

KVITOVÁ JE NADŠENÁ, ŽE SE KVALIFIKOVALA

ČESKÁ TENISTKA SI POSEDMÉ ZAHRAJE NA TURNAJI MISTRYŇ STRANA 15



metro



Úterý, 8. října 2019

Č. 189, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Věra

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

V peněženkách máme také přebytečné zlato

Platební karty. Většina neplatných končí přestřižená v odpadkovém koši, přitom obsahují i drahé kovy.

Recyclace. Bankám se moc nevyplácí. **Řešení.** Ekologická karta, která by se v přírodě sama rozložila STRANA 5



Mnichovský Oktoberfest. V oddělení ztrát a nálezů skončil i umělý chrup

Letošní Oktoberfest navštívilo v Mnichově 6,3 milionu lidí, kteří vypili 7,3 milionu litrů piva. Spořádali také statisíce kuřat, 124 volů a 29 telat. Tradiční pivní megafestival skončil v neděli v noci. Zahraniční návštěvníci letos nejčastěji pocházeli z USA, Británie, Francie, Rakouska, Nizozemska, Švýcarska a Itálie. Celkem 186. ročník pivního svátku přilákal návštěvníky z 55 zemí. Policie zaznamenala rekord v počtu lidí, kteří dopravní prostředek řídili pod vlivem alkoholu. Bylo jich celkem 774, přičemž 414 jelo na elektrokoloběžce. Otravu alkoholem zjistili zdravotníci u 600 návštěvníků festivalu. Vedle spotřeby piva se snížil i počet nahlášených trestných činů, kterých letos bylo 914. Počet sexuálních deliktů, které policie prověřovala, proti loňsku lehce stoupl ze 42 na 45. Pořadatelé zaznamenali také 96 912 pokusů o odcizení pivního džbánu. V oddělení ztrát a nálezů letos skončilo zhruba 3800 předmětů, z toho bylo 780 průkazů, 690 kusů oblečení, 660 peněženek, 465 bankovních karet, 420 telefonů, 300 klíčů, 155 brýlí a jeden umělý chrup.

AP



1 91 1 8 9

0 7 7 1 2 1 1 7 8 1 0 0 2 1

BRENO

KOBERCE • PVC

ŘÍJEN 2019

**TO NEJLEPŠÍ
NA PODLAHU...**

již od **529,-** Kč/m²
velký výběr dezénů

**vinylové
lamely**

výhody vinylových lamel:

- zvuková izolace
- rozměrová stálost
- snadná údržba a opravitelnost
- dokonalá imitace dřeva nebo kamene
- ideální pro alergiky

Inspirujte se ve Vaší nejbližší prodejně BRENO
s nejširším sortimentem podlahových krytin / 59x v ČR

moduleo^{TV}
Design Floors

**luxusní
celoplošný koberec
Optimize**

~~299,-~~ **239,-** Kč/m²

saxony, šíře 4 m, podklad filc

KUPON NA SLEVU
při nákupu

15%

Metro 10/2019

BRENO.cz

 sledujte náš facebook
[facebook.com/koberce.breno](https://www.facebook.com/koberce.breno)

máme
největší výběr
kobereců, PVC a vinylu

bytové PVC 5m
nabízíme také v širších

Komplexní služby zákazníkům jsou pro nás samozřejmostí

**Poradenství
a individuální přístup**

**Řezání podlahové
krytiny na míru**

**Obšívání
kobereců**

**Vaše zboží Vám
dovezeme po celé ČR**

**Koberec i PVC Vám
profesionálně položíme**

Platí pouze do 31. 10. 2019!
Vztahuje se pouze na zboží na prodejně.
Slevy se nesčítají. Neplatí zpětně, na služby,
na akční zboží, ani na objednávku.

BRENO

Platí do 31. 10. 2019
nebo do vyprodání zásob.
Za případné sávkové chyby nesetřeme.
Zobrazené fotografie jsou pouze ilustrační.
Ceny jsou uvedené včetně DPH.

Metronome Festival. Fontánu na Výstavišti oživí Tata Bojs

Scénu navrhne výtvarník a frontman kapely Milan Cais.

Legendární Křižíkova fontána na Výstavišti Praha Holešovice se konečně dočká uplatnění odpovídajícího jejímu historickému i kulturnímu významu. Stane se jedním z hlavních dějišť pátého ročníku Metronome Festivalu Prague, který se bude konat 19. a 20. června příštího roku.

Velmi speciální koncert zde odehrají pražští Tata Bojs, jejichž frontman Milan Cais novou scénu, která ponese název H2O, vizuálně přetvoří. Největší pražský hudební festival pod širým nebem se tak bude společně s Výstavištěm podílet na oživení tohoto unikátního prostoru a jeho rekonstrukci. V prodeji jsou aktuálně v omezeném počtu vstupenky na celý festival pouze za 1390 korun.

„Festival Metronome přinese divákům jedinečná hudební vystoupení, která zažijí pouze u nás. Pro rok 2020 připravíme unikátní program s uni-



Milan Cais (vlevo) na holešovickém Výstavišti

ARCHIV

kátním místem. Ve spolupráci s Milanem Caisem a kapelou Tata Bojs jsme se rozhodli probudit Křižíkovu fontánu. Společně připravujeme jedinečný koncert, pro který Milan Cais navrhuje i samotnou scénu,“ říká pořadatel festivalu David Gaydečka.

Fontána, jež se příští rok stane už šestou scénou festivalu, je považována za nejkrásnější součást Výstaviště. Její název není jen symbolický. Původní podobu světelné fontány navrhl totiž „český Edison“ a je-

den z nejvýznamnějších vynálezců naší historie František Křižík. Byla otevřena v roce 1891 u příležitosti Jubilejní zemské výstavy.

Velkou rekonstrukcí prošla při přestavbě Výstaviště pro Všeobecnou československou výstavu konanou v roce 1991. Vznikl kolem ní amfiteátr pro více než šest tisíc diváků. V roce 2017 byl provoz zastaven a vznikla petice za její znovuzprovoznění. Začlenění mezi lokace festivalu ji tedy konečně vrátí na pravé místo, mezi nejvýznamnější kultur-

ní památky města. „Prostor bývalé Křižíkovy fontány je specifický a vlastně i dost inspirativní. Pokusím se scénu navrhnout tak, abych využil architekturu místa komplexně a aby už samo pódium působilo na první pohled nestandardně. Scénu budeme modelovat jako sochu. Světlo a projekce budou nástroje k docílení výsledného tvaru. Myslím, že to bude vůbec první koncert v historii Tata Bojs, kdy budeme hrát do tří stran neboli 180 stupňů,“ odkrývá plány Milan Cais, který náročný úkol oživit novou festivalovou scénu přijal.

Koncerty Tata Bojs a vůbec všechno dění kolem této originální kapely má vždy skvěle dotaženou výtvarnou podobu. Milan Cais totiž není jen významným českým hudebníkem, skladatelem a textařem, ale také vizuálním umělcem. Kromě činnosti pro kapelu, do níž spadají například návrhy obalů desek, scén při koncertech

turné nebo výtvarná podoba loňské výstavy v galerii DOX ke kulatému výročí založení Tata Bojs, je Cais také velmi respektovaným výtvarníkem v oblasti volné tvorby. Spojuje v ní tradiční výtvarné postupy s novými médii a progresivním myšlením, což koresponduje i s podobně postavenou hudební tvorbou kapely. Ta se na scénu festivalu vrátí po dvou letech. Byla jednou z hlavních hvězd v roce 2018, kdy zde slavila třicáté výročí založení a na svůj koncert si pozvala spoustu hostů, převážně z řad svých generáčních a žánrových soupeřů. Koncert měl jednu z největších návštěvností mezi českými kapelami v dosavadní historii festivalu. Lze tedy očekávat, že ani letos, kdy bude jejich vystoupení navíc povýšeno na zcela mimořádný a neopakovatelný vizuální zážitek, nezůstane zájem o jejich koncert za očekáváním.

Červnový termín festivalu je i termínem narození této kapely. **MET**

NIŽŠÍ ÚROK NEŽ VE VAŠÍ BANCE

2,99 %

Zonky.cz | 800 449 999

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

INZERCE

„Ježíšek je cool. Letos brigádníkům platí lépe než Santa Claus!“

Právě hledáme pomocníky, kteří mu pomohou doručit dárky pod vánoční stromečky včas. Přidej se!

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

až
190
Kč/hod.



800 223 000

TvojeBudoucnost.cz

Česká pošta

metro

Rathovi hrozí, že bude sedět déle

„Já deset milionů nemám,“ řekl Rath. Pokud je nezplatí, prodlouží se mu trest vězení o 2,5 roku, rozhodl vrchní soud.

Bývalý středočeský hejtman za ČSSD David Rath kromě sedmiletého trestu dostal povinnost zaplatit sankci deset milionů korun, kterou mu uložil soud za korupci při zadávání tendru na rekonstrukci zámku Buštěhrad na Kladensku. Bývalý politik ale tuto částku nezaplatil.

„Avizoval jsem do začátku, že žádných deset milionů nemám a sehnat je takhle za pět dní nejde,“ uvedl ještě včera před svou ordinací v Hostivici, tedy jen několik hodin od chvíle, kdy měl na-



David Rath je pár hodin před nástupem do vězení. ČTK

stoupit do věznic. I výzvu k nástupu do výkonu trestu považuje za nestandardní. Policisté mu ji doručili minulý týden. Ratha zarazilo, že mu soudce neposlal dokument poštou. Také pětidenní lhůtu na nástup označil bývalý politik za velmi krátkou.

Soud poslal v Rathově kauze do vězení i bývalou ředitelku kladenské nemocnice Kateřinu Kottovou a jejího manžela Petra. Každý má zaplatit

15 milionů korun. Soud je potrestal za ovlivňování tendrů na rekonstrukci zámku Buštěhrad a gymnázia v Hostivici. Podle odvolacího senátu žádali Kottovi úplatky 26 milionů, přijali téměř 17 milionů korun. Sedm milionů dali Rathovi. Policie ho zadržela v květnu 2012, když si tuto částku odnášel z domu Kottových v krabici od vína.

David Rath nastoupil včera do věznic v Tepličích. ČTK

★ 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.

NA ♥ JSOU PODĚBRADY

Dopřejte si hýčkání při procedurách a procházky po podzimní lázeňské kolonádě.

Podzim v lázních

3 dny/2 noci

Stravování: polopenze

Program: 1x uhlčitá koupel, 1x částečná masáž přísadová, 1x solná jeskyně, 1x poukázka do kavárny

Akce
od
2 590 Kč

6 dní / 5 nocí

Stravování: polopenze

Program: 1x uhlčitá koupel, 1x přísadová koupel, 1x částečná masáž přísadová, 1x solná jeskyně, 1x poukázka do kavárny

Akce
od
5 390 Kč

LÁZNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500

www.lazne-podebrady.cz/podzim-v-laznich

Babí léto. Kožichy zůstanou ve skříni

Průměrná teplota v Česku klesla v noci na včerejšek na minus 0,6 stupně. Pod bod mrazu se dostala poprvé od 7. května. Na Jizerce bylo dokonce minus 9,5 stupně. Po současném chladnějším období se začne už tento týden oteplovat. V týdnu od 14. října by se teploty mohly dostat nad dlouhodobý průměr pro

toto období. Nemělo by ani příliš přšet. Vyplývá to z měsíční předpovědi Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ). Období do 3. listopadu bude jako celek teplotně průměrné. „Po chladnějším období ze začátku října se začne v druhé polovině příštího týdne pozvolna oteplovat a v druhém předpověd-

ním týdnu by teploty měly dosáhnout hodnoty nad dlouhodobým průměrem,“ uvádí ČHMÚ. Teploty v dalších dvou týdnech už budou podle meteorologů odpovídat hodnotám typickým pro tuto část roku.

Průměrné budou v příštích čtyřech týdnech také srážky. Nejméně přšet by mělo v týd-

nu od 14. října. Naopak o týden později bude deště v Česku pravděpodobně nejvíc. Dlouhodobá průměrná teplota v České republice v období od 7. října do 3. listopadu je 7,5 stupně Celsia. Nejchladnější byl rok 1997, kdy se průměr dostal na 4,2 stupně. Naopak nejtepleji bylo v roce 2000 s průměrem 10,4 stup-

ně. Měsíční výhled vyjadřuje celkový charakter počasí, nepostihuje proto všechny možné výkyvy. Úspěšnost výhledu se pohybuje u teplot kolem 75 procent, u srážek kolem 65 procent. Předpověď na třetí a čtvrtý týden se často blíží dlouhodobým klimatickým hodnotám pro příslušná období. **čtk**

Ceny dřeva. Kůrovec je poslal ke dnu

Škody způsobené převážně kůrovcem a suchem v českých lesích podle think tanku Czech Forest za letošek dosáhnou 40 miliard korun. V budoucnu jsou ohroženy smrkové lesy za 600 miliard, uvedla dnes organizace. Šlo by tak o polovinu všech smrkových lesů v ČR. Nárůst škod na výnosech proti předchozím odhadům pro letošní rok vzroste asi o čtyři miliardy korun kvůli dalšímu propadu cen dříví.

Objem napadeného dřeva by měl být letos podle prognózy třicet milionů metrů krychlových. „Škody na výnosech jsou oproti předchozímu odhadu vyšší o 3,8 miliardy korun, což je zapříčiněno dalším poklesem cen dříví o 100 až 150 korun za metr krychlový podle jednotlivých sortimentů,“ uvádí zpráva Czech Forest. Ceny jehličnatého dřeva jsou často pod výrobními náklady. Plocha lesů, která byla letos zdevastovaná suchem a kůrovcem, se odhaduje na 66 tisíc hektarů. **čtk**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

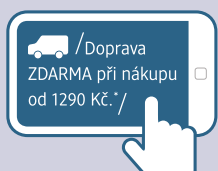
Kartáček je vybavený speciálními štětinami ve tvaru X, díky kterým snadno dosáhne i do obtížně dostupných míst.



Dontodent
zubní kartáček
X-clean
1 ks, různé varianty

24⁹⁰ Kč

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Sklízejí Tramín

Rodinné Vinařství Vadura v Polešovicích na Uherkohradištsku dokončuje sklizeň hroznů. Potrvá do 20. října. Úroda je průměrná, vinařství očekává asi 100 tun hroznů. Včera sklízeli odrůdu Tramín červený. Doma už je Muškát moravský, Modrý Portugal, Rulandské šedé nebo Rulandské bílé. Zbývá Frankovka, Zweigeltrebe a Ryzlink rýnský. **čtk**

Recyklace karet moc nefrčí

Šmik! Většina platebních karet, jimž doběhla platnost, končí přestřižená nůžkami v koši.

Recyklujeme kdeco. Přitom karty, a nemusejí být jen platební, ale i věrnostní, identifikační a další, obsahují mnoho materiálů, které lze znovu zpracovat.

Podle veřejné korporace EMVCo., která sdružuje vydavatele platebních karet, jich předloni vydaly finanční instituce téměř tři a půl bilionu. Další biliony vydávají obchodníci jako věrnostní karty nebo firmy pro zaměstnance

jako identifikační prostředek pro vstup. Jen zlomek z nich však skončí v plastovém či jiném recyklovatelném odpadu. Přitom karty neobsahují jenom plast. Je v nich i hliník, zlato, stříbro.

„Intenzivně hledáme řešení, které by recyklaci prošlých platebních karet usnadnilo,“ říká Filip Hrubý, tiskový mluvčí České spořitelny. Banky zvažovaly možnost vrátit karty přímo do sběrných nádob v rámci bankomatů, tomu ale brání riziko zneužití vyhozených karet, pokud by je majitel před odhozením nepřestříhl. „Jsme v kontaktu s karetními asociacemi, které experimentují s kartami z recyklovatelných materiálů, ale dosud se neobjevilo řešení přijatelné pro většinu

klientů,“ dodává Hrubý s tím, že přítomnost kovů znesnadňuje likvidaci karty jako prostého plastového odpadu.

„Instruuje klienty, že mají starou kartu kvůli bezpečnosti přestříhnout. Mohou ji pak odevzdat na pobočce, banka zajistí její maximálně ekologickou likvidaci,“ říká k problematice Patrik Madle, mluvčí ČSOB. „Naše zákaznicky neinstruuje, jak naložit se starou platební kartou, snažíme se ale výrazně omezovat veškerý tisk dokumentů, smlouvy klientům na pobočkách tiskneme jen na jejich výslovné přání,“ říká Jana Karasová, mluvčí Air Bank.

Řešení by mohla být ekologická karta společností Docuconomy AB a Mastercard, která

je schopná se v přírodě sama rozložit. „Je potištená ekologickými barvami a neobsahuje magnetický proužek,“ říká Tomáš Zimmermann, mluvčí Mastercardu. Banky však kartu zatím nenabízejí. „Důvodem je, že sice neobsahují plast, ale v čípech jsou vzácné kovy, takže pokud by ji klient neodevzdal, skončí v odpadu,“ doplňuje Hrubý z České spořitelny. „Spíše ale nastává soumrak platebních karet, lidé si je stále více nahrávají jako platební aplikace do mobilních telefonů,“ komentuje trendy Filip Hrubý.

Nejvíce bankovních karet se každoročně vydá v Evropě, počet se blíží jedné miliardě. Ve Spojených státech jich banky ročně vydají kolem 800 milionů. **PAVEL HRABICA**

Tuny v peněženkách

5,2

OSN odhaduje, že v roce 2018 se ve světových oceánech pohybovalo více než pět bilionů kusů plastového odpadu. To se rovná necelým 270 milionům tun materiálu.

4

Tolik věrnostních karet má v průměru v peněžence každý obyvatel Česka (včetně kojenců). Bez platebních bankovních karet. Dohromady jich tak nosíme v peněženkách asi 211 tun.

Půjde Babiš do boje o Pražský hrad?

Premiér nevyloučil možnost, že by se mohl v budoucnu ucházet o post hlavy státu.

Nejmocnější muž Česka Andrej Babiš reagoval na vyjádření prezidenta Miloše Zemana, že by Babiše volil, kdyby kandidoval. „Vyloučit samozřejmě nemůžeme nikdy nic,“ řekl premiér a šéf ANO v neděli večer v rozhovoru pro televizi Nova v pořadu Střepiny.

„Ještě sám nevím, co bude, přece jen už mi bylo 65 a člověk nikdy neví,“ uvedl Babiš. Vysvětloval, proč ho pozice prezidenta moc neláká. „Já jsem profesí obchodník, já jsem člověk, který organizuje, chce věci posouvat dopředu, takže prezident je spíše

reprezentativní funkce,“ řekl premiér. Uvedl ale také, že nechtěl být ani premiérem, jímž nyní je. „Rozhodně jsem nechtěl být nikdy českým premiérem, pro mě je to nenormální život.“

Zeman krátce před tím v interview na Frekvenci 1 řekl, že by se mu jako budoucí prezident zamlouval současný premiér a šéf ANO Andrej Babiš, i když o to podle něj nemá zájem. Volil by ho. „Ano, zcela určitě, ale on zatím odmítá kandidovat,“ řekl Zeman o Babišovi.

Před několika dny přítom prezident řekl, že by se mu zamlouvalo finále prezidentské volby, ve kterém by proti sobě stáli předseda odborové centrály

Nová
vyšší mzda

160
Kč/h

+ až 10% bonus

Jasně!

amazon

Volejte zdarma
800 111 500
pracevamazonu.cz

Uvedená částka reprezentuje hrubou nástupní mzdu.

ČMKOS Josef Středula a šéf Hospodářské komory Vladimír Dlouhý. Babiš také v rozhovoru pro pořad Střepiny hodnotil své vztahy se současným prezidentem. „Je asi dobře, že poprvé de facto od revoluce je tady pozitivní vztah mezi prezidentem a premiérem. V minulosti vždycky prezident a premiér neměli moc dobré vztahy a nějakým způsobem se vzájemně napadali,“ prohlásil předseda vlády.

Není to podle něj ale tak, že by s prezidentem ve všem souhlasil, a jmenoval několik případů, kdy měli opačné názory. Šlo o vydání ruského hackera Nikulina do USA, vyhoštění ruských diplomatů, přesun velvysl-

nectví do Jeruzaléma, což Zeman podporuje, a jako poslední případ neshody Babiš jmenoval téma Kosovo. Zeman si přeje, aby česká vláda zrušila jeho uznání, ale premiér s ničím takovým nepočítá. Není podle něj také pravda, že by mu prezident nadiktoval někoho ve vládě.

Babiš zopakoval, že mu Zeman vůbec nepomohl tím, když vyhlásil, že mu udělí abolicí, kdyby se nejvyšší státní zástupce Pavel Zeman rozhodl, že pošle k soudu kauzu Čapí hnízdo a změní tak rozhodnutí pražských státních zástupců Jaroslava Šarocha a Martina Erazíma. „Tím mi vůbec nepomohl, protože samozřejmě zase vznikly různé kontroverze a neměl jsem vůbec z toho radost, protože není. Není potřeba žádnou abolicí, protože tady rozhodl státní zástupce, jeho nadřízený to zkontroloval a celá kauza Čapí hnízdo je absurdní,“ prohlásil premiér. **IDNES.cz**

Nové byty. Teď se staví více

Stavební firmy v Česku zahájily letos do konce srpna stavbu 7818 bytů v bytových domech, meziročně o 57,3 procenta více. Nejvíce jich bylo v Praze. Rodinných domů se začalo stavět o 2,1 procenta více než před rokem. Vyplývá to z údajů Českého statistického úřadu. V Praze rychle rostly také ceny. Šplhají k 102 tisícům za metr čtvereční. **ČTK**

Dalík. Už chce z vězení

Už dvanáct let už uplynulo od kauzy s obrněnými vozy Pandur. Bývalý poradce Mirka Topolánka Marek Dalík si tehdy řekl o úplatek půl miliardy korun za pomoc společnosti Steyr, za což dostal pět let vězení. Aféra znovu ožila, když Dalík před třemi týdny požádal o propuštění. O tom má soud rozhodnout v nejbližších dnech.

IDNES.cz

Dagmar Havlová. Chce na Hrádečku turisty

Herečka Dagmar Havlová chce na Hrádečku na Trutnovsku stavět hotelový resort. Vdova po Václavu Havlovi tam vlastní pozemky i stavení, kam Havel pravidelně jezdil. Podle deníku MF DNES Havlová připravuje projekt Hrádeček Resort, tedy apartmány s jednou hlavní budovou. Muzeum zde plánoval už Havlův kamarád Martin Věchet, organizátor trutnovského Open Air Festi-

valu. Na konec z projektu šlo. Havlová o svém podnikatelském záměru mluvit nechce, na Hrádeček nejezdí a nekomunikuje ani se sousedy. Jako majitelka pozemku, který je veden jako trvalý porost, už zažádala o změnu územního plánu. To by znamenalo, že se z louky, která spadala pod chráněné území přírodního parku Hrádeček, stane stavební pozemek. „Vy-

jádření paní Havlová v této záležitosti neposkytne. Jedná se o soukromou věc a do té vám, promiňte, nic není,“ odepsala Barbora Pavlovská z Nadace Dagmar a Václava Havlových Víze 97 na dotazy novinářů MF DNES. Udělat turistickou atrakcí z místa, kde se před revolucí setkávali disidenti, chartisté a umělci a které mocně hlídala státní bezpečnost, to sousedy příliš

nenadchlo. Když Václav Havel ještě žil, zajímal se o pozemek jeho soused, který tu chtěl mít oboru s daňky. Havel mu tehdy ale odmítl pozemek pronajmout. V dopise mu napsal: „Pronajímat vám pozemek zatím nemáme v úmyslu. Důvod pravděpodobně znáte: ostnaté dráty, jimiž je vaše obora obklíčena, nemám rád, protože mi připomínají vězení, a nerad

bych, aby jich bylo kolem Hrádečku stále víc. Mimoto nemám žádnou jistotu, že by na naší louce nevznikla pro daňky boudička, posléze posed a jednou možná i nějaký penzion. Jsem přítelem toho, aby naše údolí zůstalo co nejbližší svému původnímu přírodnímu stavu. Pokud vám tento můj postoj komplikuje podnikatelské záměry, je mi to líto.“ **IDNES.cz**

Nový šéf ŘSD. „Kalamita už nebude“

Nově jmenovaný ředitel Ředitelství silnic a dálnic Radek Mátl chce veškeré stavební práce na dálnici D1 ukončit k 30. listopadu. Chce se tak vyhnout tomu, aby zúžení v uzavírkách znemožnilo efektivní odklizení padajícího sněhu jako loni, což zásadně přispělo k odstoupení ministra dopravy Dana Ťoka a následně i šéfa silničářů Jana Kroupy.

Průvaly sněhu spolu s nedisciplinovaností řidičů kamionů vedly ke komplikacím, kvůli nimž řada řidičů uvázla v několikahodinových kolonách. Protože teplé ani studené nápoje nakonec silničáři čekajícím řidičům rozdávat nebudou, stanovili konec listopadu jako nejzazší datum, kdy musí stavební firmy práci na dálnici D1 do jara přerušit. Práce na prv-

ním ze šesti rozestavených úseků už skončily tento týden. Jde o bezmála patnáctikilometrový úsek na Vysočině mezi Velkým Beranovem a Měřínem.

Další kritický úsek mezi Větrným Jeníkovem a Humpolcem, který měl loňský kolaps na svědomí, má být od stavební techniky vycištěný do 15. listopadu. Původně třináctikilometrová uzavírka je už

nyní o tři a půl kilometru kratší. Zbývá ještě dokončit práce ve středním dělicím pásu až k 98. kilometru.

Kromě včasného ukončení oprav se silničáři na letošní zimu připravili mimo jiné i tím, že po celou dobu budou v pohotovosti dva posypové vozy, které budou na operativní nasazení čekat na 90. kilometru. Dálnici by mělo během zimního období ulehčit

i rozšíření odpočinkových míst pro řidiče kamionů. Do konce roku v okolí dálnice vznikne 130 nových odstavných míst. Další 213 bude možné použít při mimořádných událostech, například při hustém sněžení a tvorbě kolon.

Dálnice D1 se modernizuje už sedmým rokem a hotovo by mělo být během dalších dvou let. **idNES.cz**

INZERCE

Krátce

Češi přispívají lidem z Lenory

Zhruba 1,5 milionu korun je zatím na sbírkách pro obyvatele Lenory, kteří minulý týden po výbuchu a požáru domu přišli o své byty. Peníze pro postižené tímto neštěstím lidé posílají na sbírku organizovanou obcí a společností Adra.

Kvalitní kapři

Klatovští rybáři zahájili podzimní výlovy rybníků na Plzeňsku. Kvalita ryb je dobrá, přírůstky budou vinou velkého sucha menší, než je běžné. Předvánoční cenu stanoví firma se 400 rybníky až po výloveh velkých rybníků, které začnou na konci října. Předpokládá se, že ceny budou stejné jako loni. Rybářství bude mít na vánoční trh veškeré hmotnostní spektrum ryb v dostatečném množství, ale ryby budou menší. **ČTK**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Zubní pasta *spolehlivě eliminuje povlak, chrání vaše zuby proti tvorbě kazů a vzniku zubního kamene. S přírodní svěží příchutí bylinek jako eukalyptus, heřmánek, máta nebo šalvěj.*



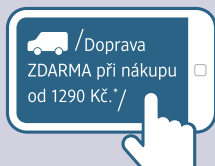
Dontodent

zubní pasta s výtažky z bylin 125 ml

19⁹⁰ Kč

15,92 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
www.instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Krátce

Dikobraz cestovatel

Dvanáct kilometrů napříč Vysočinou urazil a několik silnic překonal dikobraz, který utekl majiteli z Polné na Jihlavsku. Zvíře se po svých dostalo až do Chroustova na Žďársku. Teprve tam bylo odchyceno a umístěno do jihlavského útulku. Majitel už ho nechce, teď se pro něj hledá nový domov.

Trik policistů

Dva olomoučtí policisté se jednoduchým trikem tři čtvrtě roku obohacovali při rozdávání pokut. Nyní je stihá Generální inspekce bezpečnostních sborů a hrozí jim až pět let vězení. Pokutovaný motorista bloček dostal vyplněný propiskou, v části pro nadřizované použili na vypsání částky mazací inkoust. Částku pak různě přepisovali. **idNES.cz**

Pietní místo

Na piazzettě Národního divadla v Praze vzniklo pietní místo, kde se lidé mohou poklonit herečce Vlastě Chramostové. Známá postava české kultury i politiky zemřela v neděli ve věku 92 let. Poslední rozloučení s herečkou chystá na 14. října pro svoji někdejší členku Národního divadla. Lidé na piazzettě pokládají k místu květiny a svíčky. Stejně tak je tomu u nedaleké plastiky věnované bývalému českému prezidentovi Václavu Havlovi a příteli Chramostové, jehož nedožitě 83. narozeniny připadají na 5. října si lidé také připomínají zapálenými svíčkami. **ČTK**



Schvaloval útok na Charlie Hebdo, přesto zůstal u policie

Nebezpečí atentátu zůstává podle francouzského ministra vnitra stále vysoké.

Přísnější pravidla hlášení o radikalizaci zaměstnanců bezpečnostních složek slíbil francouzský ministr vnitra Christophe Castaner v reakci na nedávný útok na pařížské policejní prefekturu. V rozhovoru pro stanici France Inter také uvedl, že o radikalizaci Mickaela Harpona, který minulý čtvrtek ubodal čtyři ko-

legy, nebylo včas dost informací. Výzvy opozice, aby rezignoval, ale Castaner odmítl. Nebezpečí dalšího atentátu navíc podle něj zůstává vysoké až velmi vysoké.

Skutečnost, že úřady o Harponově radikalizaci nevěděly, označil Castaner za nedostatek systému. Harpon již v roce 2015 schvaloval atentát na redakci satirického časopisu Charlie Hebdo, při němž radikální islamisté zavraždili dvanáct lidí. Podle Castanera bylo chybou, že tak varovný signál nebraly úřady dostatečně vážně a nezahájily hlubší vyšetřování. To by se mělo pro příště změnit a každé podezření na radi-

kalizaci by mělo vyvolat automatické ohlášení. Pařížská prokuratura uvedla, že se pětáctýletý Harpon hlásil k radikální verzi islámu. Narodil na francouzském ostrově Martinik v Karibiku. Na prefektuře pracoval od roku 2003. Před útokem si se svou ženou vyměnil 33 textových zpráv náboženského charakteru. K islámu konvertoval zhruba před deseti lety.

Od roku 2003 francouzská policie zabránila devětapadesáti teroristickým útokům. Tři z nich zmařila v letošním roce. Od atentátů na Charlie Hebdo v roce 2015 zahynulo při teroristických útocích ve Francii přes 250 lidí. **ČTK a MET**



Policista v centru Paříže

AP

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz



Protesty

Ve světových metropolích včera začaly několikadenní protesty klimatických aktivistů z hnutí Extinction Rebellion (Vzpouza proti vyhynutí). Protestní akce se už uskutečnily v novozélandské metropoli Wellingtonu nebo v australském Melbourne. Včera ráno blokovali aktivisté také ulice Amsterdamu nebo Berlína i Londýna (na snímku). Demonstrace a dny občanské neposlušnosti budou pokračovat následujících 15 dnů. Berlínský zemský ministr vnitra Andreas Geisel varoval, že úřady by mohly proti demonstrantům rázně zakročit v případě, že se budou dopouštět násilí nebo zasáhnou důležitou infrastrukturu, jako je například letiště.

2x AP

Mladší Smith mlátí staršího

Chcete se zbavit elitního zabijáka se svědomím?

Neposílejte na něj jeho digitálního dvojníka.

Will Smith versus Will Smith. Takhle stručně se dá shrnout děj nového akčního sci-fi snímku Blíženec (v originále Gemini man), jež v sobě kombinuje devadesátkový příběh, nejmodernější digitální triky i honičky pod taktovkou oscarového režiséra Anga Lee.

Film, ve kterém jednapadesátiletý Smith bojuje se svým o třicet let mladším klonem, startuje v českých kinech již tento čtvrtek. Zda byste měli na adaptaci dvaadvacet let starého scénáře vyrazit, záleží do jisté míry na tom, jak moc máte rádi běčkové přímočaré akčňáky, které vás příliš ničím nepřekvapí.

Elitní zabiják Henry Brogan (Will Smith) je profík, který dokáže sejmout kohokoliv a kdekoliv. Když se v něm však po 72 mrtvolách, které za sebou během své špionážní kariéry zanechal, hne svědomí a rozhodne se odejít do důchodu, jeho zaměstnavatel se ho s těžkým srdcem rozhodne nechat zlikvidovat. Při poslední zakázce se k němu totiž dostaly informace, které neměl slyšet. Koho však poslat na člověka, který je v tomhle oboru nejlepší? Ještě, že tu je technokratický záporák Clay Veris (Clive Owen), Broganův bývalý mentor, který má „po ruce“ ideálního kandidáta. Tím je Henryho o třicet let mladší klon, kterého Veris vychoval jako vlastního syna.

Jak jsem již zmínil, duel Willa Smitha s Willem Smithem nebyl původně usítý na míru tomuto hollywoodskému hláškaři. Blíženec šel v hollywoodu z ruky do ruky již od roku 1997 a zajímali se o něj taková jména jako Clint Eastwood, Mel Gibson, Harrison Ford či Sean Connery.

Za Blíženec je pak zahraničními kritiky nejvíce chválen ani ne tak Smith, který si dvojroli náležitě užil, ale spíše režisérská legenda Ang Lee. Akční scény, které divákovi na plátně servíruje, mají sice spíše sestupnou kvalitu (nejlepší a nejlépe natočená je první honička dvojice zabijáků na



motorkách), zároveň je však vidět, že se tvůrci vyřádili. Na konci snad možná až moc. Některé bitky, které se snaží v závěru snímku překonat ty předchozí, jsou již vyvedeny co do svižnosti a rychlosti pohybu postav do takového absurdna, že můžete získat pocit, že koukáte na zrychlený záběr. V diskusích souvisejících s Blížencem často padá

pojem filmová budoucnost. Pokud však pomineme perfektní práci trikařů, kteří díky moderním technologiím snímání mimiky i pohybu umožnili Smithovi reálně hrát obě postavy zároveň, žádnou zatím nevidím. Smith si prostě jede svůj klasický a mně příjemný standard v žánrové jednohubce, která nemá čím překvapit, nabízí průměrného záporáka a zajímavě nasnímanou akci. Pokud vás navíc baví představa Smithova pokecu se svým o třicet let mladším já, klidně si na Blíženec zajděte. Nebo si jej připomeňte v stejně starém seriálu Fresh Prince.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



V novém filmu Blíženec jde herec sám sobě po krku. CINEMART

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Při pravidelném používání vyhlazuje vrásky. Koenzym Q10 navíc přispívá k regeneraci pokožky.



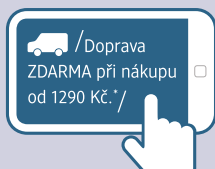
Balea
Q10 denní nebo noční
pleťový krém
50 ml

59⁹⁰ Kč

11,98 Kč za 10 ml



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

Egon. Děsná psina v knize

„Jsem pes. Jmenuju se Egon. Jsem pasák. Jsem z Prahy. Jsem pasák. A krasavec. S úžasnym pohledem,“ tak po psovsku odštěkával ve videu na crowdfundingovém portálu Ondřej Pavelka úvodní věty z budoucí knížky, pro kterou její autorka Petra Baďurová hledala podporu. Literární projekt zaujal a sbírka rychle překročila stanovený cíl. Knižka nyní vychází pod názvem Egon: Děsná psina. Vypravěčem je německý ovčák a jeho příběhy vznikly na základě jeho fiktivního facebookového deníku. Má 304 stran a stojí 297 Kč. Vydal Titanic. **HOP**



Egon: Děsná psina

Anketa. Češi jsou podle ní národ čtenářů

Kde se Češi nejlépe soustředí na čtení, v jakém čase knihu otevírají a kolik jich za rok přečtou? Hraje roli, zda kniha získala literární cenu? Na tyto otázky odpověděla anketa knižních cen Magnesia Litera. Odpovídalo v ní 342 návštěvníků pražské pobočky knihku-

pectví Kosmas. Minimálně pět knih ročně přečte 89 procent respondentů. Více než polovina dotázaných dokonce zaškrtnla dvojnásobné množství. V průměru přečtou oslovení necelých 23 knih za rok. Aktuálně má 94 procent respondentů rozečtenou aspoň jednu

knihu. „Poučení, odpočinek, zábava a možnost spoluprožití zajímavých lidských příběhů. Výsledky mě proto nepřekvapily,“ komentuje čísla Pavel Mandys, předseda spolku Litera, který ceny Magnesia Litera, který ceny Magnesia Litera hraje při nákupu knihy roli. Ocenění berou jako inspi-

raci při výběru knih pro sebe i pro své blízké. Pokud jde o dobu ideální na čtení, je to buď večer (44 %), nebo lidé dobu v rámci dne neřeší (44 %). Preferenci ranního, dopoledního nebo odpoledního čtení uvedlo deset a méně procent respondentů. **HOP**

raci při výběru knih pro sebe i pro své blízké. Pokud jde o dobu ideální na čtení, je to buď večer (44 %), nebo lidé dobu v rámci dne neřeší (44 %). Preferenci ranního, dopoledního nebo odpoledního čtení uvedlo deset a méně procent respondentů. **HOP**

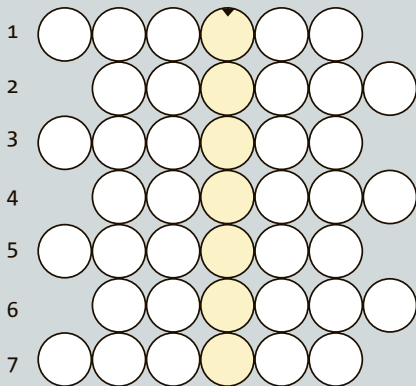
Sudoku

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

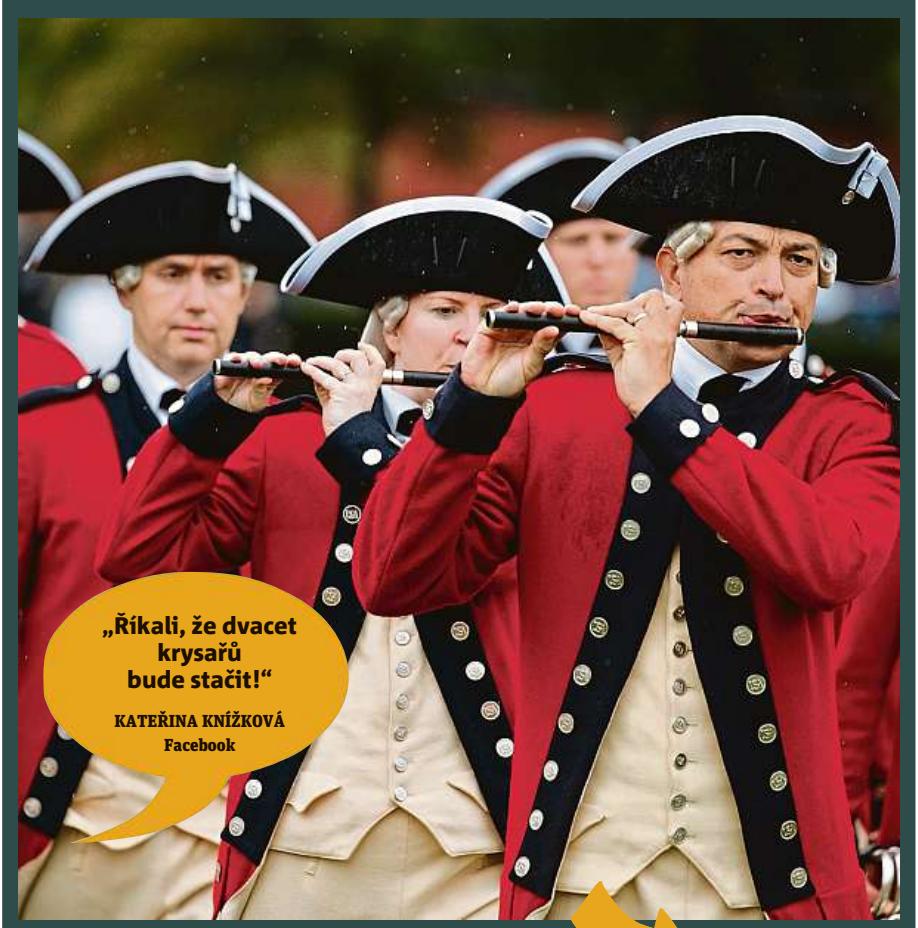
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 1. vydávat cvakavý zvuk | 4. baculaté dítě |
| 2. cvok (zdrob.) | 5. běžet cvalem |
| 3. kuželovité
jehlič. strom | 6. tropický hmyz |
| | 7. jiti krůčky (dětsky) |



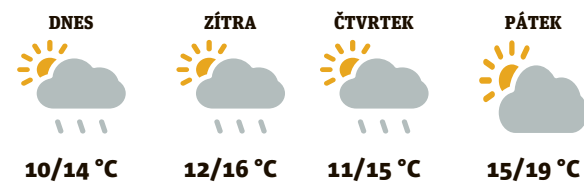
Napište svou bublinu



„Říkali, že dvacet krysařů bude stačit!“

KATEŘINA KNIŽKOVÁ
Facebook

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -2,1 °C (1876) ↑ 24,1 °C (2009)



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala VII</p> <p>16.40 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.00 Vyprávěj</p> <p>20.55 Dobrodružství kriminalistiky</p> <p>21.45 Gejzír</p> <p>22.20 Columbo</p> <p>00.00 Taggart</p> <p>01.10 Černé ovce</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>02.55 Dobré ráno</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.30 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2/2)</p> <p>17.30 Báječné krajiny (3/5)</p> <p>18.15 Trabantem z Indie až domů</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Příběhy zvědavých přírodovědců (5/10)</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Válečné stroje</p> <p>20.55 Z lásky nenávisť 3 – Domačí násilí na seniorech</p> <p>21.50 Zmařené naděje (6/8)</p> <p>22.45 Krev zmizelého</p> <p>00.55 Grantchester IV (5/6)</p> <p>01.40 České stopy na břehu bájného jezera Titicaca</p>	<p>15.55 Námořní vyšetřovací služba XV (24)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3747)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (919)</p> <p>21.35 Víkend</p> <p>22.40 Smrtonosná zbraň III (11)</p> <p>23.35 Beze stopy V (1)</p> <p>00.30 Odložené případy III (14)</p> <p>01.20 Odložené případy III (15)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XV (24)</p> <p>02.40 Krok za krokem IV (7)</p> <p>03.15 Co na to Češi</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Krejzovi (93)</p> <p>Všivá invaze. Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>21.45 MARTA</p> <p>22.35 Vůně zločinu III (1)</p> <p>Rambo. Krimiseriál (Ukr., 2017)</p> <p>23.45 Policie v akci</p> <p>00.45 Spravedlnost v krvi IX (4)</p> <p>Vypadek. Krimiseriál (USA, 2018)</p> <p>01.40 Komisař Rex VII (12)</p> <p>02.45 Komisař Rex VII (13)</p> <p>03.45 Poslední polda II (10)</p>	<p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Klipy nonstop</p> <p>20.30 Cinema news</p> <p>Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

Střevní prostředí a imunita – silní hráči na poli zdraví

Přírodní medicína má svou tisíciletou tradici. Já věřím, že má i tisíciletou budoucnost.

Velké naděje upírám k problémům toxinů, tedy látek, které poškozují jemný a složitý chod lidského organismu. Lidstvo již ví velmi mnoho o toxinech našeho životního prostředí. Vynakládá mnoho energie a mnoho peněz k omezení škodlivého účinku toho, čemu říkáme negativní vliv civilizace. Sám člověk se vlivu toxinů brání prostřednictvím svého imunitního systému.

Mnoho odborníků ovšem upozorňuje na zákeřný vliv vnitřních toxinů, tedy jedů, které vyrábí náš organismus. Známe celou řadu nebezpečných látek, které náš organismus vytváří, například kyselinu močovou, cholesterol, histamin a další. Ovšem největším zdrojem toxinů je naše střevo. Základním problémem je ten fakt, že v něm žijí miliardy mikroorganismů. Organizace tohoto mikrobiálního společenství se nazývá střevní mikrobiom.

Chaos v tomto společenství způsobuje přemnožení celé řady nebezpečných mikrobů. Přemnožené mikroorganismy vylučují nebezpečné toxiny, které se dostávají do krve a do lym-

fy. Střevní toxiny se vytvářejí a kolují v organismu celých 24 hodin denně, 365 dní v roce. Mají za následek

Druhým faktem, který z obsahu střeva udělá zdroj nebezpečných toxinů, je to, že střevní mikroorga-

látky. V takovém případě je nutné, aby člověk dodržoval přísné diety.

V neposlední řadě se přes střevo vstřebávají vitaminy, minerální látky i živiny. Trvalo mi třicet let pokusů a studia slepých cest, než mohu ohlásit, že jsem s výsledkem spokojený.

Základní řešení tohoto problému představují bylinné kapsle Anti-Anti B a stimulace imunity preparátem Imunokomplex, který v podobě bylinného spreje na lihové bázi pomáhá organismu zbavit se negativních dopadů z důvodu přemnožení nežádoucích mikroorganismů, jednoho z mnoha důsledků střevní dysmikrobie.

„NASTOLENÍ STŘEVNÍ SYMBIÓZY JE ZÁKLADNÍM STAVEBNÍM KAMENEM imunoaktivace a detoxikace organismu v každém věku.“

MUDr. Josef Jonáš

poruchy imunity, změny psychiky, únavu, zažívací potíže, kožní nemoci, bolesti hlavy a desítky dalších problémů s fungováním organismu.

nismy zpracovávají potravu, tedy bílkoviny, cukry, tuky. Narušený střevní mikrobiom pak při trávicích procesech vytváří z potravin nebezpečné

MARION®

UVÁDÍ NA TRH

JEDNODUŠE
A ÚČINNĚ

REVOLUČNÍ PŘÍPRAVKY PRO ÚPRAVU STŘEVNÍHO PROSTŘEDÍ

Anti-Anti B kapsle

a

Imunokomplex sprej



Světový unikát, který svým vlivem na střevní mikroflóru výrazně ovlivňuje imunitu a další zdravotní parametry

„Nastolení střevní symbiózy je základním stavebním kamenem imunoaktivace a detoxikace organismu v každém věku.“

Preparáty Marion jsou vyvinuté MUDr. Josefem Jonášem, autorem populární knihy Křížovka života, nejprodávanějšího knižního titulu o celostním přístupu ke zdraví v České republice






Distributor: MARION s.r.o., Orlická 9, Praha 3
www.marion-jj.cz

Více informací o produktech Marion na www.marion-jj.cz

Slevy z doplatků. Ušetří miliony

Dr.Max, největší domácí lékárenská síť přichází se začátkem října s nebývale razantní akční nabídkou pro české pacienty. Na plnou polovinu léků hrazených z veřejného zdravotního pojištění poskytuje až stoprocentní slevu. Tuzemský lékárenský trh takovou cenovou ofenzivu ještě nezažil.

Lékárny Dr.Max dosud nulový doplatek garantovaly jen diabetikům na inzulinu a ženám na některé antikoncepční přípravky, teď se rejstřík podstatně rozšiřuje. „Podle našich prodejních dat už dnes šetříme svým pacientům na doplatcích ročně přes čtvrt miliardy korun,“ říká Daniel Horák, generální ředitel sítě Dr.Max. Ta už v minulosti od konkuren-



ních lékáren čelila nařčení, že je pro ně její cenová politika likvidační. „Ano, slychali jsme to mnohokrát už v minulosti a slycháme to stále, ale skutečnost je jiná - za poslední roky se počet lékáren v Česku nikak zásadně nemění a dostupnost lékárenské péče je u nás lepší než například v sousedním Německu,“ komentuje to Horák. Podle něj by měl tak zvaný nezávislý trh lépe využívat příležitosti, které má. „Samozřejmě máme významnou sílu při

jednání s dodavateli,“ říká, „ale menší lékárny se také mohou sdružovat do virtuálních řetězců, jejichž vyjednávací pozice je také dobrá. Řada z nich to konečně dělá už dnes. A pak je možné investovat úspory do patientských benefitů.“ Jako obvykle slevu poskytuje Dr.Max jen členům svého klientského programu. Ten podle dostupných údajů představuje českého rekordmana, protože vykazuje za rok tři miliony aktivních klientů.

Únava a stres. Chybí denní světlo

Světlo ovlivňuje mnoho fyziologických procesů v našem těle. Lidský organismus však rozlišuje, zda jsme vystaveni slunečnímu svítu, nebo umělému osvětlení. Denní světlo má na tělo blahodárné účinky, pokud ale celé dny sedíme v místnostech pod umělým světlem žárovek nebo zářivek, odrazí se to na našem zdraví. Nejčastějšími příznaky jsou únava, bolest a pálení očí, stres a bolesti hlavy.

„Osvětlení patří mezi důležité faktory ovlivňující celkové zdraví člověka a cílem by mělo být přiblížit se co nejvíce přirozenému, dennímu světlu. Správný režim spánku bývá narušen umělým osvětlením, což se pak projevuje ospalostí během dne, poruchami soustředění a spánku, ale i psychosomatickými chorobami,“ říká MUDr. Michaela Vančatová.

Na první pohled by se mohlo zdát, že je světlo jako světlo, opak je ale pravdou. Umělé osvětlení z běžných zářivek či žárovek neposkytuje tělu celou délku barevného spektra, kterou potřebujeme pro správné fungování.

„Denní světlo v sobě zahrnuje sedm barev, které se v průběhu dne různě mění.

To umělé osvětlení nedokáže a zůstává po celý den stejné, navíc je často tvořeno pouze ze tří barev – žluté, oranžové a červené, které stimulují lidský organismus a při dlouhodobém působení mají vliv především na naši psychiku. Jsme častěji podráždění, ve stresu a pod neustálým tlakem,“ říká Jakub Brandalík ze společnosti Lightway.

Blikající žárovky, především u nekvalitního LED osvětlení, mohou velmi negativně ovlivnit naše zdraví. „Způsobují rychlou únavu a často z nich také bolí či páli oči. LED osvětlení, zvláště je-li používáno po setmění, snižuje produkci nočního hormonu melatoninu, který má vliv mimo jiné na krevní oběh, imunitu, psychiku či dokonce stárnutí. Právě nedostatek melatoninu je jednou z příčin nespavosti,“ říká Vančatová. „Navíc přílišná intenzita světla na lidské tělo působí aktivačně. Pokud jsme tedy vystaveni celý den stejné světelné intenzitě, nejen od rána do odpoledne, ale také večer nebo dokonce v noci, ovlivňuje to náš přirozený biorytmus a může způsobovat poruchy spánku,“ dodává Vančatová. **MET**

Cholesterol je neviditelný zabiják

Nijak neboli a o tom, že jeho hodnoty máte vysoké, tělo nedává nijak vědět. Zvýšená hladina cholesterolu však může být velmi nebezpečná.



Vyšetření neodkládejte

I když o nebezpečnosti vysokého cholesterolu většina lidí ví, riziko s ním spojené podceňují. Na preventivní prohlídky buď nechodí, a když už přijdou a o zvýšené hladině se dozvědí, režimová opatření od lékaře nedodržují. A případně léky, které jim lékař předepíše, považují za zbytečné.

Lékaři ale zdvihají varovně prst – vysoká hladina cholesterolu přímo souvisí s aterosklerózou, tedy ucpáváním a kornatěním tepen. Ateroskleróza představuje hlavní příčinu vzniku kardiovaskulárních onemocnění, na které je

narušeným – prasklým aterosklerotickým plátem v srdeční tepně. Téměř okamžitě dojde k nedokrvění srdečního svalu.

„Pokud je člověku méně než šedesát let a nastanou tyto komplikace, většinou k tomu musí být dotčený kuřák, mít vysoký krevní tlak, případně cukrovku. Pokud má však pacient výrazně zvýšenou hladinu cholesterolu, nemusí trpět ani jedním z těchto neduhů, aby k infarktu došlo. Příkladem takto vysokých hodnot může být hladina celkového cholesterolu nad 8, často i nad 10 mmol/l,“ vysvětluje lékař Jan Piřha, vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM.

Běžná koncentrace cholesterolu by měla být nižší než 3 mmol/l, u lidí s vyšším kardiovaskulárním rizikem dokonce pod 1,4 mmol/l.

„Každý by měl znát hladinu svého cholesterolu, a pokud je zvýšená, měla by být snižována. Prostředky k tomu máme. Primárně cestou režimových opatření, a když to není dostatečné, tak pomo-

ci léků,“ říká lékař Tomáš Freiburger z Centra kardiovaskulární a transplantační chirurgie Brno.

Riziko pokročilé aterosklerózy se zvyšuje s přibývajícím věkem: ženy bývají více ohroženy po pětapadesátém roce života (po přechodu), muži již po pětáctiřicátém roce.

Příčin zvýšeného cholesterolu může být víc. Mezi hlavní patří vzestup tělesné hmotnosti, nedostatek pohybu, nevhodné stravování, ale i některé nemoci.

Na vině ale může být i genetická dispozice. Nová data ukazují, že familiární hypercholesterolemie (FH), jak se toto onemocnění nazývá, je rozšířenější, než si odborníci dosud mysleli. Představuje totiž vůbec nejčastější dědičnou chorobu – má ji každý dvoustý člověk. To znamená, že se každou minutu na světě narodí jedno dítě s touto diagnózou. „Familiární hypercholesterolemie je dědičné onemocnění a vysoká hladina cholesterolu se tak u postižených jedinců vyskytuje od

Specializovaná centra

Česko patří v detekci osob s FH ke světové špičce. Největší podíl na tom má projekt MedPed fungující v zemi už přes 20 let.

- Díky této iniciativě se podařilo vybudovat síť 65 specializovaných pracovišť, která se zaměřují právě na vyhledání a léčbu osob s FH.

- „V každé rodině je zpravidla několik postižených osob. Díky síti center můžeme po FH účinně pátrat v celých rodinách, v počtu zachycených pacientů s FH na počet obyvatel jsme třetí na světě,“ říká doc. MUDr. Tomáš Freiburger, Ph.D.

narození. Právě tím je FH nebezpečná. Většina pacientů o svém onemocnění neví a dozví se o něm, když je postižen srdečním infarktem. Důležité je tedy zachytit FH včas a včas ji léčit,“ vysvětluje lékař Freiburger. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Špatné žíly má 7 z 10

– do jaké skupiny patříte?

Letní otoky, metličky a křečové žíly zná z vlastní zkušenosti 7 z 10 Čechů starších 40 let. Vznikají kvůli rozšířeným žilám, proto je tak důležitá dlouhodobá léčba. Ta se přitom liší podle míry poškození. Do jaké skupiny patříte vy?



otoky, ale také křeče nebo pocit těžkých nohou, jsou totiž první příznaky chronického žilního onemocnění.

Co dělat: Máte sedavé zaměstnání nebo naopak musíte dlouho stát? Nezapomeňte na procvičování nohou – stačí nenápadně kroužit kotníky nebo propínat a ohýbat špičky. Současně si naplánujte návštěvu u praktického lékaře, který vám případně doporučí kompresní punčochy nebo

předepíše léky na posílení žil – venofarmaka. „Pokud pacienti při prvních obtížích nenavštíví praktického lékaře, nemohou vědět, jak minimalizovat rizikové faktory, které onemocnění zhoršují. Výsledkem může být nutnost operačního výkonu, nebo dokonce vznik bércových vředů,“ říká MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D., z Dermal Centre Mělník. Efekt nemůžete čekat ze dne na den. Proto s návštěvou odborníka neotálejte.

Oteklé nohy znám, ale díky včasnému řešení s lékařem byl letos klid Pokud jste zvládli léto bez otoků a nezačaly se vám objevovat metličky a křečové žíly (případně se jejich stav díky dodržování léčebného režimu nehoršil), můžete mít pocit, že máte odpracováno. To ale bohužel není pravda.

Co dělat: Chronická podstata onemocnění znamená, že vyžaduje dlouhodobou úpravu životního stylu a léčbu. Jen pokud se o žíly budete starat celý rok, můžete se těšit opět na léto bez komplikací.

Čeká mě zákrok

Pokud u vás nebylo zachyceno chronické žilní onemocnění včas, dříve či později bude nutný zákrok, jehož cílem bude uzavřít nebo odstranit poškozenou žílu. Zatímco u metliček, tedy malých žilek, se

jedná o kosmetický zákrok, v případě křečových žil je důvodem i zdraví. V dnešní době mají odborníci k dispozici moderní operační metody. I přes to ale zůstává pravdou, že zákrok je jednorázovým řešením. Pokud nezměníte životní styl, pravděpodobně se křečové žíly objeví znovu.

Co dělat: Před zákrokem i po něm je důležité posílit žilní stěnu – úpravou životního stylu, kompresními pomůckami, popř. venofarmaky. „Dobrá předoperační diagnostika pomocí ultrazvuku a celkový stav žilního systému dolních končetin výsledky operace výrazně ovlivní. Již nyní se tak mohou pacientky na zákrok připravit tím, že užívají přípravky (venofarmaka), které zlepší napětí v žilní stěně a zmírní žilní zánět,“ říká MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D., z Centra žilní chirurgie VASCUMED.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



RAMBLING AND THE COUNTRY CODE

Activity 1

Before you read, decide which word (1–6) goes with which meaning (a–f).

- 1. farmland 2. fence 3. hedge
- 4. litter 5. moors 6. tradition
- a. A kind of wall that is made of wood
- b. Areas of high, flat land with grass but not many trees

- c. Land that is used by farmers to grow food or keep animals for food
- d. A thing that people have believed in or done for a long time
- e. A kind of wall that is made of plants growing close to each other
- f. The things that people don't want and throw away

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

Rambling is going on long walks for pleasure and it is one of Britain's most popular free-time activities. You can find ramblers all over the beautiful British countryside, from moors to mountains. People love the clean air and

the feeling of being far away from the stress of city life.

However, rambling hasn't always been popular. Hundreds of years ago, it wasn't fashionable to walk anywhere. People thought walking was something only poor people did. It only started getting popular towards the end of the 18th century, when lots of families had to move to the cities to find work.

Rambling is possible because there are footpaths running all over the countryside. These are special paths that people are allowed to walk along, even when they are on private land. The Country Code is a set of rules for people using these footpaths – a guide for

behaving on other people's land:

- If you have to cross a fence, a hedge or a wall then use a gate. Don't climb over.
 - If a gate is open, leave it open. If it is closed, leave it closed.
 - Don't leave the footpath if it goes across farmland.
 - Control your pets.
 - If you see farm animals, then leave them alone.
 - Keep rivers and streams clean.
 - Don't make too much noise.
 - Always take your litter home with you.
- If you are rambling on

a footpath across farmland, you might find a kissing gate. This is a special gate that people can use but farm animals cannot. Because kissing gates are small, two

people can't use them at the same time. There is an old tradition that ramblers kiss before they walk through a kissing gate, but you don't have to. **IAN BETTERIDGE**



Lesson No. 16

BRITISH COUNCIL

Activity 3

Some verbs are followed by the 'ing' form of the verb, and some by infinitives. Some verbs can be followed by either. For example, both 'Rambling started getting popular...' and 'Rambling started to get popular...' are correct. Some prepositions, such as 'from' and 'about' are always followed by the 'ing' form.

Read 1–4 below and choose:

- a. use the 'ing' form
- b. use the infinitive

c. use either the infinitive or the 'ing'.

- 1. Many ramblers choose [a. going | b. to go | c. either] walking alone.
- 2. When you are rambling, don't forget [a. closing | b. to close | c. either] gates after you use them.
- 3. British people enjoy [a. getting | b. to get | c. either] away from the stress of living in a city.
- 4. The Country Code stops

ramblers from [a. making | b. to make | c. either] rivers and streams dirty.

- 5. Many ramblers continue [a. going | b. to go | c. either] rambling, even when the weather is very bad, because they enjoy it so much.
- 6. Taking care of the countryside is about [a. keeping | b. to keep | c. either] it clean and not causing problems for the people and animals who live there.

Activity 2.1

Read topics 1–5 below. Put them in the same order as the text.

- 1. Instructions for rambling on other people's land
- 2. A rambling custom
- 3. What rambling is and why people like it
- 4. The history of rambling in the UK
- 5. What ramblers walk along

Activity 2.2

Read 1–5 below and choose a word from the text to fill each space.

- 1. Walking for fun is very in the UK.
- 2. A long time ago, people thought walking was only for people.

- 3. In the UK, you can even use footpaths to walk on land.
- 4. Don't leave your in the countryside when you go home.
- 5. Kissing gates are too for more than one person to use at the same time.

Activity 4

- Are footpaths a good idea? How would you feel if people were allowed to walk across your land? Would you trust people in your country to follow the Country Code?

Answers

Activity 1

1. c; 2. a; 3. e; 4. f; 5. b; 6. d

Activity 2.1

3, 4, 5, 1, 2

Activity 2.2

1. popular; 2. poor;

3. private; 4. litter; 5. small

Activity 3

1. b; 2. b; 3. a; 4. a; 5. c; 6. a

This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

INZERCE



NEZAPOMEŇTE,

**JSME I ONLINE.
METRO.CZ**

metro

„Jsem nadšená, že jedu do Šen-čenu“

Už posedmé si Petra Kvitová zahraje na vrcholu tenisové sezony.

Tenistka Petra Kvitová se stala šestou účastnicí Turnaje mistryň. Vrchol sezony pro osmičku nejlepších hráček roku si dvojnásobná vítězka Wimbledonu zahraje posedmé v kariéře. Stejně jako loni se tak na Masters ve dvouhře objeví dvě české hráčky, před šampionkou Turnaje mistryň z roku 2011 Kvitovou se kvalifikovala Karolína Plíšková.

„Jsem nadšená, že jsem se kvalifikovala. Po skvělém startu sezony v Austrálii jsem na sebe pyšná, že jsem si zajistila místo posedmé v kariéře,“ uvedla devětatřicetiletá Kvitová na webu WTA. „Bude to moje třetí finálové dějiště a jsem zvědavá, co nás v Šen-čenu čeká,“ dodala.

Letošní sezonu Kvitová skvěle rozjela, vyhrála turnaj v Sydney a na Australian Open došla do finále. Pak si podmanila Dubaj a další titul přidala na antuce ve Stuttgartu. Před Roland Garros si ale poranila předloktí levé ruky a omezovala program. Na nedávných čínských akcích ve Wu-chanu a Pekingu už znovu hrála dobře. **ČTK**



Petra Kvitová na turnaji v čínském Pekingu

AP

Masters

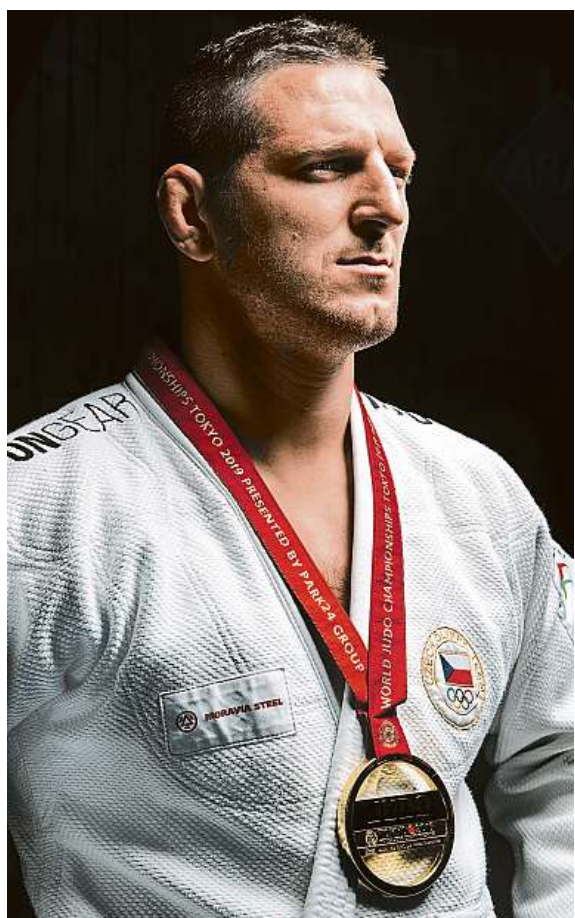
Turnaj mistryň s rekordní dotací 14 milionů dolarů se poprvé uskuteční v čínském Šen-čenu. Hrát se bude od 27. října do 3. listopadu.

- Jistotu startu na Masters už mají i letošní grandslamové vítězky – Japonka Naomi Ósakaová (Australian Open), Ashleigh Bartyová z Austrálie (Roland Garros), Rumunka Simona Halepová (Wimbledon) i královna US Open Bianca Andreescuová z Kanady.

Světové žebříčky

2.

Po dvanácti týdnech přišla Barbora Strýcová o post světové jedničky ve čtyřhře. Poté, co česká tenistka neobhájila body na turnaji v Pekingu, ji v čele nového žebříčku WTA vystřídala Kristina Mladenovicová z Francie. Singlový žebříček stále vede Australanka Ashleigh Bartyová před Karolínou Plíškovou. Náskok v čele zvýšil lídr mužského pořadí ATP Novak Djoković ze Srbska.



Krpálek se pere v Brazílii

Poprvé po zlatém mistrovství světa v judistickém chrámu Budókanu v Tokiu se Lukáš Krpálek vrátí na soutěžní tatami. Na grandslamu v Brazílii se pokusí probojovat do čela světového žebříčku, v němž je zatím druhý. Dnes nastoupí coby favorit do nejtěžší váhy. Po šampionátu v Tokiu nechal Krpálek podzimní program otevřený. „Nakonec se rozhodl pro účast v Brazílii, protože by rád přezimoval na pozici světové jedničky. Nicméně gruzínský lídr žebříčku Guram Tušišvili má slušný náskok,“ uvedl reprezentační kouč Petr Lacina. **MAFRA**

Fotbal. Obránci Hovorka a Novák jsou zranění

Slávistický fotbalista David Hovorka si premiéru v národním mužstvu neodbude. Včera na sraz reprezentace dora-

zil zraněný. Zdravotní potíže vyřadily i dalšího beka Filipa Nováka, který nedohrál víkendové utkání Trabzonspo-

ru kvůli potížím s tříslly. Zraněnou dvojici nahradili Stefan Simič a Jaromír Zmrhal. Před pátečním kvalifikačním

utkáním proti Anglii (od 20.45 v pražském Edenu) tak trenér Jaroslav Šilhavý udělal už tři vynucené změny. První

byla kvůli zranění středopolaře Davida Pavelky, za kterého nominoval plzeňského Lukáše Kalvacha. **MET**

INZERCE

Krátké

Nejhorší MS v historii

Čeští atleti mají za sebou nejhorší mistrovství světa v samostatné historii. Poprvé od vzniku ČR nezískali medaili, což se naposledy stalo ještě společnému Československu v Tokiu 1991. Nový reprezentační šéftrenér Jan Netscher chystá změny. Chce zavést povinnou zdravotní prevenci pro reprezentanty a bude usilovat o více společných soustředění elitních českých atletů. Vedle medailové sbírky je nejnižší i bodové ohodnocení za umístění do osmé příčky. Tam dokázali proniknout jen Zuzana Hejnová na 400 metrů překážek a oštěpař Jakub Vadlejch, kteří za 5. místa získali osm bodů.

V osmifinále proti USA

Česká reprezentace v malém fotbale ani v závěrečném utkání základní skupiny na mistrovství světa v Perthu nezaváhala. Obhájci titulu si poradili 4:2 se Srbskem a do osmifinále prošli bez ztráty bodu z prvního místa. Jejich soupeřem bude dnes výběr USA. Zápas se měl hrát původně v pátek, ale kvůli nepříznivému počasí byl přeložen. Češi, kteří měli stejně jako jejich soupeř už před včerejším duelem jisté místo v play-off, rozhodli o výhře a postupu z prvního místa ve druhém poločase. Za stavu 2:2 proměnil penaltu Jan Koudelka a pojistku poté přidala Pavel Šultes. **ČTK**

AUKCE UMĚNÍ V MÁNESU 20. ŘÍJNA 2019 OD 14 HODIN



ADOLF
Apartment
And
Gallery

www.aloos.cz

OSKAR KOKOSCHKA, PRAHA – POHLED Z KŘÍŽOVNICKÉHO KLÁŠTERA, 1934

Néééséém váám...

15 000 Kč

na vánoční dárky!

Roztočte to s naší šekovou knížkou



Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz