

metro®

ÚTERÝ 29. ČERVNA 2021 Č. 123 • WWW.METRO.CZ

Letní výprodej

 **alza.cz**



Více na www.alza.cz/vyprodej

Kampaň Letní výprodej probíhá od 28. 6. 2021 do 25. 7. 2021
nebo do vyčerpání skladových zásob.





Tahle SIM se k tobě bude
perfektně hodit! 😊



Data zdarma za každé dobití



1,8 GB rychlých dat k aktivaci



Až 500 Kč k 1. dobití

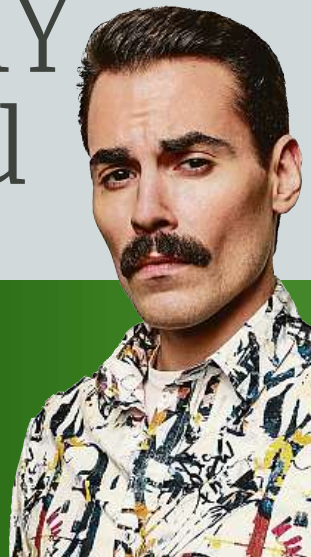
Akce 1,8 GB rychlých dat k aktivaci nové SIM a až 500 Kč
kreditu navíc k prvnímu dobití platí do 30. 6. 2021.
Více o předplacené kartě na www.mobil.cz



**MOBIL
.CZ**

ČESKÝ FREDDIE MERCURY VYRÁŽÍ NA LETNÍ ŠŤŮRU

MICHAEL KLUCH A JEHO QUEENIE ZAHRAJÍ VE TŘINÁCTI MĚSTECH STRANA 3



metro



Úterý, 29. června 2021

Č. 123, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Petr, Pavel

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Tři testování školáků prověří naši populaci

Po prázdninách. Žáci základek a středoškoláci se na začátku září otestují na covid-19. **Plaga.** „O pravidlech pro nošení roušek se zatím nejednalo.“ **Očkování.** Od čtvrtka se mohou hlásit i děti ve věku od 12 let STRANA 2



Afrika ve Vizovicích. Pandemie popohnala vznik muzea

Cestovatel Richard Jaroněk otevřel ve Vizovicích na Zlínsku muzeum africké kultury. Na 200 metrech čtverečních je k vidění asi 340 exponátů, masek, štítů, soch či zbraní z let 1880 až 1980. Muzeum patří podle Jaroněka mezi největší kolekce afrického umění v Evropě, představuje tradice a umění několika desítek afrických kmenů a národů. „Africké věci sbírám 25 let, co jezdím do Afriky,“ říká Jaroněk. Nápad vytvořit muzeum dostal asi před patnácti lety, realizaci uspíšila pandemie koronaviru, kdy nebylo možné cestovat. ČTK

Dýchat, či nedýchat?

Kdy je lepší vynechat dýchání z úst do úst a soustředit se pouze na nepřímou masáž srdce? Dozvíte se na kurzech první pomoci. Vybrat si můžete i kurz zážitkový, s živými figurantky a namaskovanými zraněnými. STRANA 5

Čtyři tisíce za očkování

Řecká vláda dá každému mladému občanovi, který se nechá očkovat proti covidu-19, 150 eur, tedy asi 3900 korun. Peníze budou moci lidé použít na cestování či na nákup vstupenek na koncerty nebo do kina. STRANA 6

„Šíleně dobrý tým“

Kouč dánských fotbalistů Kasper Hjulmand by v sobotním čtvrtfinále mistrovství Evropy v Baku raději hrál s Nizozemskem než s českým týmem. „Česká republika je šíleně dobrý tým,“ citovala dánská média trenéra Hjulmanda. STRANA 17



Tři testy a hurá zpátky do lavic

Děti se chystají na prázdniny. Už je ale jasné, za jakých podmínek se do škol budou vracet.



Cítát

Správa státních hmotných rezerv začne okamžitě soutěžit podle specifikace ministerstva zdravotnictví kvalitní antigenní testy.

ROBERT PLAGA, MINISTR ŠKOLSTVÍ

Žáci základních a středních škol se na začátku září třikrát preventivně otestují na covid-19. „Testování začne 1. září, děti nastupující do prvních tříd základních škol se ale budou moct testovat až 2. září.“ řekl včera po jednání vlády ministr školství Robert Plaga.

Podle něj je v tuto chvíli jasné, že od 1. září budou ve školách tři kola antigenního testování. Hned 1. září se nebudou muset testovat prvňáčci. „Pokud výsledky budou dobré, tak tři kola testování budou dostatečná pro screening české populace dělaný přes školy,“ uvedl Plaga.

O pravidlech pro nošení roušek se podle něj zatím nejednalo. Pověřená hlavní hygienička Pavla Svrčinová již dříve zmínila, že by mohly být povinné ve společných prostorách škol. Definitivní stanovisko ze strany ministerstva zdravotnictví k tomu podle Plagy však zatím není.

Na tři termíny testování by Správa státních hmotných rezerv (SSHR) měla nakoupit 4,2 milionu testů, náklady ministerstvo zdravotnictví odhadlo na asi 210 milionů korun. Při zhoršení epidemické situace by podle ministerstva SSHR mohla na přelomu srp-

Případná pozitivita

25

Z návrhu k testování plyne, že žáci by se měli testovat 1. či 2. září, potom v pondělí 6. září a ve čtvrtek 9. září. V případě, že by se pak v některém okrese vyhodnotilo víc než 25 testů ze 100 tisíc provedených jako pozitivní, mělo by testování pokračovat i po třetím termínu. Mohlo by se konat například jednou týdně každé pondělí do konce září, záleželo by však i na aktuální epidemické situaci.

Je tu další očkovací vlna, dojde v ní na žáky základek

Od čtvrtka 1. 7. přijde řada s očkovaním proti covidu-19 i na děti mezi 12 a 15 lety.

- Pro tuto věkovou kategorii Evropská agentura pro léčivé přípravky doporučila a Evropská komise schválila nasazení vakcíny proti nemoci covid-19 od firmy Pfizer/BioNTech.
- Látka by měla být aplikována

dvěma injekcemi v rozmezí alespoň tři týdnů.

- Podle Českého statistického úřadu žije v Česku přes 456 tisíc dětí v tomto věku.
- U vakcinace těchto dětí bude muset být přítomen jejich zákonný zástupce a probíhat bude pouze na očkovacích místech, kde je zároveň lůžkové oddělení pediatrie.

na a září oslovit vybraného dodavatele s požadavkem na doplnění testů nad základní objednávku. Využít by se pak mohly i nespolečně vyřazené testovací sady ze skladů SSHR.

Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch původně mluvil o tom, že by chtěl pro testování ve školách v září využít metodu PCR, pro její po-

užití ale není dostatečná kapacita laboratoří. Pokud by se některé školy rozhodly zajistit si testování metodou PCR samy, mohlo by se jim podle doporučení ministerstva školství v září za jeden PCR test proplatit zpětně 200 Kč. Stejnou částku za PCR test mají školy od státu dostat i za testování do konce června. **ČTK**



Oživí historické centrum

Kroměřížská radnice včera po roční pauze zaviněné pandemií koronaviru opět otevřela relaxační zónu na Velkém náměstí. Nabídne odpočinek, zastíněné posezení, občerstvení a téměř každodenní program pro děti nebo dospělé. Město chce zónou oživit historické centrum a zpříjemnit místním i turistům pobyt v Kroměříži. Zóna bude v provozu do konce srpna.

ČTK

Krátce

Dál s respirátory

Až do konce srpna má podle vlády zůstat povinné nošení respirátorů třídy FFP2 nebo vyšší ve veřejné dopravě i prostorech. Vláda podle ministryně financí Aleny Schillerové rozhodla o prodloužení promutí DPH na respirátory třídy FFP2 a vyšší.

Davová psychóza

Výsledky laboratorních vyšetření vyloučily u studentů ze sokolovské policejní střední školy, kteří v pátek hromadně zkolabovali při slavnostním zakon-

čení školního roku, intoxikaci a přítomnost alkoholu či jiných návykových látek. Podle znalce z oboru psychologie mohlo dojít následkem kolapsu dývek ke spuštění sugestivní reakce ostatních spolužáků.

Účet za Vrbětice

Náměstek ministra zahraničí Martin Smolek včera předal ruskému velvyslanci Alexandru Zmejevskému diplomickou notu požadující plnou náhradu škod způsobených výbuchem ve Vrbětících. Ty se odhadují na rovných 650 milionů korun. **ČTK**

Vláda. Schválila pomoc po tornádu



Uklid po apokalypse **ČTK**

Až pět milionů korun, z toho dva miliony jako dotaci a tři miliony korun jako zvýhodněný úvěr, stát nabídne lidem na obnovu jejich zničeného bydlení. „Celkem tedy až 5 milionů korun na opravu, demolici, výstavbu či pořízení jiné nemovitosti,“ uvedla ministryně pro místní rozvoj Klára Dostálová. „Moc díky za rychlou pomoc. Vracím se zpátky do Podivína, kde budeme řešit demolice,“ uvedl po jednání jihomoravský hejtmán Jan Grolich.

Vláda také kývla na daňové úlevy pro poškozené občany a firmy z regionů zasažených tornádem. „Fakticky posouváme lhůty pro zaplacení daní,

podání daňového priznání, kontrolního hlášení a platby DPH. Promíjeme také zálohy na silniční daň splatné k 15. červenci,“ oznámila ministryně financí Alena Schillerová.

Ministři kývli i na program pro podporu podnikatelů v postižených oblastech. „Uhradíme okamžitě 80 až 100 procent z vlastních výdajů na pořízení nového majetku. Maximální výše podpory je jeden milion korun. Současně poskytneme bezúročnou půjčku až do výše 45 milionů korun na firmu,“ oznámil na Twitteru vicepremiér Karel Havlíček. Vláda podpořila i uvolnění částky až

1,5 miliardy korun podle skutečných škod pro zemědělce, lesníky a potravináře, které zasáhlo tornádo. Peníze se podle ministerstva zemědělství použijí jako kompenzace za poničené chmelnice, vinice, sady i pole, uhynulá zvířata či zdevastované haly a hospodářské budovy.

Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch uvedl, že vláda kývla i na vyslání mobilního týmu zdravotníků, který poskytuje na místě péči poraněným a postiženým.

Do sbírek na pomoc jihomoravským obcím, které ve čtvrtek poničilo tornádo, poslali lidé ke včerejšímu ránu přes 700 milionů korun. **ČTK**

Mimořádné dávky

8,25

Úřady práce vyplatily za první tři dny lidem po tornádu na jihu Moravy a také po bouřích na Podbořansku v Čechách na mimořádných dávkách 8,25 milionu korun.

57 900

Zasažení přírodní pohromou mohou získat až patnácti-sobek životního minima, tedy celkem 57 900 korun.



Putyka uvede Cesty v září

Cesty, nové představení Cirk La Putyka, získává po dvou letech příprav a odkladů z důvodu koronavirové pandemie pevné obrysy. Největší a nejnáročnější projekt v historii souboru, jehož premiéra měla proběhnout letos v dubnu v hale O2 universum, se přesouvá na září do nového cirkusového šapitó Azyl78 v parkové části Výstaviště v Holešovicích. Představení proběhnou od 11. do 23. 9. V Cestách vystoupí přes 35 herců, akrobatů, tanečníků a hudebníků. „Uvidíte vrcholný nový cirkus plný akrobacie, žonglování, tance a náročných čísel,“ láká principál souboru Cirk La Putyka Rostislav Novák (na snímku). MET

Krátce

Singl Halywúd je předzvěstí alba

Kapela Kryštof nezahálí a chystá v pořadí osmou studiovou desku, na kterou se můžou fanoušci těšit už v říjnu. Po čtyřech letech od vydání výroční-

ho alba 25 tak skupina naznačuje, že se nemusíme bát hudební stagnace. Album ponese symbolický název Halywúd a ostravsko-havířovská parta na něj láká stejnojmenným singlem, který je už k dispozici na všech streamin-
gových platformách. **PUR**

Letní turné s Queenie

V rámci šňůry Universum si můžete dát speciální pivo i Bang-Bang kuře.

Česká skupina Queenie, jež svou tvorbou vzdává hold legendární britské kapele, vyráží na turné s trefným názvem Universum Tour. Za dobu své existence se Queenie stali uznávanou kapelou u nás i v zahraničí a zařadili se mezi světovou špičku ve svém žánru.

V rámci venkovního turné odehrají Queenie v čele s Michaelem Kluchem v červenci a srpnu koncerty ve třinácti českých městech. První z nich proběhne 6. července v Brně, poslední pak 14. srpna ve Svojsčicích. Vstupenky jsou již nyní v prodeji na portálech GoOut, smsticket, Ticketmaster a Ticketportal.

Queenie se postaví na pódiu po téměř roční nucené pauze, během níž však nezaháleli a připravovali nový formát open air tour. Během léta promění amfiteátry, letní kina i sportovní areály ve své unikátní Universum.

Návštěvníci se mohou těšit na písně legendární skupiny Queen v precizním provedení, autentické kostýmy, ale i vizuální show a tu nejlepší atmosféru, jakou lze zažít pouze na živém koncertě.

K tomu všemu je ovšem čeká ještě něco navíc.

Na rozdíl od běžného roku se Queenie letos poprvé podílí na celkové organizaci letní tour, což není u kapel vždy obvyklé. „Nebýt této přestávky, nejspíše bychom kompletní přípravu tour opět svěřili externímu promotérovi. Díky současné situaci jsme ale měli dostatek času, a proto jsme se vůbec poprvé zapojili do celkové organizace našich letních koncertů. Chtěli jsme, aby už samotný vstup do areálu byl pro fanoušky zážitkem. Aby měli pocit, že se náhle ocitli v trochu jiném světě. Tak neváhejte a nechte se vtáhnout do našeho universa,“ zve fanoušky frontman kapely Michael Kluch.

Celá Universum Tour bude pojata tematicky a na každé ze zastávek na diváky čekají překvapení odkazující k ikonické kapele Queen, ale i Queenie.

Ti letošní koncerty vyladili do nejmenších detailů. A to včetně cateringu. Návštěvníci ochutnají například již v loňském roce uvedené Queenie pivo, které vzniká spojením těch nejlepších českých a anglických surovin, ale také Bang-Bang kuře, jedno z nejoblíbenějších jídel Freddieho Mercuryho. O chuťové pohárky návštěvníků se pak postará kuchař, který měl čest vařit i pro britskou královskou rodinu. **MET**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Práce - nabídka

• Vojské lesy a statky ČR, s.p., přijmou zaměstnance k ostraře objektů v Brně. Požadujeme čistý RT, občanství ČR, dobrý zdravotní stav, certifikát strážný, užitelská znalost pc. Nabízíme: zájem stát-ního podniku, nepřetržitý provoz, 12ti hodinové směny, průměrná mzda 18-20000Kč, stravenky 2ks (1ks 70Kč) za směnu, 5 týdnů dovolené. Nástup ihned. Kontakt: 737226558, 739532143, email: ladislav.turcin@vls.cz.

Autokemp v Jižních Čechách přijme na letní sezonu brigádníky: kuchaře(ku), pomocného kuchaře(ku), ženu na úklid ubytování a strava zajištěna.

Tel. 602 464 901, email: recepc@autokempkomornik.cz



Malgen

Hledáš PRÁCI?

práce v ostraře na HPP i DPP
- mzda od 115 Kč/hod.
- možnost ubytování
- multisport, stravenky

**BUĎ U TOHO,
BUĎ MALGEN**

Kontakt:
800 99 11 00 - job@malgen.cz

INZERCE



C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

- Hybridní digitální piano vyrobené ve spolupráci s C. Bechstein
- dřevěné plně vyvážené klávesy
- záruka 5 let

Pianocentrum Praha
+420 702 120 059
praha@bechstein-europe.com
www.facebook.com/PianocentrumPraha
www.bechstein.com/centren/praha

**LETNÍ SPECIÁLNÍ NABÍDKY
V PIANOCENTRU PRAHA!**

**CASIO
GP 500**
—89.900 Kč—
77.000 Kč

**CASIO
GP 300**
—66.290 Kč—
55 000 Kč



DOPRAVA ZDARMA!

Developeři. Úsporné, moudré a eko bydlení chtějí i klienti

Rekuperace. Šedá voda. Tepelné čerpadlo. „Eko“ termíny, které už zná kdejaký majitel rodinného domku. Velcí stavitelé trendu začínají podléhat také.

Polystyrenem či jiným teplo udržujícím materiálem obalený rodinný domek už není nic, čím by se lidé chlubil jako vzácností. Samozřejmě to je u regenerovaných činžáků a především panelových sídlišť. Jenže soukromí stavebníci jsou už u rodinných vil podstatně daleko. Vedle dešťovky vrtají do země, aby odebírali teplo, střechy a volné kouty zahrady zaplňují panely na ohřev vody i elek-

tržiny a dalšími technologiemi, které jim zlevní provoz bydlení na minimum, nebo dokonce na nulu.

Čtvrt s vlastní elektřinou

Ať chtějí, nebo ne, tento trend už dostihl i developeři. Například Dušan Kunovský, majitel společnosti Central Group, ještě před rokem nad masivním zařazováním nejmodernějších „eko“ technologií minimálně váhal. „Při současných cenách za metr čtvereční bytové plochy by se ceny ještě zvýšily a klient by to výrazně pocítil,“ řekl deníku Metro na začátku loňského léta.

Před pár dny ale Kunovský představoval připravovaný plán velkého obytného souboru Westpoint v šesté pražské části. Rezidenční čtvrť vypracuje hned několik architektů a jejich domy už budou obsahovat například výrazně ozeleněné balkony i další plo-

chy s automatickým zavlažováním, najdete tu fotovoltaické panely napojené například na osvětlení ulic a další elektrozařízení. „Využijeme ty nejnovější technologie, doba se mění, lidé se před podpisem kupní smlouvy na tyhle věci vypyávají, nemůžeme to pomíjet,“ přiznává Kunovský s tím, že se nejedná jen o tlak úřadů a nejrůznějších evropských i našich směrnic směřujících k levnějšímu provozu budov.

Splachují za mň

Hlavní město už pár „eko“ obytných objektů má. Ale zatím je může počítat spíše na prstech jedné ruky, možná dvou. Třeba obytný dům na stanici metra Lužiny, který vedle nejrůznějších provozních vychytávek, jako je například centrální vyhazování odpadků rovnou z bytů nebo chodeb, má už jako součást garáží nabíječky elektroaut

Vitr z Bruselu

31

Název celé směrnice Evropské unie zní 2010/31/EU. Směrnice a nový zákon platí od roku 2020 také v Česku. Vyplývá z nich, že budovy musejí mít velmi nízkou energetickou náročnost. Povinnost byla nejdříve zavedena pro budovy, jejichž vlastníkem nebo uživatelem byl orgán veřejné moci. Spotřeba energie v novostavbách by měla být ve značném rozsahu pokryta z obnovitelných zdrojů.

Úsporné stavby

Energie a vodu šetří především rodinné domy a menší stavby. Přibývají ale i velké projekty.

- Energeticky velice úspornou stavbou je například centrála ČSOB v Praze-Radlicích.
- Vzdělávací centrum Otevřená zahrada v Brně spotřebuje na topení a chlazení sedmkrát méně energie než běžná administrativní budova. Použitím dešťové vody klesla spotřeba o 55 procent.

a nájemníci mohou topení či chlazení regulovat přes počítač v tom neoptimálnějším provozním režimu.

Společnost Skanska zase využila v projektu Botanica systém pro znovupoužití vody z koupelen. „Náklady

přišly na 1,8 milionu korun, s návratností se počítá do deseti až patnácti let,“ uvádí firma ve svých materiálech. Jen za první rok provozu ušetřily všechny domácnosti při splachování toalet asi 130 tisíc korun. **PAVEL HRABICA**

INZERCE



POCLAIRN
Hydraulics

HLEDÁME NOVÉ ZAMĚSTNANCE:

NC OPERÁTOR (*)
MONTÁŽNÍ DĚLNÍK (*)
LAKÝRNÍK (*)
SKLADNÍK

NABÍZÍME:

- Měsíční prémie až 26%
- **Náborový příspěvek 10 000 Kč pro vybrané pozice (*)**
 - Příspěvek na dopravu a stravování
 - Příspěvek na životní / penzijní připojištění
 - 5 týdnů dovolené, Multisport karta

Více informací o pozicích naleznete na portálu www.jobs.cz

KONTAKT:

- tel.: 543 563 111
- e-mail: personalni.brno@poclairn.com

Poclairn Hydraulics s.r.o., Kšírova 186, 619 00 Brno-Horní Heršpice, www.poclairn-hydraulics.com

Sám si svítí, sám si topí

Dům, jenž nepotřebuje napojení na energetické sítě, stačí mu vlastní studánka. Elektřinu odebírá z panelů na střeše, ta pohání spotřebiče a navíc ohřívá vodu a dům. Stavba soběstačného domu se blíží k cíli nedaleko Českého Krumlova i za přispění sponzorů pod rukama Pavla Podruha. Pomáhají kamarádi i lidé, kteří si ho před definitivním zabydlením budou moci na pár dní sami vyzkoušet. **PAVEL PODRUH**



Šetrně. Kupodivu to není až tak moc drahé

Ríká se, že soběstačnost a šetrnost v bydlení stojí velké peníze kvůli moderním technologiím. Stačí nebyť líný, občas nahradit robotiku ruční prací a jde to i bez velkých financí.

I když trávu necháte růst o něco déle, úplně na sekání zapomenout nemůžete. Na menší zahradě lze místo motorové sekačky využít ruční. Trvá to sice o něco déle, ale ruce a břicho mají o trénink postaráno. Pokud chcete být ekologičtí a bezemisní, je variantou sekačka elektrická.

Dům či chatu lze také osadit fotovoltaickými panely, jejichž energií v případě potřeby odebere dodavatel energie, se kterým už máte smlouvu.

Dá se na tom koneckonců i něco vydělat. Pokud si nenainstalujete fotovoltaiku, můžete ekotrendy alespoň podpořit odebráním proudu z obnovitelných zdrojů.

Za zvytápění v zimě a chlazení v létě ušetříte zelenou střechou. V interiéru pomáhá vyrovnávat teplotní extrémy, zároveň bude mít delší životnost. Předpoklad ovšem je, že bude mít nanejvýš mírný sklon. Počítejte i s tím, že se zelená střecha neobejde bez nějakého zavlažovacího systému, když je období bez deště. Zelená střecha ale nemusí být jenom na domě, může se objevit i na garáži nebo na kůlně. **PH**

Zásady první pomoci

Stali jste se svědky nehody? Je důležité zachovat chladnou hlavu. Lépe tak vyhodnotíte situaci a budete se moci soustředit na následující kroky.

- Na bezplatném telefonním čísle 155 a 112 řekněte své jméno, místo, kde se nacházíte, popište situaci, která se stala, a nakonec informace o počtu a stavu postižených osob. Operátor vám bude při postupu první pomoci asistovat a řekne vám, co máte dělat.

- Vyhodnoťte rizika. Rozhlédněte se, zda vám nehrozí zasažení elektrickým proudem či ohněm. Pokud jste na silnici, oblečte si reflexní vestu.

- Zaměřte se na stav zraněného. Je v bezvědomí? Krvácí? Má popáleniny? V případě, že je postižených osob více, soustředte se v první řadě na osoby, které mají postiženou některou ze základních funkcí: dýchání a krevní oběh.

**Aplikace**

Mobilní aplikace Záchranka rychle kontaktuje zdravotníky. Aplikace je přímo napojena na systémy záchranných služeb v Česku. Po stisknutí nouzového tlačítka tak vytáhčí číslo 155 a zároveň odesílá záchranářům nouzovou zprávu s vaší polohou. Záchranáři navíc loni představili novou možnost aplikace – videopřenos z místa nehody na displejčink. MAFRA

„Umělé dýchání při první pomoci určitě není přežitek“

Jak poznáte, že člověk v bezvědomí dýchá? Čím zastavit krvácení? A které informace sdělujete nejdříve, když voláte záchránce? Odpovědi vám dá kurz první pomoci. Třeba ten, který pořádá společnost WorkMed. Jaký je o kurzu zájem, jsme se zeptali Petra Sedláčka, lektora první pomoci a jednatele společnosti.

Změnila se v posledních letech první pomoc?

Doporučení pro první pomoc, zejména resuscitaci, se každých pět let aktualizují na celém světě, za posledních 10 let se toho pro laiky moc nezměnilo.

Jak je to s dýcháním z úst do úst? Nedávno jsem četl, že se pro laiky nedoporučuje.

Umělé dýchání je součástí resuscitace a zejména v určitých situacích bez něj výrazně klesá úspěšnost resuscitace. Nicméně v některých situacích je pro laiky lepší dýchání vynechat a provádět



Pokud postižený nedýchá, s resuscitací nepřestávejte. MAFRA

„jen“ nepřímou srdeční masáž. Situace je složitější, dozvít se to na kurzu. Rozhodně ale neplatí, že by bylo umělé dýchání nějaký přežitek.

Jaké typy kurzů nabízíte?

Realizujeme kurzy pro firmy a pro veřejnost. U veřejnosti jsou kurzy zaměřené zejména na nejzávažnější situa-

ce, se kterými se lidé mohou setkat, u firem samozřejmě také, plus ještě přizpůsobujeme obsah konkrétním rizikům v dané firmě. Ve všech kurzech je vždy praktický nácvik, bez toho nemá smysl první pomoc učit. Dále nabízíme akreditované kurzy pro specifické skupiny, například pro osoby, které chtějí

zastávat funkci zdravotníka na zotavovacích akcích, různé speciální kurzy pro pedagogy a zdravotníky.

Pokud bych se rád naučil co nejvíce praktických dovedností, který typ kurzu mi doporučíte?

Určitě zážitkový kurz první pomoci, kde jsou navíc mo-

delové situace se živými figurantami s namaskovanými zraněními.

Jaký je o kurzy první pomoci zájem? Jak zájem ovlivnila pandemie?

Zájem je v podstatě konstantní, zdraví se sice nyní probírá častěji než dříve, ale s první pomocí pandemie moc nesouvisí.

Které jsou nejčastější chyby lidí, když se setkají se situací, která vyžaduje poskytnutí první pomoci?

Nejčastější chybou je to, že se lidé bojí poskytnout první pomoc a raději odejdou, nebo jen zavolají zdravotnickou záchrannou službu a nic nedělají.

Kdo se do kurzů hlásí?

Na kurzy pro veřejnost z 99 procent lidí, kteří mají o první pomoc zájem a chtějí se ji naučit. Někdy také lidé potřebují certifikát kvůli práci, ale to je výjimečné. Kurzy pro firmy jsou zvlášť. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

DEMOKRACIE A SVOBODA? U NÁS ANO

ParlamentníListy.cz

Vědci vyhlížejí doživotní imunitu

Lidé naočkovaní vakcínami Pfizer či Moderna mají další důvod k optimismu.

Motivace pro mladé

Řecká vláda dá každému občanovi ve věku 18 až 25 let, který se nechá očkovat proti covidu-19, 150 eur, tedy asi 3900 korun.

- Příspěvek dostanou mladí ve formě karty. Tu budou moci použít na cestování či vstupenky na koncerty.

Aktuální vydání odborného britského časopisu Nature přineslo velmi slibné hodnocení vakcín s technologií mRNA, které využívají značky Pfizer a Moderna. „Testy potvrdily, že mRNA vakcíny skýtají ochranu před vážnou formou onemocnění covidu-19 řadu let,“ uvádí článek

v Nature s tím, že trvalejší je ochrana u lidí, kteří covid-19 prodělali a následně se nechali naočkovat – u nich by mohli být až celoživotní. „Je to

dobré znamení toho, jak je naše imunita po této vakcíně odolná,“ řekl listu The New York Times k výsledkům imunolog Ali Ellebedy z Washingtonovy univerzity v St. Louis, jenž studii řídil.

Na článek v Nature navázali vědci z britské Oxfordské univerzity, kteří ve své studii uvedli, že lidé, jimž byla v klinických testech podána třetí dávka vakcíny firmy AstraZeneca, mají větší množství protilátek než po podání druhé dávky. To vědci považují za příznivý vývoj, protože ukazuje, že v případě klesající ochrany lze imunitu znovu posílit další injekcí. **ČTK**

Slovák. Trest za skon

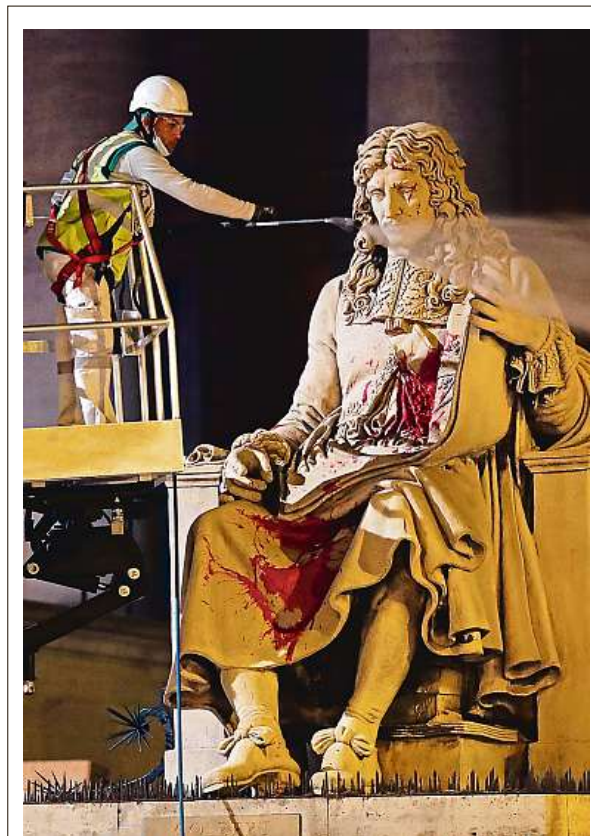
Belgické úřady včera potrestaly druhého nejvýše postaveného policistu v zemi za smrt Slováka Jozefa Chovance, který zemřel po policejním zásahu na letišti v roce 2018.

Šéf letištní policie André Desenfants přijde na dva měsíce o významnou část platu

a pět let nebude moci být povýšen.

Chovanec nepřežil v únoru 2018 potyčku s policií na letišti v Charleroi, které leží asi 50 kilometrů jižně od Bruselu. Slovák zemřel v nemocnici poté, co si podle policie sám způsobil těžká zranění

v cele předběžného zadržení. Posun v hodnocení případu přinesl videozáznam zveřejněný loni v srpnu. Na záběrech bylo vidět, jak policisté na Chovancovi více než čtvrt hodiny klečeli a jedna z policistek hajlovala, zatímco její kolegové se tomu smáli. **ČTK**



Sprcha pro pana ministra

Sledujete „očistu“ Jeana-Baptista Colberta, francouzského ministra financí za vlády krále Ludvíka XIV. v 17. století. Na soše, která se nachází ve vstupní hale pařížské radnice, jsou znatelné červené skvrny, které vyhrstnul aktivista Franco Collia. Jedná se o člena hnutí „Anti-Negrophobia Brigade“, které symbolicky „trestá“ pozůstatky doby kolonialismu.

HAL

Jelen. Dvojice je za „idioty“

Australská policie pokutovala dva nudisty, kteří porušili protikoronavirová opatření. Dvojice se opalovala na pláži u Sydney, když ji překvapil jelen. Muži před ním utekli do národního parku, kde se ztratili. Našli je záchranáři. Policie každému z provinilců vyměřila pokutu 1000 australských dolarů, v přepočtu zhruba 16 tisíc korun. Ztraceným mužům se z lesa podařilo zavolat pomoc, načež se je vydali hledat záchranáři, zdravotníci a policejní letoun. Třicetiletého muže našli nahého a s batohem, jeho devětačtyřicetiletý společník byl v době záchrany částečně oblečený, popsala policie. Policejní komisař Mick Fuller dvojici označil za „idioty“. „Vystavit lidi riziku opuštěným domova bez řádného důvodu... pak se ztratit v národním parku, odvést důležité zdroje od zdravotnických operací. Myslím, že by se měli stydět,“ prohlásil Fuller. Místní policie v neděli pokutovala celkem 44 lidí za to, že porušili karanténní opatření a nezůstali doma. **ČTK**

Krátce

Tornádo v Belgii

Část Belgie zasáhly prudké deště, na venkově u obce Houffalize na východě země malé tornádo v neděli zásadně poškodilo farmu, kde chovají krávy. Obyvatele farmy i zvířata se podařilo včas evakuovat, nikdo nebyl zraněn,

Jsou v izolaci

Britský ministr obrany Ben Wallace jde se šesti nejvyššími představiteli ozbrojených sil země na deset dní do izolace po setkání s náčelníkem generálního štábu, který měl pozitivní test na koronavirus.

Touží po vakcíně

Sedmnáctiletý hoch z italské Florencie chce žalovat své rodiče za to, že mu neumožnili nechat se očkovat proti covidu-19. Obrátil se na toskánskou unii advokátů, aby mu pomohla. **ČTK**



Na severu Ameriky panují čtyřicítka

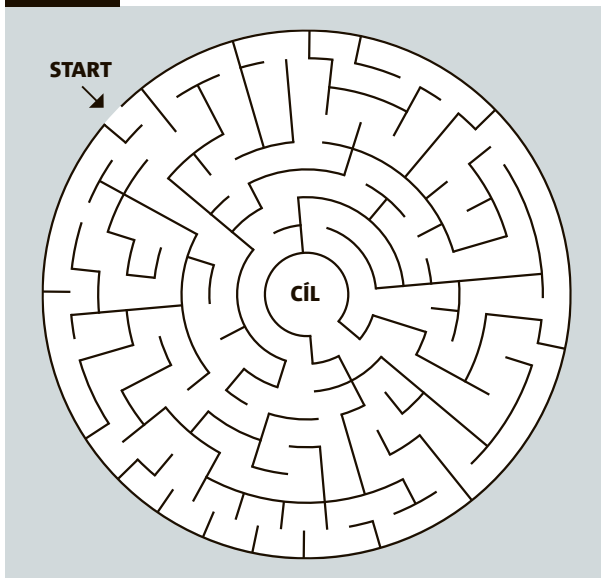
Intenzivní, dlouhotrvající, rekordní, bezprecedentní, anomální a nebezpečné – tak popisuje americká Národní meteorologická služba historickou vlnu veder, která postihla severozápad Spojených států u pobřeží Tichého oceánu. V Portlandu (na snímku) ve státu Oregon teploty již několik dní přesahují 44 stupňů Celsia. V sousední Kanadě zaznamenala obec Lytton na jihu provincie Britská Kolumbie v neděli rekordní teplotu 46,1 stupně Celsia, čímž padl předchozí kanadský rekord 45 stupňů Celsia, naměřený ještě v roce 1937.

AP

Sudoku

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

Luštěnka



Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
28/32 °C	21/25 °C	20/24 °C	19/23 °C

Teplotní rekordy: ↓ 7,9 °C (1962) ↑ 34,9 °C (1947) Bio: ❤️❤️❤️

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 Zavolejte porodní sestřičky V (5/8)</p> <p>16.55 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 První republika (4)</p> <p>21.00 Sanitka (4/11)</p> <p>22.05 Kráska v nesnážích</p> <p>00.00 Kriminální</p> <p>01.00 AZ-kviz</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Na stopě</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.50 Žijte jenom 2x</p> <p>05.15 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.35 Národní klenoty II</p> <p>17.00 Sissi</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Zvířata s kamerami (2/3)</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Četník ze Saint Tropez</p> <p>21.45 Schimanski</p> <p>23.15 Grantchester V (1/6)</p> <p>00.05 Hassel (8/10)</p> <p>00.45 Létařský jídelníček</p> <p>01.35 Queer: Prezident buzerantů</p> <p>02.05 Brno 1968: Trosečníci z Kojálu</p> <p>02.55 Československý filmový týdeník 1971 (1363/2379)</p> <p>03.10 Počesku</p> <p>03.20 Sabotáž</p>	<p>15.55 Dr. House VIII (20)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Co na to Češi</p> <p>17.20 Hospoda (3)</p> <p>18.15 Hospoda (4)</p> <p>18.50 Hospoda (4)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Policie Modrava (5)</p> <p>21.35 Comeback</p> <p>22.10 Comeback</p> <p>22.45 Námořní vyšetřovací služba XVII (14)</p> <p>23.40 Dr. House VIII (19)</p> <p>00.40 Dr. House VIII (20)</p> <p>01.35 Odložené případy II (5)</p> <p>02.15 Námořní vyšetřovací služba XVII (14)</p> <p>03.10 Co na to Češi</p>	<p>16.15 LIKE HOUSE</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>SHOWTIME</p> <p>19.55 Slunečná (118)</p> <p>Svatba roku. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.55 Telebazar</p> <p>00.00 LIKE HOUSE</p> <p>00.30 Policie v akci</p> <p>01.30 Komisař Rex II (14)</p> <p>Nad střechami Vidně. Krimiseriál (N/Rak., 1994)</p> <p>02.30 Policie Hamburk IV (23)</p> <p>Stáři přátelé. Krimiseriál (N, 2010)</p> <p>03.30 Policie Hamburk IV (24)</p> <p>04.25 Prostřeno!</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 DOGSTAR</p> <p>11.05 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTLCÍ</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 #NAOČKUJSEHUDBOU</p> <p>18.15 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p>

JAKUB KOHÁK

KONZERVANTGARDA



Sloupek

KONZERVATIVEC

Někdy začátkem roku vysílala Česká televize několik záznamů divadelních her. Když se nemohlo do divadla, tak se alespoň nastavily kamery a herci hráli sice před prázdným hledištěm, zato živě divákům přímo do obývacích pokojů. Mockerát jsem zkusil divadelní představení sledovat na obrazovce, ovšem toto médium divadlu nepřeje. Snažení herců bývá celé takové ploché, neživé, jakoby zabalené v celofánu, který se nedá rozbít.

Se skeptickým naladěním jsem tedy začal sledovat divadelní hru Davida Zábranského nazvanou Herec a truhlář Majer mluví o stavu své domoviny a již po prvních slovech jsem zůstal k obrazovce doslova přikován. Nesmírně chytrý, inteligentní a současný text mě uchvátil, herecký výkon Stanislava Majera nadchl.

Citát

Nesmírně chytrý, inteligentní a současný text mě uchvátil.

Jeden jediný herec utáhl celý večer – ba co víc, doručil zážitek, který byl o to větší, protože byl absolutně nečekaný.

A tak jsem před týdnem, když jsem na herce a truhláře Majera narazil na jed-

ně kulturní akci, vyjevil celé své ohromení nad tím vším příměmu.

Byl potěšený a hned mi prozradil, že jsou před ním poslední dvě vystoupení nemenšího skvostu, totiž hry Konzervativec, a že to dělal stejný tým lidí pod režijní taktovkou Kamily Polívkové a že to musím vidět. A tak jsem to viděl. A bylo to skvělé.

Na začátku jsou diváci spolu s hercem na jevišti, popíjejí, baví se... Připadal jsem si jako v New Yorku na nějakém netradičním, avantgardním představení. A ono to tak bylo, jen jsme byli v pražském divadle Komedie.

Jděte na to. Poslední možnost je teď – v pátek.

Anketa

f Jakou nejlepší letní brigádu jste měli?



Dave Krystyník
Bylo to ve Skotsku, v nekonečných lánech malin.



Tomáš Mítáček
Byl jsem vedoucí oddílu na letním táboře.



Jan Sadílek
Uklízel jsem ve vykríčeném domě. Bylo to poučné.

@mojemetro



JDE SE VEN

Chci vzít s sebou tebe, víno
pár sklenek a dek
Chci ve frontě na zmrzlinu
ti sahat na zadek

Co s člověkem udělají tropická vedra? Tak třeba v našem osvědčeném poetovi [@petsoukup.basnik](#) rozvířila testosteron. Ostatně, máte to černé na bílém. Rýmovačku ve stylu „dek a zadek“ dovede jenom pořádně velká porce touhy. A básnického střeva :)

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Dvojí metr

Prvorepublikoví četníci patřili k nekompromisním ochráncům pořádku, životů a majetku občanů, a měli proto také jejich přirozený respekt. Mnohé se od té doby změnilo, ale nicméně jsou to opět policisté, kteří jako první přijíždějí k dopravním nehodám a na které se s důvěrou obracíme, když je ohrožen náš majetek, život nebo zdraví. Mnohokrát prokázali, že své heslo „Pomáhat a chránit“ berou vážně. A přece se setkáváme s určitými rozpakky, když mají zasáhnout proti pachateli nepravostí, který se vymyká předstávám spořádaného občana, ale je přesvědčen o své nedotknutelnosti a dovolává se práv, kterými sám pohrdá. Nedávná smrt zfeťovaného muže v Teplíčkách a sobotní demonstrace za tato práva jsou toho dokladem. Demonstrujte proti výrobcům, distributorům i uživatelům drog, a ne proti policii, která chrání nás a paradoxně i vás!

VLADIMÍR ROGL

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

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

Řešení sudoku

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

Komiks

StripoffTVS



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. června 2021, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví ženy

Pozor na správnou hygienu

Důležité je neprochladnout.

Při sezení venku pomůže i šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčená do kalhot.

Infekce močových cest ženou do ordinace každoročně tisíce lidí. Po respiračních onemocněních jsou druhou nejčastější formou infekce. A sužují převážně ženy.

Máte-li zánět močového měchýře, zpravidla ho poznáte celkem jistě. Mezi typické příznaky patří nucení na močení, častější močení po menších objemech, pálení, řezání, občas se objeví i krev v moči či zvýšená teplota.

Do ambulance urologa se zánětem močového měchýře přicházejí v 90 procentech ženy. U mužů je tato infekce vzácnější a je spíše spojená s postižením i jiného orgánu či je spojená s jiným onemocněním, jako je kámen v močovém měchýři nebo zánět prostaty.

Důvod je anatomický. „Ženy mají kratší močovou trubici a její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem bakterií způsobujících zánět. Většina infekcí močových cest je vyvolána bakteriemi, které se dostanou z okolí konečníku do močové trubice a odtud do močového měchýře,“ vysvětluje profesor Marek Babjuk, vedoucí lékaře kliniky UroKlinikum Praha.



Po koupání se hned převlékněte do suchého. PROFIMEDIA.CZ

Urologické obtíže patří, bohužel, stále mezi témata,

o kterých se lidé stydí otevřeně hovořit. Často proto záněty přechází, a to rozhodně není správné. „Může dojít až

k závažným komplikacím, jako je například poškození ledvin. Akutní forma zánětu vzniká jako okamžitá a náhlá reakce na infekci v močových cestách. Jeho léčba pomocí antibiotik trvá obvykle tři až pět dní. Současně je nutný pobyt v teple a dostatečný přísun tekutin. Důležitá je ale také prevence vzniku zánětu. Zvláště ženy, u kterých se objevují záněty opakovaně, by měly dbát na pitný režim a některá další opatření – například močení ihned po pohlavním styku, dodržování hygieny zevního genitálu a podobně,“ radí Marek Babjuk.

Důležité je také neprochladnout. Nesedejte si tedy na studené povrchy a dobře se oblekejte. Je vhodné nosit dlouhá trika a v chladných dnech dlouhé svetry, které kryjí záda v oblasti ledvin. „Při sezení venku pomůže i šátek omotaný kolem pasu nebo košile zastrčená do kalhot. Podbřišek a ledviny není třeba přehřívat, ale chránit před odkrytím. Také nenoste příliš často tanga, přestože jsou pohodlná a slušivá. Úzký proužek na jejich zadní části snadno zachytává bakterie z okolí konečníku. Ty se potom mohou přesunout až do močové trubice a způsobit zánět,“ doporučuje uroložka Marcela Čechová z UroKlinikum Praha.

V případě letního koupání nezůstávejte v mokřých plavkách, a hned, jakmile vylezete z vody, se převlékněte do suchých. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak se infekci bránit?

Máme pro vás pár tipů, jak se vyhnout problémům.

- Dostatečný příjem tekutin je základem zdraví, tím spíše by na něj měli dbát ti, kteří trpí problémy s močovými cestami opakovaně. Bakterie je potřeba z těla odplavit ven.
- Bavlněné spodní prádlo je na rozdíl od většiny jiných typů prodyšné, čímž zamezí pocení, které vzniká infekcí podporuje.
- Parfémované vložky mohou podráždit intimní partii a vadit důvod k problémům. Vyhněte se raději i parfémovanému toaletnímu papíru.
- Během sexuálního styku dochází velmi snadno k přenosu mnoha různých typů bakterií, které se mohou usadit v močové trubici. Z tohoto důvodu je pohlavní styk nejčastější příčinou infekce močových cest. Po sexu se jděte vyprázdnit a osprchovat.
- Pro péči o intimní partii sáhněte po gelech přímo určených na intimní hygienu a pamatujte, že ani ta se nemá přehánět.
- Neodkládejte chůzi na záchod. Vyprazdňování močového měchýře by mělo být pravidelné, aby bakterie neměly šanci na rozmnožení.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtahky z nati zeměžluče, kořene líbečku 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.

Mykózy. Jak se jim lze ubránit?

Teplo, voda, mokré plavky, ale také přehnaná hygiena. To vše je důvodem, proč se vaginální mykózám v létě tolik daří.

Kvasinky má v pochvě každá žena a za normálních okolností jejich množství kontroluje imunitní systém a nízké pH. Pak je vše v pořádku. Potíže nastávají, pokud se rovnováha pH poruší. Pak se kvasinky přemnoží a rozvine se infekce. A ta už gynekologické problémy vyvolává. Teplo, neprodyšné oblečení, mokré plavky či přiléhavé prádlo, chlorovaná voda v bazénech či ne příliš čistý rybník a do toho nedostatečná, či naopak příliš úzkostná intimní hygiena – to vše může citlivou poševní mikroflóru narušit a tělo již nedokáže vlastními silami problém zvládnout.

Zásadním pravidlem by mělo být, že klasické mýdlo

je pouze na ruce nebo na tělo. Intimní partie jsou velmi citlivé, a používat byste měly tedy pouze prostředky, které respektují citlivé pH intimních míst. Parfémové sprchové gely nebo alkalická mýdla vhodná nejsou, dráždí citlivou intimní pokožku a sliznici a vyvolávají infekční problémy. Vybírejte tedy prostředky speciálně určené pro intimní hygienu.

Výborným pomocníkem v parných dnech jsou také speciální vlhčené ubrousky, které použijte po každé toaletě. Osvěží vás a zároveň ochrání před vznikem zánětu, protože respektují speciální prostředí intimních partií.

Po koupání v bazénu se vždy osprchujte, protože chlor ve vodě obsažený dráždí pokožku. Pokud máte vlastní bazén, používejte raději dezinfekční bezchlorové prostředky.

Ani v přírodě u rybníka to není bezpečné, především kvůli bakteriím obsaženým ve vodě. Ideální je vzít si s sebou dvoje plavky a po koupání se převléknout. V době



Dávejte pozor na prostředí chlorovaných bazénů. PROFIMEDIA.CZ

menstruace byste se pak měly veřejným i přírodním koupalištím raději vyhnout.

Další osvědčenou radou je nosit bavlněné spodní prádlo. Syntetické totiž nemožňuje pokožce volně dýchat. Také se jí zbavit není jednoduché.

Většinou trpí mykózami, vzhledem k anatomické stavbě rodidel, ženy. Ale potíže mohou mít i muži – častěji diabetici. Pokud se u vás už příznaky mykózy objeví, začněte s léčbou co nejdříve. Pro začátek postačí volně prodejné léky,

tzakovaná antimykotika. Pokud ale problém přetrvává dál, dojděte si k lékaři. Protože neléčená mykóza může přejít do chronické fáze a pak se jí zbavit není jednoduché.

Většinou trpí mykózami, vzhledem k anatomické stavbě rodidel, ženy. Ale potíže mohou mít i muži – častěji diabetici. Pokud se u ženy objevují mykózy opakovaně či má potíže i muž, je potřeba léčit oba. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak snížit riziko mykóz?

Máme pro vás šest rad pro zmírnění vaginálních potíží.

1. Dodržujte přiměřenou hygienu – nedostatečná i přehnaná péče v intimní oblasti poškozuje obranné mechanismy sliznice.
2. Používejte neparfémovaná mýdla, koupele, vložky a slipové vložky.
3. Nenoste syntetické spodní prádlo. Také těsné oblečení, například upnuté džíny, podporuje prostředí pro rozvoj infekce.
4. Vyhněte se nošení spodního prádla typu strings a tanga, jejichž „šňůrka“ nasává vlhkost a stává se živnou půdou pro kvasinky a bakterie.
5. Po použití toalety se utírejte zepředu od pochvy dozadu – nepřenesete tak žádné střevní patogeny do vagíny.
6. Vyvarujte se konzumace cukru, čokolády nebo koláčů, protože kvasinky mají rády sladké. Ani bílé pečivo není nejhodnější.



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 zapálení 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 plísňe) 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 plísni. 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 meziprstí **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

Léto je tu! Jak se na něj připravit, aby nohy netrpěly?

Pocit těžkých nohou, otoky, bolest a večerní křeče jsou spojené s horkem a dlouhým sezením či stáním. Nemusíte ani cestovat dlouhé hodiny do teplých krajín, abyste pocítili tyto příznaky typické pro chronické žilní onemocnění. I v létě v České republice s tím můžete bojovat. Dlouhé sezení v autě, v zaměstnání nebo naopak stání a vysoké denní teploty jsou totiž pro žilní systém velkou zátěží. A tak se na léto připravte s předstihem tak, aby vám nohy neotékaly a bolely co nejméně. Zeptejte se svého lékaře na vhodnou léčbu a vyzkoušejte speciální cviky.

„Vysoké teploty jsou pro křečové žíly zátěžovým testem. Teplý způsobuje rozšíření žil a obecně zhoršení příznaků chronického žilního onemocnění. Nohy v létě otékají, svědí a samozřejmě bolí. Nedoporučujeme velké polehávání na slunci a nadměrné opalování,“ vysvětluje na úvod MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D. z kliniky VASCUMED. V případě nepříjemných pocitů v těle dochází k tomu, že žíly nedokážou dosta-

tečně rychle odvádět krev z nohou zpět k srdci. Část krve se proto hromadí právě v nohách a vytváří nápor na žilní stěny. Způsobuje také otoky, bolest nebo pocit tíhy – „olověné nohy“.

Na léto se připravte s předstihem

Až udeří vysoké teploty, bude na prevenci pozdě. Co můžete nyní udělat? V první řadě posílit žilní

stěny v nohách, na které tlačí nahromaděná krev, aby se nezačaly postupně zhoršovat křečové žíly. S tím pomůže jedině lékař, který vám může doporučit a předepsat venofarmaka, léky na posílení žilní stěny. Tyto léky jsou vhodné jak při prvních příznacích onemocnění, tedy otocích a nepříjemných pocitech, tak při metličkách a křečových žilách. Návštěvu praktického lékaře proto neodkládejte a myslete na to, že i on může mít v létě dovolenou. Masti a přípravky z lékárny léčbu jen podpoří, samy o sobě toho však moc nezmůžou.

CVIKY PROTI OTOKŮM

Skvělou prevencí proti otokům jsou i cviky, které můžete zkusit kdykoliv vám to situace dovolí. Některé se dají dělat večer vleže před spaním, jiné zase vestoje. Využít při nich můžete masážní míček.



1. Lehněte si, natáhněte nohy a propnutou špičkou kružíte nohama v kotníku v obou směrech.



2. Kmítejte nataženýma nohama jako při střihání nůžek.



3. Zvedněte obě nohy a střídavě krčte a natahujte prsty.



4. Napodobujte jízdu na kole, propínejte pritom nohy.



5. Chodte střídavě po patách a po špičkách.



6. Dejte si pod chodidlo jedné nohy masážní míček a přejíždějte po celé ploše.



7. Vytáhněte se na špičky a přenášejte váhu ze špiček na paty a zpátky.

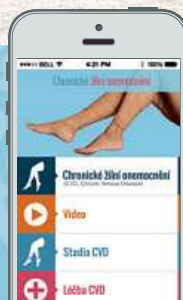
Další cviky, tipy a rady odborníků najdete na www.zilniporadna.cz nebo v aplikaci „Bolí vás nohy?“



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Cesta za zdravým a spokojeným životem začíná ve střevech

Je nesmírně důležité bedlivě naslouchat signálům svého těla. Pokud se cítíte často unavení a zdaleka již nezvládáte to, co dříve, hledejte příčinu ve střevech. Právě tam se totiž dle nejnovějších výzkumů ukrývá tajemství zdravého a spokojeného života. Když si začnete hýčkat střevní mikrobiom, kvalita všech vašich prožitků se může výrazně zlepšit. Jak na to? Zeptali jsme se Zuzany Juskové (43) z mladé české firmy SimpleBiotix.



Zuzko, jak jste se dostala k nápadu vyrábět vlastní potravinový doplněk?

V mládí jsem reprezentovala Českou republiku ve snowboardingu. Mám ráda aktivní životní styl a zde je základem tělo, které vás nezradí a funguje. Postupem času, když jsem založila rodinu a zažívala stres v práci, jsem najednou pocítila, že mé tělo stárne, vytrácí se energie a ubývájí síly. Právě v té době jsem poznala mikrobiologa RNDr. Petra Ryšávků a ten mi osvětlil, že tajemství zdravého a spokojeného života se ukrývá ve střevech. Tehdy poprvé mi byl vyvrácen mýtus, že probiotika se užívají jen při antibiotické léčbě.

A není to tak? Vždyť každý lékař nám probiotika k antibiotikům doporučuje.

Antibiotická léčba je vlastně poprava přátelských bakterií v našem břiše. Je tedy úplně na místě a v podstatě nutné souběžně s antibiotiky nasadit vhodná probiotika. Ale probiotika dokážou odvést skvělou práci i ve zdravém těle. Naše potrava už dávno není tak bohatá na živiny, jako byla za dob našich babiček. Jíme spoustu průmyslově zpracovaných jídel, čerstvost a lokálnost kvalitních potravin nám chybí. Nejen že kolikrát nedodáme ty správné přátelské

bakterie, ale ani nezajistíme odpovídající krmení pro tyto bakterie (dostatek vlákniny).

Jak se takový nedostatek přátelských bakterií může projevit?

To je právě u každého člověka různé – například u mě to byl celková únava a problémy s trávením. Když správně nepracují střeva, může se to odrazit i na náladě a duševním zdraví, zvýšenou náchylností ke stresu, a samozřejmě vším, co je spojené s cestou potravin od úst až do záchodové mísy – takže trávení, zažívání i vylučování, nadměrná plynatost. Špatná činnost střev může souviset i třeba s kožními problémy nebo nepříjemným nafouknutím břicha, což trápí zejména dámy. Nesmíme zapomínat na to, že střeva hrají velmi důležitou roli v budování imunity. Ve střevech se skrývá 70% naší imunity.

Takže když si dám do pořádku střeva, budu se cítit dobře?

Myslím si, že by péče o střeva měla být součástí našeho života – stejně jako třeba bereme vitamíny nebo se staráme o pleť. Právě proto jsme začali vyrábět doplněk stravy SimpleBiotix, kde kombinujeme kvalitní probiotika s prebiotiky (krmení

pro probiotika) a ostatními blahodárnými látkami. Probiotika mají funkci takového "čističe" střev a ty další látky v SimpleBiotix obsažené, jako je hořčík, kyselina listová, kolostrum, extrakt ze zeleného čaje a chmele, se pak mohou do organismu lépe vstřebat.

Máte nějaké konkrétní příběhy lidí, kteří mají se SimpleBiotix zkušenosti?

Těch příběhů je už celkem dost. Někdo si SimpleBiotix pochvaluje, že má více energie a ráno se mu lépe vstává. Starší lidé nám volají, objednávají SimpleBiotix znovu, protože jim ulehčuje zažívání, trávení a vyprazdňování. Dalším zákazníkům se třeba vyřešili problémy s nafouknutím a plynatostí. Cestovatelé si SimpleBiotix berou s sebou na cesty, aby se vyhnuli průjmům nebo zácpě. Zpětná vazba od zákazníků je pro nás hlavním motorem, který nás pohání v hledání těch nejlepších přátelských bakterií a snaze vyvíjet udržitelný a kvalitní produkt.

**Sleva 200 Kč
s kódem
METRO200**

Získejte dlouhodobou kontrolu nad svou váhou, náladou a zdravím.



Objednejte svoji SimpleBiotix kúru na www.simplebiotix.cz se slevou 200 Kč. Zadejte slevový kód METRO200.



Dejte svá střeva do pořádku.

simplebiotix

www.simplebiotix.cz

Jak se nespálit. Slunci se netřeba vyhýbat, stačí vědět, jak na něj

Léto začíná a s ním i ostré slunce. Mnozí z nás se těší na krásné opálení, ale pozor, abyste se místo do hněda nezbarvili do červena. A to jak u moře, tak u českého rybníka či na koupališti. Každopádně zásadní pravidlo při slunění je: nespálit se! Jak na to? Přinášíme sedm rad.

1. Používejte krémy s vysokým ochranným faktorem

Před sluněním se mažte. Na trhu najdete mnoho přípravků s různým stupněm ochranného faktoru. Jaký zvolit, záleží na fototypu. Nejvhůře jsou na tom lidé s fototypem I. Kůže na slunci vždy zrudne a člověk nikdy hnědého zabarvení nedosáhne. Tito jedinci by se měli chránit nejvyšším možným faktorem. Je označován 50+, což znamená, že obsahuje nejvyšší ochranný filtr proti UVA i UVB záření. Fototyp II je na tom o něco lépe. Na slunci jeho pokožka obvykle rudne a někdy lehce hnědne. Pro něj se hodí přípravky s faktorem od 30+ do 50+. Fototyp III je v Česku nejrozšířenější: na slunci kůže někdy rudne a dále vždy hnědne. Pro tento typ kůže se doporučuje faktor od 20+ do 30+.

2. Před poledne se určitě schovejte

Budete-li se opalovat v Čechách u rybníka, pro začátek zvolte faktor 20+. U moře pak



Proti slunci je potřeba chránit také oči i vlasy.

PROFIMEDIA.CZ

minimálně 30+. Postupně ho můžete snižovat, ale jen pokud se vám podařilo se nespálit. Mezi 11. a 15. hodinou na slunce moc nechoďte, je nejagresivnější.

3. Opalovací přípravek ve dvou vrstvách

Opalovací krém je důležité nanést rovnoměrně, nejlépe ve dvou vrstvách, při druhé aplikaci se zatraou zapomenutá místa. Zvláštní pozornost věnujeme citlivým partím těla, jako je nos, rty, uši. Často si také lidé zapomínají mazat místa kolem okraje plavek, klíční kosti či hřbety rukou. Dbejte také na správné množství. Špatné dávkování opalovacích přípravků je to-

tiž nejčastější příčinou spálení na sluníčku. „Velmi důležité je, kolik krému na tělo nanesete. Doporučené množství přípravku činí dva miligramy na centimetr čtvereční kůže. V praxi na celé tělo průměrné dospělé osoby použijeme asi 30 gramů nebo šest čajových lžiček krému. Použijete-li jen polovinu doporučeného množství, sníží se úroveň ochrany o dvě třetiny,“ říká dermatolog MUDr. Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

4. Chraňte oči i vlasy

I oči je potřeba chránit. Používejte brýle s tmavými skly a se slunečními filtry. Také vlasy na slunci trpí. Existují

speciální přípravky s ochranným filtrem a reparační oleje, které vyživují vlasy vysušené zářením, do kterých se s oblibou přidávají další výživné látky, například kaviár.

5. Pozor na citlivá místa

Nejvíce jsou na sluníčko náchylné citlivé oblasti s tenkou kůží, které jsou nejvíce vystaveny slunci. Je to nos, uši, hrudník či třeba nártý. Typicky si je spálíte při procházce na okraji moře. Kdo se opaluje bez zadek, často si spálí prsa nebo zadek. Tyto partie nemají ani minimální ochrannou pigmentovou vrstvu, kterou mají v různé míře ostatní oblasti na těle podle toho, jak jsou vystaveny slu-

nečním paprskům. Proto je potřeba tyto partie mazat obzvláště vysokým faktorem.

6. Smyje se vodou

UVA i UVB záření proniká i pod vodní hladinu. Při koupání dochází k rychlému smývání ochranného opalovacího přípravku. Proto je vhodné vybírat ty voděodolné. Tyto krémy poskytnou ochranu 40 až 80 minut při pobytu ve vodě, než přestanou účinkovat. Ochrannou vrstvu je vhodné obnovit asi každé dvě hodiny, ne jenom po koupání nebo když se více zpotíme. Ochranný prostředek může být z pokožky setřen také ručníkem, pískem, při slunění na dece či na lehátku.

7. Pro děti trička a čepice

Pozor na sluníčku by si měly dát především děti, respektive jejich rodiče. Ti nejmenší, až do dvou let věku, by se neměli slunit vůbec. Je třeba je chránit oblečením, nejlépe tričkem, košílkou, kšiltovkou nebo kloboučkem a také brýlemi proti slunci. Velkým přínosem pro děti i dospělé je speciální oblečení vyrobené z velmi jemných vláken, která jsou nepropustná pro UV záření. Pro děti existují speciální ochranné prostředky, které zanechávají na kůži bělavý neškodný film. Dítě s ním namažte půl hodiny předtím, než vyjete na slunce. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodní kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Nemocné české srdce. Kardiologové chtějí snížit úmrtnost až o pět procent

Na choroby srdce v České republice ročně zemře přibližně 50 tisíc lidí a nemoci oběhové soustavy jsou dlouhodobě nejčastější příčinou smrti. Zabijí 40 procent mužů a 47 procent žen. Kvůli nemocem srdce končí v nemocnici ročně asi 285 tisíc Čechů a Češek.

Na alarmující data reaguje kampaň Nemocné české srdce. Do deseti let hodlá snížit úmrtnost na srdeční choroby o celých pět procent. Kampaň má rovněž ambici umenšit počet těch, kteří kvůli srdci opakovaně končí v nemocnici, o deset procent.

Jak ukazují data, Česko je ve výskytu kardiovaskulárních chorob třetí nejhorší

v Evropě. „Bez dalších zásahů může úmrtnost na ně stoupnout do roku 2040 až o 41 procent,“ říká kardiolog Aleš Linhart.

Za zdraví si zodpovídáme sami

Na to, kolik lidí se v Česku potýká s chorobami srdce, má podle odborníků ze 70 procent vliv životní styl – a ten zase úzce souvisí se vzděláním, finančním příjmem, zaměstnáním a místem bydlení.

Mezi hlavní příčiny srdečních nemocí patří obezita, cukrovka, vysoká spotřeba alkoholu, kouření a málo pohybu. „Lidé by si měli uvědomit, že za jejich zdraví nezod-

povídá zdravotní systém, ale oni sami. Pokud nemají čas se o sebe starat, musí si najít čas být nemocní,“ míní kardiolog Linhart.

Data ukazují, že Češi neustále tloustnou, kouří, přibývá diabetiků – do jisté míry je to dědictví minulosti, kdy stát své občany osobní zodpovědnosti zbavoval.

V kouření jsme špičkoví

„Nejvíce kuřáků je mezi lidmi se základním vzděláním a absolventy středních odborných učilišť. Vzdělání a práce a s ní spojené příjmy mají na životní styl přímý vliv,“ popisuje Linhart. Česko je podle kardiologů pátou nejhorší zemí, co se počtu mužů s BMI

nad 30 týče. Více jich má jen Velká Británie, Libanon, Maďarsko a Malta.

Stejně tak je ČR smutným premiantem ve spotřebě alkoholu, patří jí nelichotivě třetí místo – větší pijany jsou jenom Moldavané a Litevci.

Miliardy korun ročně

„Hodláme iniciovat celonárodní kampaň na podporu pohybu, proti kouření a pro snížení spotřeby alkoholu. Všechny naše kroky musí směřovat především na vysoké rizikové skupiny, tedy lidi nad 50 let, s vysokým cholesterolem a tlakem, kuřáky a obézní či diabetiky,“ poznamenává kardiolog. „Pro snížení počtu hospitalizací musíme

apelovat na pacienty, aby brali léky, které jim předepsal lékař, a poslouchali jeho rady. Pomůže nám také úzká spolupráce s praktickými lékaři. Velkou pomocí budou nové skupiny léků, které tento rok dostáváme pro naše pacienty k dispozici, patří mezi ně například glifloziny, nové antikoagulační léky nebo nové léky na snížení cholesterolu,“ uzavírá Aleš Linhart.

Kardiologové upozorňují, že léčba pacientů s nemocí srdce a cév stojí systém veřejného zdravotního pojištění kolem 20 miliard korun ročně. Náklady vynaložené na prevenci a efektivní léčbu by tak měly být vysoce návratné. **MET**

Když nikotin, tak méně škodlivě

V Česku kouří každý pátý muž a sedmá žena.

Kdo zatím nenašel vůli skoncovat se svým zlovykem nadobro, může vyzkoušet alespoň méně zdravotně škodlivé možnosti „přísunu“ nikotinu. A to pomocí elektronických cigaret či třeba nikotinových sáčků.

K tomu, abyste byli schopni pochopit, co se děje s vaším tělem, když mu náhle omezíte přísun cigaret, musíte nejdříve vědět, jak vaše tělo na nikotin reaguje. I když je kouření legální, nikotin je jednou z velmi návykových látek. Působí na mozek a nervovou soustavu a spouští celou řadu chemických reakcí, které vedou k závislosti. Ostatně kouření zůstává celoplanetárním zdravotním problémem, jen v Česku si pravidelně „zapálí“ 21 procent mužů a 15 procent žen.

Pokud jste se zatím neodhodlali se této závislosti zbavit úplně, můžete zkusit alespoň moderní šidítka, která vašemu tělu dodají nikotin, ale nezatěžkají organismus kouřem a dehtem. A to není málo, protože i podle analýz Světové zdravotnické organizace není nikotin hlavní příčinou onemocnění souvisejících s kouřením, ale jsou to právě dehet a kouř. Takzvané bezdýmové cigarety se proto v posledních letech staly módou, kuřák po nich navíc není cítit tak, jako když si za-



Kouření významně zkracuje život.

SHUTTERSTOCK

pálí klasickou cigaretu. Tyto méně škodlivé alternativy v Česku pravidelně používají stovky tisíc zákazníků.

Příkladem takové alternativy může být elektronická cigareta Vype, která mění název na Vuse. Nedochozí zde k procesu hoření a při užívání se tekutina zahřívá, čímž vzniká pára s významně nižším množstvím toxických látek, než se nachází v kouři z klasických cigaret. Další možností jsou přístroje na zahřívání tabák glo hyper +, které stejně jako Vuse vyrábí společnost British American

Tobacco. Do těch se vkládají náplně podobné cigaretám, které se indukčně zahřívají, tedy nepálí.

Nikotinové sáčky do úst

Užívání nikotinových alternativ sice není zcela bez rizika, ale z mnoha vědeckých studií vyplývá, že výrobky na bázi zahřívání tabáku produkují zhruba o 90 až 95 procent méně škodlivých látek než tradiční cigarety. U elektronických cigaret se pak často uvádí snížení dokonce až o 99 procent. U obou těchto alternativ tradičních cigaret

také odpadá problém pasivního kouření.

Další moderní alternativou jsou takzvané nikotinové sáčky, které získávají oblibu také v Česku. Například Velo Mini nabízejí menší velikost sáčků než u dřívějších verzí, a také nové příchutě a nižší obsah nikotinu. Jejich aplikace je jednoduchá. Polštářek, který kromě nikotinu obsahuje pouze vodu, eukalyptus, celulózová vlákna z borovice, aromatické látky a sladidla, si stačí vložit do úst pod horní ret, kde je jeho obsah postupně vstřebáván ústní sliz-

nicí. Po přibližně třiceti minutách jej pak vyhodíte do koše nebo uschováte pod víčkem krabičky.

Poslední cigáro si naplánujte

Proč si vlastně lidské tělo na nikotinu vypěstuje tak rychle a silně závislost? V těle mimo jiné stimuluje nadledvinky, které produkují adrenalin. Zároveň také vede k produkci dopaminu, jemuž se někdy přezdívá hormon štěstí a potěšení. Právě těmto hormonům vděčí kuřáci za to, že se po vykouření cigarety cítí klidnější, sníží se hladina jejich stresu, úzkosti a zlepší se jim nálada. Někteří vědci však tvrdí, že to, co kuřáky uklidňuje, je především samotný rituál kouření, protože adrenalin je především stimulantem.

Kdo chce se závislostí na cigaretách skoncovat úplně, měl by se držet několika základních rad. Předně si neplánujte „típnutí posledního cigára“ v období, kdy jste kvůli životním problémům v neobvykle velkém stresu. Hned od začátku také odstraňte ze svého okolí všechny popelníky, zapalovače, a pokud vydržíte si v kritické chvíli nezapálit, odměňte se. Třeba i něčím dobrým, ovšem pozor – odvykání kouření jde často ruku v ruce s nabíráním tloušťky. Proto je vhodné v době „odvykačky“ přidat více pohybu a zkusit i zdravější jídelníček, přestože tělo bude mít tendenci zahánět touhu po nikotinu chutí na nezdravá jídla. **5 PLUS 2**

Dobře spát, zrušit stres, zlepšit zdraví: poříd'te AVS přístroj.

„10 let jsem brala léky na spaní, ale spánek se nelepšil. Tak jsem se začala více zajímat o zdravý životní styl a narazila na AVS přístroj, se světelnými brýlemi a sluchátky. Spánek se mi začal lepší hned první týden a léky jsem pak vysadila asi po 2 měsících.“ říká paní Snopková z Prahy.

„Chodí k nám lidé se stresy, depresemi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře – první jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a v našem středisku je od té doby používáme.“ říká Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc. AVS přístroj eliminuje stres a únavu, nespavost, deprese, úzkosti, migrény, bolesti či vysoký krevní tlak. Zlepšuje činnost mozku a kognitivní funkce, takže pomůže s horší pamětí, koncentrací, ADHD a používá se i při Alzheimerově chorobě. Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji

zvolíte program, například „Hluboký spánek“ a zapnete start. Během 20 minut usnete hlubokým odpočinkovým spánkem. Když nemůžete usnout nebo máte mělký spánek, tak je frekvence vašich mozkových vln rychlá. AVS přístroj pomocí světla a zvuku mozkové vlny zpomalí do pomalé spánkové hladiny „delta“ – tím organismus automaticky „zapíná“ spánek. Podobně funguje AVS přístroj i pro další účinky, kterých nabízí kolem čtyřiceti. Navodí potřebnou frekvenci a biorytmy, ve

Nejlepší AVS přístroj Laxman má zcela mimořádné účinky: zvýší psychickou odolnost o 27% během několika minut! Vyplyvá to z klinické studie, kterou zveřejnila prestižní německá klinika Charité (pro zajímavost: léčili zde ruského předáka Navalného).



které probíhá náprava a léčení.

Většina lidí začíná vysazovat léky na spaní už po měsíci používání AVS přístroje – to je ale brzy. Lékaři doporučují používat AVS přístroj pravidelně, např. obden, po dobu 2-3 měsíců, než se spánek

zlepší a až poté měnit zaběhnuté lékové rituály. Novou biotechnologii AVS doporučují medicí zejména kvůli vysoké účinnosti,

snadnému ovládání pro laiky a bezpečnosti: nemá totiž žádné vedlejší účinky.

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z tištěné brožury a katalogu AVS. Pošlete běžnou SMS se svojí poštovní a emailovou adresou a slovem BROZURA na telefon 774 444 795. Zásilku dostanete do 7 dní.

AVS přístroj

Rychle, zdravě a přirozeně vrátí tělu a mozku optimální fungování:

- rychlé zrušení stresu a únavy, hluboká relaxace
- rychlá eliminace nespavosti, depresí, úzkostí
- lepší funkce mozku - učení, paměť, ADHD
- pomoc při syndromu vyhoření, bolestech
- další desítky možností

40 let světového klinického vývoje a 25 let medicínské praxe v ČR: garance účinnosti.

Tištěnou brožuru + katalog objednáte přes SMS:



Pošlete běžnou SMS s vaším jménem, poštovní a emailovou adresou a slovem BROZURA na telefon: 778 035 563. Zásilku obdržíte zdarma do 7 dní.

K zásilce dárek: CD relaxace a čakry

Prodejny - vyzkoušení účinku zdarma!

PRAHA: 774 444 795 ● BRNO: 778 035 563 ● OPAVA: 725 580 686
● JABLONEC n. N.: 777 310 622 ● OSTRAVA: 603 412 424 ● TŘEBÍČ,
JIČÍN: 606 802 935 ● K. VARY: 607 276 994 ● PLZEŇ: 733 614 538

Mimořádné
slevy
10-70%!

AVS přístroje
+ 100 dalších
výrobků pro
lepší psychiku.


Galaxy
ESHOP:
www.galaxy.cz



Tour. Zas pády. Vyhrál Merlier

Belgický cyklista Tim Merlier ze stáje Alpecin Fenix vyhrál včera na Tour de France třetí etapu plnou pádů včetně karambolu ve finiši. Druhý byl jeho stájový kolega Jasper Philipsen. Žlutý dres lídra průběžného pořadí uhájil Nizozemec Mathieu van der Poel ze stejné stáje. **PUR**

Číslo dne

51,90

Sydney McLaughlinová zaběhla na mistrovství USA v Eugene tímto časem světový rekord na 400 metrů překážek.

První major a jednička

Golfistka Nelly Kordová (na snímku) vyhrála turnaj KPMG Women's PGA Championship a získala první titul nejvýznamnější kategorie major. Mladší z dcer bývalého českého tenisty Petra Kordy se díky největšímu triumfu kariéry posunula jako první Američanka od roku 2014 do čela světového žebříčku. Dvaadvacetiletá Kordová v Johns Creeku v Georgii zahrála celkově 19 ran pod normu hřiště a zvítězila s náskokem tři úderů před další Američankou Lizette Salasovou. Vítězce jako první gratulovala její starší sestra Jessica, ta byla 15. **AP**



Krátce

Schválí nominaci

Český olympijský výbor dnes schválí předběžnou nominaci na olympijské hry v Tokiu. Společně s nomináčním plénem by se mělo uskutečnit také plénum volební. Jedná se o pátý pokus uspořádání voleb, v nichž bude obhajovat svůj mandát současný předseda Jiří Kejval.

Ondrášek do FCSB

Fotbalový útočník Zdeněk Ondrášek po jediné sezóně v Plzni odchází z Viktorie opět do zahraničí. Bude hrát za rumunský celek FCSB, kde podepsal nespecifikovanou smlouvu.

Balvín v Japonsku

Český basketbalový reprezentant Ondřej Balvín je posilou nováčka japonské ligy Gunma Crane Thunders z Maebaši, kam jde po dvou letech v Bilbao.

Smutek Pastrňáka

Hokejového útočníka Davida Pastrňáka postihla rodinná tragédie. Šest dní po porodu mu zemřel syn Viggo Rohl, jehož přivedla na svět 17. června jeho švédská přítelkyně Rebecca Rohlssonová. „Máme svého anděla, který na nás dohlíží. Jmenuje se Syn. Budeme tě navždy milovat,“ napsal Pastrňák. **ČTK**

Odborníci chválí českou družinu

Dánský kouč by ve čtvrtfinále mistrovství Evropy fotbalistů raději narazil na Nizozemce.

Vítězství českého týmu nad Nizozemskem v osmifinále (2:0) přineslo kladné ohlasy a slova uznání pro svěfence trenéra Jaroslava Šilhavého.

„Určitě to byl nejlepší výkon pod trenérem Šilhavým. Myslím, že nám dost pomohly i změny v sestavě. Je to vynikající úspěch našeho mužstva, to vítězství je navíc zasloužené. Byla to ukázka výborného týmového výkonu,“

řekl bývalý trenér Dušan Uhrin starší, který dovedl reprezentaci na Euro v roce 1996 ke stříbru. Od finálového zápasu ve Wembley uplyne zítra 25 let.

„Překvapil mě Jarda Šilhavý, že udělal změny, které asi nikdo nečekal. Všechno mu to vyšlo,“ přidal další zkušený kouč František Cipro.

Trenér dánských fotbalistů Kasper Hjulmand by v sobotním čtvrtfinále v Baku raději hrál s Nizozemskem než s českým týmem. Ten na něj udělal nejen výhrou nad „Oranje“ velký dojem. Seveřané podle něj na turnaji poprvé potkají soupeře, který se jeho týmu vyrovná v intenzitě hry. „Je potřeba si uvědomit, že Česká republika je fantas-

tická. Popravdě raději bych hrál proti Nizozemsku. Česká republika je šileně dobrý tým,“ citovala dánská média Hjulmanda. Upozornil, že Šilhavého výběr na konci března remizoval doma 1:1 ve světové kvalifikaci s lídrem žebříčku – reprezentací FIFA Belgie, s níž Dánsko na probíhající Euro prohrálo ve skupině 1:2. „Češi se dokázali vyrovnat Belgii a dokonce ji možná předčit v intenzitě hry. Rozhodně bychom neměli říkat, že je to tým, který musíme porazit. Musíme mít respekt,“ dodal Hjulmand.

V Budapešti podporovalo český tým tisíce fanoušků, vstupenky do Baku se začínou prodávat na portálu UEFA dnes odpoledne. **ČTK**



Začátek pokazilo počasí

Běloruská tenistka Aryna Sabalenková (na snímku) se stala první postupující do druhého kola Wimbledonu. Turnajová dvojka pod zataženou střechou dvorce číslo jedna porazila Rumunku Monicu Niculescuovou 6:1 a 6:4. První hrací den londýnského grandslamu komplikuje počasí. Petra Kvitová dohrála na centrkurtu až po uzavěrci. **AP**

INZERCE

FORTUNA
CASINO

ROZDÁVÁME

2 MILIONY

TOČEK

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

ifortuna.cz

Letní výprodej



Inspiruje k pohybu

fitbit.

Fitbit Inspire 2

Fitness náramek s přímým měřením tepu
Sledování aktivity, minuty v aktivní zóně
Výdrž až 10 dní, česká lokalizace a aplikace
Individuální tipy pro pohyb, výživu i spánek



-20 %

2 490,-
1 990,-

obj. kód: WEAftbins06

Nepořádku vytře zrak



XIAOMI

Xiaomi Mi Robot Vacuum Mop Pro

Robotický vysavač s mopem, hlučnost 60 dB
Navigační systém LDS k mapování místností
Vzdálené ovládání přes aplikaci Mi Home
Senzory proti pádu či nárazu, dokovací stanice



-12 %

8 499,-

7 499,-

obj. kód: XIAROd08

Bájný fénix povstal

GARMIN.

Garmin Fenix 6S Glass Silver/Black Band

Hodinky se sportovně-outdoorovými funkcemi
Extrémní výdrž s GPS až 25 h, smartwatch až 9 dní
Bezkontaktní platby Garmin Pay
Kompatibilní s Android i iOS chytrými telefony



-13 %

11 490,-
9 990,-

obj. kód: PPFenix6p0

Nejlepší rodinný hotel

Vango

Vango Alton 500

Rodinný stan tunelové konstrukce až pro 5 osob
Zastřešený vchod s moskytiérou, velká předsíňka
Voděodolná podlážka, vodní sloupec 3 000 mm
Zatměná ložnice pro příjemný a dlouhý spánek



-10 %

8 579,-

7 719,-

obj. kód: SPTVng0157

Ohlídá vám hodnoty

iHealth

iHealth Andon AIR - pulzní oxymetr k měření saturace krve kyslíkem

Zdravotnický prostředek - oxymetr
Měří saturaci krve kyslíkem a srdeční tep
Přehledný OLED displej otočný ve 4 směrech
Hypoalergenní lékařský silikon, 2 AAA baterie



-13 %

799,-
699,-

obj. kód: IhealthAIR

Wi-Fi bude fičet

MERCUSYS®

Mercusys MR70X

Wi-Fi 6 bezdrátová rychlost AX1800
Gigabitové porty, WPA3 zabezpečení
Technologie Smart Connect a Beamforming
VPN podpora, rodičovská kontrola



-25 %

1 589,-

1 199,-

obj. kód: TplNk21t7

Více na alza.cz/vyprodej

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 29. 6. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.