

# SNÍMEK VZNIKL I DÍKY UPŘÍMNÉ OTEVŘENOSTI

KAREL GOTT A JEHO 133 FILMOVÝCH MINUT JDOU KONEČNĚ DO KIN STRANA 8



# metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 5. října 2021  
Č. 188, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Volný prodej 6 Kč  
/ ostatní distribuce  
Svátek slaví: Eliška

# Výšku dětí zpomalují také nemocné ledviny

**Poruchy růstu.** Většina z nich je dávnou minulostí, nemá zjevné příčiny. **Výživa.** Strava by měla být pestrá, a to i u matek. **Nepanikařte!** Když vaše ratolest neroste hned „jako z vody“, může i tak být v normě STRANA 2



## Čtení dětem

V Luhačovicích na Zlínsku odstartoval 11. ročník týdne oslav literatury a společného čtení Týden čtení dětem. Ve městech a obcích v celé zemi se do neděle uskuteční desítky akcí. Dětem včera při zahájení četl například Miroslav Etzler (na snímku vpravo). „Kniha je skvělý parťák,“ řekl dětem herec, který předčítal z Pohádek pro Itamara a Rut autora Davida Grossmanna. Týden čtení dětem je jedním z projektů obecně prospěšné společnosti Celé Česko čte dětem. Jejím posláním je prostřednictvím společného čtení budovat pevné vazby v rodině. ČTK

INZERCE

## XIAOMI 11T řada CINEMAGIC

Předobjednejte již od **12 999 Kč\***  
+ Mi Robot Vacuum Essential  
jako **DÁREK**



DÁREK  
NAVÍC



Akce platí na vybrané produkty u vybraných prodejců od 5. do 10. října 2021 nebo do vyprodání zásob.  
\*Doporučená maloobchodní cena za Xiaomi 11T 8 + 128 GB.

Oficiální e-shop [XiaomiCesko.cz](http://XiaomiCesko.cz)

## Platy zdravotníků

1400

Tarifní platy zdravotníků podle zdravotnických odborů a České lékařské komory (ČLK) porostou příští rok o šest procent lékařům a zdravotním sestřám a o 1400 korun měsíčně pracovníkům s nižšími příjmy. Rekla to předsedkyně Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR Dagmar Žitníková a na webu ČLK o tom informoval prezident Milan Kubek. Parametry dohody na serveru iDNES potvrdil premiér Andrej Babiš.

## Peníze na doučování

740

Základní a střední školy začaly dostávat peníze na doučování žáků, kteří měli v minulém školním roce potíže s učením při výuce na dálku. Na podzimní doučování žáků po výuce na dálku vyčlenilo ministerstvo školství zhruba 250 milionů korun. Základní školy dostanou až 740 korun na dítě, střední školy 150 korun. Nerovnosti vzniklé ve vzdělávání kvůli výuce na dálku se budou doučováním vyrovnávat další dva až tři roky.

## Rys ostrovid. Dál v ohrožení

Ochrana populace rysa ostrovida ve střední Evropě podle českých vědců a ochránců přírody ohrožuje polský program návratu této šelmy do přírody, žádají proto lepší mezinárodní koordinaci podobných projektů.

Čeští odborníci uvedli, že autoři polského projektu vypustili v Pomořansku bez dohody se sousedními zeměmi 52 rysů, kteří se narodili v zajetí a o jejichž genetickém původu jsou jen omezené informace. Spojení různých genetických linií rysa přitom může mít vliv na zdraví popu-

lace a jedinci narození v zajetí nemusí být připraveni na život ve volné přírodě.

To, že jsou do přírody vypuštěny šelmy narozené v zajetí, které mohou lovit domestikovaná zvířata, pak může podle českých zoologů zhoršit postoj lidí k nim. „Právě tolerance vůči rysům třeba ze strany myslivců či chovatelů hospodářských zvířat je zásadní pro jejich další ochranu,“ uvedl vedoucí zoologického oddělení Správy NP Sumava Jan Mokřý. Na snímcích z jara 2021 je zachycen rys z polského programu. **ČTK**



Rys v Jeseníkách 2x ČTK

# Když dítě neroste, ještě to nemusí být zdravotní problém

**Některé národy či skupiny obyvatel jsou přirozeně malé.** Týká se to třeba indiánských kmenů v Jižní Americe. Může za to i jejich skladba stravy.

Každá odchylka od normálního stavu ve výživě lidí vede v následujících letech i k výkyvům v jejich zdraví a také tělesné výšce. V Evropě to bývalo běžné po dlouhých válečných konfliktech, kdy odnášely chudou a nevyživnou stravu především děti. Zvláště deficit živočišných potravin měl následek při vývoji dětí, ať již u jejich matek, nebo po narození u nich samotných. Protože pak vedl k poruchám vývoje.

**Jedna nemoc hlásí, že je schovaná další choroba**

„Tak o kolik nám potomek vyroste?“ slýchávají děti doma od rodičů, když je dospělí postaví ke zdi, aby po roce udělali další čárku. Jenže jsou případy, že rozdíl proti předešlému měření je malý či naprosto zanedbatelný. Babičkové rady typu „však on se v pubertě vytáhne“ tak úplně neplatí.

Poruchy růstu totiž provázejí i současnou českou dětskou populaci, i když v nerosovatelně menší míře než v dávných desetiletích. „Otázka poruchy růstu je často podobná rébusu o slepici a vejci, tedy co je příčina a co následek. Může je totiž způsobovat vcelku jakékoliv vleké chronické onemocnění tělního systému a zpomalený růst může být prvním projevem tohoto onemocnění, které jinak není patrné,“ připomíná pro deník Metro přednosta

Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol Jan Lebl. Mezi choroby, které se u dítěte projeví právě zpomaleným výškovým rozvojem, patří například nemoc ledviny či choroba zažívacího traktu. Většina poruch růstu však nemá zjevné příčiny.

**Malí lidé neznali růstový hormon**

Starší ročníky si možná ještě pamatují, že dříve nebylo nic neobvyklého potkat člověka s hluboce podprůměrným vzrůstem. Dnes už je to díky včasnému zachytu a léčbě spíše rarita. Moderní medicína již řešení zná.

„Ve vybraných případech může být možností léčby podávání růstového hormonu,“ upozorňuje zkušený pediatr Lebl. Je to vyzkoušená a větší účinná terapie, která se používá již od 80. let minulě-

## Češi rostou

180,2

Do takové průměrné výšky v centimetrech narostou v současnosti čeští muži. Ženy mají u nás průměrnou výšku 167,3 centimetru. Nejvíce se vytahujeme v pubertě. Chlapci o deset, dívky o devět centimetrů ročně. Naši mužští keltští předchůdci na území Čech měřili od 159 do 183 centimetrů, nebyli to tedy žádní trpaslíci.

## Výška není na závalu

Dějiny znají osobnosti, kterým méně centimetrů nebránilo v prosazení se.

- Michal Suchánek, Roman Skamene, Aťka Janoušková či Jiří Krytinář. Herci, kteří jsou či byli malí, ale velké osobnosti.
- Zpěvačka Kylie Minogue má „pouhých“ 152 centimetrů. Stejně jako hollywoodský herec Danny DeVito.

ho století. Přesto ji provázejí nejrůznější mýty. „Rodiče se bojí vedlejších účinků a negativní reakce dítěte. Často se také dospělí bojí zvýšeného rizika rakovinového bujení, to ale vyvrátila řada vědeckých studií,“ doplňuje informace kolem léčby růstovými hormony Zdeněk Šumník, ve-

docoucí lékař skupiny dětské endokrinologie pražské molské nemocnice.

Ani při pomalejším tempu růstu nemusejí rodiče u čárek na zdi hned přimalovávat i čerta. „Pomalý růst, pokud je stabilní, může být v normě,“ uklidňuje pediatr Lebl. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

**Nemocnice Na Františku, Praha 1**  
prijme:

- všeobecná a praktická sestra ✓ odd.: RHB, Interna, MOJIP, ARO, plastická chirurgie, Ortopedie, očkovací centrum • sestra se specializovanou způsobilostí ARIP, INOPS • zdravotnický záchranář ✓ odd.: ARO, MOJIP, Urgent
- ošetřovatel, sanitář • lékař specialista v oboru ARO, Neurologie, RDG, RHB

**nabízíme**

- velmi dobré platové podmínky • pro mimopražské ubytovna, popř. služební byt, v Praze 1
- parkování v areálu nemocnice • příjemné kulturně-historické prostředí v centru Prahy
- práce v akreditovaném zdravotnickém zařízení s moderními přístroji
- kvalitní stravování (obědy, večere) v ceně 25Kč • 5 týdnů dovolené
- výhody z kolektivní smlouvy:
  - ✓ 23 hodin placeného volna nad rámec dovolené
  - ✓ příspěvek k penzijnímu připojištění
  - ✓ odměny k životnímu nebo pracovnímu výročí
  - ✓ 2xročně příspěvek na kulturu, sport, vzdělávání a dovolenou
- odborný i osobní růst, a další vzdělávání (kurzy, semináře, e-learning, odborné konference aj.) • úhradu fin. nákladů na zvyšování kvalifikace či získání specializace (ARIP, INOPS aj.) • možnost uzavření pracovního poměru i na zkrácený úvazek • jednosměnný provoz tj. pouze ranní směny a nepřetržitý provoz s příplatky za směnnost

Kontakt: Yvona Vlčková, T: +420222801370, M: Yvona.Vlckova@nfp.cz | www.nfp.cz

## Krátké

## O třetí dávku je zájem

Pro třetí dávku vakcíny proti covidu-19 si zatím přišlo přes 7400 lidí z asi 40 tisíc očkovaných, kteří na ni mají nárok. Třeba zdravotníci. Podle ředitele Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislava Duška je o třetí očkovaný zájem. Posilující dávku vakcíny odborníci doporučují po osmi měsících od ukončení očkování. V Česku je stále ještě asi 415 tisíc lidí nad 60 let, kteří nejsou očkovaní. Přitom těm hrozí největší nebezpečí. Nyní je plně očkováno 5,97 milionu lidí. V neděli bylo v nemocnicích 204 lidí, z toho 28 ve vážném stavu.

## Zdražování hypoték už je tady

ČSOB a Česká spořitelna oznámily zvýšení úrokových sazeb u hypoték. Další banky zvýšení chystají. Reagují tak na zvýšení sazby České národní banky.

## Kominíci nestíhají

Některým kominíkům přibývají zakázky. Důvody jsou různé – loni se řada lidí bála řemeslníky domů zvat kvůli covidu, podle dalších je řemeslníků na trhu nedostatek, a navíc se od loňska zvýšil počet novostaveb. **ČTK**

# „Jdou proti hnutí ANO“

Ten, kdo to objevil, ať podá trestní oznámení, říká ministryně Benešová.

Ministryně spravedlnosti Marie Benešová uvedla ke kauze Pandora Papers, že jde o snahu srazit předvolební preference hnutí ANO. „My rozhodně nejsme orgán, který to bude zkoumat. Nejsme přestupkovým orgánem. Ten, kdo to objevil, by měl podat řádné trestní oznámení a mělo by se to šetřit jako každá jiná věc. Tady už je taková

tradice pět, šest dní před volbami vypustit nějaký dělbuch typu Kubiceho zpráva,“ prohlásila Benešová.

V rámci mezinárodního projektu poukázali novináři na to, že premiér a předseda hnutí ANO Andrej Babiš si přes své offshorové firmy v daňových rájích poslal téměř 400 milionů korun, za které si pak koupil nemovitosti na francouzské Riviéře. Babiš pochybnosti odmítá, tvrdí, že před 12 lety poskytl půjčku, která byla řádně zdaněna. Podle Investigace.cz premiér ve schématu s offshorovými firmami figuroval ještě loni. **ČTK**

## V kauze figuruje dalších 300 bohatých Čechů

Národní centrála proti organizovanému zločinu se kauzou Babiše a dalších lidí bude zabývat. Podle zpráv novinářů v případě figuruje také přes 300 Čechů a 178 offshorových firem s českým pozadím. Jsou mezi nimi exministr, politici, bankéř, zbrojaři, realitní magnáti i nejbohatší lidé Česka, uvedl web Investigace.cz.

- Ministryně Benešová zmínila, že kauza připomíná jinou kauzu pod názvem Kubiceho zpráva. Ta unikla do médií v roce 2006 těsně před volbami a vyvolala na politické scéně velké rozruch. Tehdejší šéf policejního Útvaru pro odhalování or-

ganizovaného zločinu (ÚOOZ) Jan Kubice v ní upozorňoval v utajeném dokumentu na sílící vliv organizovaného zločinu a na to, že někteří politici z ČSSD se snaží zmařit vyšetřování některých případů.

- V zprávě se psalo, že Policejní prezidium, ministerstvo vnitra a předseda vlády prý omezovali činnost ÚOOZ. Šlo o případy kontroverzních podnikatelů, vyšetřování podvodů při obchodech s ropnými produkty či korupci ve státní správě. Tehdejší premiér Jiří Paroubek řekl, že se jednalo o spiknutí ODS. Vyšetřování Kubiceho obvinění nepotvrdilo.



## Obři i pes

Houfnice DITA či CAESAR představí jejich výrobci na bezpečnostních veletrzích v čele s veletrhem obranné a bezpečnostní techniky IDET, které začnou zítra v Brně. Účastnit se budou vystavovatelé z 27 zemí, vystavovat bude více než 490 firem. K vidění budou nejmodernější exponáty a technologická řešení z oblasti bezpečnostního a obranného průmyslu. Půjde například o českou premiéru samohybné kolové houfnice DITA šternberské firmy Excalibur Army. Jde o plně automatizovanou kolovou houfnici na podvozku Tatra nebo vyprošťovací auto Bizon. Mezi novinkami bude například i robotický pes, který může plnit řadu úkolů například při průzkumu. **2x ČTK**

## Krátce

### Babiš nechtěl jen sedět

„Odpovědnost vůči Sněmovně neznamená, že tam sedím a ztrácím čas, poslouchat knížecí rady paní Richterové k epidemiologii nebo dalších poslanců, kteří se stali epidemiology,“ odpověděl premiér Andrej Babiš na otázku, proč na jednání poslanců chyběl. Podle sněmovních statistik nejčastěji chyběl Babiš, nejvíce interponovali Piráti. **IDNES.cz**

## Podvod. Zkusil dostat 16 milionů

V kauze fiktivních žádostí o vyplacení kompenzačních bonusů uložil nepravomocně soud Janu Šimulákovi trest pět let. Odpykat si je má ve věznicích s ostrahou. Jeho bývalou družku Nikolu Breuerovou zprostil obžaloby. Dvojici hrozilo za podvod pět až deset let vězení. Jde o první případ podvodů s kompenzačními bonusy, které loni policie odhalila. Peníze z nich byly určeny pro podnikatele ovlivněné opatřeními proti šíření

koronavirov. Podle obžaloby se Šimulák s Breuerovou pokusili loni od státu prostřednictvím 358 žádostí neoprávněně získat téměř 15,7 milionu korun. Z nich stát skutečně vyplatil částku přesahující jeden milion korun. K trestné činnosti se Šimulák doznal, před soudem učinil prohlášení viny. Novinářům při zahájení hlavního líčení řekl, že chtěl žádostmi ukázat, jak byly kompenzační bonusy snadno zneužitelné. **ČTK**

INZERCE

**C. BECHSTEIN**  
Pianocentrum Praha

## PODZIMNÍ C. BECHSTEIN SPECIÁL

### Největší výběr akustických klavírů a pianin v Praze

- Přijďte se seznámit s klavíry značek ZIMMERMANN, W.HOFFMANN a C.BECHSTEIN
- Široká nabídka kvalitních nástrojů pro všechny úrovně hry za atraktivní ceny
- Možnost vestavby systému VARIO pro tiché hraní do sluchátek
- Dlouhodobé i krátkodobé pronájmy pian



tel.: +420 722 106 106

e-mail: [paha@bechstein-europe.com](mailto:paha@bechstein-europe.com)Facebook: [PianocentrumPraha](https://www.facebook.com/PianocentrumPraha)Skype: [Bechstein\\_Praha](https://www.skype.com/Bechstein_Praha)
[www.bechstein-praha.cz](http://www.bechstein-praha.cz)

ZIMMERMANN

nový



Ceny od 129 000,-Kč

# „Dopis rukou jsem naposledy psal asi před pětadvaceti lety“

Čekají nás další sněmovní volby. Deník Metro poslal sedmi lídrům politických stran, hnutí a koalic téměř čtyři desítky otázek. Z jejich odpovědí můžete, ale ani nemusíte vybrat své favority do sněmovních voleb. Dotazy jsme položili těm, jejichž strana nebo hnutí byly zvoleny do současné Poslanecké sněmovny či se letos umísťovaly v předvolebních průzkumech na místech, která by stačila ke zvolení. Další v pořadí odpovídá Tomio Okamura, předseda SPD.

## 1. Výška, váha, věk? Jste s tím spokojen?

S výškou jsem spokojen, váhu bych potřeboval trochu shodit a asi každý by chtěl být o něco mladší.

## 2. Kolik hodin denně spíte?

V průměru pět šest hodin.

## 3. Jste vůdčí typ?

To je otázka na moje okolí. Pravdou je, že téměř celý pracovní život řídím firmy, projekty nebo týmy lidí.

## 4. Máte kamaráda od dětství dodnes?

Ano.

## 5. Byl jste šprt, nebo nevzorný žák?

Byl jsem normální.

## 6. Pamatujete si číslo vlastního telefonu?

Ano.

## 7. Kolik máte kravat?

Tři. Běžně totiž kravatu nenosím.

## 8. Jste dochvilný?

Snažím se.

## 9. Kdy jste naposledy napsal dopis psaný rukou?

To bych musel zavzpomínat. Před pětadvaceti lety?

## 10. Jakou nejvyšší horu jste zdolal?

To nevím...

## 11. Viděl jste někdy nějaký film od Zdeňka Trošky?

Ano.

## 12. Kolik jste v životě zasadil stromů?

Asi pět, sázel jsem u nás na Moravě lípy.

## 13. Píšete si (nebo jste si někdy psal) deník?

Ano, psal. Například v dětství, když jsem chodil do Skauta.



Tomio Okamura prožil poslední čtyři roky jako místopředseda Poslanecké sněmovny. ČTK

## 14. Kolika jazyky se domluvíte?

Třemi – česky, japonsky a anglicky.



## 15. Kolik ročně přečtete knih?

Knih? bohužel nemám na knihy čas. Každý den si čtu před spaním na internetu.

## 16. Sportujete nebo sportoval jste aktivně?

Ano, jako kluk jsem boxoval juniorskou ligu a teď se věnuji střelbě, jsem členem jednoho sportovního střeleckého klubu.

## 17. Které domácí práce zvládnete?

Všechny, až na žehlení.

## 18. Umíte hrát na nějaký hudební nástroj?

Bohužel ne.

## 19. Četl jste Babičku od Boženy Němcové nebo něco od Aloise Jiráka?

Ano.

## 20. Jakou manuální činnost byste se chtěl žít a zvládl byste ji, kdybyste nepůsobil v politice?

Baví mě vařit nebo prodávat v mém obchodě s potravinami.

## 21. Nejtěžší zranění nebo

## karambol v životě?

Nic zásadního. Zlomenou ruku nepočítám.

## 22. Kolik peněz by vám stačilo na přežití jednoho měsíce?

Jelikož bydlím ve svém domě a mám obchod s potravinami, tak by to mělo stačit.

## 23. Zvládl byste bez pomoci vyplnit bezchybně daňové priznání?

Nevím.

## 24. Jaké oblečení je levicové a jaké pravicové?

To nevím.

## 25. Čím vás přátelé či kolegové bezpečně vytočí?

Jsem celkem v klidu, mám dobré přátele a také mám fajn kolegy.

## 26. Koho jste volil při svých prvních volbách po roce 1989?

To si nepamatuji.

## 27. S kým z politických konkurentů si tykáte?

Tak těch jsou desítky.

## 28. Největší politické vítězství a největší prohra?

Prohru jsem zatím nezažil, protože ve všech volbách, kde jsem kandidoval, jsem vždy uspěl, a pokaždé s lepším výsledkem než v předchozích volbách. Zatím největším úspěchem tak byly poslední sněmovní volby, kde SPD získalo dvouciferný výsledek.

## 29. Je politika afrodisiakum?

Nevím, mým cílem je prosadit politický program, který jsem slíbil voličům SPD.

## STŘELBA OD BOKU ANEB CO JE MI BLIŽŠÍ. DESET OTÁZEK VE STYLU BUŮ, ANEB

### 1. Kniha, nebo film?

Film. Nemám jednu preferenci.

### 2. Džiny, nebo teslí?

Džiny.

### 3. Oholit, nebo strniště?

Strniště

### 4. Jaro, léto, podzim, nebo zima?

Léto.

### 5. Karty, nebo šachy?

Obojí.

### 6. Pivo, nebo víno?

Obojí.

### 7. Maso, nebo bezmasá strava?

Obojí.

### 8. Hypermarket, nebo malý obchod?

Obojí.

### 9. Noviny na papíru, nebo na internetu?

Na internetu.

### 10. Učil byste raději matematiku, nebo dějepis?

Dějepis.



PAVEL HRABICA  
pavel.hrabica@metro.cz

# Všechny dárky jako na dlani



## Rozdává radost na počkání

-13 %

FUJIFILM



### Fujifilm Instax Mini 11

Instantní fotoaparát pro okamžité snímky  
Blesk, selfie zrcátko, automatická expozice  
Fotky 86 x 54 mm hotové do 90 vteřin  
Zaoblené kompaktní tělo, dekorativní knoflíky

1 999,-

1 749,-

obj. kód: OF1117b5

## Vytuňte si jízdu v metru

JBL

by HARMAN



### JBL Tune 510BT

Oblíbená bezdrátová sluchátka s mikrofonom  
Bluetooth 5.0, snadné ovládání na mušlích  
Výdrž až 40 hodin na jedno nabití  
Variabilní skládací konstrukce

1 390,-

obj. kód: JJ092q1a9d01

## Skočte do zábavy po hlavě

AIRHOGS



### Air Hogs domácí RC auto s výskokem

RC model na dálkové ovládání pro děti od 5 let  
Zvládá pořádnou jízdu i extrémní skoky  
Speciální kola neničí podlahu ani zdi  
V balení ovladač, motor na AAA baterie

1 149,-

obj. kód: HRAbz21553

## Posuňte svoje limity

SAMSUNG



### Samsung Galaxy Watch 4

Chytré hodinky pro aktivní životní styl  
Monitoring zdraví (tep, EKG, tlak, okysličením krve)  
Nový OS, možnost platit hodinkami  
Voděodolnost 5 ATM, lehké provedení z hliníku

od 6 990,-

obj. kód: SaGALW440s

S dárky vám podáme pomocnou ruku.

alza.cz

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 5. 10. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

# Instagram útočí na dospívající

**Exmanažerka společnosti Facebook přiznala, že stojí za nedávným únikem třesnutých materiálů.**

Americkým tiskem od minulého týdne cloumá série investigativních článků listu The Wall Street Journal (WSJ). Deník průběžně přinášel studie, podle nichž užívání sociální sítě Instagram, již vlastní Facebook, vede u některých dospívajících k psychologickým problémům, sníženému sebevědomí, poruchám příjmu potravy či sebevražedným myšlenkám.

## Únik a 60 minut

Odhalení vzbudilo pobouření a vedlo ke slyšení v americkém Senátu. Zástupkyně Facebooku při „grilování“ v Senátu zpochybnila, jak



**Citát**

**Facebook veřejnosti lhal ohledně pokroku, který učinil v boji proti dezinformacím.**

FRANCES HAUGENOVÁ  
EXMANAŽERKA FACEBOOKU

WSJ studie interpretoval, a ukázala na jiná zjištění, jež podle ní dokládají pozitivní vliv Instagramu na mladistvé.

Nicméně v neděli, během pořadu 60 Minutes na televizi CBS, došlo ke zvratu. Objevila se v něm Frances Haugenová, která byla ve Facebooku více než dva roky produktovou manažerkou. Stejnou

pozici zastávala také v Googlu, Pinterestu a Yelpu. Byla to právě Haugenová, kdo stál za únikem studií o škodlivosti sociálních sítí.

## V první řadě peníze

Haugenová poznamenala, že se s podobnými problémy setkala i u dalších firem, které provozují sociální sítě. „Ve Facebooku to ale bylo výrazně horší než cokoli, co jsem viděla předtím,“ uvedla. „Byl tam střet zájmů mezi tím, co bylo dobré pro veřejnost, a tím, co bylo dobré pro Facebook,“ řekla s tím, že Facebook opakovaně upřednostňoval své zájmy, jako je vydělávání peněz. Poznamenala také, že Facebook veřejnosti lhal ohledně pokroku, který učinil v boji proti projevům nenávisti a dezinformacím na svých sítích.

Haugenová v průběhu pořadu také uvedla, že bude v úterý, tedy dnes, vypovídat před podvýborem Senátu na téma ochrana dětí na internetu. **HAL a ČTK**



## Rytíř Bob dnes slaví 70 let

Irský zpěvák a aktivista Bob Geldof byl hlavním organizátorem slavného charitativního koncertu Live Aid v červenci 1985. Britská královna Alžběta II. jej posléze pasovala na rytíře, rovněž byl navržen na Nobelovu cenu za mír. Geldof, frontman kapely The Boomtown Rats s hitem I Don't Like Mondays, vychoval čtyři dcery. Jedna z nich, Peaches, před sedmi lety zemřela na předávkování heroinem. Bylo jí 25 let.

HAL

# Nobelovka. Lékařství

Nobelovu cenu za fyziologii a lékařství včera obdrželi američtí molekularní biologové David Julius a Ardem Patapoutian za objev senzorických receptorů teploty a tlaku.

Objevy oceněných vědců umožnily pochopit, jak mohou horko, chlad a mechanické síly podnítit nervové impulzy, které lidem umožňují

vnímat a přizpůsobovat se okolnímu světu.

Nejvýznamnější ocenění v oboru lékařství je dotováno deseti miliony švédských korun, v přepočtu se jedná o zhruba 25 milionů korun českých.

Dnes má být oznámeno, kdo získá cenu za fyziku, zítra za chemii, ve čtvrtek za literaturu. V pátek bude ohlá-

šen držitel či držitelka Nobelovy ceny za mír.

Jako poslední jsou každoročně vyhlášovány ceny za ekonomii, jejichž laureáti budou známi v pondělí 11. října. Slavnostní předávání Nobelových cen se uskuteční 10. prosince, na výročí úmrtí švédského vědce a zakladatele ocenění Alfreda Nobela. **ČTK**

## Krátce

### Uhlíkové bonusy

Rakouská vláda hodlá zavést od července příštího roku novou uhlíkovou daň, kdy spotřebitelé budou muset zaplatit 30 eur (asi 760 korun) za každou tunu CO<sub>2</sub>. Vybrané finance pak kabinet chce přerozdělovat mezi občany ve formě takzvaného klimatického bonusu.

### Zase si volají

Severní a Jižní Korea včera ráno obnovily horkou linku. Pchjongjang zároveň vyzval Soul, aby se zasadil o zlepšení napjatých vzájemných vztahů. Komunikační se svým jižním sousedem Severní Korea přerušila po pouhých několika týdnech letos v srpnu. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM  
KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 200 Kč  
při nákupu nad 1000 Kč na vše

PRO ZÍSKÁNÍ  
KUPÓNU  
SI STÁHNĚTE  
APLIKACI

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



## Putin vytasil Zirkon

Ruské vojenské námořnictvo provedlo test nové hypersonické střely Zirkon. Raketa je údajně schopna dosáhnout až devítinásobku rychlosti zvuku a při doletu až 1000 kilometrů může zasahovat námořní i pozemní cíle. Patří k nové generaci ruských zbraní, jež podle Vladimíra Putina mohou zasáhnout jakýkoliv cíl na Zemi a proniknout americkou protiraketovou obranou. **ČTK**

GENERÁLNÍ  
PARTNER



# Nákupy Ona Dnes

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

18.—24.  
10. 2021

## SLEVOVÉ KUPONY

NAJDETE

13. 10.

ŽENA A ŽIVOT

18. 10.

ONA DNES

19. 10.

PORTMONKA

21. 10.

MAGAŽÍN  
DNES+TV

Plat'te kartou  
Mastercard v mobilu.  
Rychle, bezpečně,  
bezkontaktně.



CHARITATIVNÍ  
PARTNER



POŘADATEL

Nákupy  
OnaDnes

# Odkládaný Karel nahlíží pod pokličku zpěváka

**Dokument Olgy Malířové Špátové vstupuje** pozítří do tuzemských kin.

První diváci měli možnost zhlédnout snímek Karel už loni na Febiofestu a další na tom letošním. Společnost Karel Gott Agency, která za filmem stojí, nabídla nedečkovacím projekci v září na plzeňském amfiteátru Lochotín. Včera večer měl film slavnostní premiéru v Praze. Ve čtvrtek se dočká široká veřejnost.

Olga Malířová Špátová začala natáčet s Karlem Gottem před třemi lety. Detailně mapovala poslední rok jeho života. A pak trávila další měsíce ve střížně, aby se z mnoha hodin materiálu dostala na výslednou stopáž 133 minut.

„On sám a jeho písně přinášeli mnoha lidem do života

pozitivní energii, byl prostě takový. Chceme, možná trochu neskromně, nabídnout divákům kousek jeho světla a radosti ze života i v dnešní nelehké době,“ řekla Malířová Špátová loni před plánovanou říjnovou premiérou. Jenže pak se situace s pandemií koronaviru zhoršila, a tak se Karel dostává do kin až nyní.

Mladá režisérka vzpomíná, že s Gottem točil také už její otec Jan Špáta snímek Jdi za štěstím v roce 1978. O několik let později stál u dalšího filmu o Gottovi za kamerou Špátové muž Jan Malíř.

Podle tvůrců vznikl nyní díky upřímné otevřenosti Karla Gotta nezvykle osobní až intimní pohled na jeho život, jaký se doposud široké veřejnosti, ani jeho skalním příznivcům, nenaskytl. Zároveň v něm nechybí Gottův nadhled a humor.

Režisérka Olga Malířová Špátová vstoupila s kamerou



Karel Gott s manželkou Ivanou v dokumentu KAREL GOTT AGENCY

tam, kde sláva končí a kde se z fenomenálního Zlatého slavíka stává pouze Karel, nadšený malíř, milující manžel a táta svých dcer. Tvůrci zachytili Karla Gotta nejen při jeho vystoupeních či při setkáních s fanoušky u nás i v Hamburku, ale především v jeho domácím prostředí. Ať už v Praze, na chalupě, nebo na vsi, kde trávil dětství. **MET**

## Soundtrack

# 1. 10.

Už od minulého pátku je venku soundtrack k filmu Karel. Vyšel u příležitosti druhého výročí úmrtí Karla Gotta. Celkem je zde více než čtyřicet písniček slavného zpěváka.

## Krátce

### Vasilův Rubáš

Folk-reggae-punkové duo Vasilův Rubáš zahraje tento čtvrtek od 20 hodin v pražském klubu Rock Café. Novinkou kapely je i videoklip k songu Lvíce, který spatřil světlo světa letos na jaře.

### Mirai s Pauliem

Kapela Mirai vypustila další píseň z chystaného alba, které vyjde v listopadu. Na singlu Yesterday spolupracoval raper Paulie Garand. Videoklip natočil se všemi v Itálii režisér Ondřej Kudyn.

### Věc Makropulos

Divadlo Kolowrat v Praze nabídne komorní úpravu hry Karla Čapka Věc Makropulos v režii Filipa Bařiny. Premiéra inscenace se uskuteční 10. října od 19.30. Reprízy jsou pak naplánovány ve stejný čas 3. listopadu a 2. prosince. Více na [divadlo-kolowrat.cz](http://divadlo-kolowrat.cz). **MET**

INZERCE

## iDNES Premium

Objevte svět neomezených článků a zábavy

Již od 1 Kč za měsíc

Více na [www.idnes.cz/premium](http://www.idnes.cz/premium)

S předplatným iDNES Premium získáte všechny následující výhody



Prémiové články



Přednostní vstupenky



Digitální předplatné



Skvělé soutěže



Filmy zdarma



Knihy zdarma

... a další výhody



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



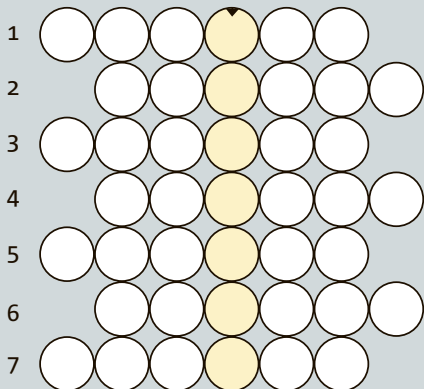
**Ted' jsem nejvýše postavená uklízečka v celém městě.**

MAREK MAHDAL  
Facebook

**Luštěnka**

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- 1. malé ocasy
- 2. česnečka (nářeč.)
- 3. obal na dopis
- 4. vyrobený z ovsa
- 5. vystrojit muži svatbu
- 6. obložení
- 7. narozeninová party



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
19/23 °C	11/15 °C	12/16 °C	12/16 °C

Teplotní rekordy: ↓ -1,9 °C (1912) ↑ 24,8 °C (1983) 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>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 Nejlepší trapasy</p> <p>21.25 Vlák dětství a naděje (3/6)</p> <p>22.25 Vyhrazeno pro pořady politických stran, politických hnutí a koalicí kandidujících ve volbách do Poslanecké sněmovny 2021</p> <p>22.40 Příběhy slavných... Petr Svojtka</p> <p>23.40 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.25 Kriminálka III</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>02.00 Po stopách</p>	<p>15.50 Divoká Patagonie</p> <p>16.50 Havel jede na dovolenou</p> <p>18.15 Václav Havel očima Ondřeje Trojana</p> <p>18.30 Českem na koňském hřbetu (4/14)</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vyšetřování ztráty třídní knihy</p> <p>21.45 Život podle Václava Havla</p> <p>23.00 Sto divů světa II (4/13)</p> <p>23.55 Lidstvo: Příběh nás všech (5/12)</p> <p>00.40 Ve jménu vlasti VIII (3/12)</p> <p>01.30 Příběh služebnice III (12/13)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami (6)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4122)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko V</p> <p>21.50 Soubor na talíři</p> <p>22.50 Víkend</p> <p>23.50 Kriminálka Miami (5)</p> <p>Tragická madona. Seriál (USA, 2002)</p> <p>00.45 Kriminálka Miami (6)</p> <p>01.40 Odložené případy V (4)</p> <p>02.25 Život ve hvězdách</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (16)</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (129)</p> <p>Armáda Popelků a Linhartů. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Komisař Rex VII (6)</p> <p>Do poslední kulky. Krimiseriál (N/Rak., 2002)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch III (2)</p> <p>Dáma v červeném. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburg VIII (7)</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Mama kydy</p> <p>11.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 FORMUJ SE S MOTTUCÍ</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebud' dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 NAKED WARM-UP</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>



# JAKUB KOHÁK

SPARTAN



## Sloupek

# 300 U LETNOPYL

Tohle derby jsem chtěl vyhrát. Tedy, ne že bych jiná vyhrát nechtěl, ovšem toto bylo speciální. Mělo totiž pořadové číslo 300. A jak jistě víte, číslovka tři sta má pro spartany speciální význam. Bitva u Thermopyl, kdy hrdinných tři sta spartských bojovníků vzdorovalo perské přesile, dala vzniknout pověstem, legendám i filmům.

Ještě ale připomenou, co je derby. Jedná se o zvláštní druh utkání v kolektivním sportu, které probíhá mezi tradičními protivníky, zpravidla pocházejícími z jednoho města, obce nebo regionu. V tomto případě se jedná o Spartu a Slavii.

Vůbec první derby se událo 29. března 1896 na Císařské louce a skončilo 0:0. Totiž, ono skončilo 1:0 pro Spartu, ale rozhodčí po skončení zápasu gól dodatečně odvolal. Tehdy totiž platilo pravidlo, že s gólem musí oba celky souhlasit!

## Citát

**Vůbec první derby se událo 29. března 1896 na Císařské louce a skončilo 0:0.**

No a Slavia s ním nesouhlasila (kdo by také souhlasil s gólem, jež obdržel), gól nebyl uznán a nevráživost byla na světě. Do posledního zápasu, který se konal v neděli,

zvítězila Sparta ve 133 utkáních, 72 jich skončilo nerozhodně a z 94 zápasů odešla jako vítěz Slavia. Nutno i podotknout, že za posledních pět let jsme Slavii neporazili. Vzpomínám si na zápas, kdy jsme po první půli vedli 3:0! A přesto zápas skončil 3:3. Nebo na smolný gól zadkem v jiném utkání. Vše je ale smazáno, jdeme dál – a věřím, že nedělní výhra 1:0 v nás spartanech zažehne nový oheň hrdosti a bojovnosti.

V místě bitvy u Thermopyl je umístěna deska s vyrytým vzkazem: „Jdi, poutníče, a zvěstuj Lakedaimonským (spartanům), že my tu mrtví ležíme, jak tomu zákony kázaly nám.“ Jsem šťasten, že minimálně do konce tohoto roku bude na branách našeho hlavního města vyryto: Vládci Prahy = Sparta.

## Anketa

**f Co vám evokuje dálnice D1?**



**Vladimír Novotný**  
Cestu domů po „Drkota strasse“.



**Radim Smith**  
Vizitku ČR coby banánové republiky.



**Petr Gartner**  
Američan: „Jezdec na D1.“ Čech na to: „Tak to bych nedělal!“

# @mojemetro



Po menší odmlce nám přišel další streetartový příspěvek od **@fotojukl**. Tajemného mimozemšťana můžete zhlédnout na pražském Střížkově. **#graffiti #streetart #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart #prahagriffiti #grafflife #graffart #aerosolart #art #graffitiart**

# #METROTAG

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

## Dopisy a vzkazy

### Řešení pro „jeté“ respirátory

Zneklidňuje mě stále více odhozených respirátorů a případně roušek. Od správy města by určitě stálo za úvahu vyhradit, podobně jako pro konzumenty drog a jejich stříkačky, nádoby na odkládání respirátorů, protože také tím by se mimo jiné dalším způsobem zabránilo šíření této nákazy vzduchem. Ovšem ovládá mě trochu skepse, že ani tato nabídka by se asi nesetkala s odezvou, když takové nádoby by podobně jako odpadkové koše trpěly tím, že by správa města nezajistila jejich pravidelné vyspávání a odvázení do třídírných odpadů. Například na konečných stanicích tramvají se okolo stojících tramvají nachází obrovské množství cigaretových nedopalků od jejich řidičů a řidiček.

KAREL BOGNER, PRAHA 5

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

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

## Řešení sudoku

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

## Řešení luštěnky

SKLENKA

## Komiks

### Stripoff .....TVS



honza-smolik.com

# Když houby umějí léčit

**Češi houby milují.** Každý rok jich nasbírají tuny a vaří si z nich nejrůznější delikatesy.

Houby umějí i léčit, některé posilují imunitu. Jednou z takových je hlíva ústříčná. Roste hojně i v našich lesích na odumřelých i živých kmelech a větvích listnatých stromů a nejvíce právě teď na podzim. Má vynikající chuť i vůni. Oblíbenou se stala také díky možnosti pěstování v domácím prostředí.

Hlíva má skutečně mnoho léčebných benefitů. Pokud ji budete konzumovat pravidelně, buňky těla budou lépe regenerovat a posílí se imunitní systém. Může za to přítomnost mnoha vitamínů řady B, dále vitaminy D, C a K, i stopové prvky, jako je železo, jod, selen či draslík.

Dále mastné kyseliny, proteiny, steroly a v neposlední řadě také vláknina, která z těla odstraňuje usazené škodliviny.

Hlíva obsahuje i glukany, které mají pozitivní vliv na imunitu. Proto je vhodné hlívu konzumovat zejména v nepříznivých obdobích roku, kdy se vyskytují nejrůznější virózy. Je zároveň prospěšná také pro diabetiky, alergiky či astmatiky. Příznivě působí

na kožní poruchy, jakými je ekzém nebo akné. Umí léčit i nejrůznější problémy s klouby. A tak umí významně pomoci v boji proti rakovině a zmírňuje vedlejší účinky chemoterapie.

Hlíva se také osvědčila při léčbě hemeroidů, křečových žil, bércových vředů a popálenin. Také zlepšuje metabolismus a regeneruje vnitřní orgány, jakými jsou játra, ledviny a slinivka.

## Jak hlíva pomáhá

### Použití je různorodé:

- Zvyšuje imunitu organismu.
- Snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi.
- Zmírňuje chronické infekce, záněty a únavu.
- Zmírňuje strnulost šlach a končetin.
- Reguluje peristaltiku střev.
- Upravuje krevní tlak.
- Příznivě působí na kůži, která trpí kožními problémy, léčí i hemoroidy.
- Pomáhá při alergii, stresu a zátěži organismu.
- Zlepšuje funkci cévního systému.
- Zpomaluje proces stárnutí.



Rakytník

MAFRA

## Zázračný rakytník

Na posílení imunity mají velký vliv i další přírodní „klenoty“, jako je echinacea, šípky, černý rybíz či rakytník. Využití jejich síly můžete v koncentrovaných podobách, které účinek bylin zvýší na maximum. „Pro zlepšení stavu sliznice a pro očistu od bakterií a virů je například vhodný grepový olej. Na regeneraci sliznice též můžeme využít diviznový nebo rakytníkový olej.“ radí známá česká bylinkářka Jarmila Podhorná.

Pro celkové zvýšení imunity jsou podle ní v tomto období vhodné bylinky a tinktury z echinacey, eleuterokoku, šíšáku či kozince a také prostředky z pupenů rostlin, jako je černý rybíz či lesní bez. Co se týče rakytníku, prá-

vě podzim je jeho čas. V těchto dnech můžete vidět keře obalené oranžovými kuličkami, ze kterých se vyrábějí marmelády, sirupy či tinktury. Rakytník obsahuje doslova koktejl nejrůznějších vitamínů a určitě je v období viróz skvělou volbou.

„Rakytník je bohatý na vitamín C, vitamín A, vitamín P, E a K. S velkým množstvím minerálů a antioxidantů. Takový vitamínový mix je velkým obráncem organismu, ale i účinnou prevencí. Čaj z rakytníku nejenom posílí imunitu, ale doplní i pitný režim, a když posíldáte třeba rakytníkovou marmeládu, posilíte organismus hned po ránu,“ říká Alena Balíková Přídová, hlavní výživová poradkyně Naturhouse. Vitamín C obsahuje rakytník dokonce 10x víc než citrusy.

Rakytník také pomáhá při nachlazení, rýmě či zánětu dutin a zlepšuje trávení a peristaltiku střev. Skvělý je i proti podzimním chmurám a depresím. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



## PŘÍRODA MÁ SÍLU PODPOŘIT VAŠI IMUNITU

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

**Hlíva ústříčná** dodává širokou škálu **aktivních látek** včetně betaglukanů.

**Rakytník** podporuje přirozenou **obranyschopnost organismu**.

Receptura **ověřena tisíci spokojenými** zákazníky.

**ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ**



Doplňek stravy

### SLEVA 25 % na Vaše zdraví

Zaregistrujte se na [www.terezia.eu](http://www.terezia.eu), zadejte **slevový kód MET69** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup.

Slevový kód platí do 31. 12. 2021.

[www.terezia.eu](http://www.terezia.eu)

# LIDÉ HUBNOU jako šílení, ale byla to Češka, kdo překonala rekord!

Na českém trhu se objevila nová, neobvyklá metoda hubnutí, která již teď je velkým hitem ve Spojených státech. Dokonce i ti nejobéznější lidé, u nichž diety a cvičení nefungují, mohou zhubnout 6 až 10 kil.

**D**oposud díky nové metodě, vyvinuté odborníky na výživu z Minnesoty, dosáhla nejlepšího výsledku při hubnutí právě Češka! 38letá Anežka z Kladna nechala obézní Američany daleko za sebou: za 2 měsíce zhubla 21 kg! A to bez jakýchkoli diet a cvičení. Udržuje si novou váhu už přes 5 měsíců a je šťastná jako nikdy předtím. Anežka V. vzpomíná: "Připadalo mi, že se moje tělo změnilo v kalorický hořák. Ze stehna a hýždí mizel tuk a břicho se zplošovalo".

## Jak je možné, že za tak krátkou dobu zhubla 21 kg?

Paní Anežka vypráví: "Můj životní styl nikdy nenapomáhal hubnutí. Práce v kanceláři, a k tomu ještě stres. Měla jsem záchvaty vlčího hladu a v noci jsem nejradši jedla tyčinky a chipsy. Vůbec jsem si nepřipadala atraktivní, protože jsem byla... no prostě velmi tlustá! Dokonce i můj manžel se začal dívat po jiných ženách. Slyšela jsem, jak svému příteli říkal:

Měla by zhubnout aspoň 20 kilo, váží více než já, nevypadá jako dřív... Asi nemusím říkat, jak jsem se hrozně cítila! Ale 13. února se všechno změnilo... Jedná moje kamarádka, která žije ve Spojených státech, mi poslala balíček. Na růžový kousek papíru napsala: Anežko, nevzdávej se! Zkus to a boj za sebe! Tohle je..."

### Paní Anna ze Zlína také zhubla díky metodě Rapid Slim:



### „Ztratila jsem 19 kg!

*Po těhotenství jsem nemohla vůbec zhubnout. Nejedla jsem moc, ale váha se ani nehnula. Začala jsem si nalepovat ty náplasti a průlom! Za 2 dny jsem zhubla 2 kg. A navíc jsem neměla takové záchvaty hladu jako předtím. Necvičila jsem, protože jsem na to neměla čas, a přesto jsem hubla. Nyní si zase připadám atraktivní, nemám už tu příšernou pneumatiku na břiše. Místo 78 kg vážím 59 kg - 19 kilo méně. Skvělá metoda!"*

Anna K., (33 let), Zlín

### Absolutní hit pro hubnutí!

„Balíček zahrnoval 2 krabice speciálních transdermálních náplastí na hubnutí. Funguje to tak, že si takovou náplast nalepíte třeba na břicho, a ta poskytuje tělu rostlinné látky, které mohou spalovat tuky 24 hodin denně. Na webu jsem přečetla, že je to bezpečná metoda, není návyková a nezatěžuje játra, jako některé pilulky na hubnutí. Každý den jsem si na břicho nebo stehno nalepila



Anežka V. před zahájením kúry (vážila 83 kg) a po ukončení kúry (váha klesla na 62 kg)



1 náplast a také jsem pila hodně vody. Jedla jsem normálně, ale všimla jsem si, že ty strašné záchvaty hladu se zmenšily. Byla jsem rychleji najedená a nemusela jsem neustále něco svačit. Nyní vím, že to bylo těmi náplastmi! Hned po 3 dnech překvápko – kalhoty byly příliš volné! Den za dnem se moje pneumatika na břiše postupně zmenšovala, tuk se rozpouštěl jako máslo, dokonce i na zátylku! Po 8 týdnech jsem vážila 62 kg, což je přesně o 21 kg méně! Byla jsem taková šťastná! Konečně jsem si mohla bez studu obléknout bikiny a jet s manželem na vysněnou dovolenou k moři. Můj metabolismus se zrychlil, takže můžu jíst všechno jako dřív."

### V čem spočívá síla metody Rapid Slim?

**Za prvé:** transdermální náplasti mohou uvolňovat látky rovnoměrně každou minutu, 24 hodin denně.

**Za druhé:** kombinace rostlinných výtažků může eliminovat záchvaty vlčího hladu a výrazně snižovat chuť k jídlu.

**Za třetí:** přísady se mohou vstřebávat do krve i tkání dokonce v 96%, zatímco pilulky na hubnutí se vstřebávají pouze v 5–10%.

**Za čtvrté:** přípravek pomáhá rozbíjet tzv. tvrdou tukovou tkáň, které se těžko zbavuje. Tato metoda může jednoduše zrychlovat odstraňování zbytečné tukové buňky a přivádět tělo do režimu intenzivního spalování tuků. Může také povzbuzovat metabolismus, pozitivně ovlivňovat jeho poruchy a „učit“ tělo pravidelně spalovat kalorie. **Z toho důvodu může být hubnutí pomocí náplastí rychlejší.** Transdermální náplasti na hubnutí Rapid Slim jsou poslední dobou dostupné také v České republice. Lze je objednat pouze telefonicky.

Technologie jejich výroby není... levná. Ale omezený počet lidí je může koupit až o **73% levněji**. Počet balíčků je omezený, rozhoduje pořadí objednávek.

BEZPEČNÉ  
A STERILNÍ  
DORUČENÍ

OBJEDNEJTE  
Z POHODLÍ VÁŠEHO  
DOMOVA

PLATTE KARTOU  
PŘI PŘEVZETÍ

## SPECIÁLNÍ AKCE!

Prvních 150 osob, které zavolají před **8. říjnem 2021**, obdrží sadu transdermálních náplastí se **slevou 73%!** (doprava ZDARMA!)

296 849 573

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

# Imunita. Čím ji lze podpořit?

Imunitní systém brání organismus proti všemu, co by ho mohlo ohrozit, ať jsou to viry, bakterie, plísně, kvasinky, či jiné mikroorganismy. Zajímavostí je, že celých sedmdesát procent imunity „sídlí“ v zažívacím traktu, proto je velká většina poruch imunitního systému způsobena špatnou funkcí střev. Správné stravování je tedy velmi důležitou složkou prevence proti mnoha onemocněním.

Jak imunitu posílit? Základem je vyvážená strava, která neobsahuje příliš tuků, ale není ani příliš nízkokalorická. Jak tedy na to?

## Jezte potraviny s antioxidanty

Volné radikály způsobují stárnutí buněk, a přestože samy žádnou nemoc nevyvolávají, zhoršují průběh a projevy všech onemocnění. Normálně tělo dokáže tyto nebezpečné molekuly zneškodňovat. Problém nastává, když se jich vytváří moc. Může za to znečištěné životní prostředí, stres, UV záření, kouření či

nezdravá životospráva. Látky neutralizující jejich účinek se nazývají antioxidanty. Patří mezi ně vitaminy A, B6, C, E, zinek nebo selen. Najdete je hlavně v syrovém fialovém, modrém, červeném a žlutém ovoci a zelenině.

## Dostatečně pijte

Ředěné ovocné džusy bez přidaného cukru doplní vitaminy, bylinkové čaje zase třísloviny, které podporují správný chod zažívacího traktu. Příznivý vliv má například čaj z třapatky nachové. Dokáže aktivovat bílé krvinky, které pohlcují či zneškodňují původce nejrůznějších infekcí.

## Pozor na cukr a konzervanty

Vyřaďte z jídelníčku rafinovaný cukr, který přispívá k přemnožení plísni a kvasinek ve střevě. Tělo ho pro svou funkci nepotřebuje, stačí mu cukr přírodní, který dostane z běžné stravy. Pokud už sladit musíte, volte raději med nebo třtinový cukr. Imunitě škodí i přílišná konzuma-



Udržujte pestrý jídelníček plný vitamínů.

PROFIMEDIA

ce masa a bílé mouky. Snažte se také snížit příjem konzervantů a umělých barviv.

## Pomohou probiotika

Část imunitního systému ve střevě je tvořena bakteriemi. Ty jsou tělu vlastní a za-

jišťují rovnováhu zažívání. Nesprávným stravováním a špatným životním stylem můžete své „přátelské“ bakterie poškodit, proto je dobré jejich počet doplňovat prostřednictvím probiotických jogurtů a zakysaných mléč-

ných výrobků. Pomoci mohou i probiotické přípravky, které koupíte v lékárnách.

## Důležité vitaminy

Pravidlo pravidelného příjmu vitamínů v podobě pěti porcí ovoce a zeleniny denně platí v tomto rizikovém období chřipek a viróz dvojnásob! Zvyšte příjem především vitamínu C, který je jedním z nejdůležitějších vitamínů pro zvýšení odolnosti organismu proti infekcím a podporuje hojení ran. Vitamin C bychom měli zvýšit právě v období zvýšeného výskytu chřipkových onemocnění či při nachlazení a v době větší fyzické nebo psychické zátěže. Lidský organismus si céčko neumí samo vytvořit, jeho příjem, a tedy i hladina v organismu, je proto závislá na stravě. Za optimální denní dávku je považováno 200 mg, v chladném období roku je však doporučeno přijímat alespoň 500 mg vitamínu C. Bohatým přírodním zdrojem vitamínu C je například růžičková kapusta, paprika, šípky či černý rybíz. **HUD**

INZERCE

## COLDISEPT NANO SILVER

Moderní umění ochrany před viry a bakteriemi



Komplexní řada produktů pro podporu léčby zánětlivých ORL onemocnění, založená na nanočásticích koloidního stříbra. Ušní kapky navíc v kombinaci s koloidní mědí.

- **Coldisept nanoSilver ústní sprej** podporuje léčbu zánětu krku způsobeného bakteriální nebo plísňovou infekcí.
- **Coldisept nanoSilver ušní kapky** podporují léčbu zánětu vnějšího zvukovodu různého původu.
- **Coldisept nanoSilver nosní sprej** podporuje léčbu zánětu dutin, infekční, alergické a atrofické rýmy.

[www.coldisept.cz](http://www.coldisept.cz)



**Alpen Pharma Group**  
In the name of Health!

**Alpen Pharma CZ, s.r.o.**  
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 15

COLDISEPT nanoSILVER ústní sprej, ušní kapky a nosní sprej jsou zdravotnické prostředky. Před použitím si přečtěte návod k použití nebo se poraďte se svým lékařem či lékárníkem.

# Virózy v současnosti řadí hlavně mezi dětmi

**Kolektivy ve školách řádnou a pediatri hlásí plně čekárny kašlajících a smrkajících dětí.**

„Syn dostal před více než týdnem silnou rýmu, bolelo ho v krku a kašlal. Zůstal pár dní doma, ale vůbec to nepomohlo. Po téměř týdnu jsem s ním šla k doktorce, ta mu dala nějaké léky, ale pořád se z toho nemůže dostat. Nevím, co je to zač, ale onemocněla i dcera a manžel a průběh mají podobný,“ svěčuje se 45letá žena z Prahy. Covid to není, celá rodina je očkovaná a ještě je i v imunitě po prodělané nemoci z května. Ale i takováto banální viróza téměř celou rodinu na nějakou dobu vyřadila ze „hry“.

Odborníci se shodují, že imunita po téměř ročním lockdownu zlenivěla, protože nebyla posilována. Imunitní systém totiž nabývá na odolnosti proděláním nemoci, omezený kontakt dětí však tento vývoj pozastavil a dětská imunita se v době, kdy byly děti v izolaci, nerozvíjela. „Dětský organismus

tak není připraven na boj s nemocí. Proto se nyní ordinace pediatri plní nemocnými, což není v polovině září obvyklé,“ vysvětluje dětský praktický lékař Richard Rýznar.

A situace se podle něj bude postupem času horšit, protože se ochladí. Při nízkých teplotách se viry rychleji množí a hrozí tak vyšší riziko nákazy. Navíc budou děti přecházet z chladna do přetopených místností škol a školek, kde je často suchý vzduch. Vlivem toho vysychají sliznice, které tak méně účinně plní svou obrannou funkci, takže viry snadněji vniknou do těla. Navíc se v takovýchto



Ordinace se plní. PROFIMEDIA

místnostech déle vznáší ve vzduchu infekční aerosol.

Zatím nás trápí jen virózy, ale v zimě zřejmě udeří i očekávaná chřipka. Loňskou sezónu si dala „pauzu“, ale letos lékaři čekají, že se naplno rozjede.

Chřipka má jiné příznaky než nachlazení, i když mnohým lidem virózy a chřipkové onemocnění splývají a považují je za jedno a to samé. Chřipku ale způsobují jiné viry a má i trochu jiný průběh – vysokou horečku, bolesti hlavy, svalů a kloubů, silná únava, malátnost a nechutenství. Přichází náhle, zdravotní stav nakaženého se může dramaticky změnit během jediného dne.

Naopak viróza většinou nepřichází rychle, vyvíjí se pozvolna. Je často doprovázena rýmou, kašlem, bolestí krku a hlavy a ani teplota nebývá vysoká.

Obrana proti infekcím spočívá hlavně v posílení imunity a v očkování, pokud je dostupné. Tedy proti chřipce i covidu je nejlepší nechat se naočkovat – proti chřipce je možné očkovat i malé děti, u covidu je to zatím možné od 12 let. U chřipky je pak novinkou vakcína proti chřipce, která se neaplikuje jehlou, ale je v podobě nosního spre-

je. Určená je dětem od dvou do 18 let.

A lékař Richard Rýznar má ještě jedno doporučení, které se týká dětí: „Nechovejte se k dítěti příliš opatrnicky. Dítě by se měl dát prostor, aby se nepohybovalo jen ve sterilním prostředí, kde se nesetká s infekcemi či běžnými alergeny. Na to, aby se reaktivita našeho imunitního systému formovala správně, je potřebný určitý kontakt s mikroorganismy z vnějšího světa. Dříve bylo setkávání populace s množstvím alergenů běžné,“ vysvětluje lékař s tím, že v současnosti vyrůstá městské dítě v příliš čistém prostředí.

„Dorůstá tak generace, jež má kvůli velké ochraně ze strany svých rodičů nedostatečně vyvinutý imunitní systém. Stejně jako na dětskou obranyschopnost zapůsobilo sterilní prostředí, mělo na ni vliv i uzavření škol a školek. Je třeba vrátit život do normálu a nechat dětský organismus, aby se s viry přirozeně popral a získal potřebnou obranyschopnost. Je důležité si uvědomit, že pět až sedm běžných respiračních infekcí za rok je u předškolních dětí zcela v normě, a nejde tedy o závažnou poruchu imunity,“ dodává. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Podpora imunity

### Co by nemělo chybět v jídelníčku dětí:

- Ovoce a zelenina všeho druhu – především kvůli obsahu vitamínu C, ale i vlákniny.
- Ořechy, luštěniny a listová zelenina, které jsou zdrojem důležitých minerálů a vitamínů, jako jsou hořčík, zinek, vitamin E a D.
- Přírodním antibiotikem je

i česnek a na posílení funguje i hlíva ústříčná.

- Ví se také, že silná imunita vzniká ve zdravém střevě, a proto je načase zařadit potraviny, které podporují správné zažívání a trávení. Třeba kyselé zelí, jogurty a hlavně kysané mléčné výrobky.
- Významným zdrojem vitamínu je také maso, především pak rybi.

INZERCE

## Immun44®

**PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU**

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** – **biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně **450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.**



Nyní speciální balení **IMMUN44 BOX** za zvýhodněnou cenu: **Immun44 60 kapslí + svačkový BOX + omalovánka + pastelky.**

www.immun44.cz

## Sportování. Imunitě prospěje, když se hýbete

Není špatného počasí, ale špatně oblečeného sportovce, říká se. Proto při oblékání vrstvěte, funkční prádlo a sportovní oblečení jsou dnes lehečce finančně dostupné. Vyberte se jimi a vydejte se ven. Běh, rychlochůze či jen procházka – vše se počítá. Co se týče frekvence pohybu, je ideální chodit každý den aspoň 30 minut rychlejší chůzí, či podle vašeho zdravotního stavu a kondice. Důležité je nastavit si počet a intenzitu tréninků tak, abyste se nepřetížili.

Pokud jste tak vytížení, že už na sport prostě nezbyvá čas, pokuste se pohyb propojit s vašimi běžnými činnostmi. Do práce vyrazte na kole, místo výtahu použijte schody, vystupte o zastávku dříve a projděte se. Není na tom nic světoborného, ale přesto to pomůže. „V první řadě musíme říct, že chůze je přirozená

aktivita lidského organismu a má svou jak funkční stránku – pomáhá nám se někam dostat, tak i zdravotní – při chůzi se zlepšuje prokrvení končetin, preventivně působí proti vzniku hemoroidů a křečových žil, pomáhá trávení. Při běžné chůzi také nehrozí zbrklá, nepřirozená pohyby, hlavně rotační, které mohou velice rychle a snadno způsobit zranění. Dovolím si citovat i svou babičku, která ve svých osmdesáti ujde denně okolo deseti kilometrů: V pohybu je život,“ říká Rodion Schwarz, praktický lékař pro dospělé z Přílepské ordinace, s tím, že pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu přispívá k lepšímu oxykyslení krve, čímž se zlepšuje kognitivní funkce mozku. Dále zvyšuje kreativitu a snižuje depresivní stavy či zlepšuje stav těla, tedy člověk je také více imunní proti nemocem. **MET**

## Čistý domov pro alergiky znamená domov bez roztočů a bakterií

Úklid domácnosti někdy připomíná spíš válečné pole. Usnadněte si práci a získejte nejen čistou domácnost, ale i zdravé vnitřní prostředí, ve kterém se budou cítit skvěle i alergici! Pomůže vám antibakteriální vysavač Raycop.

Všichni máme tendenci vše vysmýčít, uklidit, vyhodit. Ale je to opravdu nutné? Navíc opravdové nepřítelů alergiků a astmatiků pouhým okem nevidíme, zde nám může pomoci jediné atestovaný UVC antibakteriální vysavač Raycop, který doslova odstraní neviditelné.

### Roztoč dobře ví, kde je mu dobře

Opravdové spouštěče alergie, astma, kašle či ucpaného nosu však pouhým okem nevidíme, a tudíž je s nimi boj více než obtížný. Všechny výše uvedené úkony se jich prostě nezbavíme. Ano, mluvíme o roztočích. Ovšem roztoč není žádné hloupé zvířátko, dobře ví,

kde je mu dobře a kde se mu dobře žije. Tím místem jsou ve většině případů naše postele. Ano, právě toto místo, ve kterém strávíme třetinu svého života, je i pro roztoče tím nejoblíbenějším.

Roztoči se živí především odpadnutými částicemi povrchu naší pokožky a doslova milují tmavé prostředí s teplotou v rozmezí 22 až 26 °C včetně vlhčího vzduchu. I proto nejvíce roztočů v našem bytě obsahují matrace, ale najdeme je i v polštářích, peřinách, dekách a také v plyšových hračkách a polštářcích. Vlhko v matracích odstraní antibakteriální vysavač Raycop RS PRO pomocí horkovzdušné sterilizace, kdy



horkým suchým vzduchem o teplotě 60°C vysušuje matrace a odstraňuje alergeny.

Antibakteriální vysavač Raycop, navržený japonským lékařem, využívá UVC dezinfekční lampu (stejný typ lampy používají i nemocnice pro dezinfekci ovzduší a prostor), která svým zářením zajistí odstranění roztočů, bakterií, virů a plísní.

### Zázračná UVC lampa? Umí to někdo vysvětlit?

UVC (ultrafialové) světlo je elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. UVC záře-

ní vznikající v trubici namontované uvnitř vysavače Raycop uvolňuje velké množství neviditelných ultrafialových paprsků (253,7 nm vlnové délky). Toto světlo odstraňuje roztoče, bakterie, viry a plísně.

### Čím se liší UVC antibakteriální vysavač Raycop od běžných vysavačů?

Schopnost odstranit 99,9 % bakterií, plísní, virů i roztoče je dána použitím UVC

dezinfekční lampy ve spolupráci s dalšími funkcemi – pulzním kartáčem, výkonným sáním, mikroalergickým HEPA filtrem H13 a suchou horkovzdušnou sterilizací. Raycop RS PRO je první vysavač, který využívá atestovanou UVC dezinfekční lampu a suchou horkovzdušnou sterilizaci najednou pro účinný boj s neviditelnými alergeny. Účinky vysavačů Raycop byly ověřeny Karlovou Univerzitou v Praze a zároveň je dokládají tisíce spokojených uživatelů na celém světě.

Raycop začíná tam, kde běžné typy vysavačů končí.

Více informací najdete na [www.raycop.cz](http://www.raycop.cz)



**raycop**  
UV-C antibakteriální vysavač



## Zdravé spaní pro alergika bez roztočů a bakterií!

Raycop RS PRO UV+ je UVC antibakteriální vysavač s dvojitou dezinfekcí matrací a lůžkovin, který je navržen lékařem. Raycop prokazatelně odstraní bezchemickou cestou alergeny, bakterie, viry a roztoče pomocí UVC dezinfekční lampy a suché horkovzdušné sterilizace 60°C Steamless Heat. Raycop zajistí vaší rodině zdravý spánek.

[www.raycop.cz](http://www.raycop.cz)

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice u Prahy  
tel.: 774 377 458, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz

# Kulhánek chce po Skotech omluvu

**Ministr zahraničí řešil ostrovní výpady vůči dětským fanouškům po duelu Sparty s Rangers.**



**Citát**

**Sportovní utkání přináší různé emoce, nesmí ale přerůst do xenofobních urážek mířených na nezletilé děti.**

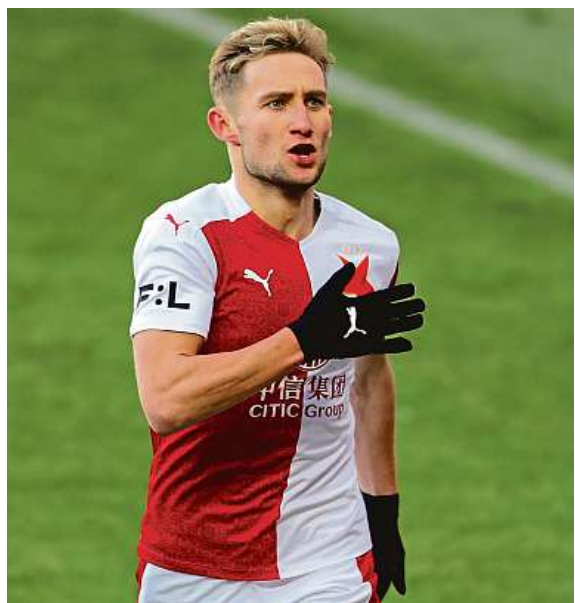
JAKUB KULHÁNEK, MINISTR ZAHRANIČÍ

Omluvu nebo jednoznačné distancování se od poradce pro rovnoprávnost a diverzitu Marvina Bartleyho. To požaduje po Skotské fotbalové asociaci český ministr zahraničí Jakub Kulhánek. Tuto výzvu včera tlumočil britskému velvyslanci v ČR Nicku Archerovi. Oba se shodli, že projevy rasismu, xenofobie či jiné projevy nesnášenlivosti nepatří do fotbalu ani do české a britské společnosti.

Kulhánek si Archera předvolal, aby s ním jednal o urážkách českých dětí v médiích a na internetu v souvislosti se čtvrtčinným utkáním Sparty

Bartley na Twitteru napsal, že nešlo o chybu dětí, protože se chovají, jak to vidí u dospělých. „Jakou šanci mají, když jsou vloženi do mísky se shnilým ovocem,“ doplnil a přidal fotografii shnilých jahod. Kulhánek velvyslance informoval o velkém rozhořčení, které napříč českou společností vyvolalo skandální přirovnání Bartleyho.

Mladí fanoušci bučením dávali najevo svou averzi k finskému záložníkovi tmavé pleti, který v březnovém osmifinále Evropské ligy proti Slavii obvinil obránce Ondřeje Kúdela z rasismu. Po utkání navíc Kúdelu fyzicky napadl. I když český hráč rasismus popřel, dostal od UEFA zákaz startu v deseti zápasech. Kamarovi za útok zastavila disciplinární komise činnost na tři utkání. Podle Kulhánka nevole neměla nic společného s Kamarovou barvou pleti, ale s dřívějšími událostmi. **ČTK**



## Pozvánku dostal i Kuchta

Nominaci české fotbalové reprezentace na zápasy kvalifikace mistrovství světa s Walesem a Běloruskem dodatečně doplnil na veřejném srazu mužstva v Praze Jan Kuchta z mistrovské Slavie Praha. Čtyřiatřicetiletý útočník se do národního A-týmu dostal poprvé v kariéře. Reprezentanti absolvovali testy na covid-19 a všechny byly negativní. Vpodevečer trénovali na Strahově. S Walesem se střetnou Češi v pátek ve 20.45 v Edenu. Jejich soupeř řešil změny v nominaci, když trenérovi Robertu Pagovi vypadli pro zranění Tom Lockyer a Rhys Norrington-Davies. **MAFRA**

## Medailisté. Stříleli z bojového vozidla

Více než dvacátce sportovců Dukly včera začal ve výškovských Dědicích dvoudenní pravidelný vojenský výcvik. Do trénažeru bojového vozidla Pandur tak usedli například oštěpař Vítězslav Veselý či kajakář Josef Dostál. Výcviku se účastnili například i kanoista Martin Fuksa, oštěpař Jakub Vadlejšek či jeho kolegyně Barbora Špotáková.

„My se sem těšíme, je to takové zpestření. Vždy se to snaží udělat nějak zajímavé, abychom poznali, co má armáda všechno za možnosti, třeba výcviková střediska, simulátory. Každý rok si pro nás připraví něco jiného,“ řekl Veselý. Na trénažeru

s programem Panduru si zkusil, jaké to je být velitelem vozidla. „Měl jsem navést střelce, určovat vzdálenost cíle. Moc jsem toho neměl, střelec se bavil víc,“ uvedl Veselý.

Kajakář Dostál řekl, že měl vždy rád jízdu v autech na počítači a trénažer Panduru se mnohem více podobal realitě. „Zážitkem to byl bezvadný. Bylo zajímavé vyzkoušet si zaměřování cíle, pálit na pěší i pohybující se cíle.“

Vojáci Dukly absolvují pod vedením instruktorů i nácvik techniky boje v zastavěné oblasti. Ještě večer si vyzkoušeli topografickou přípravu se zaměřením na orientaci v terénu podle mapy. **ČTK**



## USK touží v nové sezoně uspět v Euroalize

S cílem vyhrát českou nejvyšší soutěž a probjovat se do vyřazovacích bojů v Euroalize vstoupily do sezony basketbalistky ZVVZ USK Praha. Obejít se musejí bez dlouholeté opory Kateřiny Elhotové, která ukončila z rodinných důvodů kariéru, roli kapitánky převzala Slovinka Teja Oblaková. České mistryně zahájí Euroligu zítra na hřišti francouzského Montpellier. Novými tvářemi v týmu trenérky Natálie Hejkové (na snímku vlevo) jsou Dragana Stankovičová z Bosny a Hercegoviny (vpravo) a Slovenka Barbora Bálintová. **2x ČTK**

### Krátce

#### Salač chce závodit

Motocyklový závodník Filip Salač neutrpěl při pádu v nedělní Velké ceně Ameriky vážné zranění a doufá, že bude připraven na další Grand Prix. Uvedl to na sociálních sítích svého týmu. Závod Moto3 v Austinu musel být po nehodě českého jezdce zastaven.

#### Brady s rekordem

Hráč amerického fotbalu Tom Brady se při prvním návratu na stadion bývalého zaměstnavatele New England Patriots radoval z vítězství. Tampa Bay vyhrála 19:17 a Brady se dostal na metu 80 560 naházených yardů, čímž překonal rekord Drewa Breesse.

#### Atletika v Tokiu?

Tokio se po letošních olympijských a paralympijských hrách uchází o další vrcholnou sportovní akci. Japonská atletická federace podle agentury Kjódó vyjádřila zájem o pořádání atletického mistrovství světa v roce 2025. Uzávěrka žádostí byla 1. října.

#### Kompletní složení

Tenistky Markéta Vondroušová, Tereza Martincová a Lucie Hradecká doplnily v české nominaci na Pohár Billie Jean Kingové Barboru Krejčíkovou a Kateřinu Siniakovou. Finálový turnaj se bude hrát od 1. do 6. listopadu v pražské O2 areně a O2 universu.

#### Plíšková se raduje

Česká tenistka Karolína Plíšková si jako čtvrtá zajistila účast na letošním Turnaji mistrů (10.–17. listopadu). Do mexické Guadalajara už se dříve kvalifikovala i Barbora Krejčíková. Dalšími jsou Ashley Bartyová z Austrálie a Aryna Sabalenková z Běloruska. **ČTK**