

# „JOHNSON MĚ STISKL VYSOKO NA STEHNĚ“

BRITSKÁ NOVINÁŘKA OBVINILA PREMIÉRA Z OBTĚŽOVÁNÍ STRANA 7



# metro



Úterý, 1. října 2019

Č. 184, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Igor

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

# Pošta chce na pobočky samoobslužné kiosky

**Automatizace.** Podat listovní zásilku či zažádat o zřízení inkasa bude moci zákazník bez pomoci pracovníka na přepážce. **Důvod.** Nedostatek lidí. **Zaměstnanci.** Změnu si neumí představit, jsou samozřejmě proti STRANA 2



## Rostou! V českobudějovickém muzeu uspořádali velkou výstavu hub

Více než tři stovky druhů hub si mohou lidé prohlédnout na výstavě v Jihočeském muzeu v Českých Budějovicích. Návštěvníci uvidí tradiční exempláře, ale i některé vzácnější houby. Výstava potrvá do pátku. Mezi unikátními exempláři je podle mykologa muzea Miroslava Berana například čirůvka obrovská nebo několik lošákovitých hub.

MAFRA



## Krátce

## Chlapci už je líp

Stav tříletého chlapce s tetanem v brněnské fakultní nemocnici se lepší, už sám jí i komunikuje. Za to, že nebyl očkován, nemohou hygienici jeho rodiče pokutovat kvůli promlčené lhůtě. Matka ho odmítala očkovat kvůli

presvědčení, že právě vakcína u ní způsobila roztroušenou sklerózu.

## Podvodník

Martin Vaněk, vyučený zahradník, je obviněn, že společně s matkou připravil o peníze přes pět set zadlužených lidí. U soudu

vedl, že hodlal docílit toho, aby dlužníci splaceli všem věřitelům alespoň po malých částkách. Způsobená škoda se pohybuje kolem 5,4 milionu korun.

## Rovnátko zdraží

Zdraví dospělí si budou hradit fixní rovnátka celá,

dosud pojišťovny hradily práci zubaře. Více peněz pojišťovny dají na základní zubní protězy a další stomatologické výrobky, bude možné si doplatit na lepší výrobek jen rozdíl cen. Počítá s tím novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, kterou projednávají poslanci.

## Dluží biliony

Objem bankovních úvěrů ke konci srpna stoupl proti červenci o 17 miliard, a to na 6,023 bilionu korun. Úvěry podnikům vzrostly o 13 miliard korun, na 1,128 bilionu korun. Domácnosti dluží 1,71 bilionu korun. **ČTK**

# Pošta bude jako samoobsluha. Na pobočky nastoupí „roboti“

**Kvůli nedostatku lidí se chce pošta vydat cestou automatizace. Zaměstnanci jsou samozřejmě proti.**

Podat listovní zásilku či balík, požádat o vydání zákaznické karty nebo podat žádost o zřízení inkasa. To vše by měl již příští rok zvládnout na pobočkách České pošty každý zákazník, a to aniž by mu při tom pomáhal pracovník na přepážce. K službám mu tu budou samoobslužné kiosky, svým principem ne zcela nepodob-

né těm, jaké známe například z restaurací rychlého občerstvení. Podle zástupců pošty automatizované kiosky nahradí živé pracovníky a vyřeší tak problém s jejich nedostatkem.

Samotní poštáči, které deník Metro oslovil, si však podobnou změnu nedovedou vůbec představit. „Rozumím tomu, že na papíře tenhle nápad vypadá dobře. Jednoduché úkony zvládne zákazník sám v kiosku, se složitějšími si zajde na přepážku. V realu je to ale složitější. Již nyní pomáháme lidem s triviálními úkoly, vyplňujeme jim papíry a pomáháme s nejrůznějšími žádankami. Automaty nás nenahradí, jen nám nakonec přidají další práci,“ říká pro

deník Metro poštačka Jana, jež si nepřála uvést konkrétní pražskou pobočku pošty, na které pracuje.

Podle tiskového odboru státního podniku mají kiosky zaměstnancům pošt napak výrazně ulehčit. Podle mluvčího pošty Matyáše Vitíka se v tuto chvíli testují konkrétní možnosti uvedení do praxe a mezi zaměstnanci probíhá osvěta. Ta se však k Janě, ani jejím kolegům, dosud nedostala. „Záměrem České pošty je nahradit neobsazená pracovní místa automatizovanými prvky, díky kterým zákazníci sami a rychle vyřídí vybrané poštovní služby. Pošta si již nemůže déle dovolit spoléhat na nové zaměstnance, kteří ale reálně

na trhu práce nejsou. Automatizované prvky ve službách se stávají běžnou součástí dennodenního života. V hypermarketu se již nikdo nepozastavuje nad tím, že svůj nákup uhradí bez fyzické přítomnosti pokladní,“ vysvětluje obchodní ředitel České pošty Martin Vránek.

Pošta nedávno představila také první prototyp interaktivního kiosku, který se má stát na pobočkách České pošty v nejbližších letech standardem. Ten je nejen vybavený dotykovou obrazovkou, kamerou, skenerem a tiskárnou, ale také má v budoucnu nabídnout zákazníkům možnost spojení se vzdáleným pošťákem. Ten má pak zákazníkům v rámci videohovoru

radit, co mají dělat. Zavedení podobné možnosti v praxi deníkem Metro oslovené pracovníky pošty rozesmálo. „Alespoň zjistíme, co je to ten home office a odpadne nám prodej losů a dalších nesmyslů,“ doplňuje ironicky Janina kolegyně.

Pošta má nyní 3200 poboček. Ty má v plánu postupně z části převést na jiné partnery a soukromníky. Na které pobočce se poprvé v ostrém provozu objeví první „roboti“, není zatím jasné. Nedávne představení služby platby kartou na pobočkách ukázalo, že to nemusí být zdaleka na větší pobočce. Službu předvedlo vedení pošty v červenci na jedné z nejmenších pošt, v Řitce u Prahy. **JAR**

INZERCE

„Práce je fajn, když vám nekomplikuje život“

Buďte své rodině nablízku. Ještě před Vánoci si můžete přijít na zajímavé finanční ohodnocení přímo v místě vašeho domova.

- Poštovní doručovatel/ka
- Pracovník/ce přepážky
- Třidič/ka zásilek
- Řidič/ka

až  
**190**  
Kč/hod.



800 223 000  
TvojeBudoucnost.cz

Česká pošta



## Pošťácké Nagano. Slaví fotbalový titul

Zaměstnankyně České pošty s týmem Yellow Ladies vyhrály v New Yorku světové finále ženského fotbalového turnaje za globální cíle OSN, a staly se tak světovými šampionkami. Do finále Global Goals World Cup se kvalifikovaly v národním kole turnaje hraného na Václavském náměstí, který v Česku pořádala Asociace společenské odpovědnosti. Ministr vnitra Jan Hamáček označil triumf za „pošťácké Nagano“. **MET**

# Digitální služby či otevřená data

Vedení pražského magistrátu chce do roku 2025 mimo jiné zlepšit elektronickou komunikaci úřadu

s obyvateli nebo se v některých oblastech zbavit závislosti na jediném dodavateli. Město si vytvoří koncepci rozvoje ICT na roky 2019 až 2025, která vymezí jednotlivé kroky a stanoví náklady změn.

„Materiál určí budoucí podobu IT magistrátu a nepřímou i městských částí. Navazuje na snahy, nebo aktivity, v oblasti e-governmentu a další koncepční materiály a bude dále rozpracován na akční plány v jednotlivých oblastech,“ řekl primátor Zdeněk Hřib.

Dokument by měl řešit několik tematických oblastí, a to například digitální služby a otevřená data. Město chce rozvíjet elektronickou komunikaci mezi obyvateli a úředníky a umožnit lidem vyřizovat některé záležitosti elektronicky. Zaměřit se chce magistrát také na využití univerzální on-line identity a elektronické občanky. Další oblastí je zefektivnění fungování magistrátního IT. Podle Hřiba budou odstraňovány tzv. vendor lock in, kdy je město v dané oblasti závislé na jediném dodavateli a jeho službách. Některé projekty budou rozděleny na menší a budou vypsána výběrová řízení. „S tím souvisí i přístup k open source softwaru, kdy chceme využívat víc programů s otevřeným kódem,“ řekl Hřib. Rozvíjena bude rovněž oblast bezpečnosti.

Náklady na proměnu fungování IT na magistrátu zatím nejsou známy. Vzejdou z akčních plánů pro jednotlivé oblasti. **ČTK**



## CzechTourism

# 10

Policie začala stíhat deset lidí kvůli veřejným zakázkám za zhruba 27,3 milionu korun, které zadala státní agentura CzechTourism.



## V čele Švandáku dál Hrbek

Príspevkovou organizaci Národní kulturní památka Vyšehrad od 1. ledna příštího roku povede Petr Kučera. Ve funkci nahradí stávajícího ředitele Františka Stádníka, který organizaci řídil od roku 2011. Šéfem Švandova divadla zůstane Daniel Hrbek (na snímku). V jeho čele stojí od roku 1999 a pozici ve výběrovém řízení obhájil. **MAFRA**

## Krátce

### Jsou pro stavbu

Středočeský kraj souhlasí se stavbou části Pražského okruhu mezi Ruzyní a Suchdolem. Vydal souhlasné stanovisko pro posouzení vlivů na životní prostředí. **ČTK**

**celé Energie na dopoledne**

INZERCE

# Desetitisíce domácností napadla níže Mortimer

**Na Sněžce se proháněl vítr nepovolenou dálniční rychlostí 157 kilometrů v hodině.**

Kvůli silnému větru bylo včera dopoledne v Česku bez dodávek elektřiny téměř 30 tisíc domácností. Například společnost ČEZ evidovala 17 500 domácností bez proudu, E.ON zhruba 11 500. Největší problémy byly ve středních a jižních Čechách. Výrazné proudění vzduchu totiž provázelo tlakovou níží v Evropě s nepoetickým jménem Mortimer.

Společnost E.ON, která distribuuje elektřinu v Jihočeském kraji, na Vysočině, v Jihomoravském, Zlínském a částečně i v Olomouckém kraji, měla problémy zejména na

jihu Čech, kde bylo dopoledne bez proudu přes pět tisíc domácností. „Přímo v Prachaticích je aktuálně bez elektřiny více než 4200 domácností,“ sdělila včera před polednem mluvčí společnosti Martina Slavíková. „Poruchy jsou nejčastěji způsobené poškozeným vedením a izolátory, přičemž poškození vznikla většinou v důsledku silných porывů větru,“ dodala.

Podle informací Českého hydrometeorologického ústavu do šesté hodiny ranní znamenala nejvyšší náraz větru na území Česka Sněžka, kde foukalo rychlostí 157 kilometrů za hodinu. V Kocelovicích nebo Příbrami byla rychlost větru 81 km/h, v Klatovech 75 km/h a v Praze 68 km/h. Během dne vítr na některých místech republiky i zesílil. Meteorologové už v neděli upozornili, že padat mohou i stromy oslabené suchem nebo kůrovcem. Navíc



Poškozený kamion ČTK

je na stromech listí, vítr se tak do stromů bude opírat více než v zimě.

Komplikace přinesl víchř v silniční i železniční dopravě. Kvůli stromům spadlým na trať nejezdily například vlaky v úseku mezi Pacovem a Novou Cerekví na Pelhřimovsku, Jihlavou a Kostel-

**Rekordman Kyrill**

## 216

To je rychlostní rekord, který Česko zaznamenalo 18. ledna 2007. Na Sněžce dosahoval orkán Kyrill rychlosti přes 200 kilometrů za hodinu. V říjnu 2018 naměřili meteorologové v Česku rychlost větru kolem 160 kilometrů v hodině. Nejsilnější porывy zasáhly naše území v listopadu 1984. K zemi padlo více než 5 milionů metrů krychlových dřeva.

cem u Jihlavy a Lípou a Herálcem na Havlíčkovobrodsku. Na silnicích Kraje Vysočina zasahovali hasiči na takřka třiceti místech a v Plzeňském kraji na téměř sedmdesáti místech. Nejvíce na Klatovsku, Tachovsku a Domažlicku,“ řekl mluvčí krajských hasičů Petr Poncar. **ČTK**

**Krátce**

## Právo a klima

Finský premiér Antti Rinne věří, že se podaří najít dohodu o navázání čerpání peněz Evropské unie na dodržování zásad právního státu. Řekl to v Praze po jednání s Andrejem Babišem. Oba premiéři se věnovali i klimatické politice. Shodli se, že do snižování emisí se musí zapojit celý svět.

## Výborný odvodě

Šéfa lidovců Marka Výborného postihla tragédie. Zemřela mu manželka Markéta, se kterou měl tři děti. Předseda Lidovců Výborný o tragédii informoval také na sociálních sítích. „Přátelé, dnes nás zasáhla rodinná tragédie. Děkuji všem, že jste s námi ve svých myšlenkách i modlitbách. Potřebujeme teď čas sami pro sebe, děkuji za pochopení. Ale brzy se ozvu,“ napsal včera Marek Výborný. **IDNES.CZ**

INZERCE

★ KAŽDÉ ÚTERÝ ★

# 12 KOUSKŮ KUŘETE 149 Kč

6 x STRIPS • 4 x HOT WINGS • 2 x PORCE KUŘETE

Nabídka platí na restauracích KFC každé úterý od 17. 9. do 29. 10. 2019 nebo do vyprodání zásob.



## Pivo nejlíp čepují i krásné ženy

Historicky první držitelkou titulu Kozel Mistr výčepní je Anna Sladká z restaurace Kozlovna v Bystřici nad Pernštejnem. Dosud vyhrávali jen muži. Odborná porota na finálovém klání, které se uskutečnilo přímo ve velkopopovickém pivovaru v rámci tradičního Klobáskofestu, ocenila její zručnost i znalosti o pivovaru. Druhý skončil její kolega Jiří Štarha a třetí příčku obsadila další žena – Eliška Petříčková z restaurace Červený jelen v pražské Lidické ulici.

ASAHIBEEER

## Učitelé. Jsou ve střehu

Školské odbory chtějí o tom, jak přesně by se měly od ledna zvýšit platy učitelů, jednat s premiérem Andrejem Babišem. Požádaly ho o schůzku. Nový návrh ministra školství Roberta Plagy, podle něhož by měli všichni pedagogové do základu výdělků místo slibovaných 2250 korun dostat 2700 korun a zbývajících 900 korun pak do

odměn, nechtějí odbory zatím komentovat. Dál zůstávají ve stávkové pohotovosti. Uvedl to předák školských odborů František Dobšík. Vláda počítá s desetiprocentním zvýšením. Zatím není jasné, jak se částka rozdělí. Odbory původně požadovaly přidání o 15 procent. Po jednáních souhlasili s deseti procenty do tarifů. **ČTK**

# Průzkum. Děda a babička jedí špatně

Většina lidí (70 procent) je toho názoru, že čeští senioři se stravují nezdravě, vyplývá z aktuálního průzkumu poradenského portálu Neztratitsevestari.cz, který provozuje nezisková organizace Sue Ryder. Jako hlavní důvod uváděli respondenti průzkumu nejčastěji omezené finanční zdroje seniorů (49 procent). Cestu ke zlepšení vidí veřejnost ve zvyšování důchodů (36,5 procenta) a dotacích na seniorské stravování. Průzkum na vzorku 3000 respondentů realizovala společnost Rondo Data.

„Z průzkumu nám také vyplynulo, že 45 procent lidí nemá dostatečné informace, jak by se měli senioři zdravě stravovat. To je jeden z důvodů, proč jsme zprovoznili poradenský portál Neztratitsevestari.cz, kde senioři i jejich rodiny najdou odpovědi jak na tyto otázky, tak informace týkající se stáří, aktuální novinky i rady profesionálů, které pomohou při řešení životních situací,“ říká Denisa Ratajová ze Sue Ryder.

Průzkum ukázal, že Češi považují otázku stravování seniorů za důležitou (74 procent) a o stravování svých seniorských příbuzných se zajímají.

Jako hlavní překážky zdravého stravování průzkum označil omezené finanční zdroje (49 procent), dietní omezení (16 procent) a zdravotní problémy, jako jsou obtíže při polykání, žvýkání či

snížená chuť k jídlu (16 procent). Na dotaz, zda si myslí, že mají dobré informace, jak by se měli senioři zdravě stravovat, převažovaly odpovědi, že ano. Že mají spíše dostatečné informace, odpovědělo

40 procent lidí, za spíše nedostatečné je považuje 35 procent respondentů, za dostatečné 15 procent, za nedostatečné 10 procent.

Cestou k lepšímu stravování seniorů by mělo být podle

respondentů zvyšování důchodů (36 procent) či dotace seniorům na stravování (21 procent) a o zlepšení stravování seniorů by se měl zasadit stát (43,4 procenta) a rodina (41,1 procenta). **MET**

INZERCE

## NAŠE ELEKTRICKÁ BUDOUCNOST ZAČÍNÁ PŘÁVĚ TEĎ

### ŠKODA CITIGO<sup>e</sup> iV



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

**Již za**  
**429 900 Kč**

Kombinovaná spotřeba vozu ŠKODA CITIGO<sup>e</sup> iV: 12,9 kWh/100 km; emise CO<sub>2</sub>: 0 g/km

Objevte jeden z nejdostupnějších elektromobilů, nový vůz ŠKODA CITIGO<sup>e</sup> iV. Navíc prvních 500 řidičů, kteří si vůz objednají, nabíjí rok zdarma u všech dobječích stanic ČEZ. Více informací na [www.skoda-iv.cz](http://www.skoda-iv.cz)

**SKUPINA ČEZ**  
PARTNER ELEKTROMOBILITY

skodacz
 skodacz
 skodacz
 skodacr

#### Experti poradí

Sue Ryder a Neztratitsevestari.cz pořádají na téma zdravé stravování seniorů také veřejný workshop.

- V pondělí 7. října od 9.30 do 11.30 ve Skautském institutu v Praze, Staroměstské náměstí 4, budou diskutovat na toto téma experti Jana Dostálová a Tereza Vágnerová.

#### Tip pro dnešní den

### Senioři zdarma

Muzeum hlavního města Prahy se k dnešním oslavám Mezinárodního dne seniorů připojí volným vstupem do hlavní budovy muzea na Florenci pro osoby starší šedesáti let. Pro návštěvníky bude připraven také doprovodný program. V plánu je aranžování květin, komentovaná prohlídka výstavy Listopad 1989 v pražských ulicích a takzvané divadlo vzpomínek, při kterém herci vytvoří představení inspirované jednotlivými příběhy diváků. **MET**

## Krátké

## Firemní papírování

Průměrná malá firma v Česku vynaloží na účely byrokracie a papírování 226 hodin ročně. Ve srovnání s loňským rokem je to zlepšení o sedm hodin, vyplývá z Indexu byrokracie Liberálního institutu.

## Znečišťovatel staví filtry

Třinecké železářny budují za 700 milionů korun dvě zařízení, která budou zachytávat prach v provozech, kde se zpracovávají suroviny. Plně fungovat

začnou v příštím roce. V loňském roce podnik vypustil do ovzduší 138 tun prachu, což bylo nejméně v historii. Například v roce 2012 jeho množství činilo okolo 700 tun. Přesto Třinecké železářny stále patří k největším průmyslovým znečišťovatelům u nás.

## Losovačka za 600

Nejvyšší správní soud potvrdil pokutu 600 tisíc korun pro ochranu hospodářské soutěže z roku 2015. Město už pokutu za netransparentní losování při výběrovém řízení na stavby v relaxační zóně už zaplatilo.

# Epilepsii provází i mýtus „opilosti“

**Nůž mezi zuby. Profackovat. Polít vodou.** Lidé věří, že epileptika lze vyléčit různě.



Citát

**Kromě záchvatů se pacienti potýkají s nežádoucími účinky léků, poruchami pozornosti či paměti.**

JANA ZÁRUBOVÁ  
CENTRUM PRO EPILEPSII

Herec Miroslav Donutil se dokázal se závažnou nemocí vyrovnat zdravotně i profesně. Díky tomu, že o epilepsii před lety promluvil veřejně, se přestává veřejnost dívat na lidi při epileptickém záchvatu jako na nesvéprávné šílence, které je lépe navždycky zavřít do blázince.

„Rád sportuji a soutěžím, baví mě jezdit na kole a lyžovat,“ říká osmnáctiletý epileptik Honza. Současně jedním dechem přiznává, že kvůli epilepsii musel nyní absolvovat operaci, vynesl proto během uplynulého víkendu vodácký triatlon určený pro lidi s touto nemocí. „Lékaři ze specializovaného oddělení v pražské Fakultní nemocnici Motol mi chirurgicky odstranili v mozku ložisko, které bylo zdrojem záchvatů,“ svěří se Honza a těší se, že příští rok absolvuje trojboj opět jako aktivní účastník.

Pro každoroční účastníky triatlonu, jehož organizátorem je spolek Epistop, nebývá setkání jenom sportovním zážitkem. Mají možnost setkat se s odborníky ze specializovaných pracovišť nemocnic, součástí bývá například kurz první pomoci při epileptickém záchvatu. Lidé často netuší, jak by taková pomoc měla vypadat. Zkoušejí nemocného křísit vodou

nebo profackovat. „Zažité jsou i mýty, že musíme člověku vložit něco mezi zuby, aby si neprokousl jazyk,“ upozorňuje Martin Kuadr z Kliniky dětské neurologie pražské motolské nemocnice. Nejdůležitější je z blízkosti nemocného odstranit vše, čím by se mohl poranit, a případně přivolat lékařskou pomoc.

Mezi časté mýlky patří, že epileptici by se neměli tělesně namáhat a sportovat. Pravidelné sportování je pro ně naopak přínosné. „U většiny pacientů cvičení lehce snižuje počet záchvatů,“ potvrzuje lékařka Jana Zárubová, specialista na epilepsii. „Vyhnout by se ale měli sportům odehrávajícím se ve výškách, jako je parašutismus nebo horolezectví,“ říká Zárubová.

Epilepsii nelze léky potlačit asi u třetiny pacientů, ale je možná operace. Ročně ji podstoupí přes sto pacientů, úspěšnost zákroků je kolem 60 procent. PAVEL HRABICA

## Choroba v datech

30. 10.

V ten to den si Česko připomíná Národní den epilepsie.

80

Počet nemocných epilepsií se v Česku pohybuje kolem osmdesáti tisíc. U některých lidí se nemoc projeví jen jednou v životě.

6

V Evropě zasahuje tato nemoc asi šest milionů obyvatel. Dva miliony z nich jsou děti.

## Překvapí v každém věku

Epilepsie je neurologické onemocnění s opakovaným výskytem neprovokovaných epileptických záchvatů.

- Objevit se může v kterémkoli věku, nejčastěji se objevuje u nemocných v dětství a ve stáří.
- Nemoc se projevuje třeba jen zbledením, ale i brněním končetin, výpadkem paměti či křečemi spojenými se ztrátou vědomí.
- Okolí si záchvat epilepsie u nemocného často plete s opilostí.

INZERCE

air/bank  
ČLEN SKUPINY PPF  
mastercard

**Nákupy Ona Dnes**

**14. 10.**

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

SLEVOVÉ KUPONY V MF DNES

VYZKOUŠEJTE  
**ZDARMA**  
DO 30. 11. 2019

**iDNES Premium**

Svět exkluzivních článků a zábavy čeká na Vás!

Získejte vstupenky přednostně o den dříve než ostatní!



EXKLUZIVNÍ PŘEDPRODEJ 3. 10. 2019

iDNES.cz/Premium

## Krátkce

## Tvrdí, že zvítězil

Afghánský premiér Abdullah Abdullah se včera prohlásil vítězem sobotních prezidentských voleb v Afghánistánu. Prohlášení Abdullaha, který společně s dosavadním prezidentem Ašrafem Ghaním patřil k největším favoritům hlasování, zveřejnila agen-

tura AFP. Volby poznamenala velmi nízká účast, k urnám přišlo podle jednoho z členů volební komise pouze něco přes dva miliony voličů. Zaregistrovalo se přitom 9,67 milionu Afghánců. Druhé kolo se bude konat v případě, že v prvním nikdo z kandidátů nezíská 51 procent odevzdaných hlasů.

## Migranty přemístí

Po nedělním požáru a nepokojích v přeplněném uprchlickém táboře Moria na ostrově Lesbos, které si vyžádaly smrt dvou lidí a dvě desítky zraněných, oznámila řecká vláda, že přemístí několik tisíc migrantů do středisek na pevnině. **ČTK**



## Chirakova poslední cesta

Dnem národního smutku se Francie včera loučila se svým prezidentem z let 1995 až 2007 Jacquesem Chirakem. Rodina a blízcí ráno uctili jeho památku komorním obřadem v pařížské katedrále Saint-Louis-des-Invalides. Chirac zemřel ve věku 86 let minulý čtvrtek. **2x AP**



# Obvinila Johnsona z obtěžování

**Před dvaceti lety jí dělал šéfa, teď mu připomněla, že na ni sáhl.**



Premiér Boris Johnson AP

Britská novinářka Charlotte Edwardesová obvinila premiéra Borise Johnsona, že jí v roce 1999, v době, kdy byl také žurnalistou, pod stolem silně stiskl stehno. Podobně podle ní obtěžoval i další ženu. Pětačtyřicetiletá Edwardesová v sloupku v The Sunday Times tvrdila, že událost se stala při obědě redakce časopisu The Spectator, jehož byl Johnson šéfredaktorem.

„Seděla jsem po Johnsonově pravici. Po jeho levici byla jedna mladá žena, kterou znám. Nalévalo se hodně vína, pilo se hodně vína. Pod stolem jsem cítila Johnsonovu ruku na svém stehně. Stiskl,“ napsala Edwardesová, která v té době jako mladá

novinářka pro The Spectator příležitostně psala články. Johnson ji podle ní stiskl vysoko na noze tak silně, až se napřimila. Po obědě se světila ženě po Johnsonově levici, která jí sdělila, že k ní se nyní nejvíce konzervativní předseda vlády zachoval stejně.

„Toto obvinění je nepravdivé,“ reagovala v neděli Downing Street. Ministr zdravotnictví Matt Hancock nejprve uvedl, že v novinách je spousta jiných historek a že Johnson nikoho ohledně soukromého života nepoučuje. Později, po kritice a ještě před zveřejněním komuniké Downing Street, ale připustil, že Edwardesovou zná a že je důvěryhodná. **ČTK**

NIŽŠÍ ÚROK NEŽ VE VAŠÍ BANCE

2,99 %

**Zonky.cz** | 800 459 460

Nejnižší úrok na Zonky je 2,99 % p. a. a více než 1/2 našich klientů s půjčkou ve výši 150 000 Kč získá na Zonky úrok do 5,99 % p. a. RPSN pro tuto reprezentativní půjčku je 7,04 %, splátka 2 958 Kč, poslední splátka 2 894 Kč a jednorázový poplatek 2 % (zde 3 000 Kč). Celkem zákazník zaplatí 177 416 Kč za 5 let.

INZERCE

## Lorenzo. Na Azory se blíží hurikán

Portugalské souostroví Azory má z dneška na zítřek zasáhnout hurikán Lorenzo. Přinést má silný vítr, vysoké vlny a lijáky. Lorenzo v sobotu vytvořil rekord, když se stal prvním hurikánem páté, tedy nejvyšší kategorie, který dorazil takto daleko na severovýchod Atlantiku. Poté postupně zeslábl až na druhý stupeň. Dopad hurikánu na ostrovy může být značný, protože jejich ekonomika je do značné míry závislá na zemědělství, rybolovu a cestovním ruchu. Tento autonomní portugalský region má na dvě stě padesát tisíc obyvatel a je oblíbeným cílem mnoha turistů. Azory leží zhruba 1360 km od pobřeží pevninského Portugalska. **ČTK**



## Vítr v Německu přerušil vlakové spoje

V noci na včerejšek se tak jako v Česku přehnal přes části Německa vítr provázející tlakovou níž s označením Mortimer. Vyvracel stromy, lámal větve a přinesl silné deště. Strom, který spadl na trolejové vedení, ochromil dálkové vlakové spoje mezi Brémami a Hannoverem. Dálková železniční doprava byla přerušena také na dalších tratích, například mezi Berlínem a Hamburkem. Hasiči museli například z pastvin v záchranném člunu evakuovat ovce. Dočasně uzavřeny byly také obě berlínské zoologické zahrady. **AP**

Krátce

## Jaderná elektrárna končí

Francouzská energetická společnost EDF uzavře nejstarší atomovou elektrárnu Fessenheim na francouzsko-německé hranici do 30. června 2020. Odstaven bude druhý reaktor.

## Africký mor se rozšířil

Na Slovensku se africký mor prasat rozšířil do druhého okresu. Dosaďovací případy byly hlášeny v okrese Trebišov, který sousedí s okresem Michalovce. První nález slovenské úřady zjistily na konci července. **ČTK**

INZERCE

# NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

# ParlamentníListy.cz

## Ponocování není příliš zdravé

**O tom, zda jsme  
noční, nebo ranní  
typ, rozhoduje  
genetika, ale také  
prostředí.**

Být dlouho do noci vzhůru není dobrá investice pro zdraví. Kromě toho, že ponocujícím hrozí vyšší riziko kardiovaskulárních chorob nebo cukrovky, mají podle posledního průzkumu takzvané sovy proti ranním ptáčatům riziko úmrtí vyšší o deset procent. Tvrdí to studie vědců ze dvou britských univerzit, kte-

rou zveřejnil časopis Chronobiology International.

Experti dospěli k závěru, že ti, kteří jsou dlouho do noci vzhůru a mají potíže s ranním vstáváním, mají větší riziko předčasné smrti než ti, již dodržují správný rytmus bdění a spánku podle toho, zda je noc, nebo den.

Vědci pracovali se vzorkem 433 tisíc lidí ve věku od 38 do 73 let. Dotazovali se jich, zda jsou ranní ptáčata, spíše ranní ptáčata, či zda jsou spíše noční typy, nebo zda ponocují pravidelně. Dobrovolníky sledovali šest a půl roku.

Není to poprvé, co vědecké studie dospěly k tomuto závěru. Už i jiné studie z minulos-

ti spojovaly zvyk dlouho ponocovat s horším zdravotním stavem. Proč je tomu tak? Kdo je sova, má většinou větší sklon jíst nezdravá jídla, pít více alkoholické nápoje nebo nápoje bohaté na cukry, mívá ve zvyku jíst pozdě, někdy před ulehnutím. Ranní ptáčata naopak většinou konzumují jídlo pravidelně.

Chronotyp, tedy vnitřní biologické hodiny, které rozhodují o tom, zda budeme sovy, nebo skřivani, určuje částečně genetika. Záleží ale i na prostředí. Je užitečné vystavovat se dennímu světlu a naopak co nejméně světlu umělému, a snažit se chodit spát pravidelně. **ČTK**



## Herec Ustinov je volný

Soud včera zrušil trest vězení ruskému herci Pavlu Ustinovovi. Začínající herec byl v polovině září odsouzen na 3,5 roku do vězení. Třidvacetiletý Ustinov byl několik dnů po rozsudku podmíněně propuštěn, přičemž trest mu byl snížen na jeden rok. Případ ale dál vyvolával silnou kritiku na adresu justice a silových složek. Za velmi tvrdý trest dokonce verdikt prvoinstančního soudu označil i policista, jehož Ustinov údajně napadl. **AP**



# Šperk pro fitness nadšence

Na první pohled ohromí jemným AMOLED displejem s tvrzeným sklem Gorilla Glass, na první dotek si zamilujete chytré funkce. Kromě perfektního přehledu o denních aktivitách budete mít i osobního trenéra se sportovními režimy a GPS.

Díky Bluetooth můžete přijímat notifikace z telefonu a být tak v neustálém spojení se světem až 14 dní na jedno nabití.

**3 999,-**

obj. kód: XI300i08b



## Xiaomi Amazfit GTS Gold

Chytré hodinky s přímým měřením tepu  
Krokoměr, kalorie, monitoring spánku, GPS  
Měření 12 sportovních aktivit a záznam trasy  
Voděodolnost 5 ATM, výdrž baterie až 14 dní



Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 1. 10. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

**Sudoku**

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

**Luštěnka**

- |                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| 1. dobrý člověk (hovor.)           | 7. dodatečný tisk  |
| 2. dohodnutí                       | 8. skokan do dálky |
| 3. konvička na vaření turecké kávy | 9. opovázlivost    |
| 4. severoevropský stát             | 10. dravý živočich |
| 5. dort (zdrob.)                   | 11. část motoru    |
| 6. malé dveře                      | 12. malý drak      |
- pom.: džezva

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D

**Napište svou bublinu**



**Počasí**

<b>DNES</b>  19/23 °C	<b>ZÍTRA</b>  13/17 °C	<b>ČTVRTEK</b>  10/14 °C	<b>PÁTEK</b>  11/15 °C
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Teplotní rekordy: ↓ 1,2 °C (1939) ↑ 25,1 °C (1956)

**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)  
FOTO: 2x AP

**TV tipy**

<p><b>ČT1</b></p> <p>15.55 To je vražda, napsala VII 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.50 Branky, body, vteřiny 20.00 Vyprávěj Ode mě to nemáte! 20.55 Dobrodružství kriminalistiky 21.45 Gejzr 22.15 Columbo 23.55 Taggart 01.05 Černé ovce 01.20 Zajímavosti z regionů 01.45 Máte slovo s M. Jílkovou 02.50 Dobré ráno</p>	<p><b>ČT2</b></p> <p>16.35 Adoptuj si svého seniora 17.30 Báječné krajiny (2/5) 18.15 Trabantem z Indie až domů 18.45 Večerníček 19.00 Příběhy zvědavých přírodovědců (4/10) 19.20 Cesty víry 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Válečné stroje 20.55 30 dní ze života českého dozorce 21.55 Zmařené naděje (5/8) 22.50 Válka barev Thriller (ČR, 1995) 00.20 Grantchester IV (4/6) 01.10 Mahátma Gándhi 02.00 Cesty 02.20 Před půlnocí</p>	<p><b>Nova</b></p> <p>15.55 Námořní vyšetřovací služba XV (19) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3742) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (917) 21.40 Víkend 22.30 Smrtonosná zbraň III (9) 23.30 Beze stopy IV (22) 00.20 Odložené případy III (4) 01.10 Odložené případy III (5) 01.50 Námořní vyšetřovací služba XV (18) 02.30 Střepiny 03.15 Co na to Češi</p>	<p><b>Prima</b></p> <p>16.30 Odpolední zprávy 16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 Velké zprávy 19.40 Divošky 19.55 TOP STAR 20.15 Krejzovi (91) Pomalé pohyby. Komedialní seriál (ČR, 2018) 21.45 MARTA 22.45 Vůně zločinu II (8) Obvinění. Krimiseriál (Ukr., 2015) 00.05 Hawaïi 5-0 IX (22) Operace srdce. Krimiseriál (USA, 2018) 01.00 Komisař Rex VII (2) 02.05 Komisař Rex VII (3) 03.05 Poslední polda II (5)</p>	<p><b>Óčko</b></p> <p>MIXXER</p> <p>15.05 Mixxxer Extra 17.00 Óčko news 17.05 Óčko hity 17.30 Smartmania 17.35 Óčko hity 18.00 Cinema news 18.05 Óčko hity 19.00 Óčko news 19.05 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka Klipy nonstop 20.30 Cinema news Nové filmy v kinech 20.35 Óčko hity Klipy nonstop 21.00 CZ &amp; SK České a slovenské klipy 22.00 Óčko flirt</p>
--	--	---	--	---

## IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



### Sloupek

# MĚSTO NA VÝŠKU

Nedávno jsem se bavil s architektkou Evou Jiříčnou o tom, jak těžké je postavit nějakou novou, výraznou budovu v Praze. Jelikož paní Jiříčná žije již padesát let v Londýně, má možnost důkladného srovnání obou měst.

Londýn je přece také historické město. A oproti Praze snad desetkrát lidnatější. Přesto je prý mnohem zelenější a také se nestydí za mrakodrapy.

Ptal jsem se, jak toho Londýňané dosáhli. „Když je potřeba, přijde nekompromisní zákaz. Já třeba jezdím v malém autě s dieslovým motorem a musela jsem si zvyknout na to, že do centra prostě nemůžu. A zeleň je tam na každém kroku, je běžné, že mezi domy jsou trávníky, na které se lidé nebojí sednout, celé město se tím navíc v létě krásně ochlazuje.“

A co se týče výškových budov, argumentem byla praktičnost.

### Citát

**Když odpadne dojíždění z periferie, omezí se hustota dopravy a bude lépe.**

Urbanisté si dovedli obhájit, že pro město je zdravější, když roste do výšky namísto do šířky. Když odpadne dojíždění z daleké periferie, omezí se hustota dopravy a všem bude lépe.

Je dobré slyšet, že alespoň

někde se dá pracovat s argumenty, a ne s pouhými dojmy, emocemi a voláním po světě včerejška. Mrzí mě, že naši politici se honí za snadno viditelnými cíli, jakým je třeba uvažovaná vládní čtvrť na okraji Prahy, namísto aby prosazovali řešení věcí, která nejsou tolik vidět, právě proto, že fungují. Něco jako kvalitní filmový trik – ten, kterého si nevšimnete. Mohl by to být třeba fungující okruh kolem celé Prahy. A u periferních stanic metra obří parkoviště zdarma. Protože aspoň to metro máme oproti Londýnu přece jen modernější, tak ať aspoň maximálně slouží a odlehčí nám v boji o parkovací místa.

### Anketa

**f V kolika letech by se mělo jít do důchodu?**



**Martin Ponikelský**  
Až bude mít člověk ušetřeno tolik, aby v důchodu přežil.



**Jakub Stupka**  
Nechal bych to tak, jak to je.

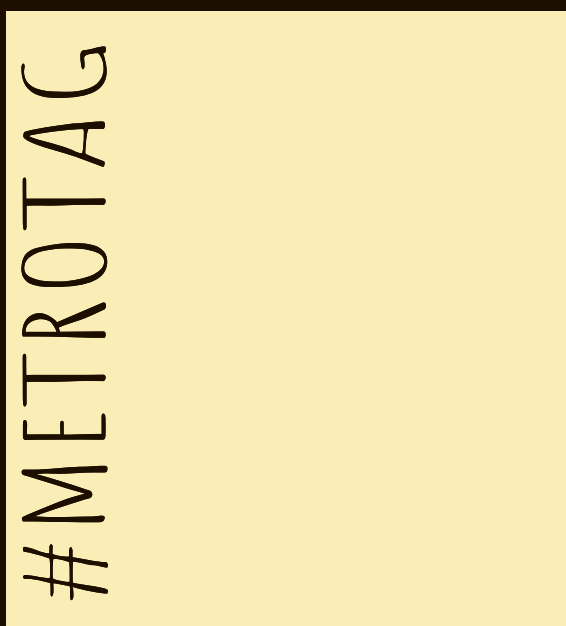


**Jakub Janás**  
Podle zaměstnání, ale jinak tak v těch pětadesáti.

## @mojemetro



Gravírování je ozdobné rytí povrchu tvrdých materiálů. Nejmodernější gravírky jsou laserové. Čtenář @bambajak se do této technologie nedávno pustil. Od nás má palec nahoru a fotku ve čtenářské rubrice. Zároveň by nás zajímalo, jak by asi vypadal znak deníku Metro vytvořený gravírováním. Snad to někdy zjistím ;)



**Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro.** Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v novinách!

### Dopisy a vzkazy

## Nájemné jako na Západě

Podle zprávy ČTK z pondělního Metra s názvem Nájemné se přiblíží Západu je nájemné v Mnichově o 70 procent vyšší než v Praze. Proč se současně nezmíní o tom, že si obyvatel Mnichova vydělá nejméně o 300 procent více než „průměrný“ Pražan, přičemž pro drtivou většinu je oficiální průměrný pražský plat jen snem. Opravdu by nás měli příslušní činitelé přestat oblbovat, kolik co stojí u nás a kolik v Mnichově či ve Vídni. Jediným nejméně zkreslujícím a relevantním ukazatelem je údaj, kolik procent z průměrné mzdy nebo raději z mediánu činí výdaje na bydlení. A mimochodem, ve včerejších televizních zprávách uvedli, jak dlouho se v které evropské zemi vydělává na byt s výměrou 70 m<sup>2</sup> – u nás asi 11 let, v Německu jen pět.

DAGMAR SVOBODOVÁ,  
PRAHA 3

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

ROZŠTRÍKOVAC

### Komiks

## Stripoff..... AUTOR

Slyšel jsem na poradě šéfa, jak říká, že ten strip nemám dělat politicky korektní.



Tak hurá! Teď to teprve pořádně rozjedu! To bude nářez!



Aha, tak prej jsem se přeslechl.



Prej říkal, že ho nemám dělat politicky konkrétní.



honza-smolik.com

# PUNCH AND JUDY

## Activity 1

Before you read, decide which word(s) (1–5) go(es) with which meaning (a–e).

- 1. crocodile
  - 2. glove puppet
  - 3. plot
  - 4. puppeteer
  - 5. seaside
- 
- a. a kind of toy that you put your hand inside to move it and make it talk
  - b. a large and dangerous animal that lives in rivers
  - c. the area near the sea where people go to have fun
  - d. the person who makes a puppet move and speak
  - e. what happens in a story

## Activity 2

Complete the sentences with the words from Activity 1.

- 1. For her birthday she got a ..... . It's a cute little 'dog' called Sooty.
- 2. I liked the acting a lot, but the ..... was a bit slow – nothing happened for the first hour.
- 3. Last weekend, we went to the ..... . We sat on the sand and had ice cream.
- 4. Please don't go near the river. Last week, a dog was eaten there by a ..... !
- 5. The ..... sits inside a red and white tent, and he controls the puppets with his hand.



**This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.**

You are going to read about a show called Punch and Judy. Have you heard of it before? What do you already know about this?

**A** Punch and Judy is a seaside glove puppet show. It came from Italy to the UK about 350 years ago, and it has been popular since then, first with adults, and then later with children. The basic story is that Mr Punch is a bad man who fights lots of people and wins. Each time he wins, he says: 'That's the way to do it!'

**B** Different puppeteers all make the show their own, by changing the plot or adding new characters. But there are some key parts that usually remain the same. First of all, Mr Punch has a red face, and a big nose. He also sounds very funny when he talks, because puppeteers use something called a 'swazzle' in their mouth to create a special high voice.

**C** At the start of the story, Mr Punch's wife asks him to look after their baby. But he is lazy and careless, and he doesn't do as his wife asks. So, Punch and Judy start fighting, and Punch wins because he has a big stick.

A policeman and a doctor arrive to help, but Punch fights them and wins too.

Sometimes there's a clown, who asks Mr Punch to look after his sausages, and often there's a crocodile who wants to eat the sausages. Finally, Mr Punch fights the crocodile, and guess what? He kills the crocodile, too!

**D** Although there is a lot of fighting in the story, no one worries too much about it. There are lots of jokes and songs, and the children all join in by shouting 'He's behind you!' and 'Oh no, he isn't!' Everyone gets excited and hopes that the bad Mr Punch will lose a fight one day. But of course, he never does, because he knows that *that's the way to do it!* **R. EVANS**

## Activity 3

The text has four paragraphs, A–D. In which paragraph can you find information about the following? You can use A–D as many times as you need.

- 1. things that children shout
- 2. what Mr Punch looks like
- 3. where Punch and Judy come from
- 4. the main characters in the story
- 5. creating Mr Punch's funny voice
- 6. why the fighting isn't a problem
- 7. what Mr Punch says when he wins
- 8. why Mr Punch fights with his wife

## Lesson No. 15



### Activity 4

The text about Punch and Judy uses linking words to join different ideas and parts of the story together. How many examples of these linking words can you find? Underline them.

- a. also
- b. although
- c. because
- d. but
- e. finally
- f. so

### Activity 5

Which linking words match these ideas?

- 1. adding an idea
- 2. finishing something
- 3. giving a different or opposite idea
- 4. giving a reason for something
- 5. giving a result of something

### Activity 6

Add one linking word from Activity 5 to each of the sentences (1–5).

- 1. Thunderbirds is a TV puppet show from the UK, ..... it's not on TV any more. It is about the Tracy family, who have a secret organisation called International Rescue.
- 2. International Rescue has a lot of high-tech machines ..... they can save people from criminals.
- 3. Lady Penelope and Parker are ..... part of the International Rescue team.
- 4. Sometimes the Tracy family ask for Lady Penelope's help ..... they need her special skills.
- 5. .... the special effects on the show looked great when I was young, they don't look as good these days.

### Activity 7

Are there any popular puppet shows from your country?

- What do you think about them?

### Answers

- Activity 1
  - 1. b
  - 2. a
  - 3. e
  - 4. d
  - 5. c
- Activity 2
  - 1. glove puppet
  - 2. plot
  - 3. seaside
  - 4. crocodile
  - 5. puppeteer
- Activity 3
  - 1. D; 2. B; 3. A; 4. C; 5. B; 6. D; 7. A; 8. C
- Activity 4
  - linking words/examples in text
  - a. also/1
  - b. although/1
  - c. because/3
  - d. but/4
  - e. finally/1
  - f. so/1
- Activity 5
  - 1. a
  - 2. e
  - 3. b, d
  - 4. c
  - 5. f
- Activity 6
  - 1. d or b; 2. f
  - 3. a; 4. c
  - 5. b

# Připravte se na podzim!

## Odvodněte svůj organismus

**Babí léto pomalu odchází a příroda se dostává do podzimní nálady.**

Sychravé počasí, slaná a kořeněná jídla, hormonální antikoncepce, předmenstruační období, metabolismus žen i životní styl. To vše způsobuje nadměrné množství vody v těle.

A i když je voda nejdůležitější a nejdokonalejší tekutinou na planetě Zemi, příliš velké množství v našem těle může být škodlivé. Tomuto stavu se říká „vodní intoxikace“. Sportujete, zdravěji jíte a ručička na váze ukazuje pořád



stejně? Jedním z nejčastějších důvodů bývá překvapivě velké množství vody v těle.

**Dnes už dokážeme tělu pomoci**

Naše tělo je tvořeno z 55 až 65% vodou. Je velmi důležitá pro správnou funkci těla. Ale, jako ve všem, čeho je moc, toho je příliš.

Místo toho, aby voda plynule přicházela a odcházela, zůstává a způsobuje nepříjemnosti. Zbavme se této vody a budeme zdravější a krásnější. Navíc „zbytečná voda“ zatěžuje klouby, podílí se na tvorbě celulitidy a tvaruje nám tzv. problémové partie. H2Out tento problém intenzivně řeší.

**Hanka Kynychová propadla kouzlu odvodnění organismu!**

„Vyzkoušet se má vše! Ne vždy platí, že je to ku prospěchu věci. Tady ovšem ANO. S užíváním H2Out jsem nadšená. Navíc si jej pochvalují klientky, z čehož mám obrovskou radost. H2Out je špičkovou novinkou na trhu. Čím méně

„zbytečné“ vody budeme mít, tím budeme krásnější, pohyblivější, s pevným podkožím a spoustou energie. Rychlý výsledek s H2Out doporučuji všem.“

**Nyní H2Out za akční cenu s dárkem navíc.**

Přírodní produkt H2Out tělu pomáhá udržovat optimální rezervu vody v těle. Přípravek se užívá dvakrát denně. Nežádoucím účinkem může být častější močení v první fázi, pokud máte v těle již vody příliš mnoho. Nepřekračujte doporučené denní dávkování! Produkt není určen k hubnutí. Seženete v každé lékárně za 690 Kč. Na stránkách výrobce však po zadání kódu VIP seženete dvojbalení za akční cenu 539 Kč. Podzimní akce platí do vyprodání zásob!

Zjistit více: nyní na [www.odvodneni-organismu.cz](http://www.odvodneni-organismu.cz)

## PŘÍRODNÍ PRODUKT NA ODVODNĚNÍ ORGANISMU



Doplněk stravy



[www.odvodneni-organismu.cz](http://www.odvodneni-organismu.cz)

**clineX**

# Proti virózám a nachlazení použijte vyzkoušené bylinky

**Podzim je tady a s ním i zvýšený výskyt** nejrůznějších „kašlacích a smrkacích“ viróz.

Některé školy hlásí ve třídách poloprázdno. Virózami jsou postiženi nejvíce děti, které se vrátily po prázdninách do kolektivu.

Co s tím? Zkuste léčivou sílu bylinek. Ty mohou pomoci jak s posilováním imunity, tak s příznaky chřipky a nachlazení. „Účinnými prostředky při potížích s nosní sliznicí a horními cestami dýchacími jsou výtažky z jedle a borovice, které pomáhají vytvářet zdravé prostředí a přispívají k uvolnění nosu a regeneraci sliznice. K uvolnění horních dýchacích cest pomáhá také eukalyptus, máta



Rakytník PROFIMEDIA.CZ

nebo tymián. Vhodné jsou jak k vnitřnímu užívání, tak k inhalaci. Vyzkoušet je můžete i ve formě tobolek nebo sprejů do nosu,“ radí lékař Bohumil Ždichynec.

Rakytník obsahuje celou řadu vitamínů včetně notné dávky vitamínu C, která je několikanásobně vyšší než na-

## Žijte zdravě

Doporučení, jak udržet imunitu v optimální formě:

- Správná životospráva
- Dostatek pohybu
- Vitamíny
- Správná hmotnost
- Nepřejídat se
- Vyvarovat se stresu

příklad v pomeranči. Olej z rakytníku zároveň pomáhá antibakteriálně. Působí regeneračně i ke snížení bolesti, proto se hodí také při podráždění v krku. Populární rakytníkový olej má antioxidační a zklidňující účinky a přispívá ke správné obranyschopnosti organismu.

„Při potížích s horními i dolními cestami dýchacími pomůže borovice, která podporuje správnou funkci dýchacího systému a tím pomáhá volněji dýchat. Z jejich mladých výhonků, jehličí či šišek lze připravit čaj na kašel nebo její výtažky užívat již zpracované ve formě tinktur či tobolek,“ doporučuje Ždichynec. Kromě borovice přináší úlevu jitrocel. Ten lze užívat jako čaj nebo jako sirup. V období virových infekcí dýchacích cest a chřipkových vln je nejdůležitější prevence, kterou je posílení imunity. Ve stravě je důležitá pestrost s dostatkem čerstvé zeleniny a ovoce. „Pro imunitní systém je stěžejní vitamin C, který je obsažen především v citrusových plodech. Dále jsou to stopové prvky hořčík, zinek a vitamíny E a D, které najdeme v luštěninách a listové zelenině,“ radí Barbora Hirnerová, lékařka Centra

preventivní péče a praktického lékařství Polikliniky Agel Praha. S imunitou zároveň doporučuje posílit trávení, a to zvýšeným příjmem kysaných mléčných výrobků nebo třeba kysaného zelí.

Kromě prevence je vitamin C vhodný pro podporu léčby při obtížích horních cest dýchacích. Užívat ho můžete v rostlinné podobě, nejvíce jej obsahuje rakytník, šípka či citrusy, ale také některé druhy zeleniny.

Ovoce a zelenina jsou k dispozici celoročně, ale mnoho plodů má v zimních měsících v důsledku urychleného zrání, skladování nebo následného tepelného zpracování méně vitamínů než čerstvé. Pak je třeba doplnit vitamíny pomocí nejrůznějších multivitaminových přípravků z lékárny. Pro děti se vyrábějí i ve formě bonbonů, oblíbené jsou též šumivé rozpustné nápoje. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků

být rychleji znovu v akci



## Kaloba®

při onemocnění dýchacích cest – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu

pro dospělé, dospívající a děti od 1 roku

Kaloba perorální kapky, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

## Epidemie civilizačních chorob v České republice?

Alarmující statistiky poukazují na smutnou skutečnost. Žijeme sice déle, ale kvalita našich životů je značně zhoršená. Je spojena s bolestí a chronickými chorobami. Každý třetí Čech onemocní rakovinou a každý čtvrtý na ni umírá.

Asistovaná reprodukce je o 30% vyšší, ale věk rodiček se nezvyšuje. Alergie a astma se u dětí ztrojnásobily. Počet nemocných diabetem se za posledních 5 let zvýšil o dalších 15%, což nyní představuje 10% obyvatel České republiky. I záněty žaludku nebo žaludeční vředy postihují minimálně 10% Čechů. Zdravotní systém v České republice je extrémně zatížený, a stát to stojí stovky miliard korun ročně.

Existuje vůbec řešení? Ano. Diabetes je řešitelný v 80% případů, minimálně jedné třetině onkologických chorob se dá předejít a i alergické projevy a astma lze významně ovlivnit. V 60% případů se dá zabránit vzniku patologických změn v zažívacím traktu, a to jednoduchými postupy a opatřeními. Česká naturopatická společnost ve spolupráci se Světovou naturopatickou federací (WNF) a Světovou zdravotnickou organizací (WHO) se podílí na celosvětové iniciativě Prevence vzniku civilizačních chorob (NCD) a pořádá v Praze dne 12. 10. 2019 konferenci na téma: Prevence civilizačních chorob za účasti světově známých odborníků. Konference se koná v hotelu NH Prague City, Mozartova 261/1 v Praze 5 – Smíchov od 9 do 18 hodin.

Naturopatická profese, která pracuje v konceptu „péče udržitelného zdraví“ (z ang. sustainable healthcare), využívá mnoho osvědčených a vědecky podložených terapií a metod z oblastí přírodní a klinické nutriční medicíny. Přijďte si poslechnout, jak s touto epidemií efektivně pracují zahraniční odborníci integrací různých odborných přístupů a disciplín.

Detailní informace ke konferenci naleznete zde: [www.naturopatickakonference.cz](http://www.naturopatickakonference.cz)

Mediální zastoupení České naturopatické společnosti: Markéta Škopková, PR manager, 604 225 150, [konference@naturopati.cz](mailto:konference@naturopati.cz)



# „Vylezly z nás romantické písně v klidné poloze“

Kapela Chinaski vydá tento pátek novou desku nazvanou 11. Je první s novými členy skupiny, kteří do tvorby vnesli nové nápady. Frontman Michal Malátný, kytarista František Táborský a klávesista Honza Steinsdörfer hovořili pro deník Metro také o chystaném výročním turné.

**Michale, už loni na jaře jste mi říkal, že máte pár nových písní a přemýšlíte o desce. Nyní je hotová, jak vlastně nové písníčky vznikaly?**

Michal Malátný (MM): Zahráli jsme za rok a půl v nové sestavě 135 koncertů, většina z nich nám přišla úžasných. A od té radosti, že jsme spolu, jsme se často po koncertě sešli v šatně a pokračovali v hraní. Na těchto večírcích vznikla většina písní pro desku. To jsou momenty, které jsem v kapele nezažil už spoustu let a nyní je zase zažívám. Oslovili jsme také zahraniční producenty, ale polovinu desky jsme si produkovali sami. Zavřeli jsme se v Mikulově do studia k Davidu Kollerovi a tam jsme hodně věcí nahráli. Byla to kolektivní práce a opravdu to cítíme jako naše dítě, ne že jsme si objednali producenta, který by to za nás udělal.

**To znamená, že jste si různé nápady ze šaten nahrávali nebo si je pamatovali?**

MM: Něco jsme si nahrávali, ale pokud je nápad dobrý, tak to není třeba, protože přežije. Ten, který nepřezije, tak zkrátka dobrý nebyl.

**Předchozí desku Není nám do pláce jste natáčeli po celém světě, i tentokrát jste měli zahraniční zastávku, že?**

MM: Měli jsme možnost spolupracovat s Reinholdem Mackem, což je producent, který dělal například s kapelou Queen, což je úžasně. Je to bělovlasý hipísák, který žije u Mnichova, kde má studio. U něj jsme nahráli tři písníčky. Jinak jsme točili v Praze, Mikulově nebo v Tuchově. Další slavný producent Sacha Skarbek, se kterým jsme taky pár věcí dělali, za námi přijel do Česka.

**Po těchto zkušenostech jste si tedy řekli, že už víte, jak si produkovat písníčky sami?**

MM: No, to je věčný boj, ale my jsme měli písníčky už vymyšlené a připravené z těch šaten. Když Sacha Skarbek poprvé přijel do Česka, tak jsme hráli v Jindřichově Hradci v sokolovně, takže viděl klasický starý kulturák. Když jsme mu po koncertě v šatně přehráli nové věci, tak říkal, super, pojďme to nahrát rovnou tady, protože to zní nejlépe. Nicméně jsme se pak zavřeli do studia a producenti do toho zasahovali spíš jen zvukově. My si všechno připravili a zaranžovali sami.

**Na mě deska z prvního náhledu působí úplně jinou atmosférou než třeba předchozí dvě alba Chinaski. Vnesli jste do toho, Honzo, odlišné postupy coby noví členové kapely?**

Honza Steinsdörfer (HS): Michal s Frantou nám dali svobodu v tvorbě. Chtěli, abychom nosili nové nápady. A pro mě to bylo těžké. Já Chinaski poslouchal od čtrnácti let a vyrostl jsem na starších deskách. No a ve chvíli, kdy jsem měl pro kapelu něco psát, tak bych buď vykrádal staré nápady, nebo by to bylo naopak úplně odjinud. Myslím, že ta jiná nálada desky vyzněla postupem času z toho, co jsme spolu za rok a půl zažili.

**Přišla třeba ve tvorbě i nástrojová změna? Hodně se řešilo, jak se vyrovnáte s absencí dechů...**

MM: Původně jsme si řekli, nebudeme mít dechy, opěme se do kytar. Jsme rocková kapela. Ale zjistili jsme, že to tak není, že to z nás přirozeně nevyplývá. Naopak z nás vylezly romantické písně v klidné poloze. Je to asi i věkem a tím, jak se díváme na svět. Myslím, že nástrojově obohatilo některé skladby třeba piano. Jakmile tam je piano a klávesové zvuky, je to pro mě milé překvapení. Je to nenápadný, ale důležitý přínos. Měli jsme dechy, které jsme úplně vždycky moc nepotřebovali a snažili se je do písní implantovat, aby si kluci zahráli. To teď vypadlo a celkem nenápadně do písní Honza přinesl piano. Když jsem to pak slyšel, úplně jsem zírál a byl nadšený.

František Táborský (FT): Dřív jsme pianistu neměli. Pak jsme vždycky někoho pozvali do studia na nahrávání des-



Honza Steinsdörfer, Lukáš Pavlík, Michal Malátný, František Táborský, Tomáš Okres TOMÁŠ BERAN

ky, ale ten přišel už k hotové věci. Ale když je teď pianista pevnou součástí kapely, tak bereme piano za stejný nástroj jako třeba kytary. Tam je možná ta změna cítit. Každopádně jsme strašně zvědaví, co lidé na desku řeknou.

**Jsou na albu kromě Jitky Čvančarové ve skladbě Dokonalá chvíle ještě nějakí hosté?**

MM: V písni Já a můj kůň hraje náš kamarád Jarda Hůla na foukací harmoniku. A pak je tam píseň Osud s IMT Smile, s nimiž se známe hrozně dlouho. Náš basista Tomáš Okres s nimi dřív hrál. Jako vyvrcholení dlouholetého přátelství jsme natočili na Barrandově ve studiu společně dvě kapely písničku, kterou jsme vymysleli na místě. Je původně na jejich desce, ale my si tam Osud dali taky.

**Deska se jmenuje 11, ale písní je na ní jenom deset, proč?**

MM: Natočili jsme jich jedenáct, ale jedna neprošla závěrečným sítím, přišlo nám, že tam nepatří.

**Kterou píseň použítte ven jako první singl? Je to ta správná ochutnávka celého alba?**

MM: Jako singl jde ven píseň Láska a data, která je podle mě pro nás typická. Tro-

chu sázíme na jistotu, ale to jsou prostě Chinaski.

FT: Hodně jsme to řešili, protože víme, jak je první píseň důležitá. Ta skladba už má i videoklip.

**Kolik nových věcí budete na křtech v nejbližších dnech hrát?**

MM: Chtěli bychom zahrát všechny. Na křest do Prahy přijde Jitka Čvančarová. Na dalších křtech už píseň s ní hrát nebudeme. Ale zase budeme hrát třeba Osud.

**Velké turné ale pojedete až příští rok na podzim a směřuje k výročí 25 let od křtu první desky.**

MM: Ano, je to tak. Loni a letos jsme hráli hodně. Tak jsme si řekli, že s turné počkáme. Uděláme ho právě k pětadvaceti letům od první desky. Vyjde k tomu i kniha, kterou jsem napsal společně s Tomášem Beranem. Kapela má dvacet pět let a mě bude padesát, takže kniha je hlavně o tom. Také půjde do kin dokument, který mapuje posledních pět let našeho života. Dokumentaristé s námi jezdili po světě a všechno točili. Je tam i ten rozkol v kapele. Teď se čeká, jak dopadne nová deska, což by měla být pointa filmu, proč jsme to celé dělali. Aby film dospěl do happy endu.

FT: Celé turné se stavělo okolo 26. listopadu, kdy uply-

ne přesně 25 let od křtu první desky v Jičíně, kde budeme ve stejný den opět po čtvrt století hrát.

**Michale, máte schované nějaké artefakty ze křtu?**

MM: Určitě něco najdu. Mám schovaný velký lodní kufr, kam celá léta dávám tyhle věci. Mám tam všechny naše pokřtěné, polité desky, tak by tam měla být i ta první. Třeba jí polijeme znovu.

**Ze zmíněného filmu diváci pochopí i to, proč musela část kapely odejít?**

MM: Ano, je to velké téma dokumentu, i když neplánované. Je to tam zaznamenané zblízka a velice otevřeně a pravdivě.

FT: Ale na druhou stranu tam budou také různé vzpomínky bývalých členů kapely. Nakonec svolil a přispěl i Petr Rajchert.



PAVEL URBAN  
pavel.urban@metro.cz

Kancelář řádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

**Starožitnosti**

- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupim.

M: 776 35 88 65

## Neprostopná skotská zed'

Skotští ragbisté porazili na mistrovství světa Samou 34:0 a udrželi šanci na postup do čtvrtfinále. Ve skupině A mají Skotové po dvou zápasech na kontě pět bodů stejně jako jejich dnešní soupeř, před nimi jsou domácí Japonsko s devíti a Irsko se šesti body. Oceánský tým jako první celek na tomto šampionátu nezaznamenal ani bod. Skotové, kteří na úvod nestačili na Irsko, měli převahu od začátku. AP



### Krátce

## Žádá revoluci

Šéf Ruské antidopingové agentury RUSADA Jurij Ganus požaduje kompletní obměnu sportovního vedení v zemi, jež by zahrnula i státní úředníky zapletené do táhnutí se dopingového skandálu. Uvedl to v otevřeném dopise, který má k dispozici agentura Reuters. RUSADA čelí hrozbě další suspendace kvůli podezření ze zmanipulování dat z moskevské laboratoře. **ČTK**

# Všechny české oštěpařky slaví, ale před prázdnými tribunami

**Sportovcům vadí prázdné ochozy.** Podle pořadatelů je ale návštěvnost „solidní“.

Všechny české oštěpařky postoupily na MS v Dauhá do finále. Barbora Špotáková a Nikola Ogrodníková se udržely ve hře až posledním hodem, uspěla i Irena Šedivá. Dařilo se i čtvrtkaře Ladě Vondrové, která postoupila do semifinále. V rozběhu skončila třetí za 52,23. Rychlejší byly jen Francisová z USA a Williamsová z Barbadosu.

U atletů mistrovství budí rozpaky. Obavy panující po přidělení atletického mistrovství světa do Kataru se naplnily, soutěže na Chalífově mezinárodním stadionu v Dauhá



Oštěpařka Nikola Ogrodníková AP

sleduje jen pár tisícovek diváků. Je to obrovský kontrast ve srovnání s předchozím mistrovstvím světa v Londýně. Sportovcům se komorní atmosféra nezamlouvá. A pořadatelé porušili zvyklosti a oficiální údaje o návštěvnosti nezveřejňují. Když Dauhá tehdy ještě neúspěšně kandidovalo na pořádání MS 2017, přišlo s heslem „Žádná prázdná sedadla“. To v kontextu současné reality vypadá jako špatný vtíp.

Značnou část čtyřicetitisícových ochozů pořadatelé zakryli plachtami a i ten zbytek většinou zeje prázdnotou. Na dlouhé běhy chodí skupiny etiopských a keňských fanoušků, početná byla skupina z Jamajky. Například na ženskou stovku, která uzavírala nedělní program, ale nezbyl v ochozech téměř nikdo. „Viděla jsem to, je to hrozně smutné. Je prostě otázka, jest-

li takovéhle vrcholné akce dávat do těchto zemí. Kdyby to bylo někde v evropské zemi, tak by byl mnohem větší zájem. Je to prostě velká souleť, a když nepřijdou diváci, je to takové smutné.“ uvedla česká medailová naděje Zuzana Hejnová. „Je to katastrofa, že na tribunách nikdo není,“ nebral si servítky vícebojařský světový rekordman Kévin Mayer z Francie.

Pořadatelé v tiskové zprávě uvedli, že první dva dny šampionátu byla „solidní“ návštěvnost 70 a 67 procent z volných vstupenek. „Třetí den ale čísla klesla pod 50 procent, což souvisí se začátkem pracovního týdne v Kataru,“ uznali. Absolutní čísla ale stále nezveřejnili. Oštěpařský světový rekordman Jan Železný s podobnou návštěvností počítal. „V těchto zemích to není nic neobvyklého,“ říká. **ČTK**

## Slavia. Do Edenu přijede Arsenal

Fotbalistky Slavia si v osmičlenné Ligy mistryň zahrají s anglickým Arsenalem. Pražanky začnou dvojzápas 16. nebo 17. října doma, odveťta v Londýně bude na programu 30. či 31. října. Rozhodl o tom včerejší los v Nyonu. Slávistky postoupily do osmičlenné finále poté, co hladce vyřadily v 1. kole skotský Hibernian. Venku zvítězily 4:1 a v domácí odvetě dokonce 5:1. Druhý český celek v soutěži, Sparta, naopak v úvod-

ním kole neuspěl a překvapivě vypadl s islandským Breidablikem. Slavia v minulé sezoně došla podruhé za sebou a celkově potěší do čtvrtfinále Ligy mistryň. Pražanky byly vzhledem k šestému nejvyššímu koeficientu z šestnácti týmů při losu mezi nasazenými celky. Hráčky Arsenalu jsou úřadujícími anglickými mistryňmi a v současnosti vedou liguovou tabulku. V Lize mistryň ale letos hraji poprvé od roku 2014. **ČTK**

## Pomstila krajanku

Kateřina Siniaková (na snímku) prošla na tenisovém turnaji v Pekingu přes Jenu Ostapenkovou z Lotyšska hladce do osmičlenné. Přemožitelku druhé nasazené krajanky Karolíny Plíškové z úvodního kola porazila za 61 minut 6:2, 6:1. Karolína Muchová naopak v čínské metropoli vypadla v prvním kole. Pětizápasovou vítěznou sérii šampionky ze Soulu ukončila Američanka Madison Keysová. MAFRA

