

OSTRAVA UŽ VYHLÍŽÍ OLYMPIJSKOU VÍTĚZKU

NA TENISOVÝ TURNAJ SE PŘIHLÁSILA BARBORA KREJČÍKOVÁ STRANA 12



metro



Úterý, 31. srpna 2021

Č. 165, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Pavlína

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

Mapa dobíječek u nás je děravá jako cedník

Elektroautomobily. Lidé jim přicházejí na chuť, jsou podle nich více eko. **Dobíjecí stanice.** Cestu pečlivě plánujete, abyste nezůstali bez „šťávy“. **Ceny modelů.** Dál zaplatíte přes milion korun, ale ceny klesají STRANA 5



Sál aplaudoval Františku Němcovi. Na diváky se letos valí vlna premiér

Do Síně slávy Národního divadla byl včera uveden člen činohry první české scény František Němec. Stalo se tak v historické budově divadla při tradičním setkání na úvod sezony. Start té letošní je pro česká divadla výjimečný, lidé se vracejí po dlouhé pauze a je nachystáno velké množství premiér, často odložených z minulé či dokonce předminulé sezony. Z čeho můžete vybírat v Praze, si přečtěte na straně 7.

ČTK



2 11 6 5

9 771211 781002

Cvičení

V Česku se koná mezinárodní vojenská cvičení Ample Strike, do kterého se spolu s českou armádou zapojí vojáci z osmi dalších zemí NATO. Je zaměřené na nacvičení spolupráce předsunutých návodčích, kteří zodpovídají za určení pozice cíle, s leteckými osádkami a veliteli pozemních jednotek. Akce potrvá do 19. září. Cvičení má provéřit také schopnosti hostitelské země poskytnout podporu zahraničním jednotkám. Činnost vojáků si včera prohlédl na chrudimské základně 43. výsadkového pluku premiér Andrej Babiš (na snímcích). 3x ČTK



Česko se chystá reagovat na varování EK kvůli dotacím

Evropská komise (EK) chce, aby ČR zlepšila kontrolu střetu zájmů v souvislosti s dotacemi.

Ministerstvo pro místní rozvoj (MMR) kvůli zlepšení kontroly střetu zájmů při čerpání dotací z evropských fondů svolá v nejbližším možném termínu jednání s dalšími resorty, které jsou řídicími orgány, a zástupci ministerstva financí. Probrat chce další postup České republiky včetně časového rámce, kdy bude možné na požadavky Evropské komise reagovat.

Evropská komise (EK) podle informací serveru iROZHLAS.cz minulý týden poslala ministerstvům pro místní rozvoj, průmyslu a obchodu a financí dopis, ve kterém varovala před pozastavením vyplácení dotací. ČR podle ní musí zlepšit kontrolu střetu zájmů a poskytování dotací firmám ve svěrenských fondech. Předmětem sporů mezi ČR a EK je v poslední době údajný střet zájmů premiéra Andreje Babiše. V dopise ministerstvům EK hodnotí dosavadní opatření ČR k vyloučení střetu zájmů jako nedostatečná a žádá nápravu. Pro případ, že by Česko kontrolu nezlepšilo, varují vysocí představitelé EK před „možným částečným přerušením platební

lhůty“, u jakýchkoliv budoucích průběžných plateb, uvádí iROZHLAS.cz. Komise by tak mohla pozastavit vyplácení projektů, a to do doby, než by se české úřady s námitkami dostatečně vypořádaly.

„Varování a doporučení bere MMR velmi vážně,“ uvedl mluvčí tohoto resortu Vířel Frček. Dopis se podle ministra průmyslu a obchodu Karla Havlíčka neliší od předchozí výzvy, kterou EK podle něj zaslala v květnu či červnu. „Tak jak Evropská komise chce, abychom vytvořili systém monitoringu, hodnocení a vyhodnocování vlastního potenciálního střetu zájmů u jakékoliv firmy, tímto se budeme řídit,“ řekl Havlíček. ČTK a iDNES.cz

Kontrolujte víc firmy vložené do svěrenských fondů

EK po Česku požaduje, aby ministerstva odpovídající za rozdělování evropských dotací vedla seznam veřejných funkcionářů a firem, které vlastní nebo ovládají. Brusel dále požaduje, aby české úřady zavedly metodiku, podle které mají při posuzování střetu zájmů věnovat zvláštní pozornost firmám vloženým do svěrenských fondů.

„Chtěli bychom najít řešení a spíše se pobavit o tom, jak Komise k těmto výtkám dospěla. Výhrady šly zejména za ministerstvem průmyslu a obchodu,“ řekla ministryně pro místní rozvoj Klára Dostálová.

• Ve střetu zájmů je podle auditorů EK premiér Babiš, protože ovládá svěrenské fondy, do nichž vložil svůj majetek. Premiér i Agrofert střet zájmů odmitají. Dotace ze strukturálních fondů EU v řádu stamilionů korun, které dostaly firmy z holdingu od 1. září 2017, jsou podle nich neoprávněné.

• Ministryně financí Alena Schillerová a ministr průmyslu a obchodu Karel Havlíček ubezpečili, že ČR dodržuje všechna požadovaná pravidla a že nevzniknou žádné dopady na současné financování dotovaných projektů.

Zásilkové boxy. Češi je chtějí u svých domů

Výrobce sloupů z betonu Sloupárna z Majdaleny na Jindřichohradecku nyní chystá podstavce pro zásilkové boxy k rodinným domům. Poptávka po boxech podle firmy stoupla v souvislosti s pandemií. Sloupárna jinak dodává hlavně sloupky do energetiky. Jejich hlavními odběrateli v Česku jsou ČEZ Distribuce a EG.D pro vedení vysokého napětí, ze zahraničí třeba Siemens AG. Jednou z nových zakázek jsou právě podstavce pro boxy zásilkové služby. „Kdo si víc objednává, bude tam mít box, a protože je plechový, lehký, tak aby tam

měli těžký podstavec. Začali jsme dělat vzorky,“ uvedl konstruktér Jiří Kurš.

Poptávka po podstavcích souvisí podle firmy s dopady koronavirové krize, kdy byl omezen pohyb a obchod, takže si řada lidí začala více objednávat zboží domů.

Sloupárna vznikla v roce 1958, kdy zároveň vyrobila v provozu Roudná u Soběslavi první betonový sloup. Patříla původně pod podnik Jihočeská energetika. Dosud vyrobila 1,9 milionu betonových sloupů. Za rok spotřebuje 50 tisíc metrů krychlových betonu. ČTK

Krátce

Peníze za hlídání v době voleb

Na mzdy policistů při letošních říjnových volbách do Poslanecké sněmovny půjde 23,8 milionu korun. Návrh ministerstva vnitra schválila vláda. Policie bude dohlížet na pořádek a bezpečnost ve volebních okrscích. „Policie České republiky bude v průběhu voleb zajišťovat zvýšeným výkonem služby veřejný pořádek a bezpečnost v místě konání voleb,“ uvedlo vnitra v předkládací zprávě. Volby se uskuteční 8. a 9. října.

Prezident pokutu dostat nemůže

Úřad pro dohled nad hospodařením politických stran a politických hnutí našel tři porušení zákona v prezidentské kampani Miloše Zemana před volbami v roce 2018. Zeman tehdy prezidentskou funkci obhájoval. „Předvolební kampaní byly podle úřadu i tehdejší prezidentovy výjezdy do krajů,“ řekl vedoucí kontrolní skupiny Tomáš Hudeček. Mluvčí prezidenta Jiří Ovčáček považuje rozhodnutí úřadu za bizarní, nemístně poli-

tické, ne za odborné. Dohledový úřad má možnost uložit pokutu až 100 tisíc korun. Prezident ale podle Hudečka disponuje celou řadou imunit, včetně správněprávní imunity, takže řízení o uložení pokuty zahájit nelze. Další porušení zákona Zemana podle úřadu spočívalo v tom, že se při prezidentských výjezdech do krajů rozdávala pohlednice s jeho portrétem s textem „Děkuji“ a s podpisem. Úřad to vyhodnotil jako materiální volební kampaň, u níž nebyl označený zadavatel a zpracovatel. ČTK

Slunce na konci léta

Přijdou dny až s 24 stupni, říkají meteorologové.

Česko ještě dnes čeká vydatný déšť. Začátek září už však přinese slunečnější počasí, kdy mohou teploty vyšplhat i přes 20 stupňů. První školní den sice začne velkou oblačností, ale přeháňky a déšť budou doznívat během noci, přes den už bude pršet jen výjimečně a ukáže se i slunce. Ráno se bude teplota pohybovat kolem 11 stupňů, odpoledne kolem 18 stupňů. Zítra bude většinou oblačno, zpočátku místy přeháňky. Na východě bude až zataženo, a to zejména v Beskydech, s deštěm. „Nejnižší noční teploty budou 13 až 9 stupňů. Nejvyšší denní teploty 16 až 20 stupňů,“ uvedla za ČHMÚ meteoroložka Jana Hujšlová.

Ljáky

Velmi vydatné deště zasáhly dnes severovýchodní část republiky. Vysoký stupeň ohrožení má Liberecký, Královéhradecký, Olomoucký a Moravskoslezský kraj.

- Hrozí riziko podmáčení a následných sesuvů, snížení stability stromů v podmáčené půdě a také zvýšený odtok vody z krajiny, průtoky vody přes komunikace či zanesení komunikací unášeným materiálem. Pozor si musejí dát řidiči, hrozí aquaplaning.

Denní teploty budou stoupat od čtvrtka. To bude až 21 stupňů, v pátek až 23 stupňů. O víkendu bude většinou polojasno, při zvětšené oblačnosti ojediněle přeháňky. Denní teploty by měly stoupat až k 24 stupňům. **IDNES.cz**



Volební lístky rozveze až 200 kamionů

Tisk 11,5 milionu sad volebních lístků pro nadcházející říjnové parlamentní volby začal včera dopoledne v tiskárně Walstead Moraviapress v Břeclavi. Tisk potrvá zhruba osm dní, po tuto dobu se tiskne nonstop. Do 21. září musí být všechny volební sady rozvezeny na 600 míst v České republice, odkud úřady zajistí jejich doručení voličům. Z tiskárny na určená místa vyjede až 200 kamionů.

ČTK

Krátce

Kopáče vltavinů zastavil vlčák

Jihočeští policisté přistihli o uplynulém víkendu na Prachaticku trojici mužů při kopání vltavinů. Dva z nich už byli dříve tresta-

ni zákazem činnosti. Nyní je tak čeká soud.

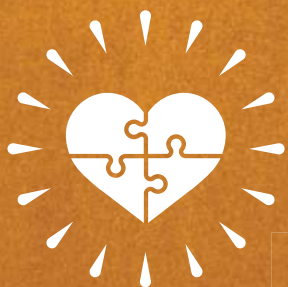
Ševci chybí

Najít v České republice vyučeného ševce nebo šičku, kteří by v tomto oboru chtěli pracovat, je nadlid-

ský výkon. Kritický nedostatek pociťuje hlavně Zlínský kraj, kde sídlí většina českých obuvnických firem. Na nedostatek lidí si stěžuje například mladá firma Vasky. Je jednou z těch, které navazují na baťovskou tradici. **IDNES.cz**

INZERCE

PREMIÉROVÉ
DÍLY



SLUNEČNĀ

dnes 20¹⁵

Prima



SERIÁL PRO CELOU RODINU

Krátce



Předválečná pevnost Dobrošov

ČTK

Pevnost se otevře začátkem roku

Stavební práce na pevnostních objektech předválečné pevnosti Dobrošov na Náchodsku skončily. Největší proměna této národní kulturní památky se odehrála na srubu Zelený, kde došlo k výrobě replik střílen, úpravám vstupních dveří i s instalací schodišťové plošiny pro vozíčkáře. Návštěvníkům by se měla

otevřít začátkem příštího roku. Královéhradecký kraj vlastní pevnost od roku 2015, kdy ji bezplatně převzal od armády. Pevnost měla spolu s dalšími 12 dělostřeleckými tvrzemi bránit hranice státu. Její stavba začala 13. září 1937. Měla stát 34 milionů československých korun. Dělníci však stihli dokončit pouze tři ze sedmi objektů. Po mnichovských událostech výstavba skončila a tvrz zůstala nedokončená.

Migrace do Česka zatím nehrozí

„Česko nemá signály, že by se blížila migrační vlna,“ řekl to ministr vnitra Jan Hamáček. ČR má připravené plány pro případ nutnosti uzavřít část hranic nebo zavést kontroly. Ministr také uvedl, že větší na evakuovaných Afghánců by si představovala svoji budoucnost v ČR. Úřady s nimi vedou pohovory. ČTK

Třetí očkování se spustí 20. září

Lidé nad 60 let by neměli váhat. S třetí dávkou naočkujeme rovnou i proti chřipce, navrhuje MeSES.

Opravdu pomůže až třetí dávka vakcíny

Očkování třetí dávkou už zavedli mimo jiné v Izraeli, Rakousku, Německu či USA. Také některé české studie ukazují, že zejména u seniorů po několika měsících mohou protilátky po očkování výrazně klesnout.

čje spojit přeočkování třetí dávkou vakcíny s očkováním proti sezonní chřipce. „Publikované výsledky studií ukazují, že imunitně oslabení jedinci profitují z podání třetí dávky vakcíny,“ uvedla MeSES.

- Mezioborová skupina pro epidemické situace MeSES, vedená epidemiologem Petrem Smejkaem, doporu-

- Podání třetích dávek může podle MeSES i celkově snížit riziko dalšího nadměrného zatížení nemocnic.

Registrace k přeočkování proti covidu-19 třetí dávkou se podle informací na Twitteru Chytré karantény spustí 20. září. Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch rádiu Impuls řekl, že dostat ji mohou všichni očkovaní. Doporučená bude zejména lidem nad 60 let. Dostat dávku vakcíny, která posílí získanou imunitu, bude možné osm měsíců po dokončeném očkování.

Podle dřívějších informací ministerstva by třetí dávku vakcíny lidé měli dostávat u praktických lékařů, případně v nemocnicích. Velká oč-

kovací centra mimo zdravotnická zařízení se v září postupně zruší. Zdravotníci budou aplikovat posilující dávky vakcíny typem mRNA, tedy od výrobců Pfizer/BioNTech a Moderna. Jako třetí dávku je mohou dostat i lidé očkovaní vakcínou AstraZeneca, která je jiného typu, a jako druhou lidé očkovaní jednodávkovou vakcínou Johnson & Johnson.

Za rizikové skupiny odborníci považují seniory, chronické pacienty, zdravotníky, pracovníky v sociálních službách a klienty v pobytových sociálních zařízeních. Premiér Andrej Babiš v neděli ve svém pravidelném pořadu na sociálních sítích řekl, že od 10. září dostanou lidé, kterých se přeočkování třetí dávkou bude týkat, informační SMS zprávu. ČTK a IDNES.cz



„Stále pracuju,“ směje se

Jiří Krampol oslavil 83. narozeniny. I když prohlašuje, že je pracující důchodce z donucení, je stále velmi činorodý. Spolupracuje na knihách s moderátorkou Zuzanou Bubílkovou, chodí do fitka a loni stihl natočit dva filmy s režisérem Tomášem Magnuskem. Krampol se nedávno účastnil jako porotce soutěže Muž roku. Jak by se porotě představil, kdyby byl finalista? „Jsem Jiří Krampol, je mi 83 let, jsem důchodce, ale furt musím pracovat, jinak bych skončil pod Libeňským mostem,“ směje se Krampol pro týdeník 5plus2, kterému poskytl rozhovor. PROFIMEDIA

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

Dino Sleva **25 %** na puzzle a hry

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Číslo dne

173

Snížená nabídka novostaveb v centru Prahy zvyšuje zájem o zrekonstruované byty. Hlad po bydlení v Praze začíná stírat rozdíl mezi novými a staršími byty. Zejména v centru města se podle dat společnosti Flat Zone starší byt nabízí za obdobnou cenu jako byt nový. Uvedený trend nahrává realitním investorům, kteří se na rekonstrukce původní zástavby zaměřují. Ke konci prvního čtvrtletí tohoto roku byla cena nového bytu v Praze 1 okolo 164 tisíc korun za metr čtvereční, u starších to bylo téměř 173 tisíc korun.

Číslo dne

2027

Dnes bude zprovozněn obchvat Lubence, který je součástí D6. Cesta z Prahy do Karlových Varů se tak ještě zkrátí. D6 se buduje od 80. let minulého století. Měla být dokončena v roce 2010. Postupně se ale termín posouval na rok 2015, poté se hovořilo spíš o roce 2025 a nyní kompletní zprovoznění dálnice do Karlových Varů ŘSD předpokládá v roce 2027. Celková délka dálnice D6 bude 169 kilometrů. V provozu je zhruba 83 kilometrů ve třech částech: Praha–Krušovice, Lubenec–Bošov a Karlovy Vary – Cheb.

Chuť kupovat by byla, autům na baterky scházejí dobíječky

Místo burácivého dunění velkoobjemového osmiválce ticho. Už i benzínové ikony jedou na baterky a výrobci se přizpůsobují. „Ti nahore“ v Bruselu už mají jasno. Co ale „ti dole“?

Pražská náplavka minulý týden. Tradiční akce, kde každoročně automobilové značky představují novinky či největší taháky. Účast byla tentokrát skromnější, ale na rozdíl od minulých let nebyl dealer, nebyla firma, která by se obešla bez ukázky vozů, k jejichž „tankování“ je třeba buď vždy, nebo aspoň někdy kabel vedoucí k elektronabíječce nebo zásuvce.

Zákazníci jsou víc eko

„Momentálně připravujeme k dodání deset vozů,“ říká mladý prodejce z velkého autocentra z pražského Spořilova. Uvedený počet se týká jen jediného typu, a to legendárního Mustangu, ovšem ne na benzin, ale čistě na elektřinu.

„Zákazníky oslovila zcela jiná karoserie v porovnání s klasikou, to je jeden z důvodů, proč vůz chtějí a současně jim elektrický pohon vyhovuje a současně jsou i fanoušci moderních technologií,“ dodává prodejce k elektromobilu, které si průběžně může na dálku stahovat nejruznější aktualizace softwaru, kte-



Stále častější obrázek v Česku. Autodobíječky.

METRO

rým je auto nabitě. „Ti, kteří vědí, že budou autem jezdit hlavně do práce, pár desítek kilometrů, volí často hybridy,“ doplňuje informace prodejce ze Spořilova. Stále častěji vnímá zmínky klientů o tom, že nákupem poloelektrického či celoelektrického vozu chtějí být ekologičtější.

Bez mapky ani ránu

Mezi nejdůležitější vybavení elektrořidiče patří aktuální informace, kde se nacházejí dobíjecí stanice a stojany a zda na nich právě někdo doplňuje „šťávu“. Může mít buď aplikaci v mobilu, nebo u vyspělejších aut, která jsou stá-

le on-line, mu informace nabízí displej v interiéru. „Život s elektrickým autem je zcela jiný. Než usednete za volant, musíte pečlivě plánovat, kudy vyrazíte, abyste nezůstal bez energie,“ komentuje postoj k současným elektromobilům jeden z prodejců značky Kia.

Co se techniky týká, nemá výhradu, dojezdy nejvýkonnějších modelů napříč automobilkami se pohybují už mezi pěti sty a sedmi sty kilometry na jedno nabití. „Bohužel co se týká sítě elektronabíječek, je Česko ještě v pravěku,“ vysvětluje dealer. I když se staví nová přípojná místa,

Elektrická planeta

11

Letos na jaře se odhadoval počet elektroaut v „aktivní službě“ ve světě na jedenáct milionů. Tři miliony se prodaly v prvním čtvrtletí 2021.

80

Nejelektrizovanější zemí světa je Norsko, kde prodej osobních aut na elektřinu dosahuje až osmdesáti procent všech prodaných vozů.

1426

Za prvních sedm měsíců roku 2021 se v Česku prodalo přes čtrnáct set plně elektrických aut, nejprodávanějším typem je Škoda Enyaq iV.

Pro bohaté i nadšence

Pokrok často proslapávají ti, kteří na to mají. Dřív se to týkalo mobilních telefonů, teď je to záležitost elektroaut.

- Nejčastějším protiargumentem zastánců spalovacích motorů jsou nařízení shora.
- Evropská komise určila, že od roku 2035 se v Unii nebudou smět prodávat nová auta na benzin nebo naftu.
- Většina automobilových značek v Česku má už v nabídce vůz, který zvládne alespoň 400 kilometrů na jedno dobítí, případně i více.
- Ceny takových modelů se pohybují v základním provedení kolem 1,3 milionu korun. Jen česká Škoda je s plně elektrickým SUV na milionu, ale s řadou doplňkových funkcí a vybavení.



Citát

Návrh Evropské komise o zákazu prodeje nových aut se spalovacími motory od roku 2035 je ukvapený. Měl by být později.

KAREL HAVLÍČEK, MINISTR DOPRAVY

INZERCE

NIKDO NEBUDE DIKTOVAT, O ČEM SMÍME PSÁT

ParlamentníListy.cz

Očkejte též dvanáctileté, vyzývají odborníci v USA

Spojené státy znepokojuje počet dětí hospitalizovaných s koronavirem. Školní rok pomalu začíná.

Minulý týden skončilo v amerických nemocnicích více než 350 dětí do 16 let denně. Ukazuje to statistika Střediska pro prevenci a kontrolu nemocí (CDC), jež rovněž říká, že na hospitalizace připadá 1,9 procenta pacientů do 16 let.

U některých infikovaných dětí se navíc mohou objevit

komplikace, zdůrazňuje CDC, jehož „covidová“ statistika do konce minulého týdne zachytila 4404 dětí se závažným koronavirovým syndromem, jenž se označuje jako MIS-C. Z takto postižených dětí jich 37 zemřelo.

Nejvíce pediatrických hospitalizací je na počet obyvatel ve státech Oklahoma, Ohio, Louisiana a Kentucky. Všechny tyto státy mají nižší proočkovanosť populace, než je celostátní průměr. Většina hospitalizovaných se nakazila rychle se šířící variantou delta, která u dětí průběh nemoci nezhoršuje, řekla pediatrička ze San Franciska Sunitha Kaiserová. Zatím nejlepší známou ochranou je po-

Doporučení světových organizací

Světové zdravotnické organizace WHO a Dětský fond OSN UNICEF včera vydaly prohlášení, které se týká školáků.

- Organizace WHO doporučuje, aby byly očkovány i děti starší 12 let, obzvlášť ty, jež jsou vystaveny vyššímu riziku

závažného průběhu onemocnění.

- Podle UNICEF by všechny školy měly zůstat otevřené a přijmout taková opatření, aby v nich hrozilo co možná nejmenší riziko nákazy covidem-19.

dle ní očkování, a to i dětí, protože to chrání před hospitalizací a závažným průběhem onemocnění.

V USA je ovšem povoleno bez omezení očkovat vakcínami firem Pfizer a BioNTech jen občany starší 16 let. Děti ve věku 12 až 15 let – ty jsou

ve Evropské unii očkovány bez omezení – dostávají ve Spojených státech očkovací dávku pouze ve výjimečných případech.

V USA, jež mají bezmála 330 milionů obyvatel, je podle CDC plně očkováno 62,5 procenta dospělých. V katego-

rii šestnáctiletých a sedmnáctiletých je to již pouze 44 procent a ve skupině mezi 12 a 15 lety necelých 15 procent.

Lékař Paul Offit, který pracuje v dětské nemocnici ve Filadelfii, kde rovněž přibývá dětských hospitalizací, je pomalou vakcinací dětí velmi znepokojen. „Ano, nemáme ještě vakcínu pro děti mladší 12 let, ale máme ji pro děti dvanáctileté až patnáctileté a z nich je očkováno jenom zlomek,“ řekl Offit. Podle něj je třeba, aby místní i federální úřady přesvědčily o účinnosti očkování dospělé, protože o tom, zda budou naočkovány děti, rozhodují jejich rodiče. **HAL a ČTK**

Krátce

S Almodóvarem i českými stopami

Na filmový festival v Benátkách, který začíná zítra a potrvá do 11. září, se vrátí hvězdy světové kinematografie. Loni se sice festival uskutečnil, ale bez osobní účasti většiny zahraničních režisérů a herců. V hlavní soutěžní kategorii se letos představí 21 filmů. Přehlídku od-

startuje nový snímek španělského režiséra Pedra Almodóvara *Madres paralelas*, *Paralelní matky*. V Benátkách se představí i tři filmy v české koprodukcii.

Také mají pokles

Na Slovensku v červenci poprvé po 13 měsících klesl celkový počet úmrtí oproti průměru za stejné období předchozích pěti

let. V Česku se počty úmrtí vrátili na úroveň let před epidemií koncem května.

Nepříjemné číslo

Ve Skotsku za poslední den přibýlo více než 7100 nově nakažených koronavirem, což v konstituční zemi Spojeného království představuje maximum od začátku pandemie covidu-19. **ČTK**

Afghánistán. Poslední výstřely USA

Kábulské letiště se včera stalo terčem raketového útoku. Očití svědci uvedli, že rakety zasáhly okolí letiště, slyšeli tři výbuchy a pak viděli záblesk na obloze, zatímco lidé prchali. Americká vojenská transportní letadla nicméně pokračovala v evakuaci, která byla zahájena po nástupu islamistického hnutí Tálibán k moci v polovině srpna. Všechny ostatní země již evakuace ukončily. Američtí vojáci, kteří kábulské letiště střeží, se mají z Afghánistánu stáhnout do dnešní půlnoci místního času. Americká vláda uvedla, že Spojené státy mají kapacitu evakuovat před vypršením zmíněné lhůty zbývajících asi 300 Američanů, kteří chtějí Afghánistán opustit. **ČTK**



Krutá Ida míří k Tennessee

Hurikán Ida, jenž na sklonku víkendy dorazil nad americké státy Louisiana a Mississippi v síle čtvrté kategorie, si vyžádal první oběť. Bez dodávek elektřiny bylo podle televize CNN milion klientů. Hurikán včera sice zeslábl na tropickou bouři, ta se ale může navrátit do parametrů hurikánu, tedy rychlosti přesahující 120 kilometrů k hodíně. Úřady státu Tennessee proto varovaly obyvatele před rádním živlů, k němuž mělo dojít v noci na dnešek. **AP**



Vzlétly obojživelné kachny

Turisté vždy mohli Paříž objevovat z vyhlídkových autobusů i z lodí plujících po Seině, nově jim oba tyto zážitky nabízí jediný dopravní prostředek, obojživelný autobus. Na první pohled vypadá jako obvyklý autobus, v mžiku ovšem může sjet mezi labutě a začít brázdit vodní hladinu. Atrakci začala provozovat společnost Les Canards de Paris – Pařížské kachny. Obojživelná vozidla jezdí v řadě světových metropolí včetně Budapešti, Salcburku, Hamburku či Rotterdamu. Často jsou přestavěná z původně vojenských strojů. Pařížské autobusy ovšem vznikly podle originálního designu a byly ze dvou třetin postavené ve Francii. Trasa kachních autobusů začíná na Martových polích poblíž Eiffelovy věže, vede přes další památky v centru města a na náměstí Trocadéro se ponoří do Seiny, odkud pluje zpět. Na stropě autobusu nad každým sedadlem jsou záchranné vesty a na boku autobusu je speciální schránka s kotvou. **ČTK**



Hladoví diváci už vyhlížejí premiéry

Ing. Čert, Diktátor nebo Hamlet. Co servírují divadla?

Po dlouhé koronavirové pauze nachystala pražská divadla na začátek sezony množství premiér, často odložených z té minulé či dokonce předminulé. Z čeho může vyhladovělý divák vybírat?

Chaplinova Diktátora již Městská divadla pražská (MDP) uvedla v letním stanu, s podzimem se dostane také na klasická divadelní prkna. A s ním MDP do konce roku chystají celkem desítku nových představení, a to třeba Brechtovu Matku Kuráž a její děti, Hamleta nebo inscenaci Posedlost na motivy románu Pošťák vždýcky zvoní dvakrát.

Operní soubor Národního divadla (ND) zahájí sezону

Číslo dne

100

Z tolika procent mohou být nyní zaplněny divadelní sály. Diváci ale musí mít při představení nasazené roušky.

ve čtvrtek premiérou Rigoletta, Balet ND 16. září Spící krásvici, činohra pak jako první premiéru v říjnu uvede titul Maxima Gorkého Vassa Železnová, on-line uvede ještě Dostojevského Idiota zpracovaného filmovou podobou.

Divadlo Na Zábřadlí vstoupí do sezony v pátek v 15.00 slavnostním přeplaváním Vltavy – herec Václav Vašák se svými kolegy poplave ze Střeleckého ostrova na Smetanovo nábřeží. Hned následující den je na programu premiéra Balzacových Ztracených iluzí. Repertoár této scény obo-

hatí například také Freudovo pozdní odpoledne neboli divadelní zpracování životního příběhu Sigmunda Freuda.

Divadlo pod Palmovkou uvede 13. září Višňový sad, jednu z neznámějších her Antona Pavloviče Čechova, kterou chystalo už na loňský podzim. Na 24. září chystá další klasiku, Shakespearovo Zkrocení zlé ženy.

Divadlo na Vinohradech hned zítra uvede hru amerického dramatika s spisovatele Nathaniela Richarda Nashe Obchodník s deštěm známou také z filmového zpracování s Katherine Hepburnovou a Burtem Lancasterem. O týden později bude premiéra komedie Eugena Labicha Slaměný klobouk a 18. září inscenace Harold a Maude.

Premiéru divadelní adaptace Vraždy Ing. Čerta v pojetí inscenačního týmu Ivany Uhlířové uvede v pátek Studio Hrdinů. **čtk**



Žbirka i přehlídka básníků

Na kanálu ČT art bude mít premiéru dokumentární seriál Písničky českých básníků. Cyklus začne Jaroslavem Seifertem, jediným českým nositelem Nobelovy ceny za literaturu. V dalších dílech se představí devět nejčastěji zhudebnovaných českých básníků, mezi které patří František Gellner, Vítězslav Nezval, František Halas, Jan Skácel či Václav Hrabě. S premiérovými díly se na podzim vrátí také oblíbené pořady, třeba Doupe Mkyho Žbirky. **čtk**

INZERCE

POŠLI METRO DO DALŠÍHO KOLA

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

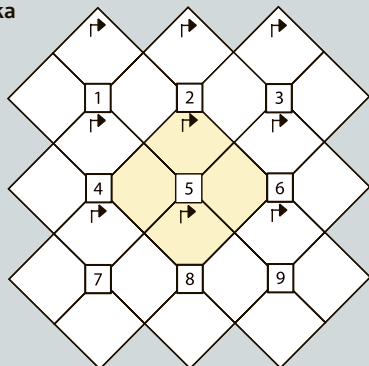
Sudoku

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

Luštěnka

Slova vepisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. vlastní pávům (-a-) | 6. opak „černí“ |
| 2. tkanina kolem krku | 7. tmavé části dnů |
| 3. slabá | 8. pružina |
| 4. koupací nádoby | 9. opak „pravé“ |
| 5. tajenka | |



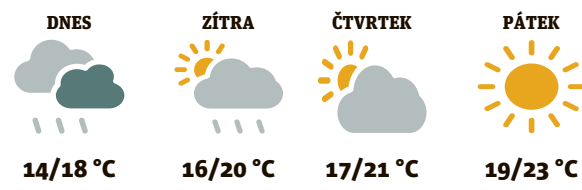
Napište svou bublinu



„Všude mi řekli, strčte si to za klobouk.“

STAGO MSR
Facebook

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 7,0 °C (1856) ↑ 30,4 °C (1781) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

| ČT1 | ČT2 | Nova | Prima | Óčko |
|--|--|--|---|---|
| 16.00 Na krok od nebe 16.55 Cestománie 17.30 AZ-kvíz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 První republika (21/22) 21.05 Sanitka 2 (10/13) 22.00 Příběhy slavných... Saša Rašilov 22.55 Zpátky se Sobotou 23.50 Kriminálnísta 00.50 AZ-kvíz 01.25 Zajímavosti z regionů 01.50 Banánové rybičky 02.20 Dobré ráno 04.50 Na houby 05.20 Etiketa | 16.30 Notting Hill 18.35 Namibie, země nedotčené přírody 19.30 Cyklotoulky 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Kopyto 21.40 Brutální Nikita 23.40 Lidstvo: Příběh nás všech (1/12) 00.25 Desatero hříchů (4/6) 01.10 Příběh služebnice III (7/13) 01.55 Duchovní cesta umělce Otmara Olivy 02.15 Zveme vás... na dechovku do Strážnice 02.50 Před půlnocí 03.15 BRAVO! | 15.55 Můj přítel Monk VI (6) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.35 Na lovu 18.25 Ulice (4097) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 MasterChef Česko V 21.35 Souboj na talíři 22.30 Víkend 23.35 Můj přítel Monk VI (5) 00.30 Můj přítel Monk VI (6) 01.20 Odložené případy IV (3) 02.05 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (4) 03.00 Na lovu 03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (1021) 04.45 Novashopping | 15.50 Prostřeno! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.40 Kriminální zprávy 19.55 SHOWTIME 20.15 Slunečná (119) Tři kulky. Seriál (ČR, 2020) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.40 7 pádů Honzy Dědka 23.55 Ano, šéfe! 01.00 Policie v akci 02.00 Komisař Rex V (12) Teror po telefonu. Krimiseriál (N/Rak., 2000) 03.05 Jake a Tussock (12) Veselé Vánoce. Krimiseriál (USA, 1987-1992) 04.15 Policie Hamburg VII (13) | 06.00 Ranní fresh 08.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Očko hity 10.00 Očko hity 13.30 Očko trendy 15.00 Mixxxer Live 17.00 Očko hity 17.30 Smartmania 17.35 Očko hity 19.00 Moje desítka 19.50 Očko hity 21.00 CZ & SK 22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo 22.30 Očko flirt Proud klipů se vzkyazy diváků Očka 1.00 Tattoo Fixers 1.30 Očko flirt |

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

4G POKRÝVAČI

Postřehli jste, jak dopravní podnik společně s telekomunikačními společnostmi bez velké reklamy, pokud jsem si já všiml, rozšiřoval pokrytí signálem 4G na svých trasách? Je to dlouhodobý proces, který začal v roce 2018. Celým tunelem metra je k tomu třeba položit „vyzařovací kabel“, což zní sice jako z nějaké sci-fi, ale asi je to technicky dost náročné. Práce mohou probíhat pouze v několika hodinách noční výluky, takže natažení kabelu mezi dvěma stanicemi trvá zhruba dva měsíce. A že těch stanic je.

Vzhledem ke zmíněným okolnostem se protahování kabelu tunely jeví být stejně velkolepou akcí jako pokládání prvních železnic na Divokém západě.

„Signál mobilu v metru?“ lamentoval před lety jeden známý.

Citát

Natažení kabelu mezi dvěma stanicemi trvá zhruba dva měsíce.

„Ani náhodou! Vždyť metru je dnes skoro už poslední místo, kde člověk nemůže pracovat, i kdyby chtěl. Poslední útočiště před telefonáty! A navíc, umíš si představit vagon plný lidí, kteří hulákají do mobilu?“

Hle, jak se někdy naše předpovědi mýlí. Zase jako v té sci-fi literatuře. Ta sice „předpověděla“ kosmické lety i televizi, ale třeba důležitost mobilů ne. Dávni autoři fantastiky řešili, jak se lidé budou fyzicky přepravovat, ale nenapadlo je, že bude stačit dopravit někde jen svůj hlas, v novější době data.

Když se rozhlédnete v dnešním vozu metra kolem sebe, kolik lidí uslyšíte telefonovat? Majitelé mobilů obvykle mlčky sedí na sedadlech a tiše hledí do magického displeje. Buď hrají nějakou hru, nebo si odpovídají s přáteli.

Ano, odpovídají. Další předpověď, která nevyšla. Lidé se prý odnaučí psát a budou jen koukat. Díky mobilům píšeme, až nás bolí palce.

Anketa

Muži, co nejvíc oceňujete na ženách?



Jakub Stupka
Inteligenci,
toleranci, smysl
pro humor.



Vladimír Cekota
Věrnost, lásku
a odpouštění mých
něžných lumpáren.



Jaro Dolejš
Moment... na
odpověď se musím
zeptat manželky.

@mojemetro



Vítejte ve Velké Chuchli, kudy projíždí neobyčejná souprava. Šotouši z **@czech_doprava** ve svém příspěvku otagovaném **#mojemetro** upozorňují, že jde o zelený „peršan“ s přízviskem Zosia. „Tato lokomotiva pojedou do Přerova, kde o svůj zelenavý nátěr do konce srpna přijde,“ doplňují šotouši.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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

Poděkování hrdinům

V neděli kolem půl čtvrté odpoledne probíhal těžký zásah složek Integrovaného záchranného systému při záchraně lidského života. Bylo to opravdu dramatické. Šlo o starší paní, která musela být z bytu složitě vyproštěna přes lodžii s pomocí vysouvacího žebříku za přítomnosti hasičů. Celkem zasahovalo šestnáct lidí, z toho tři hasičské jednotky a dvě zdravotnické. Doopravdy smekám, protože do této ulice na sídlišti Jižní Město jezdí poměrně často, určitě každý měsíc, někdy i během týdne nebo dne vícekrát. Jedná se o dlouhou ulici, která má sice jen osm vchodů, zato dost starších obyvatel. Děkuji tímto všem, kteří druhým profesionálně a citlivě pomáhají.

MICHAEL FOX

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LÍPA

Komiks

Stripoff..... Jakozen

Dnes nám náš mistr řekl, že hladina stresu kolem nás nestoupá ani neklesá,...



... jenom my se střídavě ponořujeme a zase vynořujeme.



Přiznám se, že tentokrát jsem ho úplně nepochopil, ale možná by se to dalo vysvětlit tím,...



... že zamlada prý nějaký čas sloužil na ponorce.



honza-smolik.com

Dejte si pozor na přemíru cukru, ale také na jeho nedostatek

Kdo holduje cukru a dalším sladkostem, zadělává si na zdravotní potíže.

Především co se týče přibývání kil, protože nadměrný příjem cukrů přímo souvisí se vznikem obezity. Současné klinické studie přinášejí stále nové důkazy o vzájemné provázanosti obezity, diabetu, hypertenze a kardiovaskulárních onemocnění. Počet pacientů s diabetem v Česku se za posledních 25 let téměř zdvojnásobil. V případě obezity se hovoří dokonce o celosvětové epidemii.

Cukry se ale z jídelníčku zcela odstranit nemohou. Tělo je potřebováje. Cukr je složka sacharidů, které jsou jednou ze základních živin organismu a hlavním zdrojem energie ve stravě. Při jejich nedostatku se mohou vytvořit z bílkovin, ale proces vede ke zhoršení stavu svalové hmoty, snížení jejího množství a zhoršení činnosti jater



Umělé doslazování cukrem není nejlepší cesta.

2x PROFIMEDIA

i dalších orgánů. Malé množství cukru škodí i nervové soustavě a mozku, které jsou živiny výhradně glukózou.

Když je přísun cukrů větší, než je zdravé, přicházejí potíže. Začíná to větším výskytem kazů, snížením imunity a mohou se objevovat choroby, jako je cukrovka, srdeční choroby, nemoci žlučníku či střevní záněty. Cukr narušuje

je vstřebávání vápníku a hořčíku, může stát i za vysokým krevním tlakem u starších lidí a přispívá dokonce i ke vzniku Alzheimerova.

Cukry neboli sacharidy se dělí do třech skupin podle počtu jednoduchých cukrů, ze kterých jsou složeny. Rozlišujeme jednoduché cukry – monosacharidy, cukry složené z několika sacharidových jed-

notek – oligosacharidy a cukry složené z mnoha sacharidových jednotek – polysacharidy. Podle zvyšujícího se počtu sacharidových jednotek se zpomaluje rychlost vstřebávání cukru. Proto jsou jednoduché cukry dobré jako rychlý zdroj energie pro tělo například při sportu, a ze stejného důvodu nejsou vhodné jako základ diety.

Doporučený denní příjem sacharidů pro dospělého člověka je podle mezinárodní zdravotnické organizace (WHO) mezi 45 až 65 procenty celkového denního energetického příjmu a jednoduché cukry by v ideálním případě měly tvořit asi pět procent celkového denního energetického příjmu. Doporučení ohledně sacharidů u dětí je stejné. Toto množství představuje pro muže asi osm čajových lžiček cukru a pro ženy a děti ve věku 2 až 18 let šest lžiček.

V doporučeních WHO je také kladen důraz na rozlišování cukrů přirozeně se vyskytujících v potravinách a cukrů přidaných. To v praxi znamená, že bychom se v rozumné míře neměli vyhýbat cukrům v ovoci, zelenině, medu a mléce. A naopak bychom měli co nejvíce z jídelníčku eliminovat přidané cukry, tedy produkty jako slazené nápoje, tedy limonády, sirupy, mléčné koktejly, ale i cukrem doslazovaný čaj či kávu, sladkosti, sušenky, slané pochutiny a různé již hoto- vé pokrmy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Krátce

Chřipka nezmizí

Přestože loňská chřipková sezona kvůli pandemii koronaviru téměř neproběhla, praktici považují letošní očkování proti chřipce za důležitější než jindy. Letos podle nich totiž lze očekávat mutace chřipkového viru, které by pro rizikovou část populace mohly znamenat reálné nebezpečí. Podzimní vakcína by však na tyto změny měla reagovat.

Zdravá Praha 10

Celé září a říjen věnuje Praha 10 osvětě v oblasti zdraví. V rámci rozsáhlé kampaně občanům přinese řadu rad a tipů souvisejících se zdravým životním stylem a prevencí různých onemocnění. Iniciativu s názvem Zdravá Praha 10 připravila ve spolupráci s desítkami profesních organizací, součástí bude stejnojmenný veletrh, který se bude konat 13. října před NC Eden. **MET**

Trombóza. Zrádné krevní sraženiny

Ročně v Evropě umírá kolem 500 tisíc lidí na následky trombózy, onemocnění, za jehož vznikem stojí krevní sraženina.

Proč je trombóza neboli krevní sraženina nebezpečná? Může ucpat cévu a zabránit tak průtoku krve. Pokud se neodhalí včas, může jít o život. V případě, že se sraženina uvolní do krevního oběhu, hrozí pacientovi bezprostřední riziko vzniku plicní embolie nebo mozkové mrtvice, neboť uvolněný vmetek krevní sraženiny (embolus) může v oběhu zablokovat proud krve do cílových orgánů.

Krevní sraženina nejčastěji vzniká v oblasti hlubokých žil dolních končetin, ale může postihnout i žíly na paži nebo velké žíly v hrudní a břišní dutině. Následkem uzavření žilního řečiště nemůže krev proudit postiženým úsekem, a tak se hromadí před překážkou a snaží si hledat cesty jiným, zejména povrchním řečištěm. V důsledku toho dochází k rozvoji hlavních příznaků, jakými jsou především otok končetiny, zarudnutí a bolestivost.

Kdy a proč se sraženiny tvoří? Rizikovým faktorem je na-

příklad probíhající nádorové onemocnění, těžká infekce, dlouhodobý pobyt na lůžku, úraz a v neposlední řadě užívání hormonální antikoncepce či dědičnost – takzvané dědičné trombofilní mutace. V České republice jimi trpí zhruba osm procent lidí.

Dědičné předpoklady k trombóze lze odhalit pouze na základě rodinné a osobní anamnézy a následných krevních testů, respektive z jednoho odběru krve. Pokud víte, že touto mutací trpí někdo z vaší přímé rodiny nebo jste vy či váš přímý příbuzný prodělal některou z komplikací spojených s trombózou, požádejte o test co nejdříve.

„Vyvolávajícími faktory trombózy jsou především nádorová onemocnění, úrazy, operační výkony, imobilizace končetiny po úrazu, užívání hormonální antikoncepce, těhotenství a u pacientů s vyšším sklonem ke sražení dokonce i dehydratace, věk, obezita či dlouhá cesta dopravním prostředkem. Ke vzniku trombózy je však většinou zapotřebí více těchto nepříznivých okolností najednou,“ popisuje doktorka Kateřina Pinterová z laboratoře Synlab.



Sledujte možné příznaky.

Příznaky žilní trombózy

Dávejte si pozor na tyto projevy.

- Otok
- Bolestivost, napínání v lýtku, zvýšená náplň podkožních žil
- Změna barvy a teploty pokožky pod postiženým úsekem (zarudnutí, zřívání, často proteplení)

O sraženinách se mluví také v souvislosti s onemocněním covid-19, kdy je výskyt trombotických komplikací vyšší než u jiných infekcí. Některé studie potvrzují, že nastávají až u 20 až 30 procent kriticky nemocných pacientů. Přesná příčina se zatím zkoumá. „Jednou z hypotéz, proč onemocnění covid-19 přispívá ke vzniku krevních sraženin, je, že virus SARS-CoV-2 přímo útočí na endotelové buňky, které lemují krevní cévy. Endotelové buňky mají shodný receptor s tím, který virus používá pro vstup do plicních buněk,

a mohou tak být snadno napadeny. Jejich poškození pak může být spouštěcím momentem pro zahájení krevního sražení, které je umocněno zánětlivým stavem organismu a imobilitou pacienta,“ vysvětluje lékařka Pinterová.

Krevní sražení u lidí vyššího věku, pacientů po operaci nebo těch, kteří prodělávají nádorové onemocnění či těžkou infekci, je vždy pod dohledem lékaře. Ten v případě podezření na vznik trombózy nastaví adekvátní léčbu, jež spočívá většinou v užívání protisrážlivých léků. **HUD**

POZOR! Tento článek je určen pouze lidem trpícím bolestí zad.

SENIORE, tohle je řešení pro Vaši kapsu!

Ischias, kýla páteře, vyhřeznutí meziobratlové ploténky,

- tato onemocnění ničí Vaši páteř!

A mají tu STEJNOU PŘÍČINU!



Pan Bedřich J. (65 let)
z Jihlavy trpěl problémy
s páteří víc než 6 let:

Nemohl jsem vstát z křesla, aniž bych cítil nesnesitelnou bolest. Vždy jsem se musel něčeho držet. Občas po celodenní práci jsem byl schoopen už jen ležet v posteli jako prkno. Každý pohyb znamenal bolest. Navíc mi v noci bolest zad a otupělost nohou nedovolovaly usnout. Celé hodiny jsem se převracel ze strany na stranu. Takhle se nedalo žít!

Dobrá zpráva pro lidi trpící bolestí zad

Pravdou je, že nemusíte mít odborné znalosti o příčinách bolesti zad, abyste si dokázali najít **úlevu od bolesti.**

Rozvoj ortopedie a neurologie přinesl skutečný průlom v oblasti přirozeného odstraňování bolesti zad. Jednou z inovativních metod je například magnetický dekompresní pás, který vám přinese úlevu od bolesti zad. Bez opouštění pohodlí domova.

V nejprestižnějších lékařských časopisech bylo publikováno mnoho článků o magnetickém dekompresním pásu. Vzhledem k **překvapivým výsledkům** se doporučuje, aby magnetický dekompresní pás vyzkoušeli pacienti trpící bolestmi zad (v téměř 90% případů došlo k postupné úlevě a někteří se vyhnuli i operaci)!

Pokud trpíte:

- ✓ záchvaty vyzařující bolesti zad,
- ✓ problémy se vstáváním a sezením,
- ✓ zúžením meziobratlového prostoru,
- ✓ bederní nebo krční diskopatií,
- ✓ degenerací páteře,
- ✓ páteřní kýly,
- ✓ ischiasem.

... to znamená, že stejně jako 14,73% Čechů potřebujete co nejdříve úlevu od bolesti!

Jak to funguje?

Téměř každý, kdo vyzkoušel magnetický dekompresní pás, se rozloučil s opakujícími se, paralyzujícími bolestmi zad.

Je to možné díky tomu, že magnetický dekompresní pás působí na 3 úrovních:

➊ **Vytvoření magnetického obkladu.** Díky 10 neodýmovým magnetům umístěným podél páteře se vytvoří hluboce působící magnetický obklad o síle 3000 gaussů. Magnetické vlny pronikají do svalů, šlach a nervů a **okamžitě utišují bolest.**

➋ **Snížení tlaku na meziobratlové ploténky a nervy díky dekompresi.** S věkem meziobratlové ploténky mohou začít vyhřezávat, jelikož se cca. 1/3 z nich opotřebovává. Tímto vzniká tlak na ischiatické nervy, což způsobuje akutní bolest. **Dekompresce obnovuje správné držení těla,** díky čemuž se prostor mezi obratli zvětšuje.

➌ **Regenerace neaktivních a oslabených zádových svalů.** Během používání dochází k odlehčení zádových svalů a jejich práci přebírají břišní svaly. Tím se zabrání přetížení oslabených svalů připojených k páteři. Tlak na

její spodní část je snížen a bolest v bederní páteři ustupuje.

Potvrzuje to pan Bedřich, který jako jeden z prvních v Česku vyzkoušel magnetický dekompresní pás:

„Přes počáteční pochybnosti a skepsi jsem se rozhodl otestovat funkčnost pásu na sobě. Lze jej snadno nasadit a je pohodlný, ale to není nejdůležitější věc. **Opravdu to funguje!** Byl jsem šokován, že jsem tak rychle pocítil úlevu. Po několika dnech se bolest v páteři zmírnila natolik, že jsem poprvé za 6 let nemusel užívat léky proti bolesti, abych vůbec nějak fungoval! Měl jsem více energie, ztuhlost nohou ustoupila a spal jsem mnohem lépe. Dnes si už ani nepamatuji, jaké to je trpět bolestmi zad.“

Magnetický dekompresní pás použijte, pokud pociťujete:

- ➔ problémy s dolní částí zad
- ➔ diskomfort způsobený problémy s meziobratlovou ploténkou
- ➔ ztuhlost nohou, paží a krku
- ➔ svalové křeče
- ➔ zdravotní problémy způsobené pády, vykloubení



Magnetický dekompresní pás je vyroben z odolných a pružných materiálů, a proto Vám bude sloužit po mnoho let. Mohou jej používat jak muži, tak ženy. **Je lehký, tenký a pod oblečením neviditelný.** Díky suchým zipům můžete upravit obvod pasu a přizpůsobit ho jakékoliv postavě. Je pohodlný, netlačí a neřeže. Můžete jej používat jak za dne, tak v noci.

Magnetický dekompresní pás **lze objednat pouze telefonicky.** Díky promoakci můžete získat obrovskou slevu.

Máte už dost problému s páteří?

Pořídte si originální magnetický dekompresní pás, který vás zbaví zdravotních problémů a obnoví vaši kondici!

Pokud objednáte před 3. zářím 2021, získáte tak magnetický dekompresní pás **se slevou 73%! (doprava ZDARMA)!**



Zavolejte: 234 076 030

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

Šilhavý povolal další tři nováčky

Defenzivní hráči Slavie se ze zdravotních důvodů pro národní tým omluvili.

Z nominace české fotbalové reprezentace na zářijové zápasy vypadli těsně před včerejším srazem v Praze čtyři hráči. Brankář Ondřej Kolář a obránci Ondřej Kúdela s Janem Bořilem ze Slavie scházejí kvůli zranění, plzeňský zadák Jakub Brabec řešil přestup do řeckého Arisu Soluň.

Trenér národního týmu Jaroslav Šilhavý dodatečně povolal sedm hráčů – trojici plánoval doplnit už dříve bez ohledu na zranění. Premiérovou pozvánku si vysloužili plzeňští brankář Jindřich Staněk s obráncem Filipem Kašou a další zadák Tomáš Wiesner ze Sparty.

Do mužstva se ale nakonec dostali také stoper Václav Jemelka z Olomouce, záložník Jaromír Zmrhal ze Slovanu Bratislava a útočníci Stani-

slav Tecl ze Slavie a Martin Doležal z Jablonce. Ti všichni už s národním týmem nějakou zkušenost mají.

„Trenéři jsou přesvědčení, že si uvedení hráči z domácí ligy nominaci zaslouží. A navíc jsme nechtěli vybírat v zahraničí, protože příjezd takových hráčů by trval delší dobu a narušil by covidovou bublinu, kterou jsme počínaje pondělním rámem vytvořili. Cestování letadlem, pohyb na letištích a podobně samozřejmě zvyšují případné riziko,“ vysvětloval manažer reprezentace Libor Sionko.

Reprezentanti se sešli včera ráno a celý tým absolvoval první testy na covid-19. Až do výsledků zůstali hráči i členové realizačního týmu v karanténě na svých pokojích. Odpoledne pak národní mužstvo absolvovalo úvodní společný trénink. Dnes už se přesouvá do Ostravy. Tam reprezentaci čeká ve čtvrtek od 20.45 hodin zápas kvalifikace mistrovství světa proti Bělorusku. Vstupenky jsou stále v prodeji a lidé je mohou kupovat na internetové adrese www.vstupenkyfotbal.cz.

Zápasový program

Český národní tým čekají dva duely kvalifikace MS 2022.

- čtvrtek 2. září ve 20.45 Česko–Bělorusko (Ostrava)
- neděle 5. září ve 20.45 Belgie–Česko (Brusel)
- Oba zápasy vysílá ČT Sport.
- Zářijový reprezentační sraz zakončí přípravné utkání s Ukrajinou ve středu 8. září ve 20.45 v Plzni.

Jako jasná brankářská jednička vstupuje do srazu poprvé jako gólman Olympiakosu Pireus Tomáš Vaclík. Vždyť jeho kolegové Staněk a Filip Nguyen ještě nemají za reprezentační áčko odchytaný ani jeden zápas. Také Vaclík si všiml mnohých změn. Vždyť kouč Šilhavý se musí obejít bez dvou desítek hráčů. „Absencí je opravdu hodně. Těším se, až začneme společně trénovat a více se poznávat,“ řekl Vaclík. **PUR a ČTK**



PARALYMPIC.CZ

Vystřelil si druhou medaili

Lukostřelec David Drahonínský (na snímku) vybojoval na paralympijských hrách v Tokiu zlato v individuální soutěži a navázal na titul z Pekingu 2008. V Japonsku získal už druhou medaili poté, co se v úvodní soutěži smíšených dvojic radoval spolu se Šárkou Musilovou ze stříbra. Celkem má už šest olympijských medailí. Sbírkou cenných kovů české výpravy v Tokiu je už kompletní, bronz v neděli přidal koulař Aleš Kisý. Mistr světa z roku 2015 Drahonínský, jenž v kvalifikaci předvedl druhý nejlepší výkon, zvládl všechny souboje v eliminaci suverénně. Ve finále si poradil i s Turkem Nihatem Turkmengluem, který českého reprezentanta v kvalifikaci jediný porazil. **ČTK**

Krátké

Do elity to nevyšlo

České hokejistky prohrály na mistrovství světa v Calgary s Japonkami 2:3 a na turnaji končí. Přišly tak o možnost posunout se do skupiny A na příštím šampionátu elitní skupiny. Turnaj v Kanadě vyvrcholil v noci na středu finálovým soubojem.

Akademické hry

Zhruba 1400 sportovců zamíří od 2. do 7. září do Olomouce na České akademické hry, ve kterých poměří své síly ve 22 sportech studenti vysokých a vyšších odborných škol z celého Česka. Mezi sportovci budou i čeští reprezentanti. Na nedávných olympijských hrách v Tokiu například startovali plavkyně Barbora Janíčková a šermíř Jakub Jurka.

Ondrášek na sever

Fotbalový útočník Zdeněk Ondrášek se po předčasném konci v rumunském týmu FCSB vrací do

Tromsø. Norský klub na svém webu informoval, že se s dvaatřicetiletým fotbalistou dohodl na smlouvě do konce sezony. Ondrášek hrál v Tromsø už v letech 2012 až 2015.

Uspěla na vodě

Krasobruslařka Eliška Březinová získala dvě bronzové medaile na akademickém mistrovství republiky v paddleboardingu. Závoděním na prkně oblíbeném pro volnočasové aktivity si zpestřila přípravu na sezonu, jejímž vrcholem budou olympijské hry v Pekingu. O víkend u Brněnské přehradě byla třetí v technickém závodě i ve sprintu. **ČTK**



Eliška Březinová

MAFRA



Hvězdné české tenistky dorazí do Ostravy

Elitní kvarteto českých tenistek je přihlášené na tenisový turnaj J&T Banka Ostrava Open 2021. Přijet by měly grandslamové šampionky Petra Kvitová a Barbora Krejčíková, světová čtyřka Karolína Plíšková i Karolína Muchová. Druhý ročník akce okruhu WTA kategorie 500 se s dotací 565 530 dolarů odehraje na tvrdém povrchu 20. až 26. září. Na rozdíl od loňské premiéry bude hlediště Ostravar Areny otevřeno fanouškům. Předprodej vstupenek spustili pořadatelé včera. Kvitová je dvojnásobnou vítězkou Wimbledonu a Krejčíková letos ovládla antukové Roland Garros. Bývalá světová jednička Karolína Plíšková si v tomto roce zahrála o titul ve Wimbledonu. Čtvrtá Češka v soutěži Muchová došla v lednu do semifinále Australian Open. Všechny se aktuálně zapojí také do posledního letošního grandslamu US Open. **AP**