

„MĚL BY SE K PROBLÉMU POSTAVIT JAKO CHLAP“

KOLEGA Z TOP 09 VYZVAL JIŘÍHO POSPÍŠILA, ABY NEKANDIDOVAL STRANA 6



metro



PRAHA

Úterý, 19. července 2022

Č. 136, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

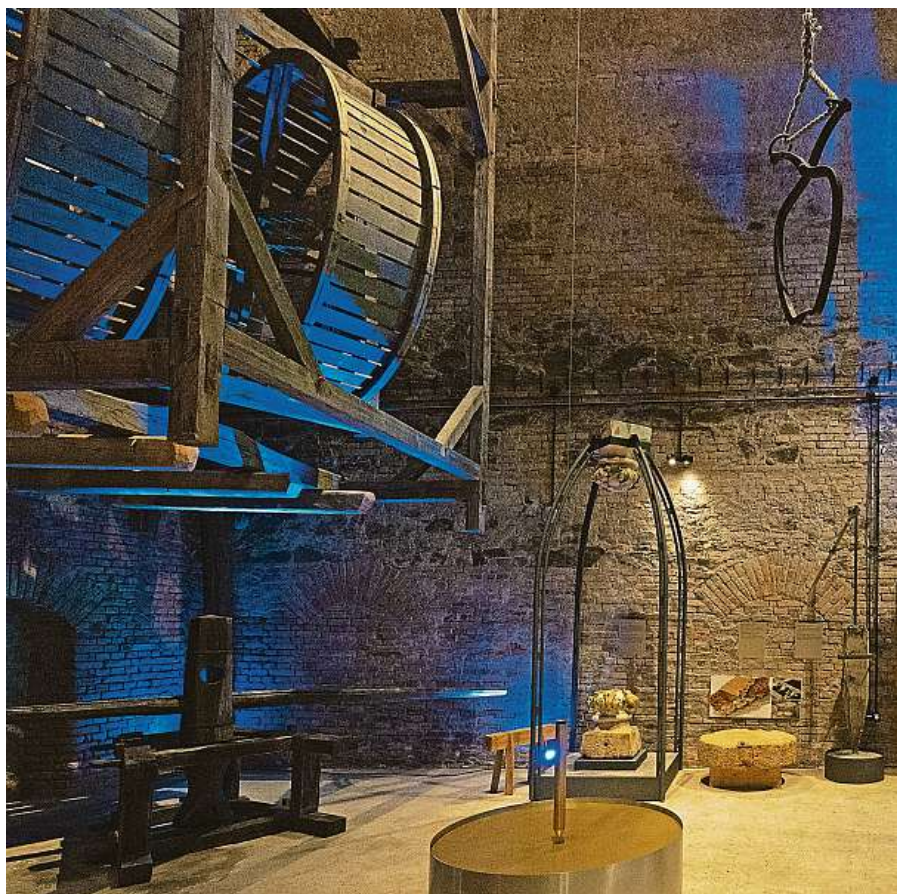
/ ostatní distribuce

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 7



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



9 771211 781002 2 2136

Výměna přístřešků je v plném proudu. Působí ale chaoticky

Proč je nová zastávka tady a tam ještě ne? Časovou osu určí i zadavatelé, kterým ještě dobíhají reklamní kampaně.

„Z jakého důvodu je na ošklivém sídlišti zastávka autobusu vybavena zbrusu novým přístřeškem a na frekventované stanici se lidé ještě stále krčí pod jeho starým předchůdcem?“ Tenhle dotaz před pár dny položil deníku Metro čtenář, jenž si nepřál uvést celé jméno. Zdá se, že udeřil hřebíček na hlavičku. V Praze sice skutečně intenzivně běží druhá fáze výměny stříšek na zastávkách MHD, podle jakého klíče však probíhá, respektive co určuje pořadník výměn, není na první pohled zřejmé.

„Rozdělení do jednotlivých fází bylo předmětem dohody s firmou JCDecaux, která starší přístřešky vlastní. Nyní se odehrává druhá fáze z celkových tří. Harmonogram výměny, kdy a jaká zastávka se bude demontovat, byl závaznou přílohou smlouvy – Dohody o exitu mezi magistrátem a touto firmou. Obě strany, tedy u my, jsou tedy po-



Podobu nového mobiliáře vybrala Praha již v roce 2018.

vinné ji plnit,“ říká pro deník Metro Petra Macháčková, mluvčí městské firmy – Technologie hlavního města Prahy (THMP), která má instalaci nových přístřešků u zastávek na starosti.

Pořadí ukotvené ve smlouvě bylo podle ní sestaveno především na základě konkrétních kampaní, respektive doby, do kdy a kde musí reklama ještě nějakou dobu „viset“. Firma totiž pronajímala reklamní prostor po balíčcích. „Jeden takový balíček tak například obsahoval reklamu v každé městské části,“ dodává pro deník Metro Macháčková.

Přístřešky MHD má na magistrátu v gesci radní Jan Chabr. Sehnat jeho vyjádření se však deníku Metro nepodařilo. Výměna přístřešků přitom probíhá právě proto, že magistrát neprodloužil firmě JCDecaux smlouvu na jejich provozování. Je také pravda, že se obměna notně opozdila. Při nahrazování mobiliáře mělo po skončení smlouvy s firmou JCDecaux zmizet do začátku letošního roku přes dvě stě reklamních nosičů. JCDecaux to ale nestihla, a to z důvodu nezískání potřebných úředních povolení.

„Postupujeme přesně v souladu se smlouvou,“ uvedl



Staré přístřešky se dělí na reklamní a nereklační.

v květnu mluvčí JCDecaux Jiří Chvojka s tím, že se během v současnosti probíhající části výměny přístřešků mění i některé kousky, které měly zmizet již v první polovině roku. Po skončení současné fáze výměny na konci letních prázdnin by měl být projekt dle mluvčí THMP Macháčkové přibližně ve své polovině. „Poslední realizace druhé části výměny proběhne v červenci a v srpnu,“ doplňuje Macháčková.

Na území hlavního města se nachází zhruba patnáct set tramvajových a autobusových zastávek. Celkem firma podle dřívějších informací vy-

mění mobiliář na 690 z nich. Do konce prázdnin získá novou podobu dalších 234 z nich. Deník Metro má nyní k dispozici seznam všech zastávek, které změní kabát v nadcházejících týdnech. Všechny se nacházejí na území Prahy 3, 4, 5, 6, 11, 14, 15 a 17. Půjde například o zastávku Lotyšská v Bubenči, Nádraží Hostivař, Radnice Řepy, Sídlíště Malešice či Koh-i-noor ve Vršovicích. Černý přístřešek se brzy objeví i ve Vršovicích, konkrétně na zastávce Slavia-Nádraží Eden, zastávce Sdružení v Nuslích či na zastávce Šperlova na Chodově. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY

A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITARIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY, ČTYŘLÍSTKY, STARÉ PŘÍBORY, HRNCE A KASTROLY, ATP.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.

Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348

sberatelskykabinet@post.cz

Festival. Připomene slavné české skladatele

Praha podruhé v historii hostí mezinárodní konferenci WASBE – celosvětově nejvýznamnější akci symfonické dechové hudby. Ode dneška až do soboty tak v hlavním městě vystoupí zahraniční a domácí orchestry.

Velkým lákadlem jsou koncerty orchestru amerických prezidentů US Marine Band „The President's Own“ a dalších čtyř amerických těles, dále orchestru z Holandska, Španělska, Německa, Švýcarska a Jižní Korey. V paláci Žofín vystoupí též Hudba Hradní stráže a Policie ČR a Ústřední hudba Armády ČR s dirigentem Jaroslavem Šípem. „Pro Ústřední hudbu je ctí zahajovat festival a konferenci WASBE slavnostním koncertem na Žofíně. Dirigenti, skladatelé, odborníci, ale i or-



US Marine Band WASBE2022

chestry z celého světa se vždy těší na zahajovací koncert vojenského orchestru a my máme jedinečnou možnost ukázat kvality Ústřední hudby AČR a zároveň propagovat českou kulturu,“ řekl velitel a hlavní dirigent Ústřední hudby AČR podplukovník Jaroslav Šíp.

Už 20. ročník mezinárodního hudebního festivalu s ná-

zvem Sounds of Žofín je jedinečnou příležitostí připomenout si 101. výročí narození Karla Husy – na Žofíně zazní každý den minimálně jedna jeho dechová partitura. „Tento rok si připomínáme výročí světoznámého českého vojenského kapelníka a skladatele Julia Fučíka a dalšího vynikajícího skladatele Karla Husy. I proto jsme naše vystoupení koncipovali s ohledem na české tradice v oblasti koncertní dechové hudby. Česká hudba má stále ve světě svůj zvuk a význam,“ dodal Šíp.

Žofín není jediným koncertním místem, posluchači mohou přijít i na řadu open-air koncertů do Valdštejnské zahrady Senátu Parlamentu ČR na Malé Straně. Více najdete na webu wasbe2022.com. **ARMY.CZ**

Co je to punčák? Mapa poradí

Tipy od místních pro mladé turisty nabízí průvodce Use-it neboli Děleje to jako místní.



Jako místní? Klidně. 2x USE-IT

Co je to hermelín, chlebiček a punčový řez? A kdy je nejlepší projít si město pěšky, a kdy využívat MHD? Na to všechno chce dát odpovědi zahraničním cestovatelům už desáté vydání nekomerční Use-it mapy Prahy.

„Průvodce, vydávaný pouze v anglickém jazyce, nabízí více než šedesát osvědčených tipů rozřazených do kategorií Eat (jídlo), Drink (pití), See (co lze vidět), Go out (kultura), Shop (nákupy) a Chill (oddych). Autoři také vysvětlují třeba to, proč se nebát Žižkovského tunelu, co je to páteroster a kde ho v Praze najít, anebo kde si v metropoli odpočinout v zeleni během parných dnů,“ říká pro deník Metro koordinátorka projektu Eva Křížová.

Místo v průvodci si nelze předplatit

Mapu metropole vydává už více než deset let nezisková organizace Jízit. Ta je součástí celoevropského projektu Use-it, podle kterého se mapa jmenuje. Cestovatelé najdou v mapě také tři procházky – jejich trasy je zavedou nejen do historického centra, ale také do oblasti Vinohrad, na Vyšehrad nebo do Nuslí. Nechybějí ani tipy na to, kde si dát dobré pivo a kam v čase oběda zajít na oblíbené polední „meničko“.

„Na mapě pracoval po dobu čtyř měsíců tým devíti lidí, kteří v Praze dlouhodobě žijí. Všechny tipy na restaurace, bary, galerie nebo obchody se suvenýry jsou sepsané čistě na základě jejich zkušenosti. Podniky za uvedení v mapě neplatí, mnohdy o tom ani nevědí a není ani možné si tento typ propagace žádným způsobem zaplatit,“ dodává Křížová.

Nekomerčnost je jedním z hlavních principů, kterým se projekt chlubí. Každý z tvůrců vkládá do mapy svůj pohled na město, na oblíbená i méně populární místa.

„Mapa zahrnuje hodně různých perspektiv. Tematicky jsme se tentokrát víc zaměřili na udržitelné cestování a styl života, na což odkazuje i taška síťovka na obálce. Pokukujeme mimo jiné na to, že tento český vynález z dvacátých let minulého století je znovu trendy,“ dodává koordinátor týmu Petr Semkin.

Trdelník není pro Pražany

Tvůrci vysvětlují i to, jak lépe zapadnout mezi místní.



Mapa Prahy, která nenudí.

„Třeba vysvětlením, že opravdový Pražan si opravdu jen tak nezajde v centru města na thajskou masáž, nekoupí si na chuť trdelník ani si nevyzdobí svůj byt matrožkou,“ směje se Křížová.

Use-it mapy Prahy je zatím vydáno dvacet tisíc kusů. K dispozici jsou zdarma. Cestovatelé si je mohou vzít v oficiálních pražských infocentrech, u kanceláře organizace Jízit v Pražském kreativním centru nebo ve vybraných ubytovacích zařízeních. Ke stažení jsou také na inter-

netu. „Tentokrát se trocha virtuálního prostředí objevuje i v mapě. Uživatelé tam najdou QR kód, který je dostane na web s dalšími – nejen praktickými – informacemi o Praze,“ vysvětluje Křížová. Odkaz na mapu naleznete i na našem webu metro.cz.

Budme ohleduplní

Projekt podpořil magistrát a také drobní dárci z řad pražských ubytovatelů, kteří mapy poskytují například svým hostům. Cílem je také motivovat turisty, aby byli ohleduplní k místním obyvatelům.

„Zajímá nás ekologický, ale hlavně socio-kulturní rozměr udržitelného turismu. Jako výrazně negativní vnímáme, že se kvůli turismu stěhují místní pryč z centra. A co tu pak zbyde, když zmizí lokální život? Věříme, že když turisty trochu humorně nabádáme, aby se chovali jako místní, lépe se pak do nich vcítí a budou se k nim chovat s patřičným respektem,“ uzavírá pro deník Metro Křížová. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



PEUGEOT EMOTION DAY

1. 6. – 28. 7.

Přijďte vyzkoušet novinky Peugeot 308, 308 SW a exkluzivně i nejvýkonnější sériový Peugeot všech dob 508 PSE s výkonem 360 k! Připraveny jsou pro vás i další modely Peugeot včetně 100% elektrických a plug-in hybridních verzí.

**TESTOVACÍ JÍZDY – SOUTĚŽE
O ZAJÍMAVÉ CENY – OBČERSTVENÍ**

PEUGEOT doporučuje TOTAL PEUGEOT FINANCE by ESSOX



REZERVUJTE SI JÍZDU NA
PEUGEOTEMOTIONDAY.CZ

cewe

global
assistance

Hugoboss

Nikon

PEUGEOT
FINANCE

PEUGEOT
MOTORCYCLES

Prima

SCOOTERS

23. 7. PRAHA,
PEUGEOT KOPECKÝ

24. 7. PRAHA,
IKEA ZLIČÍN

27. 7. ŘÍČANY,
TESCO

28. 7. PRAHA,
OC LETŇANY

Krátké

Žádné táboráky

Na základě výstrahy před nebezpečím požáru, kterou včera vydal Český hydrometeorologický ústav, platí do neděle 24. července do 16.30 hodin na území Prahy zákaz rozdělování ohně v lesích a parcích nebo poblíž míst s uloženým senem či slámou. **MET**

Zájem o očkování

Nemocnice v Motole a v Krči, kde lidé mohou od včera bez registrace obdržet čtvrtou dávku očkování proti covidu-19, registrovaly velký zájem. Seznam pražských očkovačích míst bez registrace najdete na stránce Ockoreport.uzis.cz. **ČTK**

Prodejem splatí dluh

Palác v centru koupí developer.

Sociální demokracie (ČSSD) prodá za 201 milionů korun Lannův palác v centru Prahy dosavadnímu nájemci, kterým je developerská společnost Finep. Bývalé vládní straně, která od loňských voleb chybí ve Sněmovně, prodej podle ní umožní splatit v srpnu většinu dluhu. Na prodej upozornil server Novinky.cz.

O úmyslu sociální demokracie prodat budovu v sousedství stranického sídla Lidového domu se hovoří od jara. „Dohodli jsme se na prodeji, a to se současným nájemcem. Předpokládáme tedy, že ke splacení drtivé většiny dluhu strany dojde v průběhu měsíce srpna.“ uvedla mluvčí ČSSD Jitka Pavlíková.

Server Seznam Zprávy v březnu napsal, že ČSSD se

Památka

Lannův palác je stavba v novogotickém stylu na rohu Hyberské a Havlíčkovy.

- Je chráněn jako kulturní památka. Základní kámen byl položen v roce 1857, uvádí na svém webu Finep, který v budově sídlí. Společnost před sedmi lety budovu zrekonstruovala, přičemž do opravy se podle tehdejších informací zavázala dát 75 milionů korun ze svého. Palác si tehdy pronajala na 25 let.

chce chystaným prodejem zbavit dluhů z minulosti, které podle předsedy strany Michala Šmardy straně znemožňují jakoukoliv politickou činnost. Na kontokorentním účtu u Fiobanky měla ČSSD v té době závazky přes 200 milionů korun. **ČTK**

CVAKNI TO
A POŠLI NA
metro.cz



Metro hlídač

Stovky za vaše
fotky z Prahy

Ovlivněte tvář deníku Metro. Fotte aktuální dění v pražských ulicích, zajímavé scény nebo veselé selfie s novinami na známých i netradičních místech a vždy přidejte krátký popis. Snímky pošlete na mms@metro.cz a v případě otištění v novinách získáte 300, 500 nebo 800 korun. Noviny tvoříme společně. My jsme Praha.

Muzeum. Průšvih za tři miliony

Policisté navrhli obžalovat ženu, která bezdůvodně spustila hasicí systém v Národním muzeu. Čelí obvinění z trestného činu poškození a ohrožení provozu obecně prospěšného zařízení. Za ten hrozí při způsobení značné škody až šestileté vězení.

Incident se stal 31. března. Mladá žena vešla do nové budovy muzea a zamířila k tlačítku alarmu. Jeho stisknutím ale systém deaktivovala. Poté svůj pokus zopakovala

ve vedlejšímu sálu, kde se jí už podařilo zařízení spustit. Do místnosti tak začal ze dvou míst proudit speciální plyn, který brání hoření.

Žena pak z muzea utekla, zachytily ji ale bezpečnostní kamery. To policie zveřejnila na začátku dubna s tím, že hledaná mluví česky a je jí 20 až 25 let. Po medializaci případu kriminalisté odhalili její totožnost. Podle nich žena způsobila škodu tři miliony korun. **ČTK**

INZERCE

SPLŇTE SI SEN A STAŇTE SE STROJVEDOUČÍM METRA

Ukončete váhání, dveře se Vám otvírají!

VOLEJTE
ZDARMA

800 220 020

Jako strojvedoucí metra získáte:

- nadprůměrný příjem
- kvalifikovanou a zajímavou práci v podzemí
- benefity až 64 000 Kč ročně

Více na: dpp.jobs.cz

Příští stanice: atraktivní a dynamické prostředí pražského metra.

Dopravní podnik hlavního města Prahy

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.

Zítří může teploměr ukázat 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, co 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, řídičský 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.

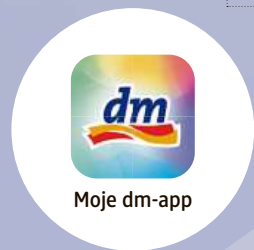
INZERCE

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

39⁹⁰ 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 poletní 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 potravinový řadu let už je ale celnice nevyužívaná a chátrá. **ČTK**

Výbuch

Po včerejším výbuchu domu v Olšanech u Prostějova našli hasiči v sutinách domu tělo muže. „Jeho totožnost policie ověřuje,“ řekla krajská policejní mluvčí Petra Vaňharová. Pravděpodobně jde o majitele domu, podle sousedů dům obýval zhruba šedesátiletý muž. Řadový patrový dům detonace zbořila, zasáhla i další dva domy v sousedství. Další dvě desítky domů poškodila. Předběžná škoda byla vyčíslena na deset milionů korun. **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 europoslánci 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.

Pospíšil má 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.

Když neodešel sám Pospíšil, rezignovala místo něj na protest členka předsednictva TOP 09 v Praze Naděžda Prie-

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

„Zní to neuvěřitelně a paradoxně, vzhledem k tomu, že jsem starosta jedné z největších městských částí, ale já se s tímhle vůbec nechci spínit. Pro mě je to úplně nepochopitelné, něco strašného, myslím, že Jiří Pospíšil se k tomu měl postavit úplně jinak. Pražská politika mě míjí, distancuji se od ní a držím se od ní co nejdál, protože magistrát je pro mě dlouhodobě největší špína v této republice,“ řekl Kolář.

Chce jít vypovídat

Jiří Pospíšil půjde vypovídat na policii v kauze Dozimetr. Napsal to včera na Twitteru.

- Policii se přihlásil sám, chce vyvrátit tvrzení, která se objevila v médiích. Server Seznam Zprávy zveřejnil rozhovor s obviněným podnikatelem Pavlem Dohomiljou, který řekl, že Pospíšil společně s obviněným bývalým primátorovým náměstkem Petrem Hlubučkem stáli u zrodu organizované skupiny. Pospíšil spojení odmítá, na kandidátce pro komunální volby zůstane. ČTK

Lídem kandidátky koalice Spolu a kandidátem na primátora bude Bohuslav Svoboda z ODS. **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.MUCHAEOTION.COM

360° PROJECTION

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 zmínovaném 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.

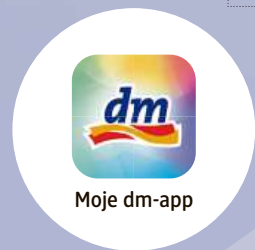
Továrny a úřady v určené hodiny omezovaly provoz a výrobu, budovy se vytápěly jen na 16 stupňů. Některé ocelářské provozy na Ostravsku dokonce přestaly vyrábět úplně. Méně se topilo i v autobusech, vlacích a tramvajích. Bylo také méně zábavy. Tehdejší Československá televize přes den nevysílala vůbec, 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.



nyní stáhnout



www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Denkmit
White Sensation
prací gel na bíle prádlo
40 pracích dávek

69⁹⁰
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? Malíčkovost.“ 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.



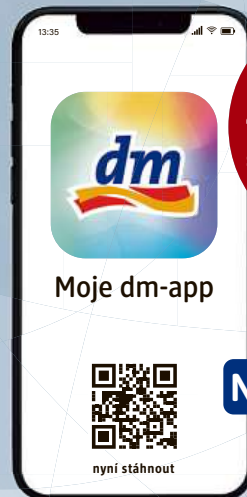
Virtuos slaví

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 Třes! 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.



400 BODŮ = 100 Kč SLEVA*

NOVĚ

* 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



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**

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 předskakovali svým vzorům – Metallice a Slayer. Už vůbec by ale nečekali, že se o nich bude mluvit jako u 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. Naposled 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 garážová 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 Zabití 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



Okamžitá úleva při akutním i chronickém zánětu kloubů

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

JAK NA ARTRÓZU A JAK ZPOMALIT DESTRUKCI 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 křečí. 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

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	

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

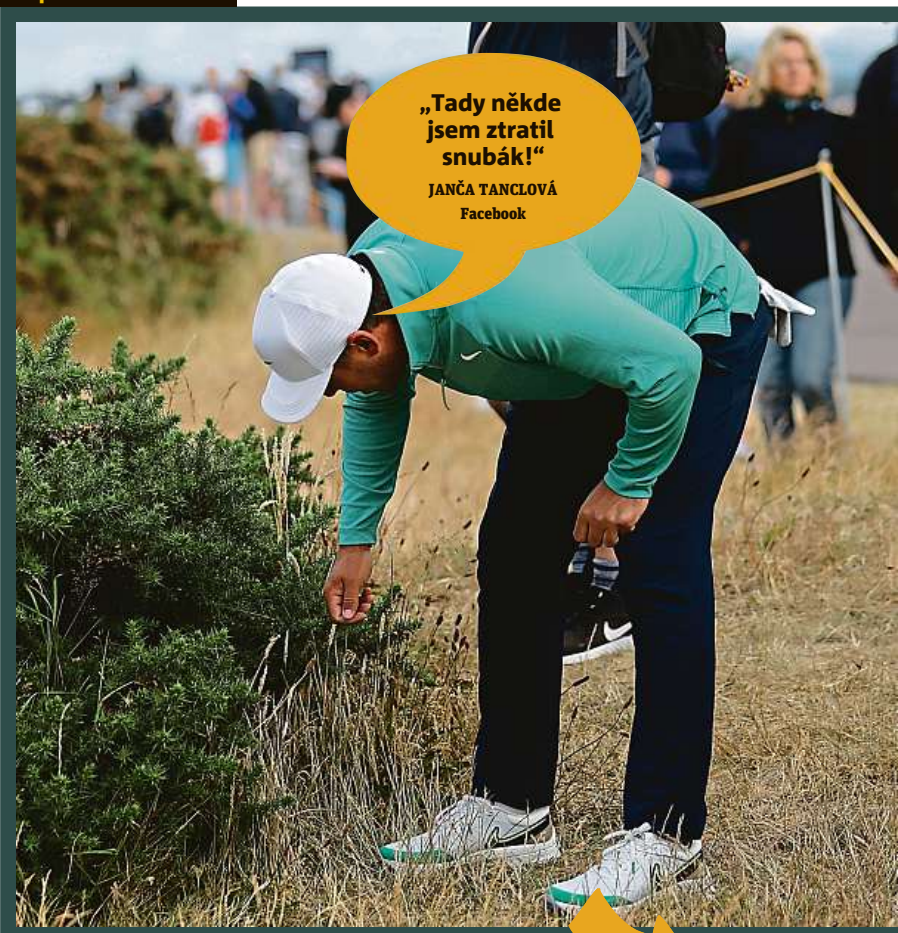
3 – ÁLE, BOB, KŠÁ, LEV, ORT, VĚŽ

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

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

V	Z	K	A	Z				
Á								
R								
I								
E								

Napište svou bublinu



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
29/33 °C	31/35 °C	28/32 °C	25/29 °C

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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
16.45 Zdravotní škola (5/6)	15.55 Sudá a lichá	17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny	16.50 Policie v akci	06.00 Ranní fresh
17.30 AZ-kvíz	Komedie (It./USA, 1978)	17.50 Prostřeno!	17.50 Prostřeno!	09.00 Flashback
18.00 Události v regionech	17.45 Kambodža a její chrámy	17.40 Na lovu	18.55 Hlavní zprávy	11.00 Óčko hity
18.25 Kde domov můj?	18.40 Cyklotoulky	18.50 Hospoda (20)	19.40 Krimí zprávy	14.30 FORMUJ SE S MOTTLICÍ
19.00 Události	18.55 Parta Maraton (4)	Stávka. Seriál (ČR, 1995)	19.55 Showtime	14.35 Óčko hity
19.56 Branky, body, vteřiny	19.40 Postřehy odjinud	19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	20.15 Pohádkových 7 pádů Honzy Dědka	15.00 Mixxxer Live
20.10 Chyťte doktora	Zprávy v českém znakovém jazyce	20.20 Šéfka (5)	21.25 Máma na zabítí (3)	17.00 Óčko hity
Komedie (ČR, 2007)	20.00 Melodie podzemí	Pravda. Krimiseriál (ČR, 2022)	Operace Mincemeat. Krimiseriál (Irs., 2022)	17.30 Smartmania
21.45 Komisař Moulin	Krimikomédie (Fr./It., 1963)	21.40 Souboj na talíři	22.25 7 pádů Honzy Dědka	17.35 Óčko hity
Křehké X. Krimiseriál (Fr., 2001)	21.55 Jeden hot a druhý čehý	22.45 Policie Chicago VI (3)	Krimiseriál (USA, 2018-2019)	20.30 Tour de park: PRAHA
23.10 Schimanski	Komedie (Fr., 1978)	Krimiseriál (USA, 2018-2019)	23.40 Ano, šéfe!	První zastávka hudebního programu po parcích, tentokrát na Pankráci. Jak to rozjela kapela Like-It a Olga Lounová?
Tajemství golema. Kriminální cyklus (N, 2004)	23.30 Vraždy ve Valhalle (4/8)	23.40 Mentalista VII (10)	00.50 Z místa činu	20.35 Óčko hity
00.40 Klenoty naší krajiny	Fargo II (5/10)	00.30 Mentalista VII (11)	01.50 Námořní vyšetřovací služba VII (11)	21.30 Naked Warm-up
01.10 V kondiči	01.15 Hitlerův kruh zla (2/10)	01.25 Policie Chicago VI (3)	Zážeh. Krimiseriál (USA, 2009)	22.00 NAKED ATTRACTION
01.25 Zajímavosti z regionů	02.05 Zmařené naděje (3/8)	02.05 Souboj na talíři	02.45 Vůně zločinu III (8)	GERMANY
01.55 AZ-kvíz	03.00 Náš venkov	02.50 Na lovu	03.50 Kriminálka Montpellier VI (11)	22.30 Óčko flirt
02.20 Dobré ráno	03.25 Před půlnocí	03.45 Doktorů z Počátků (107)		
04.50 Žiješ jenom 2x	03.55 Designtrend	04.45 Novashopping		

JAKUB KOHÁK

TATÍNEČEK



Sloupek

NA CESTĚ

„Ty máš mosty, já mám pumpy! Anebo chceš kamiony? V tom případě si já beru dodávky!“ Přesně takto začíná neprostá většina našich cest automobilem. Oba mí synové mají nesmírně rádi soutěžení, zapisování bodů, nejrůznější tabulky, vyhodnocování a soupeření vůbec. Jsem tomu moc rád, vidím tam sám sebe, když jsem byl capart – také jsem si vedl nejrůznější ligy a psal vymyšlené sestavy.

Citát

Odpoledne jedeme na výlet do Chroustovic, to zas bude bitva.

jsou tenisky, míč, průkazka, tričko, mikina a pitíčko, přibaluje navíc tužku a papír, aby si mohl zapsat, kdo dal kolik gólů, kolik skončily jednotlivé zápasy. Takže výsledky z poslední cesty na chaloupku zde: Máma – motorky – 11, Honzík – kamiony – 15, Táta – těžká technika – 21 a Duda – kola a koloběžky – 67. Ano, čtete správně! Už i v této disciplíně je důležitá taktika. O prázdninách se hodně opravuje, a tak moje sázka na bagry byla vynikající... ovšem koloběžky, to je terno! Jak se vjede do Prahy, začne masakr. Postávají či povalují se všude, ani počítat je nestíháme. Nyní končím, musím se soustředit – odpoledne jedeme na výlet do Chroustovic, to zas bude bitva! Prázdniny budíž pochváleny.

Anketa

f Čeho nejvíc litujete?



Michal Reyza Samson
Toho, že internet už dávno není svobodné médium.



Jaroslava Pitařová
Že jsem věřila někomu, kdo mě moc zklamal.



Lenka Vargová
Nelituji ničeho. Vše mělo smysl.

@mojemetro



Co dělají hokejoví fanoušci před spaním?
Počítají Ovechkin.

@AktNahoty

Matěj Chalupa psal básně a krátké texty nejdříve do šuplíku, po zhruba pěti letech se rozhodl publikovat. Vydal doposud dvě sbírky – Akt a Nahoty – a v tvorbě pokračuje na instagramovém profilu **@aktnahoty**. A vy se na něj můžete v pravidelné nepravidelnosti těšit i u nás na profilu deníku Metro. **#aktnahoty**

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Z metropole na Sázavu

Vydejte se Posázavským pacífkem přes Zbraslav, Vrané nad Vltavou do Davle a dále. Ten vláček plný nostalgie objevuje místa, která stála u kolébky českého trampingu. Stačí vystoupit třeba v Petrově a jít po červené proti proudu řeky. Kolem vás v hlubokém údolí kraluje ještě nezkrocená řeka, uvidíte slavné trampské osady, cestou vás překvapí trampská hospoda U Starců, pivo i proviant tam stále zaváží jen po řece! Kde jinde to uvidíte? V minulosti sem zašli na pivo třeba Jiří Voskovec s Janem Werichem nebo spisovatel Jan Morávek. Ti lépe trénuvaní mohou podél řeky dojít až do Kamenného Přívozu a pak nastoupit na vlak zpátky do Prahy.

PŘEMYSL VOTAVA, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

MORĚ

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



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 Antonellimu 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 poštipání 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 stejné 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 koření – například komáří nesaňáček.

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 vjmutí 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 chlaďte, 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**

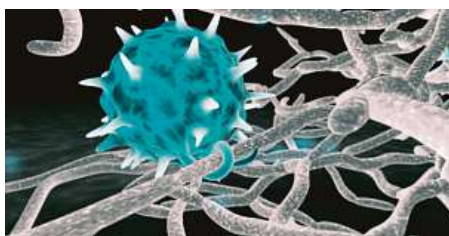
INZERCE

Proti kožním a nehtovým plísním bez vedlejších účinků

Dermatofytózy způsobují rozšířené a velmi nepříjemné plísňové onemocnění kůže, nehtů, vlasů i srsti. Dermatofytozy 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 sklonem 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
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.

Mladá šampionka

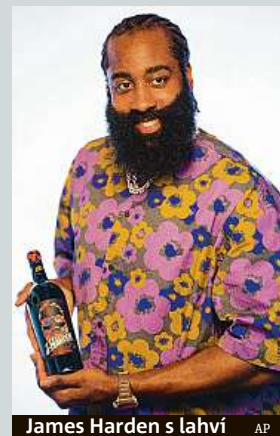
Osmnáctiletá dráhová cyklistka Anna Jaborníková je juniorskou mistryní Evropy v keirin. Na šampionátu už získala stříbro v týmovém sprintu.

Zamíří na sever

Nizozemský fotbalový útočník Mick van Buren bude v příští sezoně hostovat ze Slavie v Liberci. **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. **SIM**



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. Nizozemku Lamensovou zdolala 6:2, 6:4. **ČTK**

Slavia může narazit na slavný Panathinaikos

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

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

Pokud Slavia 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. Úvodní duely jsou na programu 4. srpna, odvety pak o týden později. Oba pražské kluby by dvojutkání rozehrály doma. Oba pražské celky musejí nejprve zvládnout 2. předkolo, do nějž vstoupí pozitíř.

Čeští zástupci v soutěži potřebují na cestě do skupiny přejít přes tři soupeře. Jakékoli zaváhání by znamenalo, že si na podzim v hlavní fázi poháru nezhrají.

Plzeň k prvnímu duelu 2. předkola ve Finsku nastoupí už zítra, odvetu 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, odvetu 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.

Slovácko se ve 3. předkole Evropské ligy utká 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. **ČTK**

INZERCE

**MODERNÍ
S RESPEKTEM
K TRADICI**

NOVÝ SLÁVISTICKÝ DRES



130^{LET}
SLAVIA

Slavia.cz