

# JAK SE I PO PADESÁTCE VZDĚLÁVAT V EROTICE?

HODNĚ ŠTĚSTÍ, PANE VELIKÝ. V HLAVNÍ ROLI EMMA THOMPSONOVÁ STRANA 11



# metro



**PRAHA**

Úterý, 12. července 2022

Č. 131, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Božek

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

# Kdo má pevné nervy, při koupi bytu ušetří?

**Levnější bydlení.** Experti nejsou zajedno, bojí se „americké“ hypokrizy. **Nové byty.** Momentálně mohou být předražené o desítky procent. **Nemovitosti.** Kupuji se jako investice. **Zlevnění.** Ekonom dává naději STRANA 8



## Brno má nové nafouknuté Slunce. Festival planet potrvá až do neděle

Nafouknutím desetimetrového modelu Slunce včera začal v Brně na Kraví hoře čtvrtý ročník Festivalu planet, který pořádají multimediální architekti z kreativního studia Visualove a Hvězdárna a planetárium Brno. Akce potrvá do neděle a zahrnuje i výstavu nebo letní kino. Zaměstnanci hvězdárny na festivalu každý den nafouknou v parku Kraví hora model heliosféry, vystavený bude za příznivého počasí vždy od 14.00 do 23.30. Zítra ve 20.30 chystá hvězdárna jako součást festivalu před modelem Slunce také sraz majitelů světelných mečů. Vstup na venkovní akce je zdarma, doprovodný program v digitáriu hvězdárny je placený. Festival bude pokračovat od 4. do 11. srpna, kdy hvězdárna vystaví i modely Měsíce, Marsu a Země z minulých let. ČTK



## Krátce

## Centrum pro uprchlíky je zpět

Nedaleko stanice metra Vysočanská se po necelém měsíci znovu otevřelo Krajské asistenční centrum pomoci Ukrajincům. Před budovou čekaly včera ráno desítky lidí. Vedení hlavního města centrum uzavřelo v polovině června kvůli nedostatku ubytovacích kapacit v metropoli. Na základě rozhodnutí vlády jej magistrát musel znovu otevřít, ale již nenabízí trvalé ubytování. **ČTK**

## O službu je zájem

29

Mikrobusy pro přepravu osob se sníženou schopností pohybu a orientace, které jezdí po Praze a Středočeském kraji, od zahájení provozu absolvovaly už 29 tisíc jízd. Služby Bezba dopravy využilo celkem 1331 lidí. **MET**

# Atrakce se opět točí. Za jízdu dáte 80 korun

**Letenský kolotoč bude v provozu od pátku do neděle.**

Po opravě se roztočil 130 let starý kolotoč na Letné. Děti i dospělí se mohou na koních a autíčkách svést od dnešního rána. Rekonstrukce stála zhruba 23 milionů korun, Národní technické muzeum (NTM) kolotoč v roce 2004 koupilo za 1,5 milionu korun.

„Jedenáctý červenec 1894 byl dnem, kdy byla tato stavba zkolaudovaná přesně na tomto místě,“ uvedl ředitel NTM Karel Ksandr. Poprvé v provozu byl kolotoč o dva roky dříve, stál na Královských Vinohradech, které v té době nebyly součástí hlavního města. Majitel pak rozhodl o přesunu na Letnou, která tehdy byla cílem odpo-



První se svезly děti z azylového domu Prahy 7. **MČ PRAHA 7**

ledních nedělních výletů Pražanů.

Kolotoč byl podle ředitele plánován na 20 let, letos je mu 130. Až do roku 2004, včetně doby socialismu, ho vlastnil soukromník, rodina, která ho koupila ve 30. le-

tech. Jeho zachování do dnešní doby podle Ksandra zachránila v 90. letech oprava střechy, kterou zatékalo. Nynější rekonstrukce trvala o čtyři roky déle, než byly původní plány. O několik měsíců ji zdrželo i to, že se celá kon-

strukce propadala kvůli uhnílym spodním částem. Celková oprava vyšla na 22,7 milionu korun, z toho 7,6 milionu stály opravy 19 koníků z pravé koňské kůže a tří rytířských brnění, která stojí uprostřed.

Kolotoč bude tento týden otevřen každý den od 9 do 18 hodin. V následujících týdnech má jezdit od pátku do neděle a ve svátky. Podle Ksandra není možné atrakci provozovat denně, protože jde o nemovitou kulturní památku. Nosnost koní je 100 kilogramů, mohou tak na nich jezdit i dospělí. Koně jsou pro děti od dvou let, do deseti let by je měli hlídat rodiče. Pětiminutové svezení bude stát 80 korun.

Ještě starší kolotoč od italských majitelů se do září točí na Petříně. Jeho věk se odhaduje na zhruba 200 let. Zahrál si i v několika filmech režiséra Paola Sorrentina. **ČTK**

INZERCE

## Specialisté na výkup zlata v Praze!



**ZA VAŠE ZLATO  
ZLATOU CENU**

**SHERRI®**

Zlatnictví Sherri, Galerie Myšák, Vodičkova 31, Praha 1  
[www.sherri.cz](http://www.sherri.cz)

## Landscape. Místo diskuse vandalství



Vandal umění nepochopil. **MET**

V parčíku severně od smíchovského nádraží se před několika dny objevilo několik dveří. Instalace designérky Nikoloy Hurychové s názvem Nesplněná přání je součástí umělecko-architektonického festivalu Landscape. Cílem projektu je vyvolat diskusi o veřejném prostoru. „Bohužel došlo k poškození instalace,“ potvrdila deníku Metro Gabriela Froňková Dousková z tiskového odboru Prahy 5.

Landscape se letos koná v Praze od června do začátku října, tentokrát s podtitulem Pražská nádraží ne/využitá. Kromě Smíchova najdete instalace také v okolí Florence, Palmovky a Nákladového nádraží Žižkov. **MAH**

## Cyklohráček

Již zítra se výletní vlak Cyklohráček vydá na první ze série středních prázdninových výletů. Svou obvyklou trasu do Slaného vymění za Mníšek pod Brdy a Dobříš. Ze stanice Hlavní nádraží vyjždí přesně jednu minutu před devátou ranní a doveze výletníky ke klášteru Skalka, do Muzea trabantů v Nové Vsi pod Pleší nebo třeba na zámek Dobříš. Výletní vlak se během prázdnin vydá na sedm speciálních jízd. Podrobnosti najdete na webu Pražské integrované dopravy. **PID**



## Krása rovnic i mišmaš

Heyrovského-Ilkovičova rovnice popisuje polarografickou vlnu. Polarografii objevil před 100 lety Jaroslav Heyrovský a v roce 1959 za ni získal Nobelovu cenu. Metoda polarografie slouží k určování výskytu a koncentrace neznámých látek v roztoku. Rovnici už několik dní najdete na stěně Ústavu fyzikální chemie J. Heyrovského v Libni.

Malba vznikla v rámci projektu ONEM, který chce veřejnosti ukazovat krásu matematického vyjádření fyzikálních či chemických jevů a připomínat důležité vědecké osobnosti. Nový mural je také na Smíchově na křižovatce ulic Nádražní a Vltavská. Velkoformátová malba však zatím na sociálních sítích sbírá spíš negativní reakce. Na Facebooku deníku Metro čtenáři mural hodnotili slovy jako „mišmaš“ či „škoda barev“. Malba ale posbírala i několik palců nahoru. Jak se líbí vám? Dejte nám vědět na Facebooku. MAH



### Krátce

## Medvěd s pilou a stá repríza

První premiérou 65. sezony Divadla Na Zábradlí bude 4. listopadu inscenace Jana Mikuláška Medvěd s motorovou pilou a jiné podivuhodné příběhy. Jedná se o scénické provedení povídek finské

autorky Rosy Liksomové. Už v září herci Divadla Na Zábradlí zahájí sezonu tradičním přeplaváním Vltavy a 100. reprízou oblíbených inscenací Hamleti a Požitkáři. V druhé premiéře sezony O Pavlovi se 28. dubna příštího roku bude tvůrčí tým zabývat osobností filmového režiséra Pavla Juráčka. ČTK

# Dno Botiče vybourají

## Úpravy potoka dokončí na jaře.

Koryto Botiče je podle magistrátu v havarijním stavu. Také proto ho město nechá v úseku u parku Folimanka zrekonstruovat. Radní včera rozhodli o vypsání veřejné soutěže na firmu, která práce

provede. Hotovo má být v květnu příštího roku.

Stávající degradované dno z kamenné dlažby bude v délce asi 150 metrů kompletně vybouráno. Vysoutěžená firma vybuduje nové dno z balvanité rovnaniny a podél stávajících nábrežních zdí umístí kamennou dlažbu. Úpravy mají podpořit samočisticí schopnosti potoka. ČTK

INZERCE

# Zlepšení orálního a zároveň celkového zdraví za dvě tři piva

**V dnešní době překotného zdražování odsouváme péči o sebe do pozadí. Pak nás může nemile překvapit vyúčtování u stomatologa.**



Bolest pod zubem, krvácení dásní, hnisavý váček, zubní kámen, afty, popraskané koutky, povlak na jazyku nebo ústní kandidóza většina z nás alespoň jednou zažila. Nejen, že tyto potíže jsou nepříjemné, ale různé záněty mohou oddálit plánované operace, nehledě na to, že mohou oslabit imunitu, poškodit důležité vnitřní orgány nebo vyvolat

závažnější onemocnění například srdce, plic a dalších.

Periodontální onemocnění je zánětlivé onemocnění podpůrných tkání zubů. Předpokládá se, že bývají nejčastěji způsobeno invazí bakterií ukrytých v zubním biofilmu. Parodontóza není jen onemocněním závěsného aparátu zubu, jde o závažné infekční onemocnění, které může ve své chronické formě ohrožovat celý organismus. Bakterie žijící v parodontálním chobotu se mohou pomocí krevního oběhu dostat do celého těla, v důsledku toho mohou kromě nepříjemné ztráty zubů hrozit i srdeční a cévní onemocnění včetně zvýšeného rizika infarktu. Prvým stádiem periodontálního onemocnění bývá zánět dásní (gingivitida) projevující se zčervenáním, krvácivostí, otoky a bolestmi.

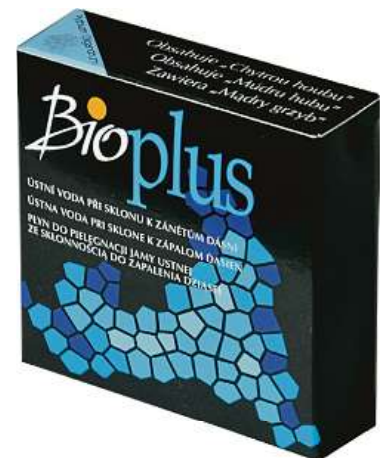
Výsledkem popisovaných výzkumů je závěr, že na dentální plak je třeba pohlížet jako na komunitu mikrobiálního biofilmu a naopak periodontální onemocnění není ničím jiným, než onemocněním spojeným s přenosem vlivů patogenů ukrytých v biofilmu na sou-

sední tkáně v dásni.

Působení řasovky *Pythium oligandrum* je přímý mykoparazitismus (likvidace plísní a kvasinek), který se může uplatnit u těch periodontálních onemocnění způsobovaných těmito původci. Významnější je ale její produkce enzymů, které vytvářejí nepříznivé prostředí pro růst bakterií. Je zdokumentováno, že řasovka *Pythium oligandrum* dokáže rozrušovat biofilm. Tím napomáhá k odstraňování zubního plaku a bakterie se nemají kde schovávat a následně napadat okolní tkáně. Svým působením přispívá chytrá houba k obnově normální ústní mikroflóry. Inhibitory vylučované mikroorganismem *Pythium oligandrum* mohou inaktivovat klíčovou proteinázu gingipain, vylučovanou *Porphyromonas gingivalis*, která kromě jiných funkcí degraduje cytokiny, a tím snižuje odezvu hostitele ve formě snížení zánětu.

Pro řešení problémů periodontálního onemocnění vyvinula firma Bio Agens Research and Development – BARD s.r.o. dva přípravky pro péči o dutinu ústní notifikované v ES jako kosmetické

preparáty. Výplachová ústní voda BIO PLUS obsahuje unikátní složení mikroflóry, které příznivě působí v ústní dutině při sklonu k zánětům dásní. Je vhodným doplňkem při péči o chrup a dásně. Přípravek obsahuje 5 sáčků s 1g aktivního přípravku. Obsah sáčku se rozpustí v 0,1 L vlažné vody a nechá se 30 min aktivovat. S takto připraveným roztokem je možno provádět výplachy dutiny ústní, nejlépe večer před spaním 30 min po čištění zubů. Pro intenzivnější působení po dobu noci je dobré alespoň 30 minut od aplikace nejíst a nepít. ■



**BARD**

Česká firma BARD, výrobce patentovaných preparátů s chytrou houbou, chce v této těžké době pomoci lidem v České republice zlepšit celkovou kondici, a proto vybrala přípravek s chytrou houbou ve formě ústní vody v suchém stavu pod názvem BIO PLUS a snížila částku na symbolickou prodejní cenu 100,-Kč + poštovné <https://shop.pythium.eu/bio-plus>. Bez poštovného lze přípravek koupit přímo v provozovně firmy: Úherce 1, 440 01 Louny.

# Ani nástupištěník, ani uličník dvojsedavý. Více štve dveřník

**Ve veřejných dopravních prostředcích i v prostorách MHD lze potkat rozmanité druhy cestujících. Kampaně proti jejich nešvarům ale nesedla každému.**

„Ten, kdo vymyslel, že tohle chování někomu vadí, musel být borec. Byl jste to vy?“ I takové reakce čtenářů se nám v redakční poště scházejí poté, co jsme minulý týden informovali o takzvaném nástupištěníkovi lemovaném. Jedná se o jednoho z kreslených antihrdinů kampaně, která je nyní k vidění jak v MHD, tak na sociálních sítích. A jak se dalo čekat, upozorňování na nešvary cestujících vyvolává nadšené reakce, ale i rozpaky.

## Přebíhání je běžné

Nástupištěníky, tedy lidmi, kteří například v metru procházejí z jednoho konce na druhý a nastupují až po zaznění zvukové nahrávky, se totiž občas stává velká část cestujících.

„Sám někdy v MHD přebíhám, zejména v metru, občas v autobusu, kdy jsem třeba myšlenkami někde jinde. Vadí mi ale třeba stání a za-



bydlení se cestujících u dveří, popřípadě následné děláni mrtvého brouka,“ píše čtenář Jakub Stránský. I další čtenáři přicházejí s vlastními nápady, kdo by se v kampani organizátora dopravy měl objevit příště. Čtenář Petr Chudoba pozoruje stejný problém jako Jakub Stránský. Navrhuje proto do kampaně zařadit takzvané strážce dveří neboli dveřníky.

„Stojí mezi dveřmi tak odpovědně, že nástup nebo výstup se rovná mnohdy dobytí dopravního prostředku. Někdy je možné pozorovat jejich nástup i výstup, někdy naopak vydrží dlouhou část linky. Zatím jsem neměl čest potkat někoho, kdo by hlídal celou linku. Kdo ví, jestli nemají aplikaci a rozpis slu-

žeb,“ stěžuje si žertem čtenář Chudoba.

## Nejen ucpané dveře

Na věčně zablokované výstupy z vagonů metra i autobusů si stěžuje i čtenář Jiří Dušek. Podle něj deník Metro nástupištěníkům v článku z minulého týdne křivdil. Mimo jiné tím, že zde uvedl tip na užívání mobilní aplikace Jízdní řády. Ta umí poradit, do kterého vagonu metra nejlépe nastoupit, aby pak nebylo nutné vůbec přebíhat.

„Tento článek je docela neobjektivní, když totiž cestující nastoupí na jednom konci nástupiště a zrovna přijela souprava, tak rychle nastoupím. A jelikož vím, že budu vystupovat na opačném konci nástupiště, tak se snažím



také přestupovat z jednoho vagonu do druhého, abych byl blíže, kde budu vystupovat. A přece nemám čas koukat do mobilu a pracně někde hledat v aplikaci, která už je mi při jízdě metrem na nic,“ míní čtenář Metra Dušek.

Zajímavou reakci nám do redakce zaslal také čtenář Zdeněk Musil, podle kterého je akce kolem takzvaných nástupištěníků dílem řidičů souprav metra.

„Jsou naštvaní, že nedokáží účinně zasáhnout proti zadržování zavírání dveří. Jinak cestující, kteří nestíhají, vůbec nikomu nevadí. Jistěže je to kvůli tomu, že se snaží dostat na stranu soupravy, kde následně přestupují nebo vystupují. Příklad Kobylisy a VI-

tavská, která má jen jeden východ,“ popisuje Musil.

## S batohem na sedačce

Kampaně organizátora dopravy nástupištěníkem zdaleka neskončila. Deník Metro proto předal tiskovému mluvčímu ROPID Filipu Drápalovi nápad, aby do ní byl zařazen také čtenáři Metra obávaný dveřník. Pan mluvčí zareagoval obratem. „Dveřníka máme nachystaného také. Víme dobře, že tento druh vydrží překážet ostatním při výstupu a nástupu i několik zastávek. Tyto postavičky nyní vypouštíme postupně,“ směje se Drápal.

Posledním zveřejněným antihrdinou kampaně je dosud uličník dvojsedavý. Jde o osobu, která nesnáší pohled z okna. „A před pohledem z něj chrání sebe, ale i ostatní cestující. Usedne vždy na sedačku do uličky a vedle sebe položí zavazadlo. Tak ochrání před nebezpečným výhledem z okna celý vůz,“ uvádí ROPID na piktoqramu s uličníkem.

Dvojsedavý antihrdina nyní sklízí mnoho ohlasů. Někteří by byli třeba rádi, aby byl ženou. „Škoda že v kampaních PID většinou v negativních rolích figurují jen muži. Nepodporujeme stereotypy,“ píše Jaromír Beránek.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jaroševsky@metro.cz

# Nebeští jezdci. Dorazí do Portheimky

Letcům britské Royal Air Force (RAF), kteří bojovali za druhé světové války proti německým fašistům, se říkávalo Nebeští jezdci. Bok po boku tehdy létali nejen Angličané a Kanadčané, ale také Poláci a Čechoslováci. Na motivy těchto událostí vznikl v roce 1968 i stejnojmenný kultovní válečný snímek. Nejen ten připomíná výstava, která dnes startuje v Galerii Portheimka ve Štefánikově ulici v Praze 5.

„Srdečně čtenáře zveme na akci Nebeští jezdci, výstava o filmu, knize a jejím autorovi. Vidět můžete kostýmy ze stejnojmenného filmu Jindřicha Poláka, nově včetně lodičky architekta Jana Kaplického, který v něm hrál jednu z menších rolí,“ láká autor výstavy Filip Procházka a dodává: „K vidění budou také



Foto z filmu ZDENĚK DUKÁT

věci z pozůstalosti autora knižní předlohy i spoluautora scénáře Richarda Husmanna, bývalého palubního střelce RAF a naší jednotky na východě, který do války odešel v šestnácti letech.“

Návštěvníci také uvidí vybavení našich letců RAF, včetně



Na výstavě budou i řády.

ně části výstroje Jaroslava Doktora, odborného poradce filmu. Ten byl rovněž pilotem RAF. Součástí výstavy jsou i panely popisující historii vzniku filmu v roce 1968 a jeho následné osudy, knihu a samotného Richarda Husmanna, který by letos



Filmové letadlo 2x ARCHIV

oslavil sté narozeniny. „Akce bude probíhat do neděle, a to každý den od třinácti do osmnácti hodin. Více informací k tématu na adrese jezdci.valka.cz,“ doplňuje pro deník Metro autor výstavy.

Na výstavě se dozvíte například to, že jsou Nebeští jezdci

jediným československým leteckým filmem, který byl natáčený bez letadel. Jak říkával pomocný režisér tohoto filmu Otakar Fuka, to, co v něm „létá“, jsou modely nebo letadla na dokumentárních záběrech, případně záběry z jiného snímku – Target for tonight. Jde o britský dokumentární film z roku 1941. „A to největší letadlo je maketa – trup wellingtonu naroubovaný na Li-2. Film se natáčel v šedesátých letech. Někteří tvůrci o něm hovoří jako o prvním holdu našim letcům. A protože ho tak brali, film podle toho vypadá. Navíc se na něm podíleli bývalí českoslovenští letci RAF, ať už radou, rekvizitami, tak i vlastní prací,“ uvádějí autoři výstavy na svém webovém portálu. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Nadšená Božena (69 let) vypráví, jak jí nový přípravek vrátil plný sluch, potlačil tinnitus (ušní šumy) a umožnil perfektní komunikaci s rodinou a okolím.

**VRACÍME PENÍZE – část výrobků za 0 Kč!**

# „Hučení v uších přestalo po 20 minutách. Znovu slyším bez nepříjemných doprovodných zvuků.“



Kdybych věděla, že je možné tak rychle ztlumit to šílené hučení v uších, už dávno bych si tento výrobek pořídila. Už po první dávce jsem přestala slyšet neustálé pískání – neuvěřitelná úleva – a navíc slyším jasněji, přestala jsem trápit rodinu neustálým dotazováním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia. **Paní Božena patří mezi 79 400 lidí v České republice, kteří složitých procedur a terapií zlepšili svůj sluch za 24 hodin – teď jste na řadě vy!**

## ŠPIČKOVÝ VÝROBEK Pomáhá odstraňovat šum v uších i za 24 hodin

**P**okud vaše každodenní fungování, optimální uvažování, klidné usínání nebo komunikaci s vašimi blízkými narušuje obtěžující tinnitus, určitě si přečtěte o vylepšeném přípravku s komplexem AudioBalance, který během 24 hodin eliminuje vícetónové fantomové zvuky a obnovuje dokonalou kvalitu sluchu bez pískání, šelestu, hučení a dunění.

### „Neuvěřitelně dobrý sluch a bez žádného hučení“

Když jsem na základě doporučení známého specialisty začala užívat tento přípravek a asi po půl hodině hučení v uších začalo slábnout a mizet, nemyslela jsem si ještě, že je to jen začátek skvělých výsledků. Ušní šum ihned zmizel a už jen to bylo pro mě naprosto skvělé. Klid, konec podráždění, neustálých divných zvuků v uších. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začala jsem slyšet lépe, hlasitěji, mnohem jasněji – ze dne na den jsem si uvědomovala, že slyším například vnučata, jak si hrají ve vedlejším pokoji, i když jsem nikdy předtím neslyšela, co se děje za zdí. Že slyším zvuk vařící se vody v konvici nebo otáčení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – opět mohu do nejmenších detailů naslouchat dění kolem sebe – shrnuje nadšená paní Božena.

## Lepší sluch = vyšší kvalita života

Pomocí inovativního přípravku můžete:

Potlačit šum v uších i za 24 hodin

Utlumit neustálé pískání a hučení v uších

Podpořit regeneraci sluchových nervů

Zlepšit kvalitu sluchu až o 87 %

### Doporučovaný odborníky jako **NEJPRODÁVANĚJŠÍ** PŘÍPRAVEK při šumu v uších

Nový přípravek komplexně eliminuje hyperakuzi a obnovuje tak běžný každodenní život, zlepšuje tím spánek, zbavuje nepříjemného pocitu spojeného se slyšením neexistujících zvuků, zlepšuje koncentraci a obnovuje sluch u lidí všech věkových kategorií. Bez ohledu na příčinu vzniku šumu v uších se může každý zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě již během prvního dne po užití přípravku.

**Adéla Veselá,**  
laryngoložka



## Konec hučení v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak skvělou účinností inovativního přípravku stojí maximální koncentrace účinných látek a přírodních složek, které tvoří unikátní komplex AudioBalance. Jejich účinek spočívá v podpoře lepšího prokrvení cév středního ucha až o 60 % a regeneraci sluchových nervů. Přípravek pomáhá izolovat fantomové zvuky (které člověk slyší pouze v hlavě) od skutečných zvuků z okolí. ULTRA-regenerátor navíc pomáhá blokovat příliš aktivní receptory vytvářející šum, proto u většiny uživatelů dráždívý šelest a hučení mizí i během 24 hodin.

### Změňte svůj život k lepšímu

**Jak bude vypadat váš běžný život bez šumu v uších?**

→ Budete moci snadno telefonovat  
→ Přestanete žádat partnera, aby neustále opakoval, co řekl, a ptát se: „cože?“, „prosím?“, „co jsi říkal?“  
→ Již nebudete cítit ovát úzkost způsobenou šumem a pískáním v uších  
→ Budete moci libovolně vyřizovat úřední záležitosti, na poště i v obchodě  
→ Snadno izolujete a rozpoznáte hlasy ve větší skupině, např. u rodinného stolu  
→ Když se zbavíte šumu v uších, může zmizet i podráždění, bolest hlavy, únava a problémy se spánkem  
→ Včas uslyšíte příjízdní auto a svištíci sanitku  
→ Budete moci sledovat svůj oblíbený televizní program, aniž byste nastavovali hlasitost na maximum.



## VÝZKUMNÁ ZPRÁVA

**Komplex AudioBalance je účinný i při pokročilé ztrátě sluchu:**

- ✓ Zlepšuje a 3násobně zesiluje okolní zvuky
- ✓ Potlačuje přetrvávající šum v uších
- ✓ Pomáhá zlepšit soustředění a zbavit se potíží se spaním

### „Už mi nezvoní v uších.“

Přiznávám, že jsem nevěřil v účinek tohoto výrobku, ale stačila jedna dávka a šelest a praskání v uších mizely jako mávnutím kouzelného proutku. Preparát je bezkonkurenční – utlumil šumění v uších a zároveň zlepšil sluch, prohloubil a zosílil všechny okolní zvuky. Je to paráda!



**Alex, 39 let, Chomutov**

### Zlepšete svůj sluch ještě dnes

Můžete dál naslouchat světu jen zběžně, rozčilovat se, že slyšíte šum v hlavě, máte potíže s komunikací s ostatními a pasivně čekat, až se vaše ztráta sluchu zhorší. Nebo můžete také vzít věci do svých rukou a začít znovu velmi dobře slyšet bez pískání a dunění, zvýšit rozsah vnímaných zvuků, zintenzivnit a zvýraznit je, abyste znovu jasně slyšeli smích svých blízkých, štěkot psa na dvorku, šumění větru nebo klepání pošťáka na dveře. Vůlba je na vás – nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost.

## LÉTO SE BLÍŽÍ! Věnuj péči svému zdraví a užívej si života!

**ZTLUMTE ŠUM V UŠÍCH 100% PŘIROZENĚ A BEZPEČNĚ**

**JEDINÁ TAKOVÁTO PŘÍLEŽITOST!**

**Prvních 100 osob, které zavolají do 25.07.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.**

**Zavolejte:**

**352 579 603**

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

## Odkud je to maso?

200

V dodávce na dálnici D1 poblíž Jihlavy našli inspektori Státní veterinární správy v minulých dnech 200 kilogramů drůbežního a vepřového masa, u něhož nešlo dohledat původ. Auto nebylo vybavené chladicím zařízením. Drůbež nebyla dostatečně jatečně opracovaná. Vepřové maso bylo zešedlé. Převrácení může být ve správním řízení udělena pokuta až do deseti milionů korun. ČTK

## Kontroly ve Varech

45 000

Česká obchodní inspekce operovala v Karlových Varech během filmového festivalu. U poloviny kontrol stánků a restaurací docházelo k šizem. Inspektory například okradli o 56 korun za dva panáky. Kromě předražování nejvíce pochybení kontroloři zjistili u nedodržování mír nápojů a hmotností jídel. Na místě byly uloženy pokuty za 45 tisíc korun. Další případy šly do správního řízení. ČTK

## Hybridy pro Čechy

14 142

Prodej nových aut s hybridním pohonem vzrostl v prvním pololetí meziročně o 28 procent na 14 142 vozů. Odbyt elektromobilů se zvýšil o polovinu na 1918 aut. Vozy s bateriovým pohonem tvořily přes 16 procent celkových prodejů nových osobních aut. Vyplyvá to z údajů Svazu dovozců automobilů. Nejprodávanějším elektromobilem je model Enyaq od Škody. ČTK

# Plyn. V nejhorším pomůže soused

Česko je s Němcem dohodnuté, pokud Rusové uzavřou kohoutky.

Evropské státy budou následovat kroky Čechů a Němců o vzájemné pomoci v případě výpadku dodávek plynu z Ruska. Na spolupráci obou zemí se dohodl český ministr průmyslu a obchodu Jozef Síkela a německý ministr pro hospodářství a ochranu klimatu Robert Habeck. V Praze podepsali dohodu o energetické bezpečnosti. Podle Habecka je za současné energetické krize nutná zásadní jednání unijních zemí, společný postup proti ruské agresi a solidarita. Silná evropská solidarita je podle něj klíčem k úspěšnému východisku ze současné situace. Přiznal, že Německo se v dodávkách ply-

## Zneužije Putin situace kolem údržby plynovodu?

Stejný názor mají ministři podle Síkely také na to, že ruský prezident Vladimir Putin zneužívá energetiku jako zbraň v nevyhlášené válce.

- „Putin si myslel, že Ukrajinu ovládne v řádech dní, (...) ale nepovedlo se mu to. Dobře ví, že pokud bude Evropa nadále Ukrajinu podporovat, nakonec odejde poražen,“ řekl.
- Evropa je v napětí. Začala pravidelná údržba plynovodu

nu dříve velmi orientovalo na Rusko, což považuje za velkou politickou chybu. Nyní se snaží hledat nové dodavatele, řešení Habeck vidí i ve dvou plovoucích terminálech na zkapalněný plyn (LNG), které nyní země buduje. Solidaritu Síkela chápe jako vzájemnou ochotu zemí, které jsou

Nord Stream 1 vedoucího po dně Baltského moře z Ruska do Německa a je hlavní trasou pro dodávky ruského zemního plynu do EU. Spekuluje se o tom, že Rusko údržbu zneužije a dodávky plynu touto cestou zcela zastaví.

- I na tento scénář je podle českého a německého ministra ale třeba se připravit. „Putinovi se nedá věřit,“ uvedl ministr Síkela.

v určitých komoditách na Rusku méně závislé, aby v případě jejich nedostatku pomohly těm, které jsou závislé více. Oba ministři jsou podle Síkely v častém kontaktu a sdílejí podobný názor, jak v případě výpadku dodávek postupovat. Konkrétní kroky jsou připravené. ČTK



## Kemp. Mladí tvoří umění

Včera v Plzni, na Fakultě umění a designu Ladislava Sutnara, začala mezinárodní letní škola umění ArtCamp. Ta funguje již od roku 2005 a dává českým i zahraničním příznivcům umění možnost strávit část léta v kreativním a inspirativním prostředí, objevit či rozvinout svůj talent, potkat zajímavé české i zahraniční umělecké osobnosti a připravit se k přijímacím zkouškám na umělecké vysoké školy. Zájemci si mohou vybírat z pestré nabídky kurzů a dle svého zájmu a zaměření si sami zvolí vhodnou kombinaci kurzů a délku svého letního studia. 3x ČTK

INZERCE

# NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

# Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

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

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

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

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

## Podpora nejen pro kolena...

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

## Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

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



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

## „Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

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

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



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

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

## Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

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

## Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

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

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

## ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 25.07.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.

Zavolejte: **296 330 872**

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



Pro starší i mladší

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

## „Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

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

## „Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

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



# Experti se dohadují, jestli nás potká „americká“ hypokrizi

**Ke zlevnění nemovitostí není důvod. Jejich ceny půjdou dolů. Které z těchto tvrzení platí? Můžeme se těšit na levnější bydlení, nebo se naopak dočkáme druhého finančního propadu jako v roce 2008?**

Česko nejvíc pomáhá Ukrajině a pořád patří i na špičce ve spotřebě piva. Jenže je také na špičce mezi zeměmi, kterým hrozí podobná realitní katastrofa, jaká srazila v roce 2008 na kolena Spojené státy a následně i celou světovou ekonomiku (viz box).

## Draze koupili. Hrozí jim ale prodej za levno

„Rozdíl mezi příjmem průměrného občana a cenami nemovitostí v zemi je nyní jeden z největších v Evropské unii, což vyvolává vážné obavy z realitní bubliny,“ uvedla nedávno o situaci na českém realitním trhu americká finanční a poradenská agentura Bloomberg.

V praxi to znamená, že ceny, především u nových bytů, mohou být předraženy až o desítky procent. Bloomberg varuje, že v eurozóně se může podle regionu jednat o nadhodnocení až o šedesát procent. Češi si loni půjčili rekordních 540 miliard korun na bydlení, otázkou ale je,

### V září budme ostražiti

USA zažily v tomto století dvě kritická září. Poprvé, když 11. září 2001 zaútočili teristé letadly, druhé v roce 2008, když propukla finanční krize.

- Státem podporované hypotéky v USA a tím pádem bydlení pro každého se zhroutily 7. září 2008.
- Problémem bylo, že banky půjčovaly kdekomu, aniž by řádně prověřovaly, zda jsou dlužníci schopni dlouhodobě splácet.
- V pondělí 15. září 2008 zkrachovala kvůli nesplaceným půjčkám americká banka Lehman Brothers.



Citát

**Odhadujeme, že až třetina žadatelů o hypotéky letos neuspěje. Příčiny jsou: zvyšující se inflace, stoupající ceny nemovitostí a úpravy vyhlášek.**

JIŘÍ HAVRLANT  
INVESTIČNÍ PORADCE

zda by v případě potíží dokázali nakoupené bydlení prodat za vyšší, nebo alespoň stejné ceny. Vysoké úrokové sazby, které v posledních měsících vyšponovala Česká národní banka na dlouhá léta nevídaných sedm procent, výrazně utlumilo poptávku po půjčkách na bydlení.

## Investoři kupují malé byty s levným provozem

Na druhou stranu, a svědčí o tom i množství nabídek inzzerentů i ze strany samotných developerů, lákání na pořízení nemovitosti jako investice neoslabuje. Alespoň středních a malých bytů, především těch, které jsou už v objektech, kde se uplatňují moderní ekologické technologie, které současně snižují

náklady na provoz bytu. „Investorů je u nás asi třetina. Jsou to spíše malí investoři, zhodnocují úspory,“ konstatuje Dušan Kunovský, majitel společnosti Central Group. Uvádí, že běžně kupují jeden až tři byty v různých lokalitách.

Také ostatní společnosti evidují prodeje bytů, které chtějí majitelé buď pronajmout, nebo jen „odložit“, aby se jim peníze zhodnocovaly nad úroveň současné inflace. Například Geosan Development eviduje v současnosti více než třicet procent takových prodejů. Také developerská společnost Ekospol připouští, že až čtyřicet procent bytů v některých projektech může sloužit jako zhodnocení financí.

### Peněz méně, roků více

## -0,5

V průměru o půl milionu korun se letos snížila průměrná hypotéka. Zatímco koncem loňského roku si brali žadatelé v průměru půjčky na bydlení ve výši 3,5 milionu korun, letos se i přes stále rostoucí ceny nemovitostí snížila průměrná hypotéka na 3 miliony korun.

## +0,4

Naopak o čtyři desetiny procenta stoupla fixace hypoték. Loni to bylo 6,1 roku, letos 6,5 roku.

### Bytů se staví hodně

Investoři realizují řadu staveb, které připravovali v uplynulých deseti letech a kdy také čekali na úřední razítka.

- Počet rozestavených nemovitostí ještě neznamená stejný počet nemovitostí na realitním trhu.
- V celorepublikovém měřítku je rozdíl mezi byty, které jsou ve výstavbě, a těmi, které už developeri dokončili, přibližně 15 tisíc.
- Podíl bytů, které lidé pořízují ne k vlastnímu bydlení, ale jako uložení peněz, dosahuje v některých projektech až 40 procent.

pady na ceny,“ upozorňuje Skořepa. Ekonom tak dává naději těm, kteří doufají v pokles cen.

Pro jeho teorii hovoří reálná data ze stavební branže. Rozdíl mezi teprve budovanými a dokončenými byty byly v předešlých čtrnácti letech zhruba shodné. Nyní je například jen v Praze asi kolem pěti tisíc dostavených bytů. Zatímco těch, které už mají všechna potřebná povolení a začínají se nyní stavět, nebo se v krátké době stavět začnou, je už přes deset tisíc.

Tyto rozestavené byty pak mohou ovlivnit cenovou hladinu v následujících dvou letech, a to také u starších nemovitostí, které jejich majitelé nemusejí už tak výhodně prodat. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

PREMIUM  
KUPÓÓÓÓÓÓN

BAGETERIE  
BOULEVARD

Bruselská v menu za 149 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ  
KUPONU  
SI STÁHNĚTE  
APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

Portmonka

## Brno. Už je drahé skoro jako Praha

Ceny nových bytů v Brně v letošním druhém čtvrtletí dál rostly, a to i přesto, že v nabídce bylo třikrát víc volných bytů než před rokem. Průměrná cena čtverečního metru v novostavbě se meziročně zvýšila o 17 procent na 132 500 korun. Vyplývá to z analýzy trhu s novým bydlením, kterou zveřejnil ředitel společnosti Impera Styl František Šudřich. Analýzu trhu připravuje pravidelně od roku 2015.

„V nabídkách brněnských developerů se na začátku léta

nachází 1220 volných bytů. To je skoro třikrát více než před rokem. Ceny brněnských novostaveb přesto neklesají a drží se na historických maximech. Situaci s vývojem cen nepomáhá ani odklad nového územního plánu, který měl možnosti výstavby dostupného bydlení rozšířit,“ uvedl Šudřich.

Ceny za metr čtvereční se tak v Brně přiblížily cenám nových bytů v hlavním městě. V Praze teď dosahují v průměru něco málo přes 135 tisíc korun. **ČTK a PH**



# Nepravdivé informace

**Starší lidé věří falešným zprávám.**

Řetězové e-maily týkající se celospolečenských témat, jako jsou například migrace, rusko-ukrajinský konflikt, aktuální politická situace nebo epidemie covidu-19, dostává od svých známých 37 procent Čechů a čtvrtina Slováků. Na to, že e-mail může obsahovat dezinformace, vždycky nebo občas upozorní jeho původce nebo někoho dalšího jen malá část lidí. V Česku je to přibližně pětina lidí a na Slovensku 16 procent. Vyplynulo to z průzkumu, který na přelomu června a července provedla agentura Ipsos ve spolupráci se středoevropským výzkumným konsorciem Central European Digital Media Observatory (CEDMO). „Statistice lidí v České republice i na Slovensku obvykle přeposíla-

jí řetězové e-maily svým známým, často pak v kontextu toho, že již informace obsažené v nich dále neověřují. Sedm procent Čechů a osm procent Slováků pak obvykle sdílí či přeposílá informace, i pokud oni sami tuší, že může jít o dezinformaci,“ uvedla Kateřina Rábová z Ipsos. Adresáty řetězových e-mailů jsou nejčastěji starší lidé. Nejčastěji přeposílají tyto zprávy lidé se základním vzděláním, a to napříč všemi věkovými skupinami.

Pravdivost informací v obdržených e-mailech podle průzkumu nikdy neověřuje v Česku desetina lidí. Více než polovina dotázaných v obou zemích uvedla, že informaci, u které mají podezření, že může jít o dezinformaci, s nikým nesdílí, i když jim přijde zajímavá. Aktuálního průzkumu se zúčastnila v Česku i na Slovensku tisícovka lidí starších 18 let. **ČTK**

## Krátce

### České sklo se chlubí v Evropě

Nižborská sklárna Rückl vyrobila křišťálové karafy a skleničky pro propagaci ČR při předsednictví EU. Jejich design navrhl sklářský výtvarník Rony Plesl. Budou takzvaným protokolárním darem. Set s názvem Europe tvoří ručně foukaný a broušený křišťál. Kolekce bude součástí

takzvané VIP sady propagačních předmětů pro delegáty na neformálních zasedáních Rady EU či návštěvách Evropské komise a Evropského parlamentu v České republice.

### Zebry utekly

Z jihlavské zoologické zahrady včera utekly tři zebry, odchytit se je na území města podařilo po několika hodinách. Útěk

jim zřejmě umožnila chyba člověka.

### Drony na komáry

S přemnoženými komáry, kteří obtěžují tisíce lidí v oblasti lužních lesů Litovelského Pomoraví, pomůžou drony se speciálními postřiky. Projekt vznikl ve spolupráci s odborníky na geoinformatiku, ekologii, hydrobiologii, zoologii a biochemii. **ČTK**



Designér Rony Plesl s křišťálovými karafami a skleničkami



ČTK

INZERCE

## ABSOLVENTSKÝ

vysokoškoláky

## PROGRAM PRO

středoškoláky

Jste studenty nebo absolventy technických oborů SŠ, VŠ?  
Jste cílevědomí a chcete se odborně rozvíjet?  
Rádi byste nastrovali svoji pracovní kariéru?

### BLIŽŠÍ INFORMACE:

296 195 005  
727 966 702

e-mail: [absolvenskyprogram@dpp.cz](mailto:absolvenskyprogram@dpp.cz)

### KOHO HLEDÁME:

1. Absolventy SŠ s výučním listem (automechanik, autolakýrník, elektrikář, elektromechanik, karosář, strojní mechanik),
2. Absolventy SŠ s maturitní zkouškou (autotronik, mechanik elektronik),
3. Absolventy VŠ denního studia technických oborů.

Do pracovního poměru u DPP jsou přijímáni absolventi do 2 let od ukončení denního studia na dobu určitou 1 rok, s možností prodloužení až na 2 roky a reálným předpokladem změny pracovního poměru na dobu neurčitou.

# Muž s českou krví hajloval. Nebo ne?

**Rodák z Olomouce neukočiroval svou pravou ruku. Nyní vyhrožuje Štrasburkem.**

Německý poslanec českého původu Petr Bystroň, jenž ve Spolkovém sněmu zastupuje protiimigrační Alternativu pro Německo (AfD), čelí vyšetřování kvůli podpoře nacismu.

Jádrum kauzy je Bystroňovo počínání na závěr projevu na březnové demonstraci v Mnichově proti karanténním omezením. „My jsme skuteční přátelé demokracie. My jsme AfD,“ zvolal tehdy Bystroň a zároveň výrazně pozvedl pravici. Mnichovská prokuratura nyní prověruje, zda poslanec nehajloval, což je v Německu trestné. Za tento nacistický pozdrav tam

**Petr Bystroň se narodil v roce 1972, v Československu**



Bystroň do Německa přišel s rodiči jako politický uprchlík v září 1988.

- Ještě před vstupem do Spolkového sněmu za AfD v roce 2017 ho kvůli podpoře krajně pravicového hnutí sledovala bavorská kontrarozvědka. ČTK

hrozí pokuta, případně až tři roky vězení.

Bystroň kvůli vyšetřování přišel o poslaneckou imunitu. Posléze k videu, jež zdviženou pravici zachytilo, pravil: „Že jste nic neviděli? Tak to jste na tom stejně jako satisté a možná už miliony dalších lidí, kteří také nic nevidí. Jen snaživá nejvyšší státní zástupkyně Diplichová z prokuratury Mnichov 1 v tom vidí hajlování.“

Poslanec dále uvedl, že kvůli videu již musela řada lidí vy-

povídat na policii. „Všichni byli zastrašováni,“ uvedl. Dodal, že jeho případ je jeden z mnoha, kdy policie lidi zastrašuje, demonstranti jsou bití a příslušníci opozice čelí nelegálním domovním prohlídkám. „Všechno to, co se v Německu děje, je porušování lidských práv, je to utlačování opozice státní mocí,“ řekl. Doplnil, že všechny tyto případy chce předložit ve Štrasburku Radě Evropy, pod kterou spadá i Evropský soud pro lidská práva. **HAL a ČTK**



## Zažil strmý pád, je mu 85

Komik Bill Cosby, který se narodil 12. července 1937, patřil k velkým hvězdám amerického showbyznysu, jeho rodná televizní show patřila k neúspěšnějším pořadům 80. a 90. let minulého století. Cosbyho postavení „tátka Ameriky“ se ale před několika lety zhroutilo, když se na veřejnosti objevily zprávy o jeho predátorském sexuálním chování. Cosby se dokonce stal první odsouzenou celebritou od propuknutí kampaně MeToo, ve vězení strávil přes dva roky. Z různých závažných sexuálních přečinů jej obvinilo přes 60 žen, přičemž několik z nich popsalo, že jim byly podány omamné látky. Cosbymu odebrala čestný doktorát Yaleova univerzita, což se stalo poprvé v třisetleté historii této prestižní americké školy. **ČTK**

### Krátké

#### V Tatrách sněží

Slovenská horská záchraná služba včera upozornila turisty na sněžení a sněhová pole ve vysokohorském terénu nejvyššího pohoří země, ve Vysokých Tatrách, jakož i na padající kameny z jednoho ze štítů.

tů. Podobná výstraha kvůli sněžení platí také pro Západní Tatry. Velmi chladno má být do zítřka.

#### Očkování pro 60+

Evropská unie včera doporučila podávat druhou posilující dávku očkování

proti covidu-19 lidem nad 60 let a dalším rizikovým skupinám. Dosud doporučení platilo pro lidi nad 80 let. Ve společné zprávě o tom informovaly Evropská agentura pro léčivé přípravky EMA a Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí ECDC.

#### Drželi minutu ticha

V Kodani včera opět otevřeli nákupní centrum, ve kterém před týdnem při střelbě přišli o život tři lidé. V poledne stovky zaměstnanců a návštěvníků centra držely minutu ticha k uctění památky obětí.

#### Desítky požárů

Portugalsko stále bojuje s desítkami lesních požárů. Hasiči včera ráno zasahovali proti 35 požárům porostů. Kvůli nepříznivé předpovědi počasí začal v zemi platit stav nouze. **ČTK**

### Neobyčejná whisky

# 466

Vzácný sud jednosladové skotské whisky byl prodán za rekordních 16 milionů liber, v přepočtu 466 milionů korun, informoval zpravodajský server BBC. Palírna Ardbeg uvedla, že „sud číslo tři“ koupila nejmenovaná sběratelka z Asie. Whisky Ardbeg, jež byla destilována v roce 1975, původně zrála ve dvou oddělených sudech, než byla v roce 2014 stočena do sudu po sherry. Jeho obsah vystačí na 440 lahví, každá z nich tedy má cenu 36 tisíc liber, 1,05 milionu korun. Podle palírny Ardbeg, která sídlí na hebridském ostrověIslay, bude sud pro novou majitelku stáčen postupně v příštích pěti letech, přičemž každý rok obdrží 88 lahví. **ČTK**



## Lídři Ukrajiny hovoří o protiofenzivě

„Prezident Zelenskij nařídil ukrajinské armádě vybavené nyní západními zbraněmi, aby znovu dobyla okupované pobřežní oblasti včetně Chersonu, které jsou životně důležité pro ekonomiku země,“ uvedl ukrajinský ministr obrany Oleksij Reznikov (na fotce se Zelenským) v rozhovoru s britským listem The Sunday Times. V souvislosti s chystanou jižní protiofenzivou kyjevská vláda vyzvala civilisty v okupované Chersonské a také Záporožské oblasti, aby se z oblasti evakuovali. „Vím jistě, že by tam neměly zůstat ženy a děti a že by se neměly stát lidskými štíty,“ uvedla ukrajinská vicepremiérka Iryna Vereščuková (vpravo) v televizním projevu. **ČTK**



## Ukrajinci. Stát se Rusem je teď snadnější

Ruský prezident Vladimir Putin podepsal dekret, který všem Ukrajincům usnadní získání ruského občanství. Možnost zjednodušeného postupu při podání žádosti měli dříve jen obyvatelé samozvaných separatistických proruských útvárů na východě Ukrajiny, později i okupovaných území na jihu země. Ukrajinci podle nového dekretu mohou požádat o ruské občanství, aniž by splnili řadu podmínek, které Rusko vyžaduje od jiných zájemců. Nemusí tak doložit předchozí pětiletý pobyt v Rusku ani úspěšné složení testu z ruského jazyka. Podle ukrajinského ministra zahraničí Dmytra Kuleby Putin podpisem dekretu ukázal svoje „predátorské choutky“. **ČTK**

Číslo dne

110

Přesně před 110 lety se na pražských Vinohradech narodil spisovatel a hudební skladatel Jan Lukeš. Zemřel roku 1977. Psal pod několika pseudonymy, například Car Osten. Je autorem sci-fi románů, pro které vytvořil několik umělých jazyků. Napsal například fiktivní cestopis Pěšky napříč Marmokojem, román Dcera vědy či autobiografický dopis Můj život v hudbě. MET

Krátce

## Kosti v noci

Každé úterý až do konce srpna se konají noční prohlídky hřbitovního kostela Všechny svatých v Sedlci u Kutné Hory. Akce začíná vždy ve 21 hodin a trvá zhruba hodinu a půl. Působivý bude především prostor kaple, který ozáří pouze světlo svíček. Více informací naleznete na [www.kudyznudy.cz](http://www.kudyznudy.cz). MET

INZERCE



DNES 19:15  
PŘÍPADY DETEKTIVA  
MURDOCHA

# Jak se vzdělávat v erotice? Stačí objednat mladého profesionála

**Na cestu za sebevědomím přivede vdovu pan Veliký.**

Ve čtvrtek vstupuje do kin film s názvem *Hodně štěstí, pane Veliký*, který si první české diváky získal už na promítání v rámci Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech. V jednu chvíli měl nakročeno k získání Divácké ceny deníku Právo, nakonec se po sečení hlasů návštěvníků umístil na čtvrtém místě.

## Cesta za sebepoznáním

Ovdovělá pětapadesátiletá učitelka Nancy, kterou ve snímku ztvárnila Emma Thompsonová, se rozhodne překonat dosavadní stud

a prozkoumat možnosti tělesné rozkoše.

Za celý svůj život spala jen s vlastním mužem, který navíc v posteli nestál za nic. Když zůstane sama, uvědomí si, že vlastně vůbec netuší, co je dobrý sex, nikdy v životě nezažila orgasmus.



Plakát k filmu

Vyhledá proto na internetu zkušeného profesionála Lea, kterého si zahrál Daryl McCormack, a objedná si jeho služby. Nejtěžší je pro ni však překonat vlastní ostych, proto dopadne první setkání s panem Velikým v hotelovém pokoji úplně jinak, než Nancy očekávala.

Přesto je jasné, že chce tohoto přitažlivého mladého muže vidět znovu, protože s ním si začíná věřit a přestává pochybovat o svých touhách a pocitech.

## Na objevování není pozdě ani po padesátce

Jemný a přesto vtipný konverzační snímek, který režírovala Australanka Sophie Hydeová, rozehrává příběh o pozdním objevování vlastní sexuality, které úzce souvisí se znovunalezením sebevě-



Daryl McCormack a Emma Thompsonová

2X FORUM FILM CZ

domí, sebepřijetí a vlastního poznání.

„Co byste vlastně chtěla?“ ptá se prostitut Leo v luxusním hotelovém pokoji. „Chci mít dneska sex. A to je pro tuto chvíli všechno,“ odpoví-

dá Nancy. Specifický britský humor je v kombinaci s počáteční nervozitou hlavní ženské postavy odzbrojující. Film potěší nejen milovníky romantických komedií s hlubším přesahem. MET

# Dobroty. Začíná francouzský trh v Praze

Už dnes začínají na Kampě v centru Prahy tradiční Francouzské trhy s názvem Le marché du 14 Juillet. Trh přesně v poledne zahájí francouzský velvyslanec.

Festival proslulé francouzské kuchyně si návštěvníci

mohou užít celý týden až do neděle 17. července.

Ambasadorem letošního ročníku je brněnský šéfkuchař Tomáš Reger, který si připravil k ochutnání řadu specialit v kombinaci se šampaňským vínem Veuve

Clicquot. Zástupci tohoto bublinkového osvěžení se také představí mezi vystavovateli. Jako další bude možné ochutnat pokrmy z lahůdkářství Le marché, Fransyr, pekárny Nostress, Klobaskarny a mnoha dalších.

Nejen fanoušci francouzské kuchyně by si neměli nechat ujít možnost ochutnat vyhlášené dobroty, jako jsou burgundští šneci, čerstvé ústřice a mušle, francouzské sýry a sušené klobásky, smažené foie gras, kachní delikatesy, žabí stehýnka, francouzské koláče nebo šumivá vína Crémant.

Nouze nebude ani o zábavu. Příjemnou atmosféru ke gurmánským zážitkům dokreslí hudební vystoupení.



Festival láká milovníky chuťových zážitků.

2 X KUDY Z NUDY



I letos trhy zahájí francouzský velvyslanec Alexis Duterre.

Na pódiu zazpívá například Markéta Pouličková.

Nebudou chybět ani jazzové a swingové melodie. Představí se kapely jako Futur Swing, duo Hot Sisters, Char-

lie and the Chocolate. V sobotu posluchače oblaží klasickým repertoárem Klárovo kvarteto. Pro děti bude doprovodný program probíhat od středy do soboty. MET

**Sudoku**

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

**Luštěnka**

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

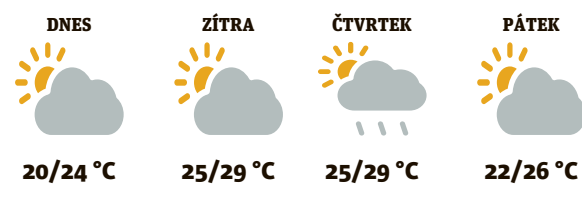
1. cvakání
2. vydobýti mocí
3. malý amor
4. tajenka
5. určit cenu
6. vydávati tikání

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4				U		
5						
6						

**Napište svou bublinu**



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ 9,0 °C (1907) ↑ 36,2 °C (2010) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)  
FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.30 Zavolejte porodní sestřičku. Jubilejní nadělení</p> <p>17.30 AZ-kvíz</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 Tátova volha</p> <p>Komedialní drama (ČR, 2018)</p> <p>21.40 Komisař Moulín</p> <p>23.10 Schimanski</p> <p>00.40 AZ-kvíz</p> <p>01.05 Pod pokličkou</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Klenoty naší krajiny</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Žiješ jenom 2x</p> <p>05.15 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.05 Kdo najde přítele, najde poklad</p> <p>Komedie (It./USA, 1981)</p> <p>17.45 Objevování světa</p> <p>18.40 Cyklotoulky</p> <p>18.55 Parta Maraton (3)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kdo nastaví kůži</p> <p>Thriller (Fr., 1981)</p> <p>21.50 Grand restaurant pana Septima</p> <p>Komedie (Fr., 1966)</p> <p>23.20 Vraždy ve Valhalle (3/8)</p> <p>00.10 Fargo II (4/10)</p> <p>01.00 Zmařené naděje (2/8)</p> <p>01.55 Evropa dnes</p> <p>02.25 Zahradra blízka přírodě</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.40 Na lovu</p> <p>18.45 Hospoda (14)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Šéfká (4)</p> <p>20.20 Lži. Krimiseriál (ČR, 2022)</p> <p>21.45 Souboj na talíři</p> <p>22.45 Policie Chicago V (21)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p>23.40 Mentalista VI (22)</p> <p>Modrý pták. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>00.35 Mentalista VII (1)</p> <p>01.25 Policie Chicago V (21)</p> <p>02.10 Na lovu</p> <p>02.50 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (101)</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>21.25 Máma na zabítí (2)</p> <p>Hra se smrtí. Krimiseriál (Irs., 2022)</p> <p>22.30 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.35 Ano, šéfe!</p> <p>00.50 Z místa činu</p> <p>01.50 Námořní vyšetřovací služba VII (6)</p> <p>02.45 Vůně zločinu III (3)</p> <p>03.55 Kriminálka Montpellier VI (6)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTLICÍ</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Gamingmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>20.30 Tour de park: PRAHA</p> <p>První zastávka hudebního programu po parcích, tentokrát na Pankráci. Jak to rozjela kapela Like-It a Olga Lounová?</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



### Sloupek

# HUGGY WUGGY

Jestli chcete vědět, co právě u mladých lidí ve světě frčí, jděte se podívat na hračky ve vietnamských večerkách. Z Číny dovážené produkty bystře reagují na nejrůznější popkulturní mánie a nabízejí se levněji a většinou i rychleji než v běžných obchodech. (Pomineme teď fakt, že pod pojmem běžný obchod si možná většina z vás představí právě vietnamskou večerku.) Od fidget spinnerů před pár lety po masky z krvavé Hry na oliheň, které se objevily v těchto prodejních lóni a děti je od rodičů začaly vyžadovat na karnevaly.

Letos to je ale trochu jiné. Večerky se naplnily kýčovitými modrými plyšáky s dlouhými rukama, vykulenými očima a ústy plnými špičatých zubů. Jistě víte, o čem mluvím. Jenže k čemu tahle příšerka odkazuje? Je to monstrum z počítačové

### Citát

## Je to monstrum z počítačové hororové hry Poppy Playtime.

Hra Poppy Playtime nezbudila v zahraničí pozornost ani tak svou mimořádnou kvalitou nebo tržbami, ale morální panikou. Hra se totiž údajně tváří jako dětská, ale ve skutečnosti jde o survival horor.

Pohybujete se v opuštěné továrně na hračky a právě Huggy Wuggy je to poslední, co tam chcete potkat. Rodiče mátló, že hra a hračka, která vypadá neškodně, vlastně vůbec pro děti nejsou.

Děti si prý na Huggyho hrají tak, že kamarády škrtní a šeptají jim něco nepěkného do ouška.

Takže kdyby vaše robátko žadonilo, že chce Huggyho, pusťte mu raději Hru na oliheň.

### Anketa

## Která houba je podle vás nejchutnější?



**Petra Štancová**  
Ryzec syrovinka ve sladkokyselém nálevu.

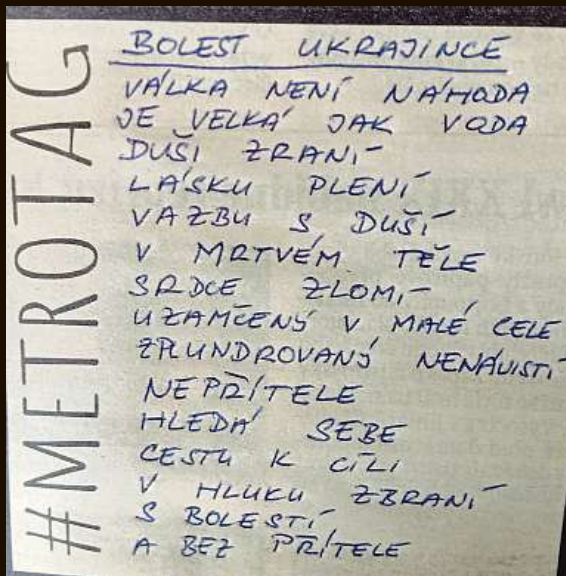


**Jaroslav Paulík**  
Muchomůrka růžovka. Nejlepší je nadívaná masem.

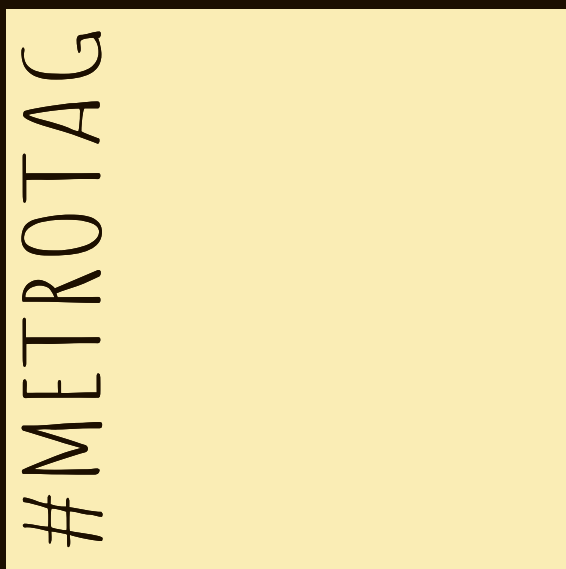


**Martin Ponikelský**  
Řízky z bedly jsou nepřekonatelné.

## @mojemetro



Český národ je jedním z nevěrnějších a nejspolehlivějších spojenců Ukrajiny. Alespoň podle prezidenta Volodymyra Zelenského. **Zdeňka Romanovská** to svou dojemnou poezií vlastně potvrzuje. Za příspěvek, který přišel do rubriky **Hlídač** na [www.metro.cz](http://www.metro.cz), děkujeme.



**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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

## Můj tip na výlet

V Praze 5 na Dívčích hradech jsme si již zvykli vídat různá zvířata spásající plochy, které se kvůli své nedostupnosti v členitém terénu špatně kosí. Spásat začaly ovce, které před nedávnem doplnili koně Převalského, které se podařilo včlenit ve spolupráci s pražskou zoologickou zahradou. V současnosti se pracuje na návratu motýlů do této lokality včetně modráka vičencového. Jedná se o citlivé sladění flóry a fauny, které umožňuje do budoucna Dívčí hrady učinit atraktivním místem, jež je navíc dobře přístupné jak pěšky, tak i ze stanice MHD Nad Konvářkou midibusem 153. Můžeme si jen přát, aby se stále více lokalit v Praze a jejím nejbližším okolí stávalo místem, kde lze přírodu poznávat a vážit si jejího stavu.

KAREL BOGNER, PRAHA 5

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

KORUNA

### Komiks

## Stripoff..... AUTOR



honza-smolik.com

Starožitnosti

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

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

Práce - nabídky

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

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce: - referent agendy občanů, - referent územní agendy (STAVEBNÍ ÚRAD). Bližší informace jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 28.07.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6.

• Společnost v Praze 8 u Bulovky přijme ihned řidiče RP C. MAN 7t., automat. Vhodné i pro důchodce. Kont.: www.acre.cz, tel.: 603813398

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 287/4, Praha 1, hledá na poloviční úvazek

**ODPOLEDNÍ VRÁTNÉHO/VRÁTNOU.**

Nástup od 1. 9. 2022.  
Své životopisy posílejte na:  
reditel@betlemska.cz,  
do 20. 7. 2022

• Spol. v Praze 8 přijme kolegy pro real. zelených střech. Smysluplná práce. Zaučíme. RP B nutný, T, C výhodou. Práce ve výškách. www.acre.cz, 603813398

• PRÁCE na POKLADNĚ za 151-167 Kč/hod, zaškolení, směny si volíte sami-online rezervace, prodejny po celé Praze, zálohy druhý den. Tel.: 222534534

• Denní/noční doplňování zboží za 150-170,50 Kč/hod, ONLINE REZERVACE, prodejny v Praze a okolí, zálohy. Tel: 222534534, www.creditcech.cz

**Staňte se dárce krevní plazmy**

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

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

**Metro Hradčanská**

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

**ADESTRA**  
Security, spol. s r. o.  
Přijme nové kolegy na pozici:  
**STRÁŽNÝ**

Nabízíme:  
■ Mzda 120 – 150 Kč/hod.  
■ Možnost ubytování  
■ Náborový příspěvek  
■ Možnost záloh

Požadujeme:  
■ Výpis z rejstříku trestů  
■ Certifikát strážný  
■ Spolehlivost

Kontakt:  
tel.: 775 718 509  
e-mail: personalni@adestra.cz  
www.adestra.cz

• NABÍZÍME 157,80-165 Kč/hod za pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. Práce v týdnu nebo o víkendech, praxe není třeba, zaškolení. Tel.: 222534534

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce EKONOMA. Bližší informace k Oznamení o volném pracovním místě jsou zveřejněny na webových stránkách www.praha6.cz v rubrice Potřebuji řešit - Volná pracovní místa. Lhůta pro doručení reakcí: 28.07.2022 v podatelně Úřadu městské části Praha 6. Kontakt : Ing. Neugebauerová, tel. 220 189 352.

• ZŠ a MŠ Antonína Čermáka, Praha 6 hledá učitelku do MŠ. Zájemci mohou volat na číslo 296 233 000 nebo 778 491 960 nebo psát na e-mail: skola@zscermaka.cz.

• KOMWAG přijme řidiče sk. B, praxe s křivinořezem podminkou. HPP 22.500 – 27.000 Kč + 13., 14. plat, výroční odměny, aj. Volejte zdarma 800566924

• KOMWAG přijme prac. údrž. zeleně, HPP 16000 + 13, 14 plat, strav., přísp. na dovolenou, aj. DPP 600/den čís., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• ZŠ Nad Přehradou 469 Praha 10, přijme pro školní rok 2022/2023 vychovatelku na plný úvazek od 1.9. 2022. Kontakt: 226806001, zsnpr@zsnpr.cz

• Obchodní akademie Hovorčovičká přijme učitele/ku 9-leté výchovy, nástup 1. 9. 2022. Email: skola@oahovorcovicka.cz

• Úklid skladů a hal: 150Kč/hod, Úvaly (vlakem spojení z Prahy 20 min), adresa: Jana Čermáka 124, po - pá, odpolední úklid na 5 hodin, tel: 728995839

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

• Penzion na Praze 9 přijme noční recepční ( i vitální důchodce ). Požadujeme základy AJ. Plat 25 000 Kč čistého. Tel.: 728127554.

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

Knihy a časopisy

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

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**

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

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

**VYKUPÍME KNIHY zaplatíme hotově a 2000,- Kč za jednu banánovou krabici knih.**

**Než prodáte své knihy, porovnejte CENOVOU NABÍDKU!**

**Telefon: 773 537 401**

Auto-moto - poptávka

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

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

Nemovitosti - poptávka

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

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

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

Byty - poptávka

**KOUPÍM BYT V PRAZE**  
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Realitní kancelárie prosím nevolat. Tel: 601 522 292

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

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. Tel. 234095720, 720539665

Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 minut, čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Nemovitosti - nabídka

**JURIS REAL**  
real estate

*Ihned vykoupieme či zprostředkujeme prodej rodinného domu, bytu, chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Okamžitá výplata zálohy. Již 23 let zkušeností.*

**Tel: 777 306 102**

**Vyplatíme Vaše dluhy!**  
Vykoupieme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet  
**731 911 992**

**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**

**ABAS**  
IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
nabor@abasco.cz

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

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

mediální skupina **mafra**

**Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme: kolegu / kolegyni na pozici**

**Sales Manager Praha a okolí**

**Vaším hlavním úkolem bude:**  
komunikace se stávajícími klienty  
aktivní vyhledávání nových obchodních příležitostí  
a rozšiřovat stávající portfolio, současně poskytování mediálního poradenství.

**Místo výkonu práce:** Karla Engliše, Praha.

**Očekáváme:** máte obchodní talent a zkušenosti v oboru spolehlivost, tvůrčí myšlení a flexibilita  
jste týmový hráč  
cítíte touhu se nadále vzdělávat a stát se tím nejlepším z nás  
PC berete jako nedílnou součást Vašeho života

**Nabízíme:** samostatnou a různorodou práci na zaměstnanecký poměr, moderní pracovní prostředí s výbornou dopravní dostupností, přátelský kolektiv, fixní základní mzdu + pohyblivou složkou + provize vč. kvartálních a ročních bonusů, propracovaný adaptační proces, možnost kariérního růstu, příležitost se podílet na klíčových kampaních v regionu, 5 týdnů dovolené, stravovací příspěvek, mobilní telefon, notebook a další.

**Kontaktní osoba:** Jindřich Procházka  
+420 734 517 306  
Jindrich.Prochazka@mafra.cz

Pokud Vás naše nabídka oslovila, zašlete nám svůj strukturovaný životopis s průvodním dopisem na uvedenou emailovou adresu.

MAFRA, a. s., personální útvar, Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5 - Smíchov.  
Název pozice, o kterou se ucházíte, uveďte prosím do předmětu e-mailu  
Barbora.Vavrinova@mafra.cz.

**DNES LIDOVÉ NOVINY**  
**iDNES.cz**  
**metro**  
**LIDOVKY.cz**  
**ÓČKO**  
**mafraprint.**  
**5+2**

# Jak si na dovolené užívat jídlo v klidu a bez stravovacích obtíží

Dovolenou bychom si měli užít, abychom místo klidu a pohody neřešili žlučnickové záchvaty, střevní potíže či žaludeční nevolnosti z přemíry jídla nebo ze špatné skladby jídelníčku. Pozor byste si měli dávat na hygienu především tehdy, pokud si pokrmy připravujete sami. Konkrétně na to, zda u potravin nebyl přerušen chladicí proces nebo voda, ze které vaříte, je pitná. „Konzumace vody a nápojů včetně ledu z neprověřených zdrojů by se nemusela vyplatit,“ říká Věra Boháčová, nutriční terapeutka ze Sekce výživy a nutriční péče.

## V čem dělají lidé na dovolené nejčastější chyby ve stravování?

Záleží na tom, o jakou dovolenou se jedná. Jestli takovou, kde si vaříme sami, nebo takovou, kde máme stravování zajištěno. Obě varianty přinejmenší řadu úskalí. V rámci za-

jištěného stravování často neznáme míru. Při samostravování je třeba vyřešit hygienickou bezpečnost, a to nejen potravin a pokrmů, ale i pitného režimu, kde se také často chybí. Je dobré počítat s tím, že nemusí být vždy k dispozici zdroj vhodných tekutin k pití. V mnoha zemích není ani voda kohoutková bezpečná, protože je vnímána spíše jako užitková. Ideální jsou proto nápoje balené.

## Co se stane, když to s jídlem přezenu a přejím se? Například na dovolené, kde mám program all inclusive, to bývá obvyklé.

Hrozí trávicí obtíže, individuálně mohou nastat akutní potíže v rámci trávicího ústrojí, se žlučnickem, slinivkou. Pokud se to týká exotičtější kuchyně, na kterou není naše trávicí ústrojí zvyklé, tím spíše se při nezřízenosti mohou obtíže projevit. Nej-



Věra Boháčová

lepší je tomu předcházet. Naplánovat si, co každý den ochutnáme. Nebo ochutnávat po menších porcích. Pomůže také důsledné dodržování pitného režimu, který podporuje dobré trávení. Nedostatek tekutin může k nezřízenému hodování ještě podněcovat – ne nadarmo se říká, že hlad je převlečená žízeň. Navíc tekutiny před jídlem částečně zaplní žaludek a sníží tak objem následně zkonsumované stravy.

## Co byste poradila milovníkům grilování?

Grilování je často spojováno s řadou rizik, od těch hygienických až po výživové prohřešky. Je to dáno výběrem surovin a samotným způsobem grilování. Pokud si někdo pod pojmem grilování představí opékání buřtíků nejspíše kvality na otevřeném ohni nebo zuhelnatělou krkovičku připravovanou stejným způsobem, grilování se sune na ty nejméně vhodné úpravy pokrmů. V zuhelnatělých částech masa se hromadí rakovinotvorné látky. Ty vznikají také rozkladem tuku odkapávajícího z masa na rozžhavené uhlí. Vzniklé spaliny znečišťují maso tím, že jsou na něj teplým vzduchem znova vynášeny. Nedostatečnou úpravou mohou navíc v mase zůstat choroboplodné mikroorganismy. Obojí, jak suroviny, tak způsob úpravy, můžeme však vel-

mi významně ovlivnit a najít řešení, které uspokojí naše chuťové buňky a zároveň nebude dramatickým výživovým prohřeškem.

## A co již zmíněné buřty a jiné uzeniny?

V Česku patří mezi tradiční grilované potraviny. A je pravda, že často ne mezi ty úplně nevhodnější. Ale i mezi těmito výrobky jsou velké rozdíly. Samozřejmě záleží také na našem aktuálním zdravotním stavu, v neposlední řadě pak také na tom, kolik toho dokážeme sníst či jak často grilujeme. Grilovací sezona je poměrně dlouhá a pravidelné vybočení z režimu může znamenat nejen trávicí potíže, ale i zvýšení tělesné hmotnosti, hladiny cholesterolu v krvi a jiné. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Stud. Brání mužům jít na včasné vyšetření prostaty

Na začátku roku se konala preventivní akce se zaměřením na mužské zdraví s názvem Dny otevřených ambulancí. Pravidelně ji organizuje Česká urologická společnost. Výsledky této akce jsou překvapivé. Pět nádorů prostaty odhalili lékaři v Kladně, dalších sedm ve Zlíně a Vsetíně.

„V rámci akce jsme vyšetřili desítky pacientů, zájem byl opravdu obrovský,“ říká urolog Slavomír Klátil. „Doud se nám podařilo zachytit sedm karcinomů prostaty, dva karcinomy močového měchýře a u jednoho pacienta i nádor varlete,“ popisuje výsledky preventivní akce a dodává, že muži často nedokáží překonat pocitu studu, a na vyšetření prostaty proto nejdou.

„Tato akce dobře posloužila jako impulz, aby stud překonali a objednali se na preventivní prohlídku,“ vypráví Klátil a připomíná, že prevence by se měla týkat každého muže po padesátce. V případě, že si někdo z příbuzných už diagnózu vyslechl, by muži k urologovi měli zamířit dříve.

„Včasný záchyt rakoviny zlepšuje možnosti léčby a snižuje riziko nepříjemných a život ohrožujících následků,“ uvádí předseda České urologické společnosti Roman Zachoval.

Lékaři pacientům při prohlídce udělali takzvaný PSA test, který se provádí z krve a mapuje hladinu prostatického specifického antigenu, a vyšetřili prostatu běžně prováděným vyšetřením per rectum, tedy konečníkem.

Výsledky krve vyhodnotili a v případě potřeby následně pacienty odeslali na další vyšetření, ať už magnetickou rezonanci, nebo biopsii nálezu.

Rakovinu prostaty lékaři každoročně odhalí přibližně u osmi tisíc mužů. Zpočátku je bezpříznaková, a proto více než 20 procent případů lékaři objeví až v pokročilých stádiích.

Mezi příznaky, které by měly muže vést k okamžité návštěvě urologa, patří obtíže s močením, krev v moči, bolestivá ejakulace či potíže s erekcí. Se záchytem pacientů právě v počáteční fázi může pomoci zavedení plošného screeningu, o který odborníci nyní usilují. V zemích, kde jej zavedli, se úmrtnost na rakovinu prostaty snížila až o 20 procent.

„Celkem jsme vyšetřili 43 pacientů a zachytili pět případů karcinomu prostaty,“ zmiňuje doktor Lukáš Fišer z urologické ambulance v nemocnici v Kladně. „Tak vysoký výskyt příčtinám obecně malé osvětě o rizicích mezi muži. Letos se našťastí podařilo informací o preventivní akci rozšířit a zachytili jsme řadu nových případů,“ raduje se Fišer.

Pacienti, u kterých vyšetření odhalilo nádor, následně putují na magnetickou rezonanci a podle jejího výsledku lékaři určují další postup. Pokud se podaří nádor zachytit v časném stadiu, zpravidla jej operativně odstraní. Pokud už je tumor v pozdějším stadiu, vyžaduje většinou léčbu na onkologickém oddělení. **MET**

INZERCE

Pečujte o zdraví svého srdce

## VYČISTĚTE TEPNY OD nánosů cholesterolu díky PRŮLOMOVÉ FORMULI

Sebemenší námaha vám způsobí dušnost? Trápí vás necitlivost končetin, špatně se soustředíte? Mohou to být příznaky aterosklerózy. Cholesterol se hromadí v žilách a blokuje průtok krve. Je to jednoduchá cesta k infarktu a mrtvici. Neriskujte. Sterolový reduktor cholesterolu zastaví ischemickou chorobu a sníží riziko nebezpečných komplikací o 96%.

**S**pecialisté z Centra pro výzkum Srdečního selhání zaznamenali úžasné změny v oběhovém systému již po 2 týdnech používání bezplatného přípravku:

- ▶ Lumen krevních cév se rozšířil o 89%
- ▶ Nižší krevní tlak
- ▶ 3,8 krát nižší riziko infarktu a mrtvice
- ▶ Snížení zánětu a blokování tvorby cholesterolových plaků

Zbavte se žilních embolií za 14 dní

„Složky formule pronikají stěnami tepen, rozkládají usazeniny cholesterolu a snižují zánět. Znasobí se transport kyslíku, čímž se zlepší funkce klíčových orgánů, jako je srdce, mozek, játra a ledviny. – Specialista, Centrum pro výzkum srdečního selhání

„Hypertenze téměř vymizela a výsledky lipidového profilu se po prvním měsíci užívání vrátili k normálu.“ – Kristína, 64 l., Luhačovice

**VYZVEDNĚTE DNES** sterolový přípravek na snížení hladiny cholesterolu **Do 15.07**

Pouze do 15.07.2022 dostanete balíček sterolového reduktoru cholesterolu v hodnotě 2500 CZK **ZDARMA!** Díky tomu vyčistíte žíly od usazenin cholesterolu a snížíte riziko infarktu!

**Zavolejte teď:**  
**tel. 296 849 577**

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

**NABÍDKA ZDARMA** pro prvních 50 osob.



## Lezl po roce. Ondra se vrátil vítězstvím

Lezec Adam Ondra se po více než roční pauze vrátil do Světového poháru vítězstvím závodu v obtížnosti v Chamonix. Trojnásobný mistr světa ve finále skončil stejně jako Japonec Taisei Homma těsně pod topem, ale měl rychlejší čas.

PETR CHODURA

### Číslo dne

# 0

Výsledky nedělních testů na koronavirus u všech cyklistů na Tour de France byly negativní. Včera čekala kontrola doprovodný personál. Obavy z rozšíření covidu-19 se na Tour objevily v posledních dvou dnech, kdy odstoupili tři jezdci. Pozitivní test měli Guillaume Martin z Cofidisu, Geoffrey Bouchard z AG2R a Vegard Laengen ze SAE Emirates. Zatímco loni při dvou nakažených musely stáje z Tour odstoupit, letos každý případ lékaři a cyklistická unie posuzují samostatně.

# 7400

Vytrvalostnímu cyklistovi Danielu Polmanovi zkomplikoval skvěle rozjetý závod NorthCape - Tarifa pád, musel vyhledat lékařské ošetření. Dvačtyřicetiletý novopacký rodák, jenž se specializuje na extrémní ultramaratony, přesto je s náskokem v čele závodu na 7400 kilometrů, který odstartoval 20. června.

# 2.

O první českou medaili na Světových hrách v neolympijských sportech v americkém Birminghamu se postaral v bowlingu Jaroslav Lorenc, získal stříbro. Ve finále prohrál s australským profesionálem Samem Cooleyem 1:2. ČTK

# Češky vyklidily top ten

## Marie Bouzková míří v tenisovém žebříčku vzhůru.

Přestože se za Wimbledon neudělovaly body do světového žebříčku, čtvrtfinalistka londýnského grandslamu Marie Bouzková si polepšila na 61. příčku. Jejím maximem v pořadí WTA je 46. příčka z předloňského srpna. Česká jednička Karolína Plíšková naopak vypadla z nejlepší desítky.

Loňská finalistka z londýnské trávy Plíšková tentokrát ve Wimbledonu skončila už ve druhém kole. V žebříčku se třicetiletá tenistka propadla o osm míst na patnáctou pozici.

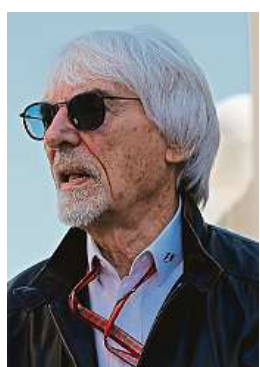
Jedničkou je stále Iga Świąteková z Polska, na druhé místo se posunula Anett Kontaveitová z Estonska. Vítězka Wimbledonu Jelena Rybakinová z Kazachstánu stále drží 23. pozici.

Mužskou jedničkou je Daniil Medveděv z Ruska, který však nemohl v Londýně startovat, před Alexanderem Zverevem z Německa. Srb Novak Djoković po obhajobě wimbledonského titulu a zisku 21. grandslamu, když ve finále udolal Nicka Kyrgiose, s nímž oba předchozí vzájemné zápasy prohrál, klesl ze třetí na sedmou příčku. Bývalý první hráč světa totiž doplatil na odečet loňských 2000 bodů, protože letos se v All England Clubu nehrálo o body. Vedení mužského i ženského okruhu tak potrestalo pořadatele za to, že kvůli invazi na Ukrajinu vyloučili z turnaje ruské a běloruské reprezentanty. ČTK

### Bez Federera

# 25

Poprvé po 25 letech vypadl z žebříčku ATP vítěz dvaceti grandslamů Roger Federer. Do pořadí se počítají výsledky z posledních 52 týdnů a bývalý první hráč světa nehrál od vyřazení ve čtvrtfinále loňského Wimbledonu. Čtyřicetiletý Švýcar se loni v srpnu podrobil třetí operaci pravého kolena během 18 měsíců, na kurty se chce vrátit v říjnu.



## Tajil peníze

Bývalý promotér formule 1 Bernie Ecclestone čelí ve Velké Británii obvinění z daňových úniků. Podle prokuratury tajil zahraniční majetek v hodnotě 400 milionů liber (asi 12 miliard korun). AP

## Střelba. Lucie Brázdová slaví poprvé 1. místo

Sportovní střelkyně Lucie Brázdová vyhrála na Světovém poháru v Čchang-wonu soutěž ve vzduchové pušce a slaví první individuální triumf v seriálu. V souboji o zlato 26letá Češka porazila Rumunku Roxanu Sidiiovou 16:8. Brázdové dosavadním maximem ve Světovém poháru bylo desáté místo z Ria de Janeiro, kde spolu s Jiřím Přívratským ovládli mix ve vzduchovce a v třípolohové malorážce přidali stříbro. Včerejším vítězstvím Brázdová napodobila Kateřinu Emmons, která SP ve vzduchové pušce vyhrála čtyřikrát. Jeden triumf si v seriálu připsala Kateřina Beranová. ČTK

### Krátce

## „Není na prodej“

Trenér fotbalistů Manchesteru United Erik ten Hag vyvrátil spekulace o odchodu hvězdného Portugalce Cristiana Ronaldo. Sedmatřicetiletý kanonýr, který z rodinných důvodů vynesla první část letního turné v Thajsku, podle nizozemského kouče není na prodej. Ten Hag se těší na spolupráci s Ronaldem i v následujícím ročníku.

## Další změna

Česká tenistka Karolína Plíšková znovu mění trenéra. Po dvaceti měsících ukončila spolupráci s Němcem Saschou Bajinem, jenž byl jejím sedmým koučem od roku 2014. Třicetiletá česká hráčka, které se letos po zlomenině ruky nedaří, hledá nový impuls.

## Dál ve Španělsku

Basketbalový reprezentant David Jelínek bude dál hrát španělskou ligu. Po sestupu Andorry, podepsal jednatřicetiletý český hráč smlouvu s Murcií.

## Mezi slavnými

Bývalá automobilová závodnice Eliška Junková byla in memoriam uvedena do Síně slávy Mezinárodní federace historických vozidel FIVA.

## Opět Teixeira?

Hvězdný český MMA zápasník Jiří Procházka chce svůj titul ve světové organizaci UFC obhajovat proti Gloveru Teixeirovi z Brazílie, kterého před měsícem v boji o pás polotěžké váhové kategorie porazil. ČTK



## Bude trénovat za mořem

Novým trenérem fotbalistů DC United v MLS by se měl stát bývalý anglický reprezentant Wayne Rooney. Bývalá hvězda Manchesteru United podle zámořských médií jedná s vedením klubu. Šestatřicetiletý Rooney už v DC United působil jako hráč v letech 2018 až 2020. Poté zamířil do Derby, kde loni ukončil kariéru a začal trénovat. AP