

# „MĚL BY SE K PROBLÉMU POSTAVIT JAKO CHLAP“

KOLEGA Z TOP 09 VYZVAL JIŘÍHO POSPÍŠILA, ABY NEKANDIDOVAL STRANA 4



# metro



Úterý, 19. července 2022

Č. 136, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

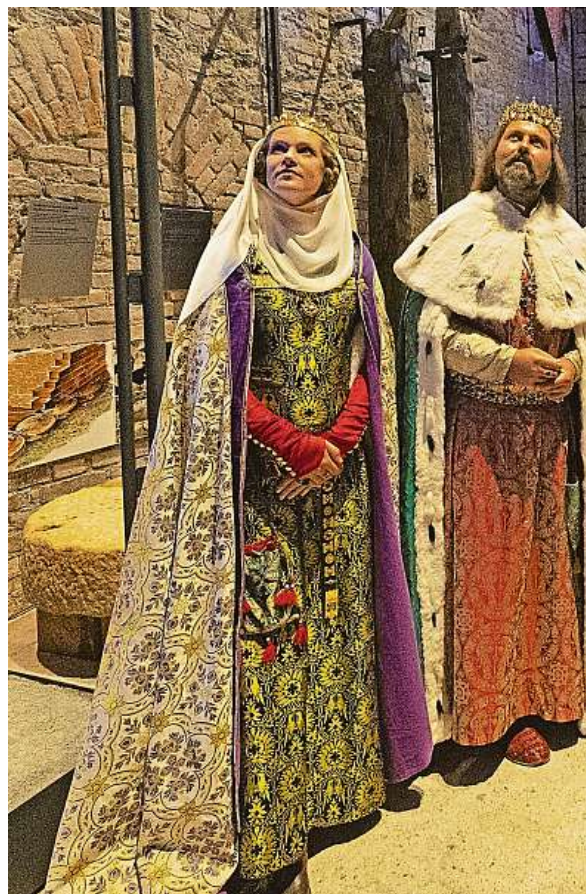
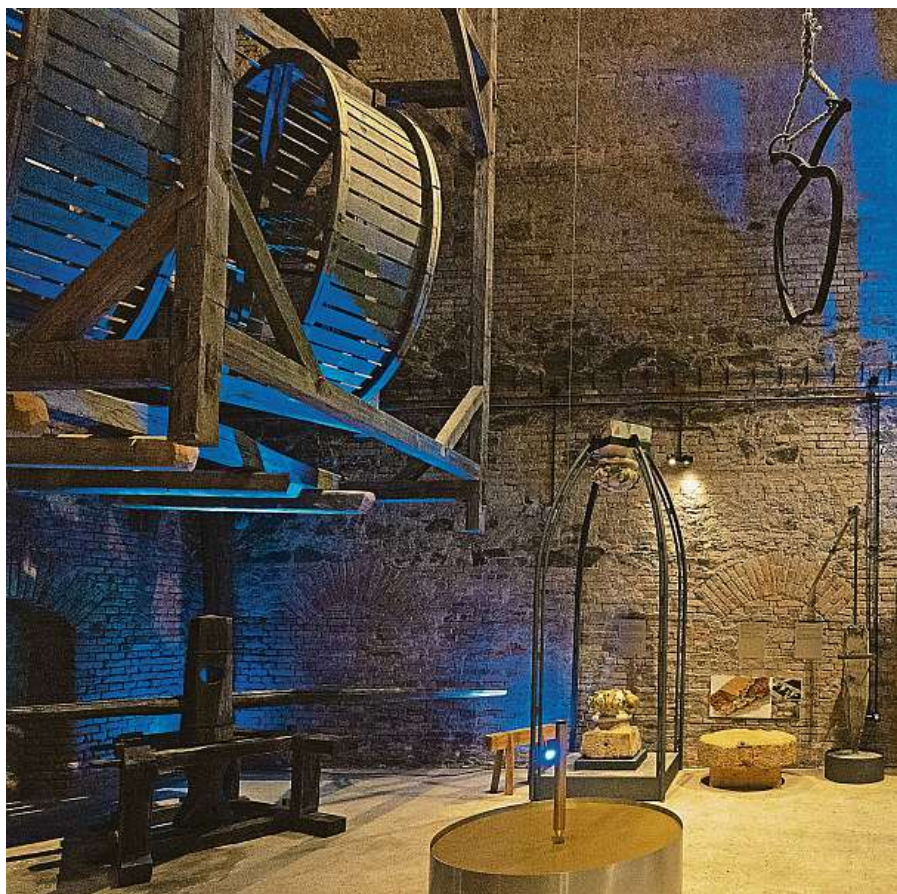
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Čeněk

mojemetro | denikmetro

## Bez energií? Radnice situaci pouze sledují

**Plyn a elektřina.** Co bude, až dojdou, vedení měst ani vláda zatím neřeší. **Exministr Havlíček.** „Na rozdíl od Německa či Dánska Česko připravené není.“ **Nezávislost.** Řešením je například bioplynová stanice STRANA 5



### V Plasích uvidíte středověké stavební stroje i dvě repliky korun Karla IV.

Novou stálou expozici Středověké stavební stroje otevírá dnes Centrum stavitelského dědictví Národního technického muzea (NTM). Návštěvníci ji najdou v renovované bývalé ležáckých sklepů v areálu kláštera v Plasích na severním Plzeňsku. Přišla na více než 18 milionů korun. „Rozměrné funkční repliky tří gotických stavebních strojů, zhotovené podle historických pramenů, byly vyrobeny dobovými řemeslnými postupy,“ řekl včera mluvčí technického muzea Jan Duda. Do 30. října budou v Plasích mimořádně vystaveny také dvě repliky korun Karla IV., zapůjčené Galeríí Středočeského kraje v Kutné Hoře. Jde o svatováclavskou korunu a korunu Svaté říše římské. Centrum bude otevřené denně kromě pondělí.

2x ČTK



2 2 1 3 6

9 771211 1781002



# KRKONOŠE NA POLSKÉ STRANĚ



## Bouda. Na hřebenech

Guláš s pěti knedlíky, vychlazené pivo a výhled na Krkonoše. Večeře je tady zážitek! Vosecká bouda leží ve výšce 1260 m n. m., založena byla před rokem 1743 jako seník, kolem roku 1790 sloužila jako přístřešek pro dřevaře. Pro turistické účely je využívána od roku 1896. Už v roce 1901 zde bylo zřízeno šest hostinských pokojů a k popularitě chaty přispělo také to, že hrabě Harrach sem nechal vybudovat turistickou cestu z Labské boudy. Zajímavost na závěr: z důvodů vlastní výroby elektrické energie tu od 22. hodiny svítí jen nouzové osvětlení. Foto: 5x MAH

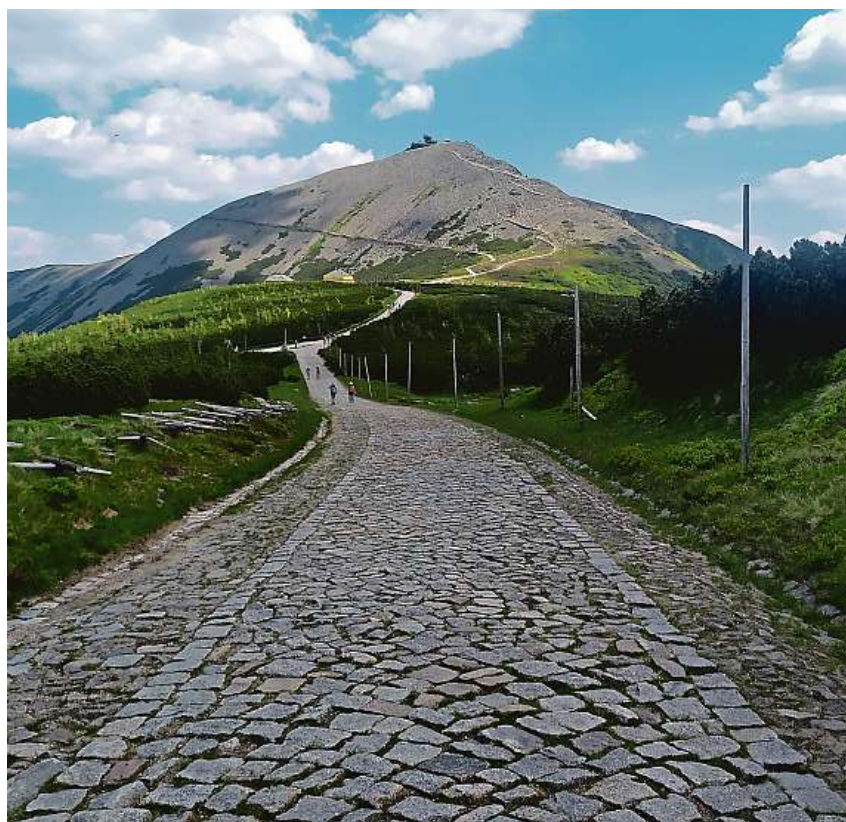


## Tip na výlet. Z Vosecké boudy přes pramen Labe na Sněžku



### Polskem. Krásná, ale náročná cesta

Pokud z Vosecké boudy vyrazíte v osm ráno, ve čtyři odpoledne jste na Sněžce. Ale zapomeňte na sandály. Do Krkonoš patří pevná obuv. Také počítejte s tím, že jde o výlet jednosměrný. Dvacetkilometrová cesta je náročná. Stezky z kamenů vám dají pořádně zabrat, celý výlet je však na co koukat. Po necelé hodině túry narazíte na pramen Labe. Po ránu tu budete nejspíš sami. Odtud se vydejte na sever do Polska. Červeně značená Cesta česko-polského přátelství vás dovede až do cíle. Dvacet minut od pramene vystoupáte k vysílači Sněžné jámy. Zdejší výhled bere dech. Oběd si můžete dát na Špindlerově boudě. Je zhruba na půl cesty. Na fotkách vypadá hezky třeba skalní útvar Poslední kameny. Od něj je to na Sněžku už „jen“ dvě hodiny.





# Česko sevřou tropické teploty

**Je tu horký týden, hrozí požáry.**

Meteorologové varují před vedry, která tento týden zasáhne Česko. Odpolední teploty kolem 35 stupňů Celsia budou od dneška panovat na severozápadě Čech. Ve středu se velmi horké počasí rozšíří i do zbytku republiky. Výjimkou bude Vysočina, kde by měly maximální teploty v polovině týdne dosáhnout 31 až 34 stupňů, tedy být pod hranicí takzvaného supertropického

ho dne. Kvůli teplu a suchu hrozí také nebezpečí vzniku a šíření požárů. Vyplývá to z aktuálních výstrah Českého hydrometeorologického ústavu. Varování před velmi vysokými teplotami nad 34 stupňů bude platit od úterního poledne do středečního večera pro Plzeňský, Karlovarský, Ústecký kraj a západní část Libereckého kraje.

Zítřejší teploty ukáží 34 až 36 stupňů Celsia i v dalších částech země kromě Českomoravské vrchoviny, kde bude tento den platit výstraha na vysoké teploty,

tedy přes 31 stupňů. Podle týdenní předpovědi počasí by ve čtvrtek měly nejvyšší denní teploty vystoupat na 27 až 31 stupňů, na jihovýchodě republiky ještě až k 34 stupňům. Pátek má přinést mírné ochlazení na letních 25 až 30 stupňů.

„Vlna veder bude pravděpodobně pokračovat i během víkendu,“ uvedli včera meteorologové. Zvýšené riziko požárů, které platí už od 13. července na jihu Moravy, se od úterý rozšíří na většinu území kromě jižních Čech a Vysočiny. **IDNES.cz**

## Nejsušejší je v severozápadní části Čech

Minulý týden nejvíce pršelo v jižních Čechách a pak na Moravě. Nejčastěji spadlo okolo 15 až 30 mm srážek za týden. Naopak západním Čechám se srážky i v uplynulém týdnu ve větší míře vyhnuly a úhrny byly zaznamenány hlavně jen do 10 mm za týden.

- Podle portálu Intersucho je intenzita sucha v povrchové vrstvě (40 až 100 cm) nejvíce v severozápadní části Čech, především v Ústeckém kraji a v severozápadní části kraje Středočeského. Dále lokálně přetrvává problém na Plzeňsku, Českolipsku, Olomoucku, Krnovsku a také v Krkonoších.

- Podle včerejší zprávy portálu se sucho vyskytuje na asi 12 procentech území ČR, což se týče prognózy stavu sucha na příští dva měsíce, je malá pravděpodobnost dosycení půdy, a to především v místech, kde sucho už je, tedy na severozápadě Čech. **MET**

## Pokuty. Tvrdí tresty řidičům

Návrh novely zákona o silničním provozu představuje ministr dopravy Martin Kupka. Součástí novely je možnost řízení od 17 let pod dohledem mentora, řidičský průkaz na zkoušku pro začínající řidiče či přehlednější úprava sazeb bodů podle závažnosti spáchaného přestupku. **IDNES.cz**

### Alkohol za volantem

Opilci a rychlíci

- Řidič pod vlivem alkoholu přijde o šest bodů namísto nyní sedmi, zaplatí ale pokutu ve správním řízení až 25 tisíc korun namísto dnešních až 20 tisíc. Pokud odmítne zkoušku na alkohol, hrozí mu až 75 tisíc. Pokuta 25 tisíc korun hrozí také za překročení rychlosti o 50, respektive 40 kilometrů v hodině mimo obec a v obci, vjezd na železniční přejezd přes zákaz nebo jízdu na červenou. Novela zákona by měla být platná v roce 2024.

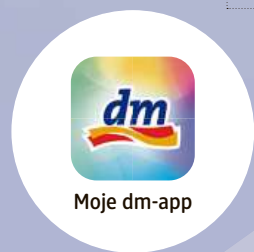
INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Ani v létě nezapomínejte na péči o pokožku. Tělové mléko díky svému složení s vybranými lipidy, vitamínem E a bambuckým máslem intenzivně pečuje o pokožku a minimalizuje pocitu pnutí. Podporuje přirozenou hydrataci pokožky a chrání ji před vysušením.



Moje dm-app



nyní stáhnout

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko



VEGAN

Balea  
tělové mléko  
pro suchou pokožku  
400 ml

39<sup>90</sup>  
Kč

9,96 Kč za 100 ml

DLUHODOBÁ CENA  
od 11.05.2022 39,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

### Krátce

## Covid brzdí teplé počasí

V ČR se objevil první případ nové subvarianty koronaviru s označením BA.2.76. Informoval o tom Státní zdravotní ústav. Podle imunologa Václava Hořejšího může být nakaženo až milion lidí. Česko podle něj nyní před vážnějšími dopady koronaviru chrání teplé počasí.

## Kolik na účtu

Stránky s volebním účtem k lednovým prezidentským volbám zveřejnilo 14 kandidátů. Vyplývá to z webu dohledového úřadu. Mezi nimi je například Petr Pavel, kterému lidé přispívají na kampaň i statisícové částky. Desítky tisíc lidí poslali bývalé předsedkyni Energetického regulačního úřadu Aleně Vításkové. První kolo voleb se uskuteční 13. a 14. ledna 2023. **ČTK**

### Padělané bankovky

# 503

Česká národní banka v pololetí zadržela 503 padělaných a pozměněných bankovek a mincí. Ve stejném období loni to bylo 5334 padělků. Takto vysoký počet padělků byl způsoben především policejní akcí, při níž bylo zadrženo velké množství padělaných eurobankovek. Padělatelům za to hrozí v Česku až osm let vězení. V případě organizované skupiny či značného rozsahu trestné činnosti je trest až desetiletý. **ČTK**

### Celnice na prodej

# 59,7

Léta nevyužívanou celnici na česko-polské hranici nabízí Harrachov v elektronické aukci. Za areál o rozloze 9000 metrů čtverečních a zchátralé budovy chce město získat nejméně 59,7 milionu korun. Celnici postavenou v 70. letech minulého století ze žuly a betonu získal Harrachov v roce 2008 bezúplatně od státu. V nájmu tam byly v minulosti herna a potraviny, řadu let už je ale celnice nevyužívaná a chátrá. **ČTK**

## Výbuch

Obrovská rána se rozlehlá včera dopoledne Olšany na Prostějovsku. Výbuch zbořil řadový dům a poškodil desítky domů v okolí. Podle policie a záchranářů exploze zranila tři lidi. Její příčina zatím není jasná. Výbuch domu vyšetřovali policisté na Prostějovsku také v září 2018, kdy vybuchl dům ve 12 kilometru vzdálených Mostkovicích. Za detonací, která tehdy poškodila šest desítek budov v okolí, byla neodborná manipulace se závažnou pyrotechnikou. **ČTK**





# „Měl by se k problému postavit jako chlap“

**Kolegové z TOP 09 vyzývají Jiřího Pospíšila, aby v Praze už nekandidoval.**

Bývalý šéf vládní TOP 09 Jiří Pospíšil zůstává na druhém místě pražské kandidátky koalice Spolu, ač ho k odchodu vyzvala šéfka strany Markéta Pekarová Adamová i další členové TOP 09. „Myslím, že pan Pospíšil by se k tomu měl postavit čelem a jako chlap,“ řekl Ondřej Kolář, starosta Prahy 6, poslanec a člen výkonného výboru TOP 09.

„Kdybych se dostal do podobné situace, asi bych řekl, já na to kašlu, nemám to zapotřebí, ale každý jsme jiný,“ uvedl v pondělí první místo-

předseda TOP 09 senátor Tomáš Czernin.

Do dneška musí být podány kandidátky do komunálních i senátních voleb a europoslavec Jiří Pospíšil ve své straně čelil v uplynulých týdnech tlaku, aby už nekandidoval do pražského zastupitelstva kvůli kontaktům svého poradce Jiřího Fremra na podnikatele Michala Redla, jenž je stíhán v korupční kauze v Praze.

K tomu, aby nekandidoval, vyzvala Pospíšila už začátkem července i předsedkyně strany Markéta Pekarová Adamová. „Kdybych byla na jeho místě, odpovědnost bych vyvodila minimálně v té míře, že bych nekandidovala v dalších volbách,“ řekla v rozhovoru v Lidových novinách. Pospíšil má ale silnou pozici v pražské TOP 09, kde si sehnal podporu i navzdory názoru špiček strany. A odejít

z kandidátky se nechystá. „Jsem rád, že cítím velkou podporu krajské organizace TOP 09 Praha i svých koaličních partnerů,“ glosoval podporu své stranické buňky.

Nyní se k apelům stranických kolegů nevyjadřuje a na svých stránkách místo toho v neděli psal, že si vyráběl „naprosto luxusní cuketovo-hermelínové karbanátky, doplněné pohankovými vločkami a velkou dávkou bylink“.

Když neodešel sám Pospíšil, rezignovala místo něj na protest členka předsednictva TOP 09 v Praze Naděžda Priečinská, napsal Deník N. „Výkonný výbor tu pravomoc změnit kandidátku má, ale vzhledem k tomu, že to je koaliční kandidátka, kde nejsme sami, tak si myslím, že to asi takto jednoduše nejde. Tam by muselo následovat ně-

jaké koaliční jednání, takže je to celé na panu Pospíšilovi,“ řekl ještě před tímto jednáním Ondřej Kolář.

Zároveň dal najevo ostrou distanc od toho, co se v pražské TOP 09 i kolem magistrátu děje. „Zní to neuvěřitelně a paradoxně, vzhledem k tomu, že jsem starosta jedné z největších městských částí, ale já se s tímhle vůbec nechci špinit. Pro mě je to úplně nepochopitelné, něco strašného, myslím, že Jiří Pospíšil se k tomu měl postavit úplně jinak, distancuji se od ní a držím se od ní co nejdál, protože magistrát je pro mě dlouhodobě největší špína v této republice,“ řekl Kolář.

Lídrem kandidátky koalice Spolu a kandidátem na primátora bude Bohuslav Svoboda z ODS, dvojkou kandidátkou má být Pospíšil. **IDNES.cz**

**Číslo dne**

**90.**

Společnost Zebra Group, která v Pardubicích vyrábí malé užitkové vozy značky Zebra, plánuje do dubna příštího roku dodat přes stovku automobilů. Automobilka vyrábí malé multifunkční užitkové vozy. Navazuje na výrobu českých multikár Magma ze začátku 90. let. **ČTK**

**2,7**

Státní dluh v letošním prvním pololetí stoupl o 242 miliard korun na 2,7 bilionu korun. Vyplývá to z informací, které zveřejnilo ministerstvo financí na internetu. Na každého Čecha tak hypoteticky připadl dluh zhruba 257 000 korun. Státní dluh je tvořen dluhy vlády a vzniká především hromaděním schodků státního rozpočtu. Financován je pokladními poukázkami, státními dluhopisy, přímými půjčkami nebo půjčkami od Evropské investiční banky. **IDNES.cz**

INZERCE

**PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN**

**BAGETERIE BOULEVARD**

Patatas k bagetě jako dárek

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka **VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ**



## Slavný vojevůdce je zpět

Soška slavného vojevůdce Evžena Savojského byla umístěna zpět na kamna v takzvaném Vlaštovčím hnízdě na hradě Špilberk. Soška se po roce 1945 ztratila. Původní sošku rakouského vojevůdce francouzského původu, který bránil habsburskou monarchii před nájezdy Turků v 17. a 18. století, vyrobila rakouská keramická dílna Angermayer. Ta ji vyrobila znovu. **ČTK**

WORLD PREMIERE OF IMMERSIVE EXHIBITION

**ALPHONSE MUCHA**

**eMOTION**

28/6-13/9/2022

PRAGUE CASTLE RIDING SCHOOL  
JÍZDÁRNA PRAŽSKÉHO HRADU

**IMUCHA**  
IMUCHA PROJECT

**www.muchaemotion.com**



# Co až Rus vypne plyn? Města vlastní krizové plány nemají

**Češi zatím víc řeší, kam ještě vyrazí na dovolenou, než to, zda jim v zimě bude „horko“, protože vychladnou radiátory.**

Pořídte si ponožky a teplé svetry. Tak znějí rady nizozemských vládních míst spoluobčanům. Také Němci už zveřejnili možné krizové scénáře. Doporučují co nejkratší sprchování, veřejné bazény budou zavřené, v noci budou muset být řídiči ve městech opatrnější, protože se bude šetřit i elektřinou, která jinak rozsvěcí semafony na křižovatkách a u přechodů pro chodce.

## Sledujeme situace, žádný plán zatím nemáme

Zastupitelstva velkých i malých německých měst a obcí už projednávají krizové scénáře. Zato v Česku je, jak se zdá, zatím klídek a teploučko. Co a jak udělat, až nám Kreml definitivně uzavře plynovody, probírají lidé spíš jen v hospodě u piva.

„Statutární město Liberec situaci sleduje, konkrétní plán k realizaci případných opatření dosud vedení města neprojednáválo,“ uvedla Jana Kodymová, mluvčí města, k dotazu deníku Metro, jaké má krajské město připravené plány, pokud nebude do Česka proudit zemní plyn, a jak například omezí spotřebu elektrické energie.

Přítomk Liberec má například dva velké bazény, zimní stadion s ledovou plochou

a Liberecko jako takové je známé množstvím skláren, které se bez zemního plynu neobejdou.

České Budějovice dlouhodobě usilují o co nejúspornější energetický provoz, na který má magistrát jako úřad vliv. „Zajištěním garantovaných dodávek elektrické energie do konce roku 2022 jsme ušetřili oproti normálnímu ceníku asi třicet pro-

cent,“ vysvětluje Petr Ferebauer, vedoucí magistrátního oddělení komunikace. Více nezávislosti na plynových zdrojích by měla zajistit spalovna komunálního odpadu, která bude dodávat teplo a také elektřinu. Jenže zatím existuje jen na papíře. I ta nejlepší energetická řešení do budoucna však nezajišťují fungování města v případě ruského embarga na energie.

„Pokud by nastala ještě vážnější energetická situace ve smyslu celonárodního dopadu, bude se město řídit vydanými opatřeními vlády České republiky a Jihočeského kraje,“ dodal Ferebauer.

## Bude vláda jednat pod petrolejovými lampami?

Opatření současné vlády zřejmě ale nevěří bývalý ministr Karel Havlíček. „Česko

absolutně připraveno není. Připraveno je Dánsko a Německo. Obě země už dnes mají různé krizové scénáře. My máme pouze jedenáct regulačních stupňů, které byly vytvořeny na úplně jinou situaci,“ komentuje aktuální stav opoziční poslanec Havlíček.

Mnohé vládní instituce v zahraničí, včetně těch, které spadají pod Evropskou unii, už dávno přiškrtily například kohoutky s teplou vodou. V budovách Evropského parlamentu v Bruselu i ve Štrasburku si na toaletách ruce umyjete pouze studenou vodou. Omezení teplé vody plánují i ve vládních budovách v Německu.

Zajímalo nás, jaká energetická úsporná opatření připravuje například Úřad vlády České republiky nebo pražský magistrát. Bude se ve Strakově akademii či na Mariánském náměstí méně svítit na chodbách, opráší vládní úředníci a zastupitelé staré heslo „nesvíti někde zbytečně“? Na dotazy jsme ale od tiskových odborů vlády i pražské radnice neobdrželi žádnou odpověď.

## Generálka na krizi proběhla už v roce 1979

Regulační stupně si ve velkém vyzkoušeli občané země naposledy v 70. letech minulého století. Mráz k nám tehdy nedorazil z Kremle, ale od soudruhů z NDR. Na Nový rok 1979 klesla znenadání teplota ze silvestrovských deseti až patnácti nad nulou na minus deset až dvacet stupňů Celsia.

V již zmiňovaném Liberci například zaznamenali pokles o 26 stupňů. Výsledkem bylo ochromení ekonomiky, protože zamrzly povrchové doly na uhlí, zamrzaly celé vlakové soupravy a elektrárny a teplárny měly nedostatek paliva. Do domácností putovalo méně tepla do radiátorů, školáci zažili dva týdny uhlenných prázdnin.

Továrny a úřady v určené hodiny omezovaly provoz a výrobu, budovy se vytápěly jen na 16 stupňů. Některé ocelářské provozy na Ostravsku dokonce přestaly vyrábět úplně. Méně se topilo i v autobusech, vlacích a tramvajích. Bylo také méně zábavy. Tehdejší Československá televize přes den nevysílala vůbec, provoz zahajovala až zprávami v 19 hodin, v době největších mrazů dokonce až v půl deváté večer. PAVEL HRABICA

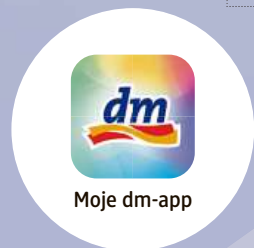
INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Prací gel je ideální pro praní bílého a světlého bavlněného oblečení. Je účinný i při nízkých teplotách od 20 °C, chrání barvy a vlákna před zašednutím. Dodá zářivou bělost bez použití bělidel.



Moje dm-app



nyní  
 stáhnout

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

www.dm.cz  
www.facebook.com/dm\_cesko  
instagram.com/dm\_cesko



Denkmit

White Sensation  
prací gel na bíle prádlo  
40 pracích dávek

69<sup>90</sup>  
Kč

1,75 Kč za 1 PD

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 11.05.2022 69,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Nezávislá obec

16

Už 16 let platí občané obce Kněžice na Nymbursku stejnou cenu za teplo z centrálního vytápění. Bioplynová stanice tady funguje už od roku 2006. Stanice vyrábí nejen teplo, ale i elektřinu. Návrh investice, díky níž jsou Kněžice z větší části energeticky soběstačné, byla 14,5 roku. Teplo odebírá 94 procent domácností v obci. Stanice zpracovává organický odpad z farem, zbytkovou siláž a traviny a obsah septiků z obce a okolí.

## Elektrárny v kolejích

Místo asfaltu solární panely. Solární průhledné střechy nad dálnicemi. Sluneční články na železničních pražcích (viz foto). Jak v sousedním Německu odhadují, jen v jejich kolejových trasách leží zatím nevyužitá elektřina, kterou by vyrábělo několik atomových elektráren. Jen ji umět sebrat a využít. Závislost průmyslové civilizace může být na fosilních palivech a jejich majitelích mnohem menší, než si lze představit.





# Bum, Doom

**Bláznivý youtuber přišel na to, jak si zahrát střílečku ve střílečce.**

Legendární videoherní střílečka Doom se těší nesmrtelné podpoře fanoušků, kteří do ní přidávají další a další úrovně a modifikace a snaží se ji zprovoznit na každém myslitelném přístroji. „Doom na čtečce elektronických knih? Formalita. Doom na termostatu? Že se vůbec ptáte. Doom na displeji digitálního fotoaparátu? Maličkost.“ usmívá se herní publicista Honza Šrp s tím, že Doom byl zprovozněn na ultrazvuku i těhotenském testu.



„Pointa podobných absurdních pokusů je v tom, že díky geniálně naprogramovanému kódu je možné rozběhnout tuto devadesátkovou klasiku prakticky na všem, co obsahuje obrazovku a nějakou možnost uživatelského vstupu,“ poznamenává Šrp.

Nyní Doom postoupil do nového, lehce neuvěřitelného levelu. „Díky youtuberovi vystupujícímu pod přezdívkou Kgsws si Doom můžeme zprostředkovaně zahrát i jako minihru v originálním Doomovi,“ poznamenává Šrp. Jak tahle magie funguje? Video najdete na YouTube účtu Kgsws. **HAL a IDNES.cz**

## Legendě bude 30 let

Doom je akční počítačová hra vydaná roku 1993 společností ID Software.

- Jde o jednu z nejvýznamnějších a nejlivnějších videoher v historii.
- Byla průkopníkem technologií, jako je zdokonalená 3D grafika, síťové hraní pro více hráčů a podpora úprav prostřednictvím mapových souborů.



## Virtuos slaví

We will rock you, Tie your mother down, I want it all. Tyhle nesmrtelné hity kapely Queen vzešly z pera Briana Maye, jemuž je právě dnes 75 let. May kvůli kariéře přerušil studium astrofyziky, oboru se ale nikdy úplně nevzdal. Je dokonce podepsán pod knihou Třesk! Úplné dějiny vesmíru, která vyšla v roce 2006, a o rok později na londýnské Imperial College obhájil doktorskou práci na téma meziplanetárního prachu. Vlasatý virtuos je podruhé ženatý, roku 2000 si vzal herečku Anitu Dobsonovou. **HAL**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní novou aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



\* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počítačovní kojenecnou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm.cesko

**dm**  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Krátce

### Sucho u Jadranu

V chorvatské Istrii včera začala platit omezení ohledně spotřeby vody. Úřady na turisticky oblíbeném poloostrově tak rozhodly kvůli přetrvávajícímu suchu. Šetřit vodou by měli i návštěvníci ze zahraničí.

### Maďari se bouří

Demonstranti protestující proti rušení daňových výhod pro drobné podnikatele a proti zdražování služeb pro domácnosti, včetně cen plynu a elektřiny, včera zablokovali Markétin most přes Dunaj v Budapešti.

### Čína se trápí

V několika čínských velkoměstech, včetně Šanghaje, se objevila nová ohniska covidu-19, kvůli čemuž místní úřady znovu zavedly hromadné testování a prodloužily uzavření. **ČTK**

## Svatba na druhý pokus

Herec Ben Affleck a zpěvačka Jennifer Lopezová se v sobotu po půlnoci vzali ve svatební kapli v Las Vegas. „Láska je nádherná. Láska je laskavá. A ukazuje se, že láska je i trpělivá. Dvacet let trpělivá. Přesně to jsme chtěli,“ uvedla zpěvačka na svém webu. Pod oznámení se podepsala jako paní Jennifer Lynn Afflecková. Pár se měl brát už v roce 2004, krátce před svatbou se však rozešel. **IDNES.cz**



## HIMARS. Zasahuje

Ruský ministr obrany Sergej Šojgu při inspekci ruských vojsk ve východní oblasti Ukrajiny nařídil vojákům prioritně ničit vysoce přesnými zbraněmi ukrajinské raketové a dělostřelecké zbraně dalekého dosahu, uvedly včera ruské tiskové agentury.

Ukrajina nedávno získala americké raketomety a západní houfnice, které už ukrajinská armáda nasadila do bojů. Kyjev oznámil, že palbou raketometů zničil tři desítky ruských zásobovacích základů a muničních skladů.



Sergej Šojgu **AP**

Také včera ráno vzplál další ruský muniční sklad. Tentokrát byl v okupovaném městě Nova Kachovka na jihu Ukrajiny, zasažený byl podle ukrajinské strany raketami z amerických raketometů HIMARS. **ČTK**





Okamžitá úleva při akutním i chronickém zánětu kloubů

**HIT: REGENERÁTOR ŠLACH, KLOUBŮ A SVALŮ ZA 0 Kč!**

# JAK NA ARTRÓZU A JAK ZPOMALIT DESTUKCI KLOUBŮ ZA 8 DNÍ?



**PATENT DÁNSKÝCH VĚDCŮ POSTAVÍ NA NOHY I LIDI ZRALÉ NA INVALIDITU!**

Tento objev otřásl trhem přípravků na potlačování nemocí kloubů používaných mimo nemocnice – a není to nic divného, když už za 24 hodin zmírňuje i nejpokročilejší bolesti kloubů, zvyšuje pohyblivost celé kostry. Zpomaluje degenerativní změny a tlumí obtíže způsobené mj. revmatickým zánětem kloubů. Jeho účinnost potvrzuje už víc než 227 490 lidí, včetně těch, kteří díky inovativnímu přípravku mohli odložit ortopedické hole, „vyskočit“ z invalidního vozíku nebo přestat chodit na bolestivé injekce.

**Na** všechny problémy s klouby a s celým pohybovým aparátem nyní existuje jedno, neobvykle účinné řešení – multiregenerátor kloubů s maximálně koncentrovanou kyselinnou hyaluronovou a kolagenem II. typu, který si patentoval dánský tým ortopedů pod vedením prof. Marka Pedersena. Je to multifunkční přípravek proti degenerativním změnám, který za 8 dní od užití první dávky dokáže napravit a vyplnit až 92 % poškození na povrchu opotřebovaných a přetížených kloubních chrupavek, a navíc zvýšit produkci přirozeného kloubního maziva a zlepšit jeho viskozitu, díky čemuž bleskově znavuje bolesti a nepříjemného tření mezi kostmi.

**PARALYZUJÍCÍ BOLEST KLOUBŮ? Tuhnutí krku? Necitlivé nohy?**



**TENTO PŘÍPRAVEK BĚHEM 24 H SEJME BŘEMENO Z VAŠICH ZAD – ULEHČÍ PÁTEŘI A CELÉ KOSTŘE – OBNOVÍ CHRUPAVKOVOU TKÁŇ A VRÁTÍ VÁM PLYNULÉ POHYBY!**

## Kolagenové turbo dobití vašich kloubů

Objev vědců z Kodaně znamená přelomový krok v neinvazivní léčbě artritických obtíží na každé úrovni jejich pokročilosti – bez implantace jakýchkoli kovových prvků do kolen, implantátů plotének, dlouhodobých rehabilitací a polykání celých hrstí tabletek proti bolesti. Výzkumy potvrdily, že průkopnický přípravek bohatý na přírodní glukosamin sulfát s nejvyšší biologickou

dostupností (téměř 89 % aktivní látky proniká do krevního oběhu!) už po 6–8 dnech obnovuje pružnost kloubů a souvisejících struktur: chrupavek, šlach, vazů, kostí a synoviální výstelky. **Pohyby budou zase plynulé a bezbolestné, je konec s „lámáním“ v kostech, mizí otoky a potíže s pohybem.** V Evropě už bylo zaznamenáno víc než 289 případů, kdy z invalidního vozíku vstali lidé, kteří použili tento přípravek, což je farmakologický úspěch ve světovém měřítku.

### 1 Uklidňuje degeneraci kloubů už po 1. dávce

#### Multifunkční regenerátor s kyselinou hyaluronovou:

- ⊕ Obnovuje plný rozsah pohybu v loktech, zápěstích, kyčlích a bocích
- ⊕ Mírní bolest kloubů a svalů za 24 minut
- ⊕ Zvyšuje množství a viskozitu přirozeného kloubního maziva až o 67 %
- ⊕ Zintenzivňuje tvorbu kolagenu a zlepšuje „prokluz“ kloubů
- ⊕ Opravuje poškozené kloubní chrupavky a zpomaluje její degeneraci
- ⊕ Mírní tuhost, praskání a „přeskakování“ v kloubech
- ⊕ Mírní „píchání“ v kolenou
- ⊕ Odstraňuje bolesti uzlin a páteře
- ⊕ Zmenšuje otoky a opuchlé klouby

### 24 h a zapomenete na „píchání“ v páteři

Odborníci přiznávají, že tak bleskové doplnění nedostatku glukosaminu a zvýšení produkce kloubní tekutiny až o 67 % zaručuje zklidnění zánětlivých stavů v kloubech, odstranění otoků, pocitu tlaku a „praskání“ v kolenou, a navíc stimuluje intenzivní autoregeneraci poškozených tkání, z nichž je vybudovaný celý pohybový aparát. Navíc – regenerátor během 2–3 dní zajistí zesílení kolagenových vláken, která tvoří ochrannou síť kloubu, a když se zlepší jejich měkkost a pružnost,



**„Vyskočil“ jsem z vozíku a přestal kulhat! Získal jsem funkční kyčel po 13 dnech kúry**

Kvůli zlomenině při sportu jsem před pár měsíci skončil dočasně na vozíku. Bolest pravé kyčle byla chvílemi k nevydržení a navíc jsem se bál, že už nikdy nebudu zcela fit, abych se mohl vrátit k fotbalu. Dneska vím, že nebyť tohoto regenerátoru, tak bych se ještě roky trápil na rehabilitacích. Tento přípravek prostě ze dne na den zmírnil bolest a posílil poškozený kloub – kyčel je jako nová po necelých 2 týdnech domácí kúry! Když můj lékař viděl rentgen, nemohl věřit svým očím. Z celého srdce doporučuji každému.

Felix, 38 let, Plzeň



**„Klinická pozorování potvrzují, že...“**

v 98 % případů už po 2–3 dnech používání převratného přípravku ustupuje nejintenzivnější vysílající bolest kyčelních a kolenních kloubů a páteře, také mizí problém tuhých kloubů a svalových křečů. Po 8 dnech se kloubní pouzdra plně zregenerují a CHOROBNÉ A ZÁNĚTLIVÉ PROCESY V KLOUBECH SE PŘESTÁVAJÍ OPAKOVAT.“

Prof. Antonín Hečko, ortoped

kloub je vyživený a znovu může plnit roli funkční pružiny pro kost. Téměř 497 z 500 lidí po 2 týdnech pravidelného užívání regenerátoru zaznamenává zvýšení rozsahu pohybu v ramenních a kyčelních kloubech až o polovinu, zmizení bolesti, tuhosti a necitlivosti kloubů, odstranění tzv. startovací bolesti po delší době v jedné poloze, potlačení problému křivých prstů a celkové zmírnění revmatických obtíží. „O tak silném regenerátoru kloubů, kostí a svalů k soukromému užití se nikdo do této doby ani neodvážil snít.“ dodávají odborníci. Jedinečný převrat v medicíně nám probíhá přímo před očima.



**17× lepší prokluz kloubních chrupavek a UŽ ŽÁDNÁ BOLEST**

Díky objevu dánský odborníků můžete bleskově zatočit s artrózou a bolestivými změnami kloubů – do 8 dní získáte mnohem lepší pohyblivost kloubů, snížíte bolest, zlepšíte tuhé svaly, méně praskání a loupání v kolenou nebo páteři. Zlepšíte léčbu zlomeniny, vyvrtnutí nebo úrazu a postavíte se na nohy. Neodkládejte to – přihlaste se pro regenerátor kloubů, než poslední balení zmizí z místních skladů.

**ZDARMA PRODUKT**

Léto je v plném proudu! Začni pečovat o své zdraví a užívat krás života

**Prvních 100 osob, které zavolají do 01.08.2022 obdrží od výrobce 100% REFUNDACI PRODUKTU.**

**Zavolejte: 234 717 564**

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



INZERCE



## Miloš Šejn. Přírodu přivedl do galerie

Má umění smysl? A má vůbec cenu chodit do galerií? Na tyto otázky vám odpovědí v Galerii moderního umění v Hradci Králové (GMU).

Vysvětlovat se chystají zdatné kurátorky a lektorky, které umí přibližovat umění lidem. Nejen koncepcí, ale také péčí o sbírky, aktuálnosti a dialogem s diváky se GMU dostala mezi přední české galerie. Obstojí i v porovnání s celosvětovým měřítkem.

Zatuchlost a prach dřívějších let nahradila svěžest, modernost a hravost. Stálá expozice Vývoj českého moderního umění od přelomu 19. a 20. století do současnosti je na vysoké úrovni. Doplní ji aktuální krátkodobé výstavy.

Hlavním pojátkem všech pater je objekt současného výtvarníka Aleše Lamra – veselé pomalovaná funkční vzduchotechnika. Číslo jedna je aktuální výstava čtyřiasedm-



Miloš Šejn

GMU

desátiletého umělce Miloše Šejna s názvem Aqua, kterou můžete navštívit do 4. října. Celá jeho tvorba je jako happening v přírodě.

Miloš Šejn přivádí přírodu do galerie. Propojuje lidské tělo, které jinak přírodě patří, se stromy, hlínou, kameny, vodou, větrem, deštěm, sněhem, ledem. Převádí je pomocí nových médií: gopro kamery, televizi, reprobeden, ale i klasicky kresbou uhlím.

Do papíru obtiskává kameny i hlínu a na několik metrů velký formát hrubého balicího papíru dokonce celou cestu.

Odstartovala také nová výstava sochaře a konceptuálního umělce Ladislava Jezbety, který se zabývá vzájemným ovlivňováním jedince a společnosti. Zaplnil svými díly foyer, ale i část galerie – prostor takzvané Bílé kostky.

V Černé kostce mimo jiné představí video Mezi sebou ze svého letošního projektu Eva Jiříčka, v rámci něhož zrealizovala sérii workshopů pro účastníky různých věkových kategorií. Cílem bylo, aby se aktéři prostřednictvím kresby „pro druhého“ vcítili do odlišné generace. Autorčin dlouhodobý zájem o spolupráci se seniory vychází z jejího přesvědčení o nutnosti překonávat izolovanost jistých skupin přehlížených většinou společností. JANA BERANOVÁ

## Gojira. Ve Foru Karlín

Dvě nominace Grammy a další ocenění, aktivity v oblasti ekologie, životního prostředí a lidských práv a také kapela, která v poslední dekádě oživila metalovou hudbu. Po několika odložených termínech míří do Prahy francouzský kvartet Gojira, aby představil novou desku Fortitude. Těšte se v pondělí 25. července v pražském Foru Karlín.

Když bratři Duplantierovi kapelu v roce 1996 zakládali, jen těžko si představovali, že by o několik let později představovali svým vzorům – Metallice a Slayer. Už vůbec by ale nečekali, že se o nich bude mluvit jako o budoucnosti metalu, která zaujme pozice dvou zmíněných le-

gend. Zlom v kariéře Gojiry přišel v roce 2005 s vydáním alba From Mars To Sirius, které nastínilo, kudy by se mohl ubírat moderně znějící metal v novém milénium. Zbořili všechna klíše a přinesli do ri-

gidního žánru svůj vlastní svěží pohled. Od té doby se o kvartetu mluví jako o talentech, kteří zachránili metalovou hudbu. Poprvé v Česku zahráli v roce 2006 v rámci festivalu Brutal Assault. HOP



Budoucnost metalu Gojira míří do Prahy.

OBSOURE

## Pearl Jam to rozbalí už v pátek



Pearl Jam, legenda devadesátek

LIVE NATION

**Tahle parta, to je grunge. Zásadní kapela devadesátých let jede do Česka.**

Loňský letní koncert zrušil covid, ten letošní už Pearl Jam pocházející z amerického Seattlu v Praze odehrají – a s ním dalších devět po evropských městech.

Stane se tak tento pátek v pražské O2 Areně, naposledy tady hráli před čtyřmi

lety. Od svého vzniku v roce 1990 prodali Pearl Jam po celém světě okolo šedesáti milionů kopií svých alb, kterých mají na kontě jedenáct. Naposledy vydali v roce 2020 desku Giganton.

Loni oslavili třicáté výročí existence reedici starých alb, vydali knihu a natočili dokument. K němu pořídili i povedený soundtrack.

Na pražském koncertě budou Pearl Jam předskakovat White Reaper – americká garageová punková skupina se sídlem v Louisville. HOP

## Colour Meeting. Už brzy v Poličce

Hudba z nejrůznějších koutů světa, akrobaté, divadlo pro malé i velké, dílny i nepřenositelná atmosféra festivalového areálu mezi středověkými hradbami a rybníkem.

Devatenáctý ročník multižánrového festivalu Colour Meeting přivítá tento pátek a sobotu 22. a 23. července v Poličce hvězdu současné londýnské jazzové scény Sarathyho Korwara, kanadského post-rockera Alexe Henryho Fostera, Anetu Langerovou s kapelou, řecké Thrax Punks, polské Kosy, slovenskou scénu představí Terrible 2s, Edúv Syn nebo Zabít Františka, vystoupí také Irena & Vojtěch Havlovi, Ventolin, Arleta, Frankie & The Deadbeats, Cotatcha Orchestra, Anna Vavřková a mnoho dalších.

Indický hudebník Sarathy Korwar začal hrát jako dítě

na tabla, přitahovala ho ale americká hudba, která prosakovala ven dveřmi místního obchodu s jazzovou hudbou. Z Indie se přestěhoval do Londýna, vzdělával se jako hráč na tabla a bicí nástroje. Etabloval se jako jeden z nejoriginálnějších hráčů britské jazzové scény.

Popové milostné písně, veselí i tismnější sci-fi, situační absurdita, ano, na Colour Meeting dorazí také Ventolin. Městští kovbojové Frankie & The Deadbeats jsou all star bandem složeným z členů klubových stálíc Prague Conspiracy, Unholy Preachers, Inventa Storca. Od punku ke country a folku? Přírozenějšího vývoje prý není, jak říká sama kapela.

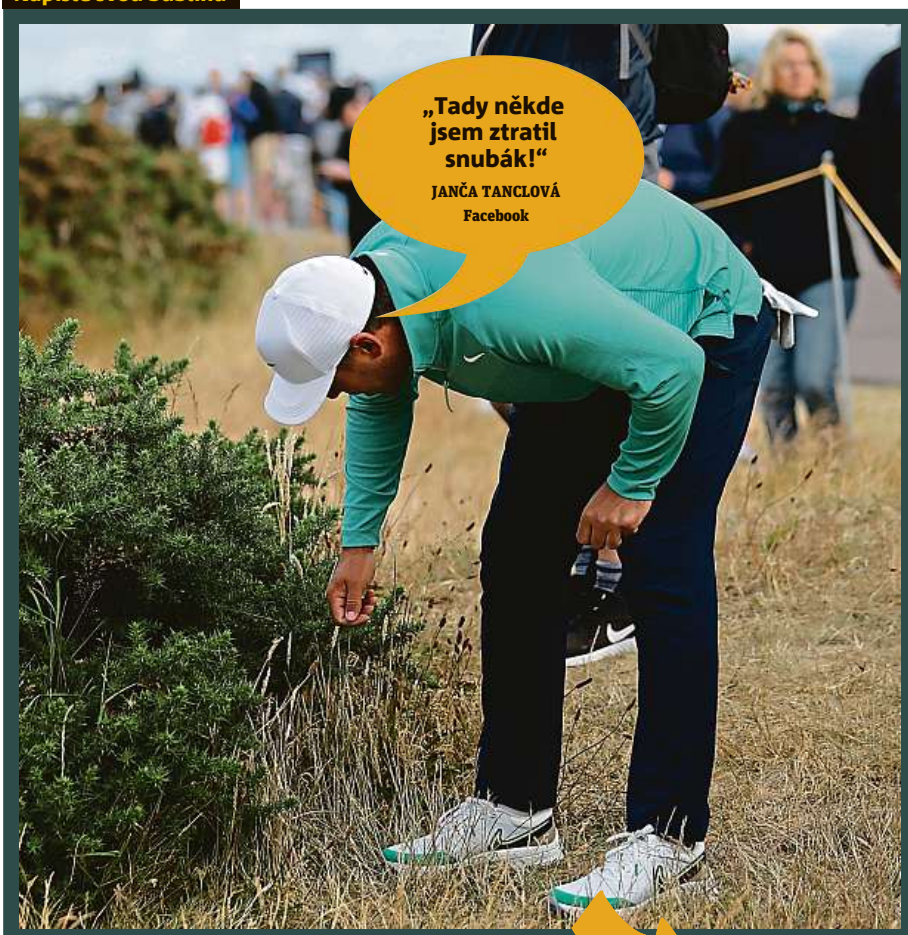
Pro děti i dospělé bude hrát Hlasový šálek a Divadlo Loutky bez Hranic. Vstupenky v síti smsticket.cz. HOP



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

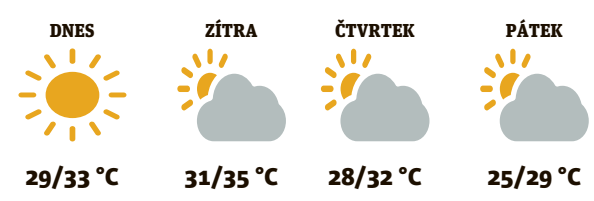
3 – ÁLE, BOB, KŠÁ, LEV, ORT, VĚŽ

4 – ÁČKA, EXOT, LYNČ, ŘÍŠE, ŠUTR, TEČE, ZPĚT

5 – DOBRO, KABÁT, MALÁT, ŘÁDEK, ZLATO, ZVÍRE, ŽLÁZA

V	Z	K	A	Z					
Á									
R									
I									
E									

**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ 9,5 °C (1786) ↑ 34,3 °C (2006) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Zdravotní škola (5/6)</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 Chyťte doktora Komedie (ČR, 2007)</p> <p>21.45 Komisař Moulin Křehké X. Krimisériál (Fr., 2001)</p> <p>23.10 Schimanski Tajemství golema. Kriminální cyklus (N, 2004)</p> <p>00.40 Klenoty naší krajiny</p> <p>01.10 V kondici</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 AZ-kvíz</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Žiješ jenom zx</p>	<p>15.55 Sudá a lichá Komedie (It./USA, 1978)</p> <p>17.45 Kambodža a její chrámy</p> <p>18.40 Cyklotoulky</p> <p>18.55 Parta Maraton (4)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Melodie podzemí Krimikomédie (Fr./It., 1963)</p> <p>21.55 Jeden hot a druhý chýbý Komedie (Fr., 1978)</p> <p>23.30 Vraždy ve Valhalle (4/8)</p> <p>00.20 Fargo II (5/10)</p> <p>01.15 Hitlerův kruh zla (2/10)</p> <p>02.05 Zmařené naděje (3/8)</p> <p>03.00 Náš venkov</p> <p>03.25 Před půlnocí</p> <p>03.55 Designtrend</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.40 Na lovu</p> <p>18.50 Hospoda (20) Stávka. Sériál (ČR, 1995)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Šéfka (5) Pravda. Krimisériál (ČR, 2022)</p> <p>21.40 Soubor na talíři</p> <p>22.45 Policie Chicago VI (3) Krimisériál (USA, 2018-2019)</p> <p>23.40 Mentalista VII (10)</p> <p>00.30 Mentalista VII (11)</p> <p>01.25 Policie Chicago VI (3)</p> <p>02.05 Soubor na talíři</p> <p>02.50 Na lovu</p> <p>03.45 Doktorů z Počátků (107)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Pohádkových 7 pádů</p> <p>Honzy Dědka</p> <p>21.25 Máma na zabítí (3) Operace Mincemeat. Krimisériál (Irs., 2022)</p> <p>22.25 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.40 Ano, šéfe!</p> <p>00.50 Z místa činu</p> <p>01.50 Námořní vyšetřovací služba VII (11) Zážeh. Krimisériál (USA, 2009)</p> <p>02.45 Vůně zločinu III (8)</p> <p>03.50 Kriminálka Montpellier VI (11)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Flashback</p> <p>11.00 Očko hity</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTLCÍ</p> <p>14.35 Očko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Očko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Očko 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 Očko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION</p> <p>GERMANY</p> <p>22.30 Očko flirt</p>





# Při hubnutí je důležité dodržovat nejen dietu, ale také pitný režim

**Obezita patří mezi nejčastější civilizační nemoci především v civilizovaném světě.**

Proč lidé v civilizovaných zemích tloustnou? Může za to několik faktorů. Dramaticky se změnil způsob stravování – rychlé občerstvení je v současnosti na každém rohu, nezdravá smažená jídla, tuny sladkostí a průmyslově vyráběné pokrmy plné nezdravých tuků a cukrů se na nás valí ze všech stran.

Současně se změnila i pohybová aktivita – většina lidí usedla do kanceláří a za volanty aut. A následky? Prudce vzrostl výskyt obezity, která má v současné době charakter pandemie. Obezita patří mezi jednu z nejčastějších ci-

vilizačních chorob ve světě i u nás – trpí jí 30 procent českých mužů a 40 procent žen ve věku 34 až 74 let.

**Jablka by se měla mít na pozoru**

Důležitá není pouze hmotnost, ale i rozmístění tělesného tuku. Podle něj dělíme obezitu na androidní – mužský charakter, kdy se tuk ukládá především na břiše a evokuje tvar jablka, a gynoidní – ženský charakter, kdy se tuk ukládá hlavně v oblasti hýždí a stehen a evokuje tvar hrušky.

„Pokud se nadbytečný tuk nachází v oblasti hýždí a stehen, jde hlavně o problém estetický, pokud se hromadí v oblasti břicha, má zásadní vliv na metabolismus tuků, ale také krevního cukru,“ upozorňuje doktorka Taťána Staňková, spolupracovnice AquaLife Institutu, která je zároveň lékařkou Centra pro



Pitný režim by měla z většiny tvořit čistá voda.

PROFIMEDIA

poruchy metabolismu a výživy Praha.

„Zvětšený obvod pasu je proto často spojený se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění. U mužů je zvýšené riziko při obvodu pasu nad 94 centimetrů a vysoké riziko nad 102 centimetrů, u žen je zvýšené riziko

nad 80 centimetrů a vysoké riziko nad 88 centimetrů,“ upřesňuje Staňková.

Obezita vede k četným zdravotním komplikacím. Mezi ty hlavní patří hypertenze, ischemická choroba srdeční a infarkty myokardu, cukrovka druhého typu, dna, žlučnickové kaménky či nádory tlustého střeva. Způsobuje také postižení pohybového aparátu, jako je artróza, dále gynekologické komplikace, kožní onemocnění či poruchy imunity.

**Nezapomínejte pít**

Pokud jste se rozhodli se svými kily něco dělat, léto je na to ideální čas. Nestačí ale jen změnit jídelníček, zredukovat množství jídla či se více hýbat. Důležitý je i dostatečný přísun tekutin. A na to mnozí zapomínají. Žádný redukční režim totiž podle odborníků nemůže fungovat bez toho pitného, a to bez ohledu na věk.

„V rámci zlepšení složení stravy se aktuálně doporučuje protizánětlivá, takzvaná nízkohistaminová dieta, což je sice záhadně znějící název, ale znamená prostě omezení

průmyslově vysoce zpracovaných potravin, jednoduchých cukrů a nasycených tuků ve stravě,“ radí nutriční poradce Pavel Suchánek z poradny FitBee.

A proč zrovna histamin? Protože jak zvýšené množství vnitrobřišního tuku, tak i nevhodné potraviny vedou k aktivaci buněk imunitního systému, které uvolňují histamin a poškozují organismus. Složení stravy a správný pitný režim můžou tomuto procesu zabránit.

**Voda je důležitou součástí zdravého hubnutí**

Právě proto je pitný režim tak důležitý. V jeho případě je nutné omezit na minimum konzumaci alkoholu, omezit i slazené a energetické nápoje a nahradit je přírodními minerálními, pramenitými nebo kojeneckými vodami.

„Vhodné jsou zejména slabě a středně mineralizované vody, protože změna složení stravy vyžaduje i dostatečný přísun velkého spektra minerálních látek,“ doporučuje Suchánek.

Dostatek nápojů je ale důležitý i při hubnutí obecně. „Známé přísloví hlad je přeléván žízní říká, že nedostatečné zavodnění organismu, tedy dehydratace, může vést k falešnému pocitu hladu. Nedílnou součástí každého redukčního režimu by proto logicky měl být dostatečný příjem tekutin. Ten je důležitý i z jiných důvodů. Větší výdej energie než její příjem za účelem snížení tělesné hmotnosti vede k tvorbě většího množství odpadů z metabolických pochodů – tělo je nutné více zavodnit, aby se těchto zplodin mohlo snadněji zbavit,“ vysvětluje Pavel Suchánek. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Zázračná fytomast vás osvobodí od bolesti kloubů!

**Starý klášterní recept vám přinese úlevu již po 3 minutách! Během 7-14 dnů zcela odstraní:**

- ▶ akutní a chronické bolesti kloubů (kolena, kyčle, záda, lokty, kotníky, zápěstí),
- ▶ záněty a otoky,
- ▶ bolesti způsobené nadváhou, věkem, chronickými nemocemi (revmatismus, artróza, artritida, dna) a úrazy.

Počátky zázračné fytomasti se datují do Velikonoc roku 1932. Jak se dočteme v nedávno objevených denících františkána Marcella Antonelliho, měl v té době mimořádnou vizi. Sám

Bůh se zjevil italskému mnichovi, který Antonelliho nařídil, aby se vydal do blízkosti Modrého Pramene, v dnešním Rakousku.

**„Tam najdeš bylinky, které zbaví miliony lidí utrpení“ – uslyšel.**

Františkán šel na uvedené místo. Tam našel 10 unikátních bylin a připravil s nimi fytomast, která přinesla úlevu pouhé 3 minuty po její aplikaci! Během následujících 7-14 dní bolesti úplně zmizely i ty nejtěžší a trvajících několik desítek let! Vzpomínka na otce Antonelliho se vrátila v roce 2021, kdy byl nalezen zmíněný mnišský deník, s receptem na zázračnou fytomast. Místní františkáni tento recept znovu vytvořili. Používají stejných 10 bylin. Nad každým gramem fytomasti říkají modlitbu za uzdravení.

Díky podpoře dárců a dobročinných organizací se naši zemi podařilo přivést 450 balení zázračné fytomasti, z nichž hned **50 lze získat ZCELA ZDARMA!** Nabídka platí do 22. července 2022

**Zavolejte: 296 849 579**

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

**Přísun tekutin je při hubnutí velmi důležitý**

**Nedostatečný pitný režim může mít za následek porušování hubnoucího režimu i jeho předčasné ukončení.**

- Každodenní potřeba tekutin zdravého člověka se pohybuje podle tělesné hmotnosti okolo dvou litrů, což je 30 až 35 mililitrů na jeden kilogram tělesné hmotnosti na den. V rámci redukčního režimu se množství tekutin doporučuje navýšit o přibližně 20 procent.
- Při sportu a pohybu je potřeba přísun tekutin zvýšit. Proto-

že v potu ztrácíme s vodou i minerální látky, je vhodné je doplnit spolu s tekutinami.

- Nedostatečný pitný režim může vést nejen k bolestem hlavy, únavě a pocitu slabosti, ale také k výraznému pocitu chuti na sladké, případně pocitu hladu obecně. Navíc únavu si často spojujeme s nedostatkem jednoduchých cukrů, a tak sladký doping používáme poměrně často. To všechno pak může vést k porušování a následnému ukončení redukčního režimu.



# Alergici se během léta musejí chránit před bodnutím hmyzem

**Důležité je vědět, jak včely vypadají.**

V Česku jsou na hmyzí bodnutí alergická až tři procenta lidí. Těmto lidem se může stát nebezpečné i jedno bodnutí od včely, vosy či sršně.

Reakce na bodnutí hmyzem se u každého může projevit jinak. Někomu nevaří ani poštípání sršněm či vosou a snese i několik žihadel, přecitlivělému jedinci však může způsobit potíže i jediné píchnutí. Pokud totiž hmyz bodne alergika, může mu jít o život.

„Alergik musí především vědět, na který hmyz je alergický a jak daný živočich například vypadá. Mnoho lidí si na příklad plete vosy s pestřenkami, které mají stejnou zbarvení. Lidově nazývané vosičky jsou ale neškodné a od vos je lze rozeznat po-

měrně snadno – na rozdíl od nich totiž dokáží ve vzduchu stát jako vrtulník,“ vysvětluje Michal Závacký, specialista z portálu ProAlergiky.cz.

## Pokouše i mravenec

Hrozbou je pro alergika především hmyz z rodu blanokřídlých, který bodá a vstříkuje jed – včely, čmeláci, vosy a sršni.

Zatímco včely a čmeláci nejsou přirozeně agresivní a k útoku dochází v případě, kdy se cítí ohrožení, vosy a sršni mohou napadat opakovaně a útočit i v případě vyprovokování.

„Člověk alergický na včelu může kvůli podobnému složení jedu přehnaně reagovat i na bodnutí čmeláka. Vzájemná podobnost jedu je známá i mezi vosou a sršněm, kteří jsou blízce příbuzní,“ pokračuje Závacký. „Nepříjemné reakce může alergikovi vyvolat i kousnutí od mra-

## Jak se chránit?

Nejlepší prevencí je to, abyste žihadlo vůbec nedostali. Jak na to?

- Nejezte a nepijte ve volné přírodě.
- Neběhejte naboso v trávě.
- Nenoste příliš pestré oblečení a používejte repelenty.
- Při jízdě autem mějte zavřená okna.
- Obtížného hmyzu umí zbavit i některé rostliny nebo kořeni – například komáři nesnášejí hřebíček.

vence, komára či ováda, ty ale zůstávají lokální a zřídka se jedná o pravou alergii, nebezpečí je tak minimální,“ dodává Závacký.

## Na přivolanou sanitku čekejte ve stínu

Pokud nejste alergik, po vyjmutí žihadla bude místo vpichu zarudlé a kolem červené tečky v oblasti vstupu žihadla se může vytvořit světlý puchýř.

„Pokud jste alergik, je škála možných reakcí daleko širší. Oblast vpichu může zarudnout a opuchnout až několik centimetrů od vpichu, v horším případě ovlivní reakce celé tělo. Obecně lze říct, že těžší reakce na hmyzí jed zažívají lidé, kteří trpí i jinou alergií nebo mají zkušenost s atopickým ekzémem,“ objasňuje Závacký.

Nejzávažnější reakcí na hmyzí jed je anafylaktický šok, který postihuje celý organismus. Svědění a kopřivka se rozšíří po celém těle a přidávají se další příznaky jako otoky pod kůží i v krku, chrapot, sípavý dech a obtíže s dýcháním, kýchání, návaly

horka, zrychlený tep a bušení srdce, nevolnost, zvracení, pokles krevního tlaku, mdloby, ztráta vědomí nebo zástava dechu.

Takováto těžká reakce nastupuje zpravidla do několika desítek minut, a pokud se tak stane, je nutné zavolat záchranku. Než přijede, nechte pacienta ve stínu – vsedě nebo na boku, protože se mu tak lépe dýchá. Místo bodnutí chladě, aby se jed do organismu vstřebával pomaleji. Přestane-li dotyčný dýchat, musíte zahájit masáž srdce a umělé dýchání.

Projevila-li se u vás někdy alergická reakce na hmyzí štípnutí, měli byste navštívit alergologa. Ten vás vybaví potřebnými léky, případně injekcí, které je nutné nosit stále při sobě. V případě bodnutí vosou, včelou či sršněm je pak potřeba co nejdříve užít léky nebo aplikovat injekci do svalu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísňové onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytózy se řadí mezi opomíjená onemocnění, ovšem s možnými následky pro infikované osoby, jelikož oslabují imunitní systém, a tím mohou nepřímo podpořit jinou závažnější nemoc.

Doposud k léčbě plísňových kožních a nehtových onemocnění jsou předepisována chemická antimykotika, na která si patogeny vyvíjejí rezistenci. Dlouhodobé užívání chemických protiplísňových přípravků je diskutabilní a většinou nemožné u jedinců s poškozením jater, diabetiků i starších osob nebo osob s oslabenou imunitou.

Čeští vědci zaznamenali mezinárodní úspěch ve výzkumu mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytré houby) a jeho potlačování růstu dermatofytů, které způsobují kožní a nehtové plísně. V renomovaném časopisu *Mycopathologia* (Springer Verlag), publikovali převratnou původní práci, v níž sledovali vzájemné působení *Pythium oligandrum* na dermatofyty, které jsou v rozvinutých zemích nejčastější u lidí a zvířat. K objasnění principu vzájemného působení, bylo sledování i molekulárního pozadí mykoparazitizmu pomocí expresních profilů genů zodpovědných za napadení na straně *Pythium oligandrum* (příprava na útok) a stresové reakce na straně dermatofyta *Microsporium canis* (příprava na obranu). Výsledky potvrdily, že mikroorganismy o sobě vědí a probíhá mezi



nimi komunikace, než dojde ke vzájemnému kontaktu.

Ukázalo se, že dermatofyty jsou účinně potlačeny nebo usmrceny *Pythium oligandrum* v umělém prostředí kultivačního média mezi 48 a 72 h po prvním kontaktu.

### Praktické testování bylo zaměřeno:

- 1) na zápach nohou, kde u 79% sledovaných osob zápach zcela vymizel,
- 2) na potivost nohou, kde u 67% sledovaných osob potivost ustala,
- 3) na mezprstní plísně nohou, kde u 83% sledovaných osob byla plíseň odstraněna
- 4) na plísně nehtů, kde u 15% sledovaných osob byla plíseň odstraněna, a u dalších došlo ke zlepšení.

Publikované řešení spočívá v aplikaci mikroorganismu *Pythium oligandrum*, pro který jsou dermatofyty potravou. Jedinečnost mikroorganismu *Pythium oligandrum* (chytrá houba) je v tom, že není schopen napadnout jiné buňky ať rostlin, zvířat nebo lidí, což svědčí o jeho

bezpečnosti. Po likvidaci plísní z místa aplikace odrůstá s kůží nebo nehtem a napomáhá k znovuoobnovení přirozené mikroflóry.

Mikroorganismus *Pythium oligandrum* produkuje také množství enzymů. Tyto enzymy se v praxi osvědčily u onemocněních, které nepůsobují plísně, jako jsou například záněty dásní, lupénka, atopický ekzém nebo rozbourávání biofilmů pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry poškozené pokožky při nehojících se ranách.

U lidí se přípravky používají pro kůži a nehty se sklonek k plísním, pro intimní hygienu, pro kůži náchylnou k zapaření a pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro kůži náchylnou k lupence a atopickému ekzému, pro péči o podrážděnou, opruzenou a suchou pokožku. Velkou úlevu zažívají lidé, kteří mají sklony k zánětům dásní.

Pro veterinární použití jsou v prodeji přípravky s chytrou houbou, které jsou vhodné pro péči o kůži a kožní deriváty při výskytu kvasinek a plísní, k úpravě fyziologické mikrobiální flóry srsti a kůže, pro srst a kůži náchylnou k zapaření, ekzému nebo při výskytu hniloby kopyt u koní.

Více informací na [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)  
K dostání v lékárnách  
a u veterinárních lékařů.  
Infolinka: 728 814 202





## Reavie slaví třetí triumf ve třetí dekádě

Golfista Chez Reavie (na snímku) vyhrál turnaj Barracuda Championship a připsal si třetí vítězství na PGA Tour v třetím desetiletí. Čtyřicetiletý Američan v minulých dekádách vyhrál v roce 2008 Canadian Open a v roce 2019 Travelers Championship. V kalifornském Truckee se počítalo skóre systémem Stableford, kdy za eagle hráči dostanou pět bodů, za birdie dva body, za par nic a naopak při ranách nad normu jamky odečítají. Reavie nasbíral 43 bodů a o jeden bod porazil Švéda Alexe Noréna.

AP

### Krátce

#### Pomůže arbitráž?

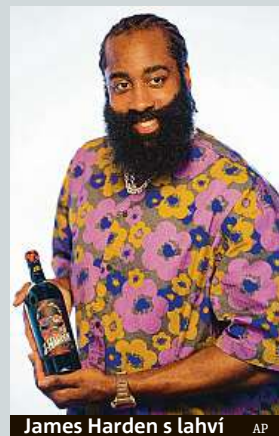
Brankář Vítěk Vaněček a útočník Pavel Zacha figurují v NHL mezi 24 hokejisty, kteří se v pozici chráněných volných hráčů rozhodli kvůli nové smlouvě obrátit na arbitráž. Oba čeští hráči změnili během léta působiště – Vaněček je po výměně z Washingtonu hráčem New Jersey, odkud naopak Zacha zamířil do Bostonu.

#### Už je s dvacítkou

Poprvé si včera s reprezentací hokejovou dvacítkou zatrénoval na brněnském ledě obránce David Jiříček, kterého si v nedávném draftu NHL vybral jako nejlepšího Čecha na šestém místě Columbus. Osmnáctiletý bek by měl být oporou týmu, který v srpnu čeká v Kanadě odložený světový šampionát. **ČTK**

#### Má vlastní lahev

Desetinásobný vítěz basketbalové NBA James Harden ve svém domě v Beverly Hills uvedl na trh svou první originální kolekci vín J-Harden. Slavný basketbalista vlastní restaurace, tělocvičny a má podíl ve společnosti na výrobu tequily. **SM**



James Harden s lahví AP

### Číslo dne

# 1

Jan Micka vyhrál na mistrovství republiky dálkových plavců v Račicích o sekundu závod na pět kilometrů. Mezi ženami triumfovala Alena Benešová, dvacetikilometrovou trať ovládli sourozenci Lenka a Vojislav Štěrbovi.

# 2:0

Tenistka Barbora Krejčíková na turnaji v Hamburku vyhrála první duel na antuce od loňského triumfu na Roland Garros. Nizozemkou Lamensovou zdolala 6:2, 6:4. **ČTK**

# Slovácko proti Kyjevu či Fenerbahce Istanbul

## UEFA ještě před startem 2. předkola rozlosovala další kvalifikační fázi.

České fotbalové kluby znají své vyhlídky pro třetí předkolo evropských pohárů.

Plzeň k prvnímu duelu 2. předkola ve Finsku nastoupí už zítra, odveta se hraje příští úterý ve Štruncových

sadech. Pokud uspěje, čeká ji vítěz z dvojice Maribor–Šeriff Tiraspol. První zápasy jsou na programu 2. a 3. srpna, odvety 9. srpna, Viktoria by začala venku. Český šampion byl v osudí i později v Evropské lize. Do ní se posune v případě, pokud proti Helsinkám neuspěje. A podle losu narazí na poraženého z duelu Maribor–Šeriff, což je pikantní.

Fotbalisté Slovácka se ve 3. předkole Evropské ligy utkají s poraženým týmem

z 2. předkola Ligy mistrů mezi Dynamem Kyjev a Fenerbahce Istanbul. Úvodní zápasy jsou na programu 4. srpna, odvety o týden později. Slovácko začne venku. Vítěz domácího poháru MOL Cupu potřebuje v letní kvalifikaci vyhrát aspoň jeden dvojzápas, aby si zajistil účast ve skupině Evropské konferenční ligy. Na cestě do hlavní fáze Evropské ligy by Slovácko muselo zdolat dva soupeře. Pokud by neuspělo ve

3. předkole, čekalo by ho závěrečné předkolo Konferenční ligy.

Pokud Slavie ve 2. předkole Evropské konferenční ligy přejde přes gibraltarského outsidera St. Joseph's, utká se ve 3. předkole s papírově nejtěžším možným soupeřem Panathinaikosem Atény. Sparta v případě postupu přes Viking Stavanger narazí na vítěze dvojzápasu mezi skotským Motherwellem a irským Sligem Rovers. **ČTK**

## Disk. Bártovi chyběl metr

Diskař Marek Barta vypadl na mistrovství světa v kvalifikaci. Při debutu na velké mezinárodní akci hodil 62,90 metru, což bylo 75 centimetrů pod jeho letošním maximum, a obsadil patnácté místo. Od finálové dvanáctky ho dělil více než metr. **ČTK**



## Další postup

Lada Vondrová jako třetí česká atletka postoupila na MS v Eugene do semifinále. V rozběhu na 400 metrů sice skončila na nepostupové čtvrté příčce, ale čas 51,55 sekundy s přehledem na účast v nejlepší čtyřřadovce stačil. Finále závodu na sto metrů ovládly Jamajčanky. Shelly-Ann Fraserová-Pryceová (na snímku) je popáté mistryní světa, tentokrát v rekordu šampionátu 10,67 sekundy. Celkem má 10. světové zlato. Za ní finišovaly její krajanky Shericka Jacksonová a Elaine Thompsonová-Herahová. **AP**

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