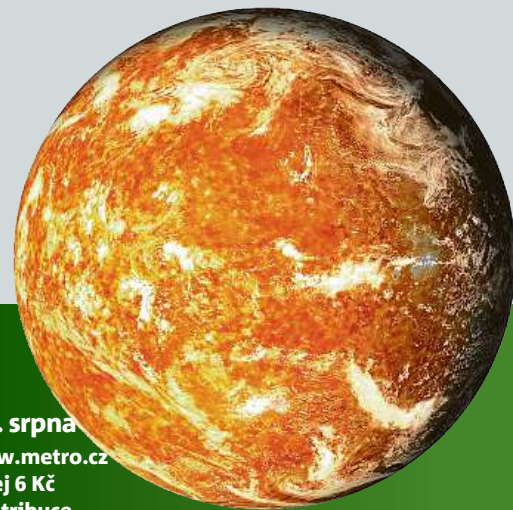


JE TO 15 LET, KDY
PLUTO VYHODILI
PONÍŽENÍ PLANETY SE ODEHRÁLO V PRAZE STRANA 5



metro 

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

Úterý, 24. srpna
Č. 160, [www.metro.cz](#)
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Bartoloměj



**POŠLI METRO
DO DALŠÍHO
KOLA!**

Nevyhazujte noviny, dejte je na sedačku

Je to běžné v Amsterdamu, Bruselu, Londýně, ale i New Yorku nebo Moskvě. Čtenář dočte svou pravidelnou dávku informací a výtisk deníku Metro, který si předtím zdarma vzal od kolportéra, ze stojanu nebo ze sedadla prostředku veřejné dopravy, opět odloží na sedačku pro další čtenáře. Není to projev lenosti, ale spíše souzálčnosti. Proč by to takhle nešlo i v Praze a dalších českých městech, kde jezdí veřejná doprava? Budte světoví a než vystoupíte, odložte prosím po přečtení výtisk Metra na sedadlo. Uděláte tak radost nejenom cestujícímu po vás, ale i nám – když se ohlédneme do statistik, tak ročně vydáme průměrně téměř 70 milionů výtisků. Náš papír je sice už tak ze 70 až 100 procent recyklovaný a tiskové barvy neobsahují těžké látky a při tisku nedochází k výparům, ale i tak nás potěší, když noviny neskončí po přečtení v koši, ale dostanou se mezi další lidi. Ve světě je stále běžnější, že se věci posílají do dalšího kola. Děkujeme!

VAŠE REDAKCE

Vodou šetříme. Ale co pivo?

Vodní stopa. Lidé si mohou spočítat, kolik životodárné tekutiny denně padne na jejich životní styl. **Vegetariáni.** Mají menší spotřebu než masožravci STRANA 3

Srpen, za kamna vlezem

Poslední týden letních prázdnin bude chladný a deštivý. Teploty se nejvýše vyšplhají ke 23 stupňům. Celý srpen je podle údajů Českého hydrometeorologického ústavu teplotně podprůměrný. STRANA 2

Šance pro architektky

Praha včera vyhlásila architektonickou soutěž na podobu nové filharmonie u metra C Vltavská. Porota vybere vítěze v květnu 2022. Celkově má budova podle odhadu vyjít na 6,1 miliardy korun. STRANA 6

Metro plné hřibů. Fotky budou zítra

Milí čtenáři, vzhledem k tomu, že se nám po naší výzvě sešlo mnoho fotek vašich houbařských úlovků, posouváme vyhodnocení o den. Nejlepší fotku čekat na titulní straně ve středu! A další fotky najdete uvnitř vydání.



Konec prázdnin bude chladný

Bude teplotně podprůměrný.

Tvrdí o posledním srpnovém týdnu meteorologové.

Poslední týden letních prázdnin včetně posledních srpnových dnů bude chladný a deštivý. Teploty se nejvýše vyšplhají ke 23 stupňům Celsia. Minima budou často pod 10 stupni Celsia. Celý měsíc bude podle údajů českých meteorologů teplotně podprůměrný. Do konce měsíce se budou maximální teploty pohybovat nejčastěji v rozmezí od 16 do 22 stupňů Celsia. „Teploty by se tak do konce srpna měly pohybovat většinou tři stupně Celsia pod normálem,“ dodal meteorolog Pavel Borovička.

Deštivé Krkonoše

Meteorologové varují před vydatným deštěm v Krkonoších a okolí. V nejvyšším českém pohoří má podle předpovědi napršet kolem 50 milimetrů srážek. Pozor by si měli dát nejen turisté, ale i řidiči.

- Výstraha platí do dnešního poledne. Na silnicích se může tvořit riziko aquaplaningu. Řidičům se doporučuje nevjíždět do proudící vody a zatopených míst.

Průměrná teplota celého měsíce by pak měla skončit na hodnotě 16,3 stupně Celsia, což je 1,2 stupně pod normálem. Podprůměrný by tak měl být celý letošní srpen. A jaké tedy bude podle meteorologů počasí v následujících dnech? Dnes bude zataženo

až oblačno, na většině území můžeme čekat občasný déšť nebo přeháňky. Později odpoledne a večer budou srážky od severozápadu ubývat, na severozápadě ubude i oblačnosti. Nejvyšší teploty se budou pohybovat v rozmezí 16 až 20 stupňů Celsia.

Zítra už můžeme očekávat skoro jasno až polojasno, během dne přechodně až oblačno. Nejnižší noční teploty klesnou na 10 až 6 stupňů Celsia, nejvyšší denní teploty se budou pohybovat mezi 18 až 22 stupni Celsia.

Ve čtvrtek už opět předpovídají meteorologové převážně velkou oblačnost, občasný déšť nebo přeháňky. Denní teploty budou oproti středě klesat o dva stupně. V pátek bude oblačno až zataženo, počasí bude opět doprovázeno občasným deštěm nebo přeháňky. Noční a denní teploty budou stejné jako ve čtvrtek. **IDNES.cz**

Krátce



Mikuláš Ferjenčík v pořadu Rozstřel na iDNES.cz

MAFRA

Legalizace marihuany?

Piráti jsou pro legalizaci a zdanění marihuany, dojde tím k lepší kontrole distribuce této drogy mladistvým. V pořadu Rozstřel, který připravuje server iDNES.cz, to uvedl lídr kandidátky Pirátů v Pardubickém kraji Mikuláš Ferjenčík. „Chceme zdanit a zlegalizovat konopí. Jsou tu čtyři miliardy ročně, které leží na chodníku. Umožňuje to daleko

lépe hlídat, aby se drogy nedostaly k mladistvým. Když jste dealer, neřešíte občanku. Legální prodejce ale marihuanu mladistvým neprodá,“ míní Ferjenčík. Poslanec potvrdil, že Piráti nechtějí zavést migrační kvóty. „Jsme jednoznačně proti kvótám. Pokud má být solidarita, není možné ji vynucovat silou. Když se nám nebude dařit chránit schengenský prostor, vojáci na hranicích to nezachrání,“ vyjádřil se člen Pirátské strany. **IDNES.cz**

KREJČÍ BUDE HRÁT ZA MATEŘSKOU OLOMOUČ
Po městě maximálně třicítkou? Plošně ne!

GREEN GENERATION METRO

POŠLI METRO DO DALŠÍHO KOLA

NEVYHAZUJ MĚ, NECH MĚ NA SEDAČCE PRO DALŠÍ CESTUJÍCÍ! NIKDY NEVÍŠ, KDY MĚ NAJDEŠ ZROVNA TY :)

Kolik vody skutečně spotřebujeme? Divte se

Spodní vody doplněné, na řekách stavy víceméně splavné, starostové nehlídají, kdo nepovoleně napouští bazén. Můžeme si tedy konečně vyskakovat?

Zlatá bezstarostná osmdesátá léta. Vodoměry v bytech věc neznámá. Domácnosti platily paušály, hlavně na velkých sídlišťích se proto večer roztáčely kohoutky a vany plnily extra pro každého člena rodiny. Průměrný český, ale tehdy i slovenský, občan pustil denně kohoutkem doma kolem 170 litrů na hlavu.

Zatracená vodní stopa

Ty doby jsou, naštěstí, ne-návratně pryč. Ani letos se lidé nevyhnuli na začátku roku zdražení vodného a stočného. Přesto máme ještě dost rezerv, a to technických i ve vlastním chování, kdy lze srazit spotřebu vody ještě o pár litrů, nebo dokonce desítek litrů níž. Jenže každodenním chováním, třeba i nákupy, můžeme přispět i k nižší spotřebě tekutiny i jinde.

Lidé za sebou nezanechávají jen stopu uhlíkovou, ale také stopu vodní. Podle kalku-

lačky vodní stopy totiž každý z nás přispěje ke spotřebě vody v průměru 4115 litrů denně!

Nejez maso, bude víc vody

Kde se tak obrovské množství vody bere, když se sprchujeme třeba jen dvě minuty denně? Oblíbený bonmot „zabij bobra, ušetříš strom“ lze přeneseně aplikovat i na šetření vodou.

„Konzumací bezmasé stravy ušetří člověk měsíčně přes 2400 litrů,“ argumentuje vlivem chovu zvířat a výroby masa Václav Kužílek ze společnosti Grohe. Vodní stopa jednoho kilogramu hovězího vyjde na neuvěřitelných patnáct tisíc litrů. Do tohoto množství se započítává jak voda, kterou dobytek vypije, tak voda potřebná na omývání masa během zpracování a hlavně na výrobu krmiva. Zhruba pětaticet procent těch, kteří si zatím kalkulačku vodní stopy vyzkoušeli, jsou vegetariáni či ti, co konzumují maso v minimální míře – a zanechávají za sebou méně znatelný vodní otisk.

Pivaři jsou „vodoví“

Asi před deseti lety vyvolal rozpaky herec Leonardo DiCaprio, hvězda takových „vodních“ filmů, jako byl Titanic nebo Pláž. Rozhodl se totiž dobrovolně k úspoře vody tím, že z programu vyřadil každodenní sprchování. Sou-

Češi a voda

90

Přibližně devadesát litrů vody na hlavu a den spotřebovali Češi v posledních dvou letech v domácnostech. Při započtení veškeré, tedy i průmyslové, spotřeby vody to bylo něco málo přes 130 litrů na osobu a den.

107

Tolik litrů vzácné tekutiny spotřebuje denně jeden obyvatel Prahy. Na spořivém Zlínsku je to něco málo přes sedmdesát.

časně ale investoval do výroby veganského masa, a je proto otázkou, jestli se na jeho produkci spotřebuje víc vody než na maso skutečné.

Vodní kalkulačka do spotřeby započítá například i to, kolik si denně dáte šálků kávy nebo půllitrů piva. Na to všechno se voda spotřebovává nejen při výrobě, ale následně i při mytí sklenic nebo vymývání pивních trubek. Pokud u pivařů započteme i vodu, kterou „inicijují“ na toaletě, kam musí při konzumaci častěji, jedno točené za sebou zanechá násobek toho, kolik je piva ve sklenici.

Vychytávky pro spořivé

Ušetřit vodu, ale třeba i energii, lze maličkostmi. Stačí jen lépe přemýšlet.

- Už při stavbě domu nebo při návrhu nové kuchyně v bytě přemýšlejte, jak daleko budou stoupačky od kuchyňské linky a dřezu. Nebudete muset nechávat dlouho odtékat vodu, než začne téct ta teplá.
- Místo klasické sprchové hlavičky zkuste úspornou s přísávaním vzduchu.
- Voda z kýblu po mytí podlahy nemusí hned do kanálu. Lze s ní spláchnout WC.



Slaví 74 let

O rok starší! Jan Rosák dnes slaví své 74. narozeniny. Český moderátor je známý svým působením v televizi. Pamatujeme si ho z pořadů Videostop nebo Magion. V televizi moderoval nebo moderuje další úspěšné pořady, například Poklady z půdy. V Československém rozhlasu začínal v roce 1971, odkud pak v roce 1976 přešel pracovat do Československé televize. Je pětinasobným držitelem ceny TýTý v kategorii moderátor. Letos v březnu oslavil 50 let svého působení v rozhlasu. Se svou rodinou žije ve středočeském městě Mníšek pod Brdy.

MAFRA

INZERCE

BigBoard

Hlavní mediální partner MFF KV uvádí

unikátní vzpomínkovou knihu mapující 25 let tvorby bratrů Cabanů pro MFF Karlovy Vary

Kniha je vydána v limitované edici pouhých 2 000 kusů. K dostání na www.vary25.cz nebo po dobu konání MFF KV na stáncích ve festivalových prostorech.



vary25.cz

Krátké

Covid v Česku

Testy zůstanou nadále hrazené ze zdravotního pojištění. Vláda odložila záměr, aby si lidé museli testy od září hradit sami. „Celá Evropa má zhoršující se trend,“ řekl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch k vývoji nákazy. Další novinkou je to, že nebude nutné povinné testování ve firmách. **ČTK**

Další smrták u Karlových Varů

Vážná nehoda se včera stala na hlavním tahu v serpentínách nad Karlovými Vary. Nehodu nepřežili dva lidé, jedním z nich je dítě. Tragédie je další v těchto místech. Začátkem srpna tady zemřela matka s dítětem. V srpnu 2004 zde havaroval hokejový kouč Ivan Hlinka. Ten v nemocnici zemřel. Projekt Automapa zařadil tento úsek mezi deset nejrizikovějších v ČR. **MAP**

„Prezident či ministři mají speciální telefony“

Mohou zmáčknout tlačítko, které aktivuje šifrované volání. „Nikdo je neuslyší,“ tvrdí Randák.

Prezident či někteří ministři disponují podle bývalého ředitele Úřadu pro zahraniční styky a informace (ÚZSI) Karla Randáka telefony, u kterých mohou zajistit, že hovory nebude možné odposlouchávat. Řekl, že mají k dispozici speciální telefony, ze kterých lze vést běžné hovory, ale zadáním kódu či určitým tlačítkem také aktivovat šifrované volání.

Rozhovory mezi obdobně chráněnými telefony pak není možné odposlouchávat. „Takhle to ve vyspělých zemích, mezi které se asi bohu-

žel nepočítáme, funguje,“ konstatoval. Pokud však prezident pro hovory používá telefony někoho jiného, měl by si dát pozor, s kým hovoří a co do telefonu říká. „Je možné, že bude odposloucháván, pakliže mluví z telefonu pana Nejedlého,“ řekl Randák.

Prezident Miloš Zeman v neděli Blesku řekl, že Bezpečnostní informační služba (BIS) odposlouchávala lidi z jeho nejbližšího okolí, a protože nemá telefon, odposlechy se týkaly i jeho. „Pokud Zeman používá telefony jiných lidí, je možné, že se v záznacích objevil, v takovém případě však byly smazány,“ řekl Randák.

Prezident Zeman uvedl, že jeho ekonomický poradce Martin Nejedlý byl jednou z více odposlouchávaných osob. Zpochybil také to, že by kontrarozvědka měla příslušné soudní povolení. Po-

Proti odposlechům zabezpečené

O správu a ochranu telefonů či počítačů používaných ústavními činiteli a dalšími osobami s přístupem k utajovaným informacím by se měl jednoznačně starat specialista.

- Podle šéfredaktora odborného serveru Mobil.iDnes.cz Jana Matury je používání cizího mobilního telefonu vždy rizikové, protože může obsahovat například software pro odposlech. Odposlouchávat lze i ilegálním vstupem do mobilní sítě nebo legální cestou v rámci infrastruktury. Prezident Asociace provozovatelů mobilních sítí Jiří Grund řekl, že vrcholné státní instituce, včetně Kanceláře preziden-

ta, mají k dispozici všechny potřebné prostředky, a to jak technické, tak i finanční, aby komunikaci svých představitelů v případě potřeby zabezpečily na požadovanou úroveň.

- Kvůli nedělním výrokům prezidenta Zemana se ve čtvrtek sejde sněmovní komise pro kontrolu Bezpečnostní informační služby (BIS). Tam přijde i ředitel BIS Michal Koudelka. S ním si prezident dlouhodobě vyřizuje účty. Zaměstnanec důležitého úřadu BIS, která upozorňuje na aktivity ruských a čínských agentů, hlava státu označuje za „čučkaře“ (tedy neschopní a neobratní lidé – pozn. red.).

dle Randáka však BIS povolení jistě měla. „To by si nikdo nedovolil, aby něco takového udělal načerno,“ míní. Ran-

dák také upozornil na to, že povolení odposlouchávat se nevztahují na osoby, ale na konkrétní telefonní čísla. **ČTK**

INZERCE

Vstup zdarma

17. 6. 2021
KARLOVY VARY
u hotelu Thermal

1. 7. 2021
PODĚBRADY
Kolonáda

8. 7. 2021
LIBEREC
Park Budytínská

15. 7. 2021
PRAHA
Centrální park Paníkoč

29. 7. 2021
OLOMOUČ
Smetanovy sady

12. 8. 2021
BRNO
Café park Slovaňák

25. 8. 2021
PÍSEK
Palačnického sady

9. 9. 2021
OSTRAVA
Komenského sady

ÓČKO 2021
TOUR DE PARK

MARPO & TROUBLEGANG POETIKA PETR KOLÁŘ PAVEL CALLTA
VOXEL XINDL X MICHAL HRŮZA PEKÁŘ LIKE-IT OS A RADEČEK
SEBASTIAN NEBE ANNA K OLGA LOUNOVÁ VOJTA D MIRAI



Změna programu vyhrazena



Nová hráz bude pro turisty v říjnu

Rekonstrukce hráze jizerskohorské přehrady na Černé Nise v Bedřichově téměř za 21 milionů korun se blíží k závěru. Korunu hráze stavbaři opravují od roku 2019 a práce by měly skončit do konce října. Přehrada na Černé Nise je součástí soustavy retenčních nádrží, které byly v podhůří Jizerských hor vybudovány v letech 1902 až 1911. Poslední větší opravou hráz této přehrady prošla v 50. letech minulého století. Bedřichovská přehrada slouží k regulaci toku na Černé Nise a ochraně před velkými vodami. Zároveň má rekreační charakter a využívá se také k rybaření. Je také nejvyšší položenou přehradou v republice s výjimkou horní nádrže přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně. Jde o oblíbený cíl turistů, kvůli rekonstrukci je ale pro ně uzavřená cesta přes hráz. Rozsah prací je větší, než Povodí Labe plánovalo, důvodem je hlavně horší stav přelivné hrany v koruně hráze, než se očekávalo. Práce komplikuje i to, že kvůli náročným klimatickým podmínkám lze stavební práce provádět jen asi šest až sedm měsíců v roce.

ČTK

Gangsteři pomáhají

Lídr jedné z nejmocnějších zločineckých skupin na Haiti vyzval k pomoci lidem postiženým silným zemetřesením, které zemi zasáhlo minulý týden a vyžádalo si 2207 obětí a na 12 270 zraněných. Tento krok by mohl zlepšit dopravu humanitární pomoci, kterou dosud ztěžovaly ozbrojené gangy vládnoucí v některých oblastech chudé karibské země. AP



Číslo dne

30

Bělorusko, které je kvůli autoritativní vládě prezidenta Alexandra Lukašenka označováno za komunistický skanzen, se stalo nezávislým na SSSR před 30 lety, dne 25. srpna 1991. Došlo k tomu po potlačení prokomunistického pokusu o puč v Moskvě, jehož důsledkem byl rozpad SSSR v prosinci téhož roku. Lukašenko stojí v čele země od roku 1994 – Bělorusku vládné tvrdou rukou již 27 let.

QR kód. Mladý Ital povyhrne levý rukáv



Tetování

GAZZETTADEL SUD

Student z jihoitalského města Reggio di Calabria si nechal na paži vytetovat QR kód ze svého digitálního covidového certifikátu. Praktickou, ale netradiční ozdobou se pochlubil na sociálních sítích Instagram a TikTok. Dvaadvacetiletému Andreovi Colonnnetovi teď stačí povyhrnout levý rukáv, aby se prokázal potvrzením o očkování proti covidu-19 při vstupu do restaurace nebo kina. „Je to krásně originální, hrozně rád se odlišuji,“ řekl Colonna deníku Corriere della Calabria. ČTK

Krátce

Nebezpečí na východu Afriky

Somálsko je „na pokraji humanitární katastrofy“. Kombinace klimatických změn, pandemie covidu-19 a špatné bezpečnostní situace dovedla tři miliony Somálců na hranici potravinové nejistoty.

Akutní podvýživa hrozí 800 tisícům dětí do pěti let, varovala Mezinárodní federace společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce.

Jediný umazaný

Kandidát na německého kancléře vládní konzervativní unie CDU/CSU Ar-

min Laschet čelí výtkám kvůli novému volebnímu spotu. Kritikům se nelíbí záběry z berlínského památníku holocaustu a také se podivují nad tím, že Laschet má jako jediný z návštěvníků uhelného dolu zašpiněný obličej od uhelného prachu. Parlamentní volby se v Německu konají 26. září.

Jde příkladem

Tchaj-wan včera začal svým občanům podávat vakcínu proti nemoci covid-19, která byla vyvinuta na tomto ostrově. Vakcínou od firmy Medigen se nechala očkovat i tchajwanská prezidentka Cchaj Jing-wen, aby šla lidem příkladem. ČTK

Tálibán u moci. Úprk ze země pokračuje

Británie plánuje tento týden evakuovat z Afghánistánu dalších až šest tisíc lidí, informoval deník The Times.

V přepravě svých občanů i mnoha místních z Afghánistánu pokračují i další země. Německo například v noci na pondělí převezlo 213 lidí z Kábulu do uzbeckého Taškentu.

Nejvíce svých občanů a místních, kteří se obávají represí za strany Tálibánu, evakuovaly dosud Spojené státy. Od 14. srpna jich podle nedělního oznámení prezidenta Joea Bidena odvezly na

28 tisíc, z toho 11 tisíc za tento víkend. Biden také uvedl, že celkem od července USA evakuovaly z Afghánistánu 33 tisíc lidí.

Ze země se od předminulého víkendu snaží dostat tisíce lidí, kteří způsobují chaos na kábulském letišti. Mnozí utíkají kvůli strachu z represí ze strany Tálibánu kvůli tomu, že v předchozích letech podporovali vládu či západní spojence, další se obávají obnovy radikálního islámského práva šaría, jehož se Tálibán držel během vlády v zemi v letech 1996 až 2001. ČTK

Pluto je mrtvé 15 let

Poslední planetou sluneční soustavy je Neptun. Rozhodlo se o tom v Praze.

Mezinárodní astronomická unie (IAU) na svém valném shromáždění v české metropoli dne 24. srpna 2006 sáhla k dlouho připravovanému kroku – „vyhostila“ Pluto ze seznamu planet ve sluneční soustavě. Pluto, které je ještě menší nežli Měsíc, škrtem pera zařadila mezi takzvané trpasličí planety.



„Planeta“ Pluto

MAFRA

„Planetový“ status Pluta byl zpochybňován již od konce 70. let 20. století, kdy byla objevena vzdálená planetka

Chiron a kdy také astronomové přesněji detekovali trpasličí rozměry Pluta.

V červnu 2008 IAU rozhodla, že po Plutu budou například souhrnně pojmenována tělesa zhruba stejné velikosti coby takzvané plutoidy.

O objev Pluta se ve svých 24 letech v roce 1930 zasloužil americký astronom Clyde William Tombaugh, který Pluto vy pozoroval na Lowellově observatoři v Arizoně. Vesmírný objekt byl nazván podle boha podsvětí Plutona. Pluto se tehdy stalo devátou planetou sluneční soustavy. HAL a ČTK

INZERCE

DEMOKRACIE A SVOBODA?
U NÁS ANO

ParlamentníListy.cz



RADEK KUDLÁČEK

Kateřina Marie Tichá vypustila singl Vlci

Zpěvačka a autorka Kateřina Marie Tichá vydala loni na podzim debutové albu Sami. Po videoklipech Sami, Zničená zem a Kolemjdoucí nyní představuje v pořadí už čtvrtý klip ze svého debutu. Píseň Vlci si vybrali jako titulní melodii tvůrci filmu Spící město, který nedávno vstoupil do kin. Tichá zahraje s kapelou Bandjeez dnes od 19 hodin na Střeleckém ostrově v Praze. Odložený křest alba proběhne v Malostranské besedě 21. října. Zároveň vydává autorka svou první básnickou sbírku Ostrov, co voní jako pomeranče. MET

Ztracený restartuje

Odložené halové turné Marka Ztraceného proběhne v září a říjnu.



Marek Ztracený PETR KUREČKA

Zpěvák a skladatel ze Šumavy má za sebou nabitý týden. Díky koncertnímu projektu Tour de Léto přivezl radost, zábavu, nabitý odpolední program a hlavně své písně do různých míst republiky. Na dvaceti převážně vyprodaných open air akcích se na Marka Ztraceného s jeho kapelou přišlo podívat více než padesát tisíc diváků.

Nyní potěší další tisícovky svých příznivců v rámci odloženého halového turné Restart 2021. „Promysleli jsme to ze všech stran a úhlů a vyhodnotili, že když nám konečně vládní nařízení umožnila koncerty uskutečnit i za cenu menších kompromisů,

půjdeme do toho a uděláme všechno pro to, abyste dostali skvělý zážitek. Je to pokus o malý zázrak a bereme to jako obrovskou výzvu. Že i v téhle době se mohou lidé bavit a na chvíli hodit starosti za hlavu,“ řekl Ztracený.

Turné začne 8. září v Brně, 15. a 16. září zahraje Ztracený v Praze, 25. září v Pardubicích a 2. října v Ostravě. Na koncerty v Praze a Ostravě jsou ještě lístky k mání. **PUR**

Číslo dne

4. a 5.

Těšínské divadlo v Českém Těšíně na Karvinsku chystá polskou i českou verzi slavného muzikálu Šumař na střeše, v polštině Skrzypka na dachu. Premiéry český a polský činoherní soubor naplánovaly na 4. a 5. září. Obě představení se také začátkem října představí divákům na festivalu Bez hranic. Režie se na obou scénách ujal ředitel Těšínského divadla Petr Kracik.

Filharmonie. Velká šance pro architektky

Pražský magistrát spolu s Institutem plánování a rozvoje vyhlásil architektonickou soutěž na podobu nové filharmonie u metra C Vltavská. Porota vybere vítěze v květnu 2022. Soutěžící se mohou hlásit do 30. září a autoři oceněných návrhů si na takzvaném skicovném rozdělí 18 milionů korun. Celkově má budou podle odhadu stát 6,1 mili-

ardy, z toho 4,9 miliardy korun budou stavební náklady a zbytek projekt. Na financování by se podle představ města měl podílet magistrát, stát i soukromí investoři. „Pět subjektů, především z řad renomovaných architektonických studií světa, bude k účasti vyzváno přímo,“ uvedl architekt Michal Sedláček, který stane v čele poroty. **ČTK**

Krátce

UNifest poprvé

V sobotu 4. září proběhne v pražském klubu Kaštan první ročník UNifestu. Vystoupí třeba Longital, Zuzana Homolová, Beata Hlavenková, Houpací Koně či Please The Trees. Vstupenky jsou k mání v síti GoOut a smsticket.

Vyhrálo Despacito

Top 100 letních hitů na Frekvenci 1 sestavili sami

posлуhači. Jako nejoblíbenější song vybrali Despacito od zpěváka Luise Fonsiho a rapera Daddyho Yankeeho, na druhé místo poslali Macarenu od dvojice Los del Río a na třetí Coco Jambo od Mr. Presidenta.

Marpo do Ledáren

Raper Marpo se představí s TroubleGangem v sobotu v Ledárnách Braník, kde zazní i písně z nového alba Backwoods Bred. **MET**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

ELECTRO WORLD

Sleva 10%
na velké domácí spotřebiče

PRO ZÍSKÁNÍ KUPŮNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPŮNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ



MikuLOVE

Tento pátek a sobotu proběhne v nově zrekonstruovaném areálu amfiteátru v Mikulově hudební festival MikuLOVE. Svoji dramaturgii, podtitulem Festival nepopulární hudby i označením jako 20. + 1. ročník naváže na dvacetiletou tradici festivalu Eurotrialog, který do své smrti v roce 2019 pořádal na stejném místě hudebník, promótor, a fotograf Romek Hanzlík. Festival nabídne během dvou dnů na dvou scénách 25 kapel a hudebníků. Vystoupí například Tata Bojs, Dunaj, Jiří Schmitzer (na snímku), Ty Šyáci, Khoiba či Už jsme doma. **MAFRA**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Ta rouška mě stála jen jeden jen.“

MAREK MAHDAL
Facebook

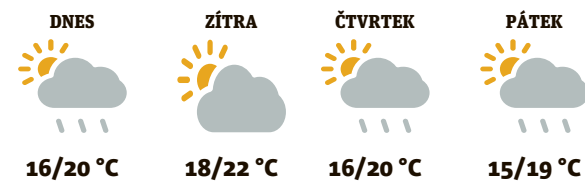
Luštěnka

K	U	T	Š	M		
1						
D	O	B	A	O	Z	
					2	
L	O	Ž	R	A	K	
					3	
L	I	S	A	K	U	
					4	
S	V	E	S	T	Ě	Ž
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 7,9 °C (1940) ↑ 34,2 °C (1807) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 Na krok od nebe</p> <p>17.00 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>20.03 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.15 První republika (19/22)</p> <p>21.10 Sanitka 2 (8/13)</p> <p>22.05 Silvestr za oponou</p> <p>23.10 Kriminální</p> <p>00.10 AZ-kvíz</p> <p>00.35 Bydlení je hra</p> <p>01.00 Chalupa je hra</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Na houby</p> <p>05.20 Etiketa</p>	<p>16.20 Letečtí stíhači v boji II (8/14)</p> <p>17.05 Evita Peronová (1/2)</p> <p>Životopisné drama (USA, 1981)</p> <p>18.45 Kosmopolitní New York (1/2)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Dobrodružství rabína Jákoba</p> <p>Komedie (Fr./It., 1973)</p> <p>21.40 Schimanski</p> <p>23.15 Desatero hříchů (3/6)</p> <p>00.05 Příběh služebnice III (6/13)</p> <p>01.00 Pakt Ribbentrop-Molotov</p> <p>02.40 Stopy, fakta, tajemství</p> <p>03.10 Přísně tajné vraždy</p> <p>03.25 Sabotáž</p>	<p>15.55 Můj přítel Monk V (12)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4092)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Policie Modrava (13)</p> <p>21.30 Comeback</p> <p>22.40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (1)</p> <p>23.30 Můj přítel Monk V (11)</p> <p>00.25 Můj přítel Monk V (12)</p> <p>01.20 Odložené případy III (20)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (1)</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (1016)</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 Přehledy (13)</p> <p>21.25 7 pádů Honzy Dědky – to nejlepší z roku 2020</p> <p>22.45 Telebazar</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.50 Komisař Rex V (7)</p> <p>Šťavnice. Krimiseriál (N/Rak., 1999)</p> <p>01.50 Jake a Tlustoch (7)</p> <p>Bráško, dej mi šesták. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>02.55 Policie Hamburg VII (8)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p> <p>05.30 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>08.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 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>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.55 Tour de park: Voxel, Nebe</p> <p>21.00 #Naočkujsehudbou – Pokáč: SHUDBOUJSME-SPOLU</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>



JAKUB KOHÁK

FESTIVALNÍK



Sloupek

HURÁ, FESTIVAL

Po minulém roce, kdy si dal nucené volno, se letos, byť o víc než měsíc posunutý, nádherně rozběhl. Karlovarský festival. Podařilo se mi dorazit v neděli večer a hned jsem poznal, jak lidé lačnili po tomto svátku filmařiny. Dámy v róbách i pánové v oblecích, všichni byli šťastní, že se mohou konečně vidět, poskočit si a povyrazit. Nově opravený hotel Thermal, citlivě zrekonstruovaný grandhotel Pupp... všude to praskalo ve švech, zpoza každého rohu vykukoval filmař nebo herečka. Já sám jsem se rozhodl, že nyní věnuji o mnoho více času návštěvám kina, jelikož v letech minulých jsem to poněkud zanedbával. No, zanedbával... nebyl jsem v rámci festivalu v kině snad pět let! Také chci zkusit ty bájně léčivé prameny, chodit s pítkem po kolonádě v bílé košili a dělat, že se kurýruju.

Citát

Chci chodit s pítkem po kolonádě v bílé košili a dělat, že se kurýruju.

V rámci festivalu se koná mnoho doprovodných akcí, kulturních, sportovních, společenských. Kupříkladu mě čeká beseda k filmu „Prvok, Tečka, Karel a ještě někdo“, ve kterém účinkují šest vteřin a neřeknu ani jedno

slovo. To bude věru velmi poutavá diskuse. Mám nachystanou bajku o tom, že původně se toho se mnou natočilo o mnoho více, ovšem bylo to tak nesmírně kvalitní oproti ostatním částem filmu, že se to muselo vystříhnout.

Dále se zúčastním golfového turnaje, kde jsem znovu, jako každý rok, připraven podat nezapomenutelný výkon. Dal jsem si závazek, že nesmím ztratit víc než 10 míčků. Nu, uvidíme! A samozřejmě je tu tenisový turnaj, který celý den moderuji, zároveň ho hraji a ještě ho večer vyhláším.

No, tak to by byl stručný výčet karlovarských aktivit... a kde jsou ty filmy a návštěva kina, ptáte se? Inu, vidíte sami, není čas. Ale příští rok to napravím, slibuji!

Anketa

f Co si myslíte o poradcích M. Zemana?



Pěta Hýbl

Máme právě takové poradce prezidenta, jaké si zasloužíme.



Fill Mas

K zaměstnancům Ruska není třeba se ani vyjadřovat.



Jakub Kocáb

Že mají český lid úplně na háku.

@mojemetro



„Napadlo vás někdy, kolik kilometrů po Praze za směnu ujede jeden řidič tramvaje?“ táže se **@tramdriver747**. „Třeba já dnes ujel vzdálenost jako z Prahy do Českých Budějovic,“ odpovídá si pan řidič. Důkaz je na palubní desce. **#tramdriver #tram #t3 #prague #praguetram #iamdriver #mojemetro @mojemetro**

#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

Bez spojení není velení

Když před časem nastupoval pan prezident na Hrad, říkal, že si s sebou bere pouze řidiče a mobil Aligator. Od těch časů se jeho tým poněkud rozrostl a on sám zůstal bez mobilu (což si žádný mladší člověk nedovede snad ani představit). Tím pádem své důležité rozhovory musí uskutečňovat z aparátů svých nejbližších spolupracovníků – ať už se jedná o pana kancléře bez prověrky, či xreduktora Haló novin. Možná nedomyslel, jaký ráj tím připravil čučkařům, kteří tak mohou bezostyšně odposlouchávat nejen státnické rozhovory s jeho ruským či čínským protějškem, ale i ryze soukromé, třeba s první slečnou nebo s Jiřínkou. Na vojně nás učili, že bez spojení není velení, a jsem proto udiven, že rozkazy vrchního velitele by armádě tlumočil – nedej Bóže – Ověčáček.

VLADIMÍR ROGL

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KALUŽ

Komiks

Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

Předzvěstí paradontózy často bývá zanedbaný zánět dásní

Zarudlé dásně, krvácení při čištění zubů, zápach z úst. Příznaky, které není radno podcenit.

Takřka všichni noví pacienti, kteří přijdou poprvé do ordinace dentální hygienistky, mají zánět dásní. Gingivitida, jak se nemoc odborně nazývá, je běžná jak u dospělých, tak dětí. Když se neléčí, může přerůst v paradontitidu.

Zánět dásní je považován za nejčastější zánět v lidském těle a v naprosté většině případů je vyvolán zubním plakem, tedy špatnou zubní hygienou.

„Kromě toho může být zánět vyvolán také některými bakteriálními, virovými nebo kvasinkovými infekce-

mi, a známe také takzvanou hormonální gingivitidu,“ říká Tereza Svobodová, dentální hygienistka pražského Zubního centra Ořechovka.

Dásně u gingivitidy nemají přirozeně růžovou barvu, ale jsou zarudlé až nafialovělé a zduřelé. „Typickým projevem zánětu dásní je krvácení při čištění zubů, při doteku sondou nebo při zavedení mezizubního kartáčku do mezizubního prostoru. Při zánětu dásně většinou nebolí, někdy ale mohou být citlivé,“ dodává odbornice.

Krvácení dásní pacienti často podceňují. Neuvědomují si, že zánět dásní není pouze místní problém, ale že bakterie způsobující gingivitidu produkují toxické látky, které mají vliv na celý organismus. Zánět dásní je také častá příčina zápachu z úst.

„Je považován za předstupeň paradontitidy, která postihuje hlubší tkáň a může



Pozor na zánět dásní, raději vyhledejte pomoc. PROFIMEDIA

vést až ke ztrátě zubů,“ upozorňuje Tereza Svobodová. Léčba zánětu dásní spočívá v pečlivém odstraňování zubního plaku, tedy v pravidelném a důsledném provádění ústní hygieny. Vhodná je i ná-

vštěva dentální hygienistky spojená s instrukcemi o správném čištění zubů včetně používání mezizubních kartáčků, s profesionálním očištěním zubů a pravidelným odstraňováním zubního

kamene.

Pokud o návštěvě zubní hygienistky teprve uvažujete, možná přemýšlíte o tom, co všechno vás v její ordinaci čeká. Tak tedy: Při první návštěvě vás odbornice podrobně vyšetří a zjistí, jaké máte hygienické návyky a jaké typy pomůcek používáte.

Vysvětlí vám příčiny vašich problémů, nacvičí s vámi správné metody čištění zubů a vybere vhodné dentální pomůcky včetně mezizubních kartáčků nebo zubní nitě.

Dále provede základní odstranění zubního kamene, vyleštění povrchu zubů a eventuálně i lokální fluoridaci v místech, kde vám odstranila zubní kámen.

Pokud je třeba, domluví se s vámi na počtu dalších návštěv. Z ordinace budete určité odcházet spokojeni. Ošetření je příjemné a nebolí. Další péče je však zase jen a jen na vás. IDNES.cz

INZERCE



Zápach z úst ohlašuje paradontózu

Parodontitida představuje zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu, které nás po zubním kazu trápí nejvíce. Onemocnění vzniká působením bakterií, které produkují agresivní kyseliny, ty rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují sirovodík, jenž zapříčiňuje zápach z úst. Bakterie mají za následek vznik zánětu, který se nejprve usadí na dásních, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Zánět se rozvíjí a způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, vačky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Dlouhodobý zánět oslabuje imunitní systém, který pak hůře odolává závažnějším onemocněním. Podle statistik mají pacienti s paradontidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobně nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou, podle odborníků, pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními one-

že z o d - p ř e d č a s - Bakterie si na běžné chemické přípravky dokáží vybudovat odolnost nebo zmutovat a pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je Chytrá houba - Pythium oligandrum. „Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje třikrát denně za sebou

mocněními. Experti odhadují, záněty dásní by mohly být povědné za 18,2% všech nových porodů.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje třikrát denně za sebou

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

a dále podle potřeby, a nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků Chytrá houba Pythie Bio Plus se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afty, či opary.“



Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na:

www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development - BARD, s.r.o.

Jak se vyhnout plynatosti?

Stydíte se za to, že na vás jdou větry a vy si potřebujete ulevit? Nemusíte. Je to běžný fyziologický jev.

U zdravého jedince se tvoří až dva litry střevního plynu denně. Když se ale plynů vytvoří více a ty se přestanou vstřebávat, pak mluvíme o plynatosti. Za nadměrnou plynatostí neboli meteorismem stojí zpravidla potraviny, které obsahují zkvasitelné sacharidy. Do této skupiny patří například fazole, čočka, cibule, banány, ale i jablka. Příčinou však může být také alergie na některý druh potravin, intolerance laktózy či lepku, narušená střevní mikroflóra nebo stres, ale i například kouření či zvykání žvýkaček, které vedou k polykání vzduchu. Pokud nadýmání vyvolávají tyto příčiny, je lepší obrátit se na lékaře.



Je vám těžko?

PROFIMEDIA

Jak se těchto obtíží zbavit? „Změňte své stravovací návyky. Na jídlo si udělejte čas, jezte pomalu, pořádně žvýkejte a nepřejídejte se. Navíc přidejte ke každému jídlu porci zeleniny, omezte sladké a příliš slané pokrmy a uvidíte, že se budete cítit výrazně lépe,“ radí Jiří Stabla z Kanabigerol.cz.

Obvykle se radí nekonzumovat potraviny, které nám nadýmání způsobují.

Stanislav Petříček z bistRAWveg však radí opak: potraviny zařadte, ale v malých porcích a správně upravené. „Když si pravidelně a v malých dávkách dopřejeme fazole nebo brokolici, naše tělo si na ně zvykne a tento typ po-

Také polykání vzduchu vede k nadýmání

Rady pro lepší zažívání sestavili odborníci z Kanabigerol.cz

- Potraviny, jako je zelí či brokolice, tepelně upravte. Luštění před vařením namočte a vodu v průběhu vyměňte. Zbavíte se tak antinutričních látek. Při tepelné úpravě luštění sbírejte pěnu a přidejte anýz, majoránku či bazalku. To je nejen ochutí, ale zároveň to působí proti nadýmání.
- Vyzkoušejte naklíčené fazolky mungo, cizrnu nebo čočku. Nenadýmají a navíc obsahují řadu významných látek.

- Dopřejte si papáju, ananas či citrusy. Obsahují enzym, který usnadňuje trávení.
- Z mléčných výrobků upřednostněte kvalitní kysané produkty – kefir nebo bílý jogurt.
- Vyvarujte se perlivých nápojů, ale i pití brčkem. I polykání vzduchu vede k nadýmání.
- Od potíží uleví i bylinky. Zkusíte heřmánek či mátu. Také lžíčka rybiho oleje působí preventivně na mnoho různých neduhů, včetně nadýmání.

travin přestane dělat paseku v našem trávení,“ říká.

Střevní mikroflóru můžete podpořit i konzumací živých jogurtů či doplňků stravy s obsahem probiotik a prebiotik. Tyto látky pomáhají udržovat zažívání v rovnováze a působí tak preventivně proti nadýmání. Střevní mikroflóra je tvořena miliony

různých bakterií, které jsou našemu zdraví prospěšné. Kromě nich však střeva hostí také mikroorganismy, které v případě přemnožení mikroflóry naruší a v důsledku toho dojde k zaživačím problémům. Častou příčinou přemnožení bývá užívání antibiotik, nezvyklá strava, stres a alkohol. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

NOVINKA

Nadýmání? Křeče? Bolesti?

Cíleně se uvolňuje až ve střevě



Gaspan® – silný a šetrný při zaživačích potížích

- ✓ ulevuje při nadýmání, křečích, bolestech a diskomfortu v oblasti břicha
- ✓ enterosolventní tobolky jsou šetrné k žaludku a zajišťují přímý účinek tam, kde potíže vznikají, tedy ve střevě
- ✓ kombinuje osvědčené a vědecky ověřené přírodní látky ve vysokých dávkách: silice máty peprné a kmínu

Gaspan® enterosolventní měkké tobolky je lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klívkovou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz
www.gaspan.cz



Prevence. Pozor na onemocnění ledvin

Kvůli pandemii onemocnění covid-19 zanedbávají lidé preventivní prohlídky. Loni ji absolvovalo nejméně pacientů starších padesáti let za poslední tři roky. I přes výzvy lékařů se jich v roce 2020 dostavilo na prohlídku přibližně o sto tisíc méně než v předchozím roce.

„V posledních šesti měsících pozorujeme významný nárůst počtu pacientů na našich dialyzačních střediscích, oproti lednu jich aktuálně léčíme o 42 více,“ říká lékařská ředitelka Michaela Ságová ze společnosti Fresenius Medical Care, která se ve svých 25 dialyzačních střediscích v České republice stará o více než 1500 dialyzovaných pacientů.

V rámci preventivních prohlídek u praktického lékaře se již pět let standardně provádí laboratorní vyšetření sérového kreatininu a odhad glomerulární filtrace. Toto vyšetření se provádí ve čtyřletých intervalech a je určeno lidem ve věku od 50 let výše, kteří trpí diabetem, hypertenzí nebo kardiovaskulárními komplikacemi. To jsou typické civilizační nemoci, které mohou negativně ovlivňovat funkci ledvin.

Rizikovou skupinou jsou také pacienti, kteří mají nemoci ledvin v rodinné anamnéze. „Lidé bohužel často nevědí, jak jsou na tom jejich ledviny. Přejdou na prohlídku a najednou zjistí, že funkce jejich ledvin je snížena. Viděla jsem i případy, že člověk přišel v konečném stadiu ledvinového



M. Ságová

FRESENIUS MEDICAL CARE

selhání a vůbec netušil, že mu něco je,“ dodává Ságová. Čím dříve je nemoc ledvin diagnostikována, tím jednodušší je následná léčba a snižuje se i potenciální riziko přidružených nemocí. Pokud v rámci vyšetření moči a krve vznikne podezření na onemocnění ledvin, je pacient předán do nefrologické nebo urologické péče.

Na nebezpečí spojené se zanedbáváním preventivních prohlídek upozorňují své klienty i zdravotní pojišťovny. „Naším klientům doporučujeme, aby právě v době zvýšeného výskytu onemocnění covid-19 neopomíjeli prevenci onemocnění ledvin. Je vhodné dodržovat obecná doporučení pro zdravý životní styl, nezapomínat na dostatečný příjem tekutin a chodit na preventivní prohlídky,“ upozorňuje Viktorie Plívová, tisková mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR. **MET**

Rvačky bude řešit policie i vedení lig

Incidenty v Lišni a Nice překryly o víkendu fotbalové dění v Evropě.

Dělí je 1300 kilometrů, přesto měly v neděli brněnská čtvrt' Lišeň a francouzské letoviště Nice něco společného. Jak v utkání druhé nejvyšší fotbalové ligy v Česku, tak v Ligue 1 se odehrály incidenty fanoušků s hráči.

Jihomoravská policie už zadržela dva muže, kteří narušili brněnské derby mezi Lišní a Zbrojovkou. Policisté nyní vyhodnocují záznamy a provádějí výslechy. Za stavu 1:1 vtrhlo v 78. minutě na trávník několik fanoušků Zbrojovky. Jeden z nich kopal do pořadatele. Domácí útočník Jan Silný se mu vydal na pomoc a agresora chytil kolem krku. Ten se po hráči následně ohnal pěsti. Rozhodčí Radek Dubravský Silného za hrubé nesportovní chování vyloučil. Brno díky Jakubu Rezníčkoví přesilovku využilo a zvítězilo 2:1.



Rvačka ukončila duel Ligue 1 mezi Nice a Marseille. PROFIMEDIA

Zbrojovka chování svých příznivců odsoudila. „Neschvalujeme incident a neschvalujeme podobným chováním, které na stadiony nepatří. Jako hostující klub v tuto chvíli vyčkáváme na výsledky šetření Ligové fotbalové asociace a Policie ČR, po vyhodnocení těchto šetření pak přistoupíme k dalším krokům,“ uvedl klub.

Disciplinární komise už zahájila řízení s oběma brněnskými kluby. Silného bude řešit disciplinárka také už na základě vyloučení, navíc ho čeká postih od vedení klubu.

V Nice se dokonce zápas mezi domácími a Olympiquem Marseille nedohrál. Utkání kola bylo předčasně ukončeno v 75. minutě. Hostujícího Dmitriho Payeta, který se chystal zahrát rohový kop, trefila lahev vhozená z domácího sektoru. Naštvaný Payet ji hodil zpět do hlediště, na což desítky příznivců Nice zareagovaly průnikem na hřiště. Do následné potyčky se zapojili pořadatelé a oba týmy. Vedení francouzské fotbalové ligy se bude situací ze zápasu zabývat zítra. **PUR a ČTK**



Krejčí chce zůstat na Hané

Hokejový útočník David Krejčí, který se v létě rozhodl opustit NHL a vrátil se do extraligové Olomouce, neplánuje, že by se v závěru nadcházející sezony přesunul zpět do Bostonu. Pětatřicetiletý vítěz Stanleyova poháru z roku 2011 v dresu Bruins podepsal s Hanáky roční smlouvu a momentálně se soustředí na premiérové starty v klubu, ve kterém začal kariéru. Poprvé chce obléknout dres Olomouce při prvním extraligovém kole v pátek 10. září. „Mám smlouvu na sezonu, kterou chci splnit. Že bych se vrátil v průběhu sezony, neplánuji,“ řekl Krejčí včera v Olomouci, kdy jej klub oficiálně představil. „Jsem rád, že jsem tady, a moc se těším, co sezona přinese,“ řekl Krejčí. Ten bude patřit mezi největší hvězdy extraligy, s tlakem prý ale problém mít nebude. „Sám si na sebe dávám největší, to mě žene dopředu,“ dodal. **ČTK**

Krátce

Krejčíková devátá

Tenistka Barbora Krejčíková si vylepšila žebříčkové maximum. Po postupu do čtvrtfinále turnaje v Cincinnati je vítězka Roland Garros devátá na světě.

Havel prodloužil

Obránce Milan Havel prodloužil s fotbalisty Plzně smlouvu do roku 2024.

Odchovance Bohemians 1905 přivedl západočeský klub v létě roku 2017.

Chtějí pokračovat

Plážoví volejbalisté Ondřej Perušič a David Schweiner ovládli pražský turnaj Světové série, před sebou mají MČR dvojic i klubů a finále Světového okruhu na Sardinii. Během příštích týdnů bu-

dou hlavně řešit beachvolejbalovou budoucnost. Schweiner ale řekl, že pokračovat chtějí. **ČTK**

Maraton až za rok

Vzhledem k aktuálním pandemickým omezením se RunCzech rozhodl zrušit Volkswagen Maraton Praha plánovaný na 10. října. Konat se bude až příští rok v květnu. **MET**

Paralympijské hry. Čechů je letos nejméně

Necelé tři týdny po skončení olympiády budou dnes v Tokiu zahájeny XVI. paralympijské hry. O medaile bude do 5. září bojovat přes 4500 sportovců ze 163 zemí. V programu je celkem 540 disciplín ve 22 sportech. Česká výprava čítá 28 sportovců, nejméně v samostatné historii.

Před pěti lety v Riu získali Češi jednu zlatou, dvě stříbrné a čtyři bronzové medaile. O zlato se postaral plavec Arnošt Petráček, který bude při

slavnostním zahájení českým vlajkonošem. Spolu s ním ponese vlajku atletka Eva Datinská, jež má ve sbírce čtyři bronzové medaile ve vrhu koulí. V týmu jsou i další matadoři – atlet Aleš Kisý, plavec Miroslav Smrčka či lukostřelec David Drahonínský. Nejpočetnější část výpravy tvoří atleti a plavci, kterých bude po šesti. Zastoupení mají Češi v osmi sportech. Paralympijské hry se budou odehrávat bez diváků. **ČTK**

Číslo dne

65

Tolik milionů korun uvolnila vláda z rozpočtové rezervy ve prospěch Českého tenisového svazu na pořádání finálního turnaje Poháru Billie Jean Kingové v Česku. Podle ministryně financí Aleny Schillerové je na spadnutí, že dějištěm akce bude Praha. Závěrečný turnaj ženské soutěže se měl konat v Budapešti, ale loni byl zrušen a letos byl kvůli koronaviru odložen. Budapešť se pořádání vzdala.



Marleyho dresy jsou hitem

Fotbalový Ajax Amsterdam představil nové venkovní dresy pro evropské poháry inspirované králem reggae Bobem Marleym a jejich prodej hned první den překonal kubové rekordy. Černé dresy s proužky v rastafariánských barvách červené, žluté a zelené byly podle oficiálního webu okamžitě vyprodány. „Tento trikot se prodával minimálně čtyřikrát více než kterýkoli jiný dres Ajaxu. Je to něco mimořádného,“ uvedl marketingový ředitel klubu Menno Geelen. Ajax se rozhodl pro netypické dresy vzhledem k tomu, že Marleyho píseň Three Little Birds je už déle než desetiletí neoficiální hymnou klubu. **ČTK**

LÁZEŇSKÁ KÚRA BONUS

15 dnů lázeňské péče, která vám pomůže

**Přijímáme vouchery v hodnotě 8 000 Kč
na příspěvek pro pracovníky ve zdravotnictví**

14 NOCÍ (možnost prodloužení)

PLNÁ PENZE
(snídaně, oběd a večeře)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace vybraných
alkoholických, nealkoholických,
teplých a studených nápojů během
snídaní, obědů a večeří
(nabídka neplatí pro hotel Metropol)

**VSTUPNÍ A VÝSTUPNÍ
LÉKAŘSKÉ VYŠETŘENÍ**



CENY OD:

19 810 Kč

PLATNOST NABÍDKY:

04.07. - 19.12.2021

36 LÉČEBNÝCH PROCEDUR
(kombinaci procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP DO
AKVAPARKU A@UAFORUM**
Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr.Adler, Luisa,
Metropol: pondělí - pátek

**BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC výběr
z jedné: neomezený vstup do akvaparku
A@UAFORUM po dobu lázeňského pobytu
nebo jízdenka na vlak I. třídou za 299 Kč
nebo 14 nápojů k obědu či k večeři
během vašeho pobytu**

**Sleva 8 000 Kč
pro pracovníky
ve zdravotnictví***

	LETNÍ BONUS 04.07. - 09.10.2021		ZIMNÍ BONUS 10.10. - 04.12.2021		ZVÝHODNĚNÝ TERMÍN 05.12. - 19.12.2021	
	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj	Dvoulůžkový pokoj	Jednolůžkový pokoj
Lázeňský hotel JESENIUS **	21 350 Kč	24 850 Kč	19 810 Kč	23 310 Kč	-	-
Lázeňský hotel METROPOL ***	25 830 Kč	29 330 Kč	22 890 Kč	26 390 Kč	-	-
Lázeňský hotel LUISA ***	26 810 Kč	30 310 Kč	23 730 Kč	27 230 Kč	16 990 Kč	17 990 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	26 810 Kč	30 310 Kč	23 730 Kč	27 230 Kč	16 990 Kč	17 990 Kč
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	29 050 Kč	32 550 Kč	25 900 Kč	29 400 Kč	17 990 Kč	18 990 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	31 920 Kč	35 420 Kč	29 400 Kč	32 900 Kč	19 990 Kč	20 990 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	39 060 Kč	42 560 Kč	33 670 Kč	37 170 Kč	20 990 Kč	21 990 Kč

Uvedené ceny jsou v Kč a vztahují se na pobyt v pokoji bez rozdílu kategorie, vyjma kategorií Superior, Deluxe a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. Státní příspěvek se vztahuje na nové rezervace od 20.5.2021, slevu za voucher není možné kombinovat se slevou VIP Clubu a ostatními slevami. V ceně je započítána sleva pro klienty českých zdravotních pojišťoven (VZP, ZPMV, OZP, ČPZP, ZPŠ, RBP, VOZP). Při příjezdu na pobyt je nutné předložit kartičku zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť. *Nárok na příspěvek 8 000 Kč mají ti pracovníci, kteří splňují podmínky mimořádného dotačního programu MZ v souvislosti s epidemií Covid-19. Detailní informace si můžete vyžádat u vašeho zaměstnavatele.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím
kód: 217310