

JAK SE I PO PADESÁTCE VZDĚLÁVAT V EROTICE?

HODNĚ ŠTĚSTÍ, PANE VELIKÝ. V HLAVNÍ ROLI EMMA THOMPSONOVÁ STRANA 8



metro



Úterý, 12. července 2022

Č. 131, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bořek

[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 4



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 multimedialní 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



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 pomůžte 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 jednota 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

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

Pokud 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

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 špicích ve spotřebě piva. Jenže je také na špicích 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 budeme 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 inzerentů 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 pronajmát, 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**

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**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

BAGETERIE BOULEVARD

Bruselská v menu za 149 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.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!

Uvědomujete 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. Čím 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!



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!

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

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. Vyplývá 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 fukaný 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

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 většína 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.

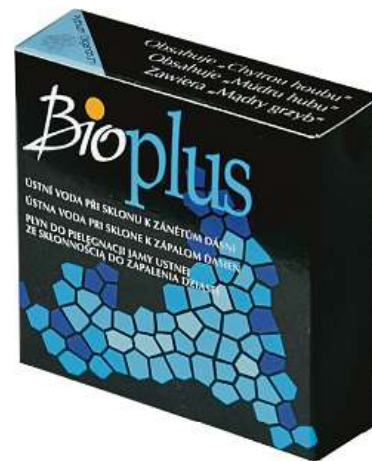
Výsledkem popisovaných výzkumů je závěr, že na dentální plak je třeba pohlížet jako na komunitu mikrobiálního biofilmu a naopak periodontální onemocnění není ničím jiným, než onemocněním spojeným s přenosem vlivů patogenů ukrytých v biofilmu na sou-

sední tkáni 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 tkáň. 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 0,1L 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.

Muž s českou krví hajloval. Nebo ne?

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

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

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

Petr Bystron se narodil v roce 1972, v Československu



Bystron 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.

Bystron 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 statisíce 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 nejúspěšnějším 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**

INZERCE

PŘIDEJTE SE K NÁM V ZÁKULISÍ

O SVŮJ NOVÝ TÝM SE MŮŽETE OPŘÍT

VÍTÁME I ČESKY HOVOŘÍCÍ
ZÁJEMCE O PRÁCI

Začněte pracovat během několika dnů



**Vydělávejte
až 12,60 €** /h hrubého
(311,79 Kč/h hrubého)

**jako pracovník skladu
v Hof/Gattendorfu
se smlouvou na dobu neurčitou.**

amazon

Přihlaste se nyní na
amazon.de/hof

*Vypočteno dle aktuálního
kurzu € / Kč ČNB ze dne 20. 6. 2022.



INZERCE



DNES 19:15
**PŘÍPADY DETEKTIVA
MURDOCHA**

Číslo dne

110

Přesně před 110 lety se na pražských Vínohradech 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 Všech 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. MET

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 klobásy, 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

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



I letos trhy zahájí francouzský velvyslanec Alexis Dutertre.

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

Napište svou bublinu



„Liduš, představ si, mlčí jako ryba!“

RADIM SMITH
Facebook

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						

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
20/24 °C	25/29 °C	25/29 °C	22/26 °C

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

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 Komedijní 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 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 Thriller (Fr., 1981)</p> <p>21.50 Grand restaurant pana Septima 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 Zahradu 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>20.20 Šéfká (4) Lži. Krimiseriál (ČR, 2022)</p> <p>21.45 Souboj na talíři</p> <p>22.45 Policie Chicago V (21) Krimiseriál (USA, 2019)</p> <p>23.40 Mentalista VI (22) 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 Prostrěno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Pohádkových 7 pádů</p> <p>21.25 Honzy Dědka</p> <p>21.25 Máma na zabítí (2) 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 MOTTLCÍ</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 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 večeřkách. Z Číny dovážené produkty bystře reagují na nejruznější 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 večeřku.) Od fidget spinnerů před pár lety po masky z krvavé Hry na oliheň, které se objevily v těchto prodejnách loni a děti je od rodičů začaly vyžadovat na karnevaly.

Letos to je ale trochu jiné. Večeřky 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 monstrem z počítačové

Citát

Je to monstrem 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 škrtí a šeptají jim něco nepěkného do ouška.

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

Anketa

f Která houba je podle vás nejchutnější?



Petra Štancová
Ryzec syrovinka ve sladkokyselém nálevu.



Jaroslav Paulík
Muchomůrka růžovka. Nejlepší je nadívaná masem.

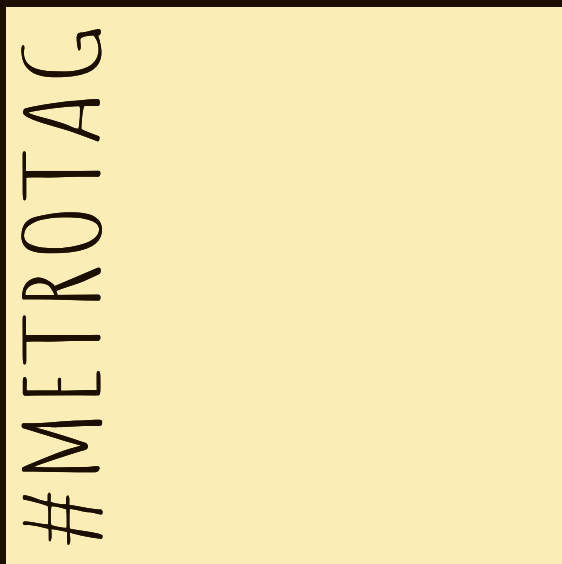


Martin Ponikelský
Řízky z bedly jsou nepřekonatelné.

@mojemetro



Český národ je jedním z nejvěrnějších 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, 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. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Můj tip na výlet

V Praze 5 na Dívčích hradech jsme si již zvykli vidat 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 modráška vičencového. Jedná se o citlivé sladnické 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,
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

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 neproověřených 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 přejdu 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 žlučníkem, 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 masě 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 nálezů.

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 odstraňují. 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%.

Specialisté 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 Cofidis, Geoffrey Bouchard z AG2R a Vegard Laengen ze SAE Emirates. Zatímco loni při dvou nakažených musely stáje z Tour odstoupit, letos organizátoři opatření zmírnili a každý případ ve spolupráci s lékaři a Mezinárodní cyklistickou unií posuzují samostatně.

2:3

Čeští in-line hokejisté prohráli na Světových hrách v americkém Birminghamu s Itálií 2:3 a i přes první ztrátu na turnaji vyhráli základní skupinu B před svým přemožitelem a Švýcarskem. Všechny tři týmy měly 6 bodů. V nočním semifinále obhájce zlata z roku 2017 z Bratislavy čekal od 23.30 souboj s Francií. ČTK

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

Auto-moto - poptávka

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

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.



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

Loňská finalistka z londýnského 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

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 vynechá 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.

Jelínek zůstává ve Španělsku

Basketbalový reprezentant David Jelínek bude dál hrát španělskou ligu. Po sestupu Andorry, za kterou nastupoval šest sezon, podepsal jednatřicetiletý český hráč smlouvu s Murcií. S desátým týmem uplynulého ročníku španělské nejvyšší soutěže si zahraje i Ligu mistrů.

Procházka chce 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

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.



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