za tři branky a 8 asistencí z 10 utkání.
- Český brankář Lukáš Dostál jako jediný třikrát udržel čisté konto, skončil druhý s úspěšností zároků 93,90 procenta. Druhý je i s průměrem 1,58 obdržené branky na zápas. Nejvyšší úspěšnost 94,089 procenta i nejnižší průměr 1,39 měl Švýcar Leonardo Genoni. **ČTK**

ČÍSLO DNE

6,82

Mistrovství světa v ledním hokeji se stalo nejlépe sledovaným šampionátem za poslední čtyři roky. Aspoň tři minuty turnaje si pustilo 6,82 milionu diváků. Finálové utkání Švýcarsko-Česko sledovalo v televizi či na internetu celkem 3,74 milionu diváků 4+ při podílu na sledovanosti 76,14 %. Zásah finále se vyšplhal na 4,81 milionu diváků. Zápas se stal jak nejlépe sledovanějším přenosem na programu ČT sport v historii, tak i nejvyhledávanějším pořadem na všech televizních stanicích od prosince 2022. Česká televize nabídla všech 64 utkání. **ČTK**



Zlatá tretra

Dnešní atletická Zlatá tretra láká na řadu hvězd v čele s fenomenálním tyčkářem Armandem Duplantisem (na snímku s ředitelem závodu Janem Železným). Švédský rekordman loni v Ostravě zvítězil výkonností 612 centimetrů a letos bude závodit měsíc poté, co na mítinku Diamantové ligy v Sia-menu posunul světové maximum na 624 cm. Grafika ukázala, že byl reálně ve výšce 629 centimetrů. „Měl jsem rezervu, ani jsem se latky nedotkl,“ komentoval to 24letý Švéd. Olympijský vítěz a dvojnásobný mistr světa v této sezoně ještě neprohrál, ovládl i halové MS. Hlavní domácí hvězdou mítinku zlaté kategorie Kontinentální tour bude stříbrný olympijský medailista v hodu oštěpem Jakub Vadlejch. **ČTK**

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

Pronájmy - nabídka

- Pronajmu chatu u Tachova dle požadovaných termínů, krásné prostředí, koupání, 2 km od hranic s Německem. Tel.: 728434533

Pokuta je nemine. Kdo kolik dostane?

Disciplinární komise Ligové fotbalové asociace (LFA) zahájila řízení s Viktorií Plzeň a Spartou Praha po středečním finále domácího poháru, v němž Sparta v Doosan Areně zvítězila 2:1 a po ligovém

titulu získala double. Každý z klubů se bude ve čtvrtek zpovídat z nesporného chování příznivců a celkem pěti konkrétních prohřešků, které oběma komise vytkla – fanoušci obou týmů nedovo-

leně vnikli na trávník, dopustili se výtržností a potyček, použili pyrotechniku a vhozovali předměty na hřiště. Pouze Viktorii pak komise vytkla nevhodné pokřiky. Sparta se zase bude zpovídat z poškoze-

ní zařízení stadionu svými příznivci, když na improvizované televizní studio vedle spartanského sektoru dopadly židle pro fotografy. Dá se čekat, že oba kluby dostanou vysokou pokutu. **ČTK**