

TOMÁŠ ŘEPKA NEUSPĚL. BUDE NADÁLE VE VĚZENÍ

BÝVALÝ FOTBALISTA ZAŽÁDAL O PŘEDČASNÉ PROPUŠTĚNÍ STRANA 2



metro



Úterý, 12. listopadu 2019

Č. 212, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

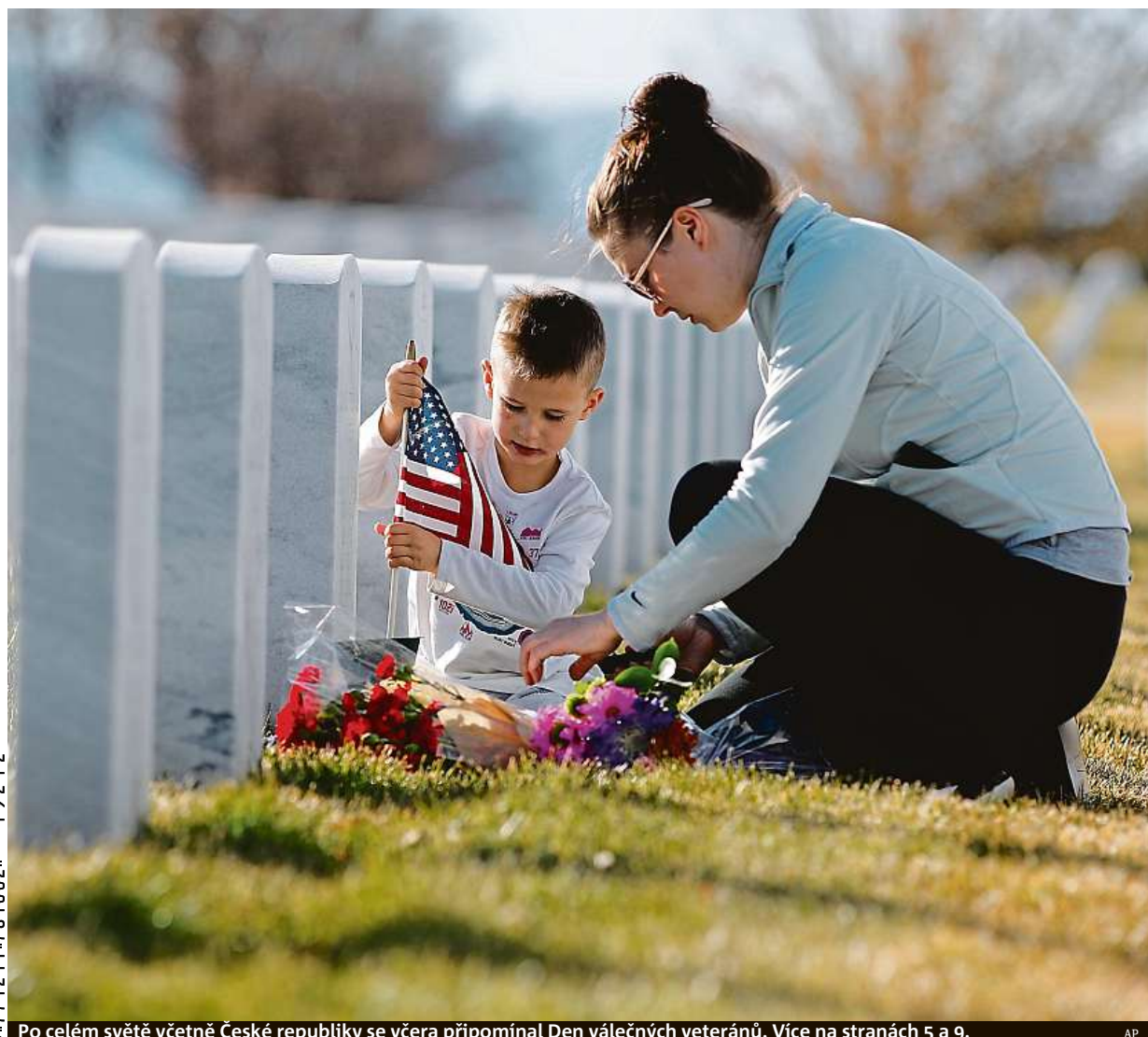
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Benedikt

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

Dění na silnicích je někdy bojovou zónou

Dopravní nehody. Na celém světě každou 24. vteřinu zemře jeden člověk. **Lidský život.** Soudy v Česku ho v průměru oceňují částkou 830 tisíc Kč. **Den obětí silničních neštěstí.** Letos připadá na 17. listopad STRANA 4



Armáda spásy už sto let

V létě 1990 byl Přemysl Kramerius nejmladším členem právě obnovené Armády spásy.

V současnosti je již jejím šéfem s hodností majora. V rozhovoru pro deník Metro připomíná události této organizace. STRANA 6

Lužickým Srbům chybí učitelé

Očekávaný nedostatek učitelů v lužickosrbských školách na východě Německa chtějí úřady s ohledem na slovanskou příbuznost zacetit českými učiteli. Minulý týden si tak pozvaly studenty z univerzity v Plzni. STRANA 9

Lepek škodí nemocným

„Nebudu jíst lepek, je to nezdravé.“ říkají poslední dobou mnozí. Bezlepková dieta nemá podle odborníků pro zdravého člověka valný smysl. Je určena lidem, kteří trpí celiakií a potravinovou alergií na lepek. STRANA 14

Po celém světě včetně České republiky se včera připomínal Den válečných veteránů. Více na stranách 5 a 9. AP





Papírová zeď je opět tady

Na Ulřichově náměstí v Hradci Králové od včerejška stojí zeď z papírových krabic podobně jako před 30 lety. V roce 1989 šlo ve městě o nejvýraznější symbol sametové revoluce. Stavba tehdy začala 12. prosince a studenti chtěli upozornit na pomalý postup vyšetřovací parlamentní komise události 17. listopadu.

ČTK

Řepka bude dál makat v pekárně

Bývalý fotbalista a bouřlivák neuspěl se žádostí o předčasné propuštění z vězení.

Sportovec zvyklý na milionové příjmy ve výkonu trestu zakusil, jak se vydělává rukama, když pracoval v pekárně za 88 korun na hodinu, a na směny nejspíš bude chodit dál. Za zpronevěru a fiktivní internetové pornoinzeráty poškozující jeho exmanželku Vladku Erbovou si má odsedět 2,5 roku. Letos na podzim si Řepka zažádal o podmíněné propuštění, ale soud jeho žádosti včera nevyhověl. Podle soudce si podal žádost před lhůtou. „Celkem by měl odsouzený strávit ve vězení 607 dní. Jedna třetina je 202 dní. Pokud nastoupil 27. kvě-

na, podle propočtu lhůta uplyne 15. prosince,“ vysvětlil soudce Ondřej Klūs. Ve výkonu trestu je Řepka zatím 169 dní.

Podle Řepkovy advokátky Natálie Navrátilové ale polovina trestu uplynula právě nyní. Samotný fotbalista včera prohlásil, že neví, kolik dní mu celkově bylo uloženo. „Vím to můj právní zástupce. Je mi to celé líto. Chtěl jsem dostat šanci ukázat, že to bylo pochybení, za které jsem zaplatil. Byl bych za podmíněčné propuštění rád,“ řekl Tomáš Řepka před vyhlášením rozhodnutí o zamítnutí jeho žádosti.

Podle vychovatele se ve věznicích chová vzorně, má jednu kázeňskou odměnu a žádný kázeňský trest. Podle soudce ale bylo zásadní Řepkovo vyjádření k případu pornoinzerátů. „Nepřesvědčil nás o tom, že chápe význam trestu za tento čin. Mluví o něm, že to

byla klukovina. Výraz klukovina není ale ten správný, který by měl odsouzený použít po několika měsících ve výkonu trestu. Jeho vyjádření by mělo mít pádnější označení. Na soud to působí jako bagatelizování,“ vysvětlil Ondřej Klūs s tím, že Řepka by si měl uvědomit svoji zodpovědnost, což je základem k tomu, aby se polepšil. **IDNES.cz**

Ven nepůjde, zlobil

Soud včera také přihlédl k jeho trestní minulosti. Během 3,5 roku má bývalý fotbalista pět záznamů.

- Řepka prodával cizí luxusní auto, zveřejnil pornoinzeráty, kterými poškodil svou exmanželku Vladku Erbovou, do toho přestal platit výživné a i přes zákaz řídit auto, navíc v opilosti.

INZERCE

THE BACKWARDS

**BEATLES
SOLO
YEARS**

16. 11. Metropol

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Předprodej: Metropol a Ticketstream

Krátce

Jaderný Temelín. Turbína se chvěla

Jaderná elektrárna Temelín odpojila neplánovaně první blok. Příčinou je chvění turbíny, pravděpodobně kvůli kolísání venkovních teplot. Reaktor je

na 30 procentech výkonu. Kdy blok znovu připojí k přenosové soustavě, nelze předjímat.

Bude sněžit

Tento týden se slunce dočkáme jenom výjimečně. Bude hlavně oblačno

a dnes a zítra meteorologové očekávají vytrvalý déšť. Déšť se může v polohách nad 600 nebo nad 400 metrů měnit na sněhové srážky. V závěru týdne dojde k mírnému oteplení. Denní teploty mohou vystoupat k 15 stupňům, tvrdí předpovědi. **IDNES.cz**

Jak může Renta z nemovitosti zlepšit život

Paní Zdena se nemohla dočkat, až odejde do důchodu a bude mít čas na všechno, co léta s manželem odkládali.

Když po letech práce přišel zasloužený odpočinek, zjistila, že situace není tak růžová, jak si představovala. Lepší život jí přinesla Renta z nemovitosti.

„Na období po šedesátce jsem se moc těšila. Jenže místo toho, abychom se s manželem věnovali našim zálibám, museli jsme hodně šetřit. Ve dvou se to nějak dalo, ale rozhodně to nebylo o užívání si života. Když jsem pak ještě nečeka-

ně odověla, začala jsem živořit. Krom toho všeho hrozily finanční problémy i mé nejmladší dceři a já jsem si připadala najednou úplně bezmocná,“ vypráví paní Zdena.

Potom se od své přítelkyně dozvěděla o Rentě z nemovitosti, o druhu hypotéky, který je přímo šitý na míru potřebám seniorů. Nejdříve z produktu měla také obavy, že si o ní nechtěla ani nic zjišťovat. Když však viděla, jak je její kamarádka spokojená, rozhodla se domluvit si schůzku se zástupcem FINEMO.CZ.

„Zjistila jsem, že se jedná o úvěr, který se za života nesplácí. Krom toho dál zůstanu vlastníkem svého bytu, což je skvělé. Nejprve

jsem pomohla dceři. Potom jsem mohla myslet i na sebe a dovolit si žít důstojněji život. Nemusím počítat každou korunu, mohu si uvařit, na co mám chuť a dokonce si koupit i nový gauč, který už mám několik měsíců vyhlédnutý. A také vím, že kdyby se mi cokoliv v bytě porouchalo, budu mít peníze na opravu,“ dodává tentokrát už s úsměvem paní Zdena.

VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlět doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užít



CHCETE VĚDĚT VÍČ?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.





Mlýn se vrací na své místo

U Borovnice na Trutnovsku vzniká funkční replika historického větrného mlýna. Bude stát přesně na místě, kde kdysi ten původní stával. Mlýn se otevře v květnu příštího roku. 4x ČTK



„Nemravnost není trestná“

Jiný soudce v další kauze Nečasové rozhodl zcela jinak.

Soud zprostil někdejší šéfkou premiérovou kabinetu Janu Nečasovou (dříve Nagyovou), lobbistu Iva Rittiga i jeho právníka Davida Michala obžaloby v kauze údajného vyžádání utajované informace Bezpečnostní informační služby (BIS). V předchozím rozsudku, který vynášel jiný předseda soudního

senátu, je přitom uznal vinnými. Včerejší verdikt není pravomocný, státní zástupce se obratem odvolal. Pro Nečasovou požadoval tříletý trest vězení, pro oba muže navrhol podmínky a peněžité tresty. Obžaloba tvrdí, že vlivný lobbista a podnikatel Rittig se v roce 2012 od Nečasové dověděl o utajeném materiálu zasláném premiérovi Petru Nečasovi. Dovodil údajně, že zpráva BIS se týká právě jeho, a proto za Nečasovou poslal právníka Michala.

Premiérová partnerka podle obžaloby Michalovi obsah dokumentu pro-

zradila a Rittig pak mohl učinit kroky k zakrytí svého vlivu na státní orgány a instituce. Pražský městský soud nyní dospěl k závěru, že popsané skutky Rittiga a Michala nejsou trestným činem. Nepodařilo se totiž prokázat, že se skutečně dozvěděli o obsahu utajovaných listin. U Nečasové pak nebylo prokázáno, že se skutek vůbec stal. Schůzka mezi ní a právníkem v Hrzánském paláci se sice uskutečnila, není ovšem jasné, o čem se spolu bavili a zda se tam Michal nesetkal i s někým dalším. Státní zástupce Alexandr Dadam podal odvo-

lání v neprospěch všech tří obžalovaných. „Z vyhlášeného rozsudku je zřejmé, že jsme se názorově nesešli v hodnocení důkazů. Poněkud jinak posuzujeme skutkový děj, který tam proběhl, a nepřímé důkazy, které ho dle našeho názoru prokazují,“ řekl.

Soudkyně Monika Křikavová navzdory osvobozujícímu rozsudku ostře zkritizovala jak trojici obžalovaných, tak i tehdejší dění na úřadu vlády. „Tento senát musí konstatovat, že ne-

mravnost není trestná. Pokud by trestná byla, předpokládám, že české věznice by praskaly ve švech,“ podotkla. Úřad vlády podle ní fungoval „jako market s informacemi“. „Ta doba bohužel neměla upravena jasná pravidla pro lobbyisty, která vlastně neexistují doposud. Tento případ je toho typickým svědectvím,“ uvedla Křikavová. „V normálně fungujících demokraciích je to něco naprosto nepředstavitelného. Je to velmi nemravné, neetické, ale není to protiprávní,“ dodala. **ČTK**

INZERCE

9/10

KLIENTŮ U NÁS UŠETRĚILO*

Zonky.cz | 800 449 999

*92 % ze vzorku 13 308 klientů u nás získalo nižší úrokovou sazbu při refinancování svého úvěru.



Oběti a viníci? Těžké

Stanislavu Vondruškovi zahynula před sedmnácti lety dcera při dopravní nehodě. Založil České sdružení obětí dopravních nehod. Podílel se na vybudování pomníku obětem dopravních nehod na nultém kilometru dálnice D1 v Praze. Organizuje připomínkové akce, ale pomáhá také těm, které postihla ztráta blízkých na silnicích. „Je to bolest, která provází jak pozůstalé nebo zraněné, tak viníka, pokud není zcela otrlý, po celý život.“

Oběti a viníci. Jak k sobě nalézají cestu?

Na to se velice těžce odpovídá. Možností je hodně. Viníkem může být sama oběť nehody, ale i jiný řidič, který ale



Stanislav Vondruška MAJERA

nemusí patřit do kategorie bezohledného řidiče, nemusí být ani viníkem, ale stane se tím, kdo způsobí smrt jiného účastníka. Ono je to podobné jako vztah oběti trestného činu a poškozeného. Jak to dělá například Bílý kruh bezpečí, kdy je například snaha, aby ten, kdo ublížil, svou vinu nějak odčinil pomocí své oběti.

Je nějaký viník smrtelné dopravní nehody, který s vámi spolupracuje?

Jeden se mezi námi kdysi objevil, já mu říkám Člověk s velkým Č. Při dopravní nehodě nešťastnou náhodou zabil dva lidi. Ti mrtví si to částečně zavinili sami, stalo se to v podobných listopadových dnech, jako jsou nyní, jejich auto nebylo osvětlené. Ale on za to byl odsouzen. Snaží se to celé odčinit, spolupracoval s námi a ministerstvem dopravy například na kampani Nemyslíš, zaplatíš! Spolu s dalšími třeba jezdil po středních školách a vysvětloval mladým lidem, budoucím řidičům, jaké jsou dopady riskantního jednání za volantem. **PH**

Světový den obětí dopravních nehod vychází na 17. 11.

Připomínku obětí silničních neštěstí vyhláší OSN vždy na třetí listopadovou neděli. Letos to vychází shodou okolností na stejné datum jako připomínka 30 let pádu komunistického režimu u nás.

- V Česku se letos sejdou pozůstalí po lidech, kteří zemřeli, u památníku obětí dopravních nehod na nultém kilometru na pražském Chodově v 11 hodin dopoledne.

- Další vzpomínka se odehraje v sobotu 23. 11. 2019 také v Plzni v kostele U Ježíška.

- V neděli 24. listopadu proběhnou dvě ekumenická shromáždění, vždy v 15 hodin. A to v dálniční kapli u dálnice D5 poblíž Šlovic u 83. kilometru

směrem na Prahu a také v evangelickém kostele v Moravské Chrastové.

- Přepočteno na peníze, stojí jeden mrtvý na silnicích celou českou společnost téměř dvacet milionů korun. Do toho se počítá například ztráta z produkce, kterou mohl dotyčný ještě vyvíjet.

- Celkové škody spojené s dopravními haváriemi byly za rok 2018 propočteny na 82 miliard. Je to téměř sedmkrát víc, než jsou celospolečenské náklady na léčbu alkoholismu.

- Škody způsobené těžkým zraněním při autonehodě se pohybují přibližně kolem pěti milionů korun.

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Úmrtí na silnici oceňují soudy na víc než 800 tisíc

Každou 23. až 24. vteřinu zemře ve světě jeden člověk během dopravní nehody.

Aktualizovaná publikace ABC poškozených a pozůstalých po obětech dopravních nehod přináší rozšířené informace pro všechny, kteří měli co do činění s autohaváriemi nebo neštěstími spojenými se silničním provozem. Od včerejška je volně ke stažení na adresách csodn.cz, platformavize0.cz a autoklub.cz.

„Děni na silnicích připomíná někdy bojovou zónu, celo-

světově se někdy hovoří o epidemii,“ komentuje aktualizované vydání publikace Roman Budský, dopravní expert a také člen Platformy Víze 0, která usiluje o snížení počtu dopravních nehod i jejich obětí. V publikaci najdete všechny potřebné odpovědi na otázky ty, kteří řeší buď vlastní poškození a zranění při nehodě, nebo se vyrovnávají s těžkým zraněním nebo smrtí svých nejbližších. „Součástí je i kapitola zabývající se psychologickou pomocí, čtenář tam najde návodný postup, na koho se obrátit při vymáhání odškodnění, jak vysoké by mělo být, nebo i formulář pro vyplnění dopravní nehody,“ vysvětluje Budský. Vedle psychických problé-

mů bývá pro rodinné příslušníky nebo pozůstalé nejsložitější proces, jak alespoň finančně zmírnit složitou situaci po nehodě. „Součástí je aplikace, která pomůže nejen konkrétním účastníkům nehody, ale i právníkům nebo advokátům při konkrétním stanovování peněžní částky,“ komentuje obsah Ondřej Valach z Centra dopravních informací.

Aplikace vznikala na základě konkrétních soudních případů od roku 2013. Po registraci je komukoli přístupná zdarma. Umožňuje stanovit částku v případě smrti, těžkého a lehkého zranění i pouhé hmotné škody. Průměrné odškodnění za smrt při nehodě je 830 tisíc Kč. **PAVEL HRABICA**



Citát

Nedávno potkala dopravní nehoda blízkého člověka v mém okolí. Je to zátěž, která se dotýká jak oběti, tak celé rodiny a známých.

ROMAN BUDSKÝ, DOPRAVNÍ EXPERT

Za rok jedna Praha

285

Pro letošní rok odhaduje Centrum dopravních informací, že se bude celkový počet dopravních nehod pohybovat kolem 285 tisíc. Například v roce 2014 jich bylo necelých čtvrt milionu.

1,35

Tolik lidí zahynulo na silnicích ve světě v roce 2018. Je to přibližně stejný počet, jako má české hlavní město.

Vzpomínka na hrdiny



Křížky s vlčím mákem, vzpomínalo se i na Moravském náměstí v Brně.

2x ČTK

Česko ocenilo veterány.

Včera byl Den válečných veteránů. Při této příležitosti vojáci, politici i veřejnost po celém Česku připomněli oběti a účastníky válek. Během oslav na pražském Vítkově bylo vysokými oceněními vyznamenáno osm osobností a jeden novodobý válečný veterán byl povýšen do hodnosti plukovníka. Do hodnosti plukovníka byl povýšen podplukovník ve výslužbě Břetislav Mížera, který se zúčastnil v letech 1993 a 2003 dvou mírových misí. Kříž obrany státu dostala například váleč-

ná veteránka Jarmila Halbrštátová, která se zúčastnila bojů u Sokolova, Kyjeva nebo na Dukle. Stejným vyznamenáním byla oceněna Zoe Klusáková, která se spolu s matkou a bratrem zapojila do pomoci rodinám postiženým činností gestapa. Později ukrývala československé parašutisty. „Bohužel i v naší skupině byl zrádce, ta jeho zrada stála mnoho životů,“ řekla Klusáková novinářům. Jí a mamince se podařilo uprchnout. Po vyzrazení se skrývala až do konce války na Vysočině na jižní Moravě. Její bratr byl zatčen a v březnu 1942 popraven v Mauthause- nu. Vyznamenání také byli in-

Holeček, příslušník roty Nazdar a účastník bitvy u Arrasu, a František Veitl, osobní strážce prezidenta Edvarda Beneše v londýnském exilu, který později zemřel jako palubní střelec u 311. československé bombardovací peruti. Oceněn byl i bývalý velitel vzdušných sil české armády Ladislav Minařík, in memoriam „duchovní otec“ 4. brigády rychlého nasazení Karel Kuba, Ludmila Formánková, která se stará o válečné veterány, a Euan Edworthy, který inicioval výstavbu památníku českých letců sloužících v RAF Okřídlený lev na pražském Klárově.

Na veterány ve vzpomínalo po celém světě, více na straně 9. ČTK

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

KNIHU K FILMU AMNESTIE!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jaký prezident vyhlásil rozsáhlé Amnestie počátkem roku 1990?

a) Gustáv Husák b) Václav Havel c) Václav Klaus



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zaslajte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C) a do předmětu e-mailu uveďte AMNESTIE 1. Tři soutěžící se správnou odpovědí získávají knihu k filmu AMNESTIE! Vyherci budou kontaktováni e-mailem do 2 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

metro

INZERCE



FEEL GOOD FASHION

14. listopadu 2019

Můj módní den!

-25%

na vše*

*Sleva platí pouze 14.11.2019 ve všech prodejnách C&A v ČR. Není možné kombinovat s jinou slevovou akcí. Neplatí na nákup dárkové karty. Nevztahuje se na předcházející nákupy.



ROZHOVOR



Armáda spásy ve znamení devítek je v Československu už sto let

Během německé okupace vadily nacistům uniformy této křesťanské organizace. Komunistům se zase po roce 1948 nelíbilo, že má Armáda spásy u mladých větší oblibu než jejich pionýři.

V létě 1990 byl Přemysl Kramerius nejmladším členem právě obnovené Armády spásy v tehdejší Československu. Po více než devětadvaceti letech je jejím šéfem v České republice se „služební“ hodností majora.

Měla by to Armáda spásy složitější, kdyby přišla až nyní, než v roce 1990?

Myslím si, že ano. V roce 1990 se začala charita a vůbec neziskový sektor teprve rozvíjet. Tehdy to bylo, jak se říká, pole neorané a neziskový sektor se teprve začínal rozvíjet. Před třiceti lety bylo pro nás třeba jedním z problémů, že v předchozích čtyřiceti letech byla Armáda nejen zakázána, ale také zesměšňována, například v různých filmech. Pro lidi to byla sranda, vlastně už ani nevěděli, co to doopravdy znamená. Takže bylo složité si znovu vybudovat seriózní pozici.

Máte na to nějakou konkrétní vzpomínku?

V roce 1990 jsem přijel sloužit bohoslužbu do jedné věznice. Asi to po tehdejší

bachaře bylo hodně nezvyklé. Nevěděli, co si se mnou počít. Jednak jsem čekal skoro dvě hodiny, než mě pustili dovnitř, a pak se bohoslužba s vězni odehrála ve sklepech a v podstatě ve tmě. Teď už je situace zcela jiná, jsme součástí českého charitativního prostředí, lidé vědí, co jsme a co děláme, a jedním z příkladů je to, že se nám třeba v rámci pomoci lidem bez domova úspěšně daří prosazovat projekt Nocležena.

Vaše církev začala působit jak v nově vzniklé Československé republice, tak hned po pádu komunistů. Byla to náhoda?

Před sto lety sehrál svoji roli fakt, že Armáda spásy pochází z Ameriky a manželka prvního československého prezidenta Charlotte byla Američanka, znala ji a zřejmě přispěla k jejímu příchodu do země i k setkání s prezidentem. V roce 1990 se nejednalo o vznik, ale o obnovení násilně přerušené činnosti. I tehdy k tomu přispěl prezident, tentokrát to byl ale už Václav Havel.

1919 až 2019

Armáda spásy vznikla v roce 1865 v USA. U nás působila od roku 1919.

- Komunisté ji definitivně zakázali v roce 1950.
- V roce 1990 se zaregistrovala jako občanské sdružení.
- Nyní má komunitní centra a azylové domy například v Praze, Brně, Ostravě, Havířově, Karlových Varech, Krnově, Opavě, Přerově nebo v Šumperku.

V čem se projevila perzekuce v roce 1948?

První tlak pocítila Armáda spásy už za okupace nacisty. Nesměli vyvíjet činnost a také nesměli nosit uniformy. Po nástupu komunistů byly uzavřeny všechny sbory. Zajímavý je v tomto ohledu příběh brněnského Josefa Korbela, otce Borise Korbela, který pak v devadesátých letech koupil fotbalovou Slavii. Josef Korbel byl ve vězení de-

set let. Jeho provinění spočívalo v tom, že tamní středisko bylo v Brně-Lužánkách hned vedle centra pionýrů. Tam si všimli, že do střediska Armády spásy chodí víc dětí než do Pionýra. Nabídli mu tedy spolupráci, což pochoptitelně odmítl. Proto se mu za nezáměrem o spolupráci pomstili.

Kde bylo první centrum obnovené Armády spásy v roce 1990?

Nacházelo se v Praze v Ječné ulici číslo 19. Zajímavé je, že první veřejné shromáždění se odehrálo v tomto centru 19. dubna 1990, takže vzhledem k datu roku 1919 i rokům 1989 a 1990 provázejí počátky Armády spásy v této zemi samé devítky. Pak se nám podařilo otevřít první komunitní a azylové centrum v pražských Holešovicích, kde jsme dosud.

Kudy vedly do Armády spásy vaše kroky?

Já jsem na jaře 1990 narazil na zastávce autobusu právě na letáček, který zval na uveřejněné setkání devatenáctého

dubna. Bylo mi osmnáct let a hledal jsem nový směr mého života. Shodou okolností, když pak přijela do Československa tehdejší nejvyšší představitelka církve, australanka Eva Burrowsová, a Prahou šel náš průvod, kráčil jsem v čele s praporem.

V čem se Armáda spásy liší od jiných charitativních organizací?

Jsmo křesťanská organizace, duchovní činnost je nedílnou součástí naší práce. Duchovní program je součástí pomoci lidem při jejich návratu do běžného života.

Liší se česká Armáda spásy od ostatních zemí? I s ohledem na to, že jsme výrazně ateistický stát?

Je jiná v tom, že je více otevřená sociální službě a práci s lidmi. Možná nás tady lidé berou častěji jen jako charitativní organizaci, ale není to naším záměrem. Určitě se to nebojíme říkat. Na rozdíl od mého zážitku při mši ve věznici, jak jsem už říkal, se v současnosti setkáváme s velkým respektem. PAVEL HRABICA

Zazní hity

Od 24. do 27. listopadu čtyři největší česká města zažijí show. Přijede ruská kapela Easy Dizzy, která hraje skladby slavných AC/DC. Tento koncert ale bude výjimečný tím, že rockeři budou hrát s velkým symfonickým orchestrem Highway Symphony. V Praze se tento velký koncert chystá 25. listopadu v Divadle Hyberniana. „Tito kluci jsou profesionálové. Je to nejlepší pocta AC/DC, jakou jsem kdy slyšel,“ řekl o kapela Easy Dizzy bubeník slavné australské kapely Chris Slade. ART PARTNER CZ



Oslavy. Víno pilo tisíce lidí

Několik tisíc lidí se včera hodinu před polednem sešlo na brněnském náměstí Svobody, na největším koštu svatomartinského vína v Česku. Jako každoročně přijel na náměstí svatý Martin na koni, letos grošovaném. Na náměstí Svobody nabízelo více než 90 vinařství stovku vín, která letos získala označení Svatomartinské. Svatomartinské posvícení bylo od 15. století součástí hospodářského roku. Hospodáři dávali čeledi výslužku či s ní uzavírali nové smlouvy, stejně jako obec s pastýřem. Chasa měla volno a slavilo se posvícení. Svatomartinské období bylo vždy spjato s časem bohatého hodování a bujarého veselí. Na mnoha místech se konaly poutě. **ČTK**



Na náměstí Svobody **3x ČTK**

INZERCE

Čísla dne

250

V 18. století to byla občerstvací stanice pro formany, v dobách socialismu oblíbená pivnice vysokoškoláků. Nejstarší hospoda v Ostravě, hostinec U Zlatého Lva v Pustkovicích, oslaví dnes 250 let od svého otevření. Mezi její štamgasty patřil třeba básník Petr Bezruč. Unikátní je i to, že už 138 let provozuje hostinec jediný rod, Jaroslav Kříbek je čtvrtým hostinským v dynastii.

600

Kupní síla průměrného Čecha vzrostla za 30 let o dvě třetiny. Čistý příjem průměrného obyvatele Česka včetně dětí a důchodců stoupl od roku 1989 o více než 600 procent z necelých dvou tisíc korun na více než 15 tisíc korun v roce 2018, vyplývá to z analýzy České spořitelny. Za jídlo v roce 1989 Češi utráceli více než třetinu příjmů, nyní to je 24 procent.

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Změkčuje vousy a tím umožňuje důkladné a bezpečné oholení. Díky obsahu aloe vera je pěna vhodná také pro citlivou pleť. Praktické cestovní balení.



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)


DBÁT O SEBE NENÍ SLABOST

Více na dm.cz/mens-world

Balea MEN

pěna na holení
 Sensitive
 75 ml

19⁹⁰ Kč
 2,65 Kč za 10 ml



Merkur. Vzácný úkaz

Až 13. listopadu roku 2032 bude vidět Merkur. Tento vzácný jev – přechod Merkuru před Sluncem – byl vidět včera, k úkazu dochází maximálně čtrnáctkrát za století. Lidé mohli známost nejmenší planetu Sluneční soustavy sledovat jen ve hvězdárnách a se speciálními pomůckami, jinak hrozilo poškození zraku. V Česku byla Merkurůva cesta přes Slunce vidět asi tři hodiny. Přičemž maximální fázi tranzitu lidí v Česku vidět nemohli. Celý přechod o délce pěti hodin a 28 minut

byl viditelný především z Jižní Ameriky. K vzácné podívané ale byl třeba dalekohledem s bezpečným filtrem. „Alternativně si Slunce s Merkurum můžeme promítnout pomocí čočkového dalekohledu na bílou plochu a sledovat, jak se pomalu pohybující planeta postupně v průběhu několika hodin posouvá od jednoho okraje slunečního kotouče k druhému,“ řekl včera ještě před úkazem mluvčí Astronomického ústavu Akademie věd Pavel Suchan. Veřejná pozorování

s výkladem odborníků včera pořádaly hvězdárny po celé republice. Třeba ve Štefánikově hvězdárně v Praze připravili i výstavu, která pozorování Merkuru v hlavní kopuli doplní. Kvůli špatnému počasí měly hvězdárny i záložní plán – komentovaná sledování online přenosů ze světových observatoří.

K přechodu Merkuru před Sluncem dochází tehdy, když se Země, Merkur a Slunce seřadí do jedné přímky. Naposledy byl úkaz pozorovatelný v květnu 2016. **ČTK**

Krátce

Budte opatrní, přibývá srážek se zvěří

Intenzivně brzdit, a pokud je srážka neodvratná, raději volit čelní střet než strhnout řízení. Taková je rada odborníků v případě, že řidiči vběhnou do cesty zvěř. Například na každých deseti kilometrech silnic ve Zlínském kraji se během půl roku staly dvě nehody se zvěří. Jejich počet právě v tuto dobu, po podzimní změně času, roste.

Vylepšil starý trik a lidé se chytli

Desítky lidí z celého Česka podvedl 24letý Rus, kterého zadrželi policisté. Nabízel přes internetovou inzerci elektroniku. Lidé dávají pozor a peníze dopředu neposílají. Svou taktiku vylepšil – posílal zfalšované doklady. Třeba kopie občanek. Ty ale patřily lidem, které získal, když naoko nabízel online finanční půjčky. Muž okradl lidi o půl milionu. **IDNES.cz**

„Vidíme, že svoboda, za niž se bojovalo, není stoprocentní“

Slovenská herečka Natalia Germani je českému publiku známá ze seriálu Single Man nebo z filmu Věčně tvá nevěrná. Nyní se představí v jedné z hlavních rolí snímku Amnestie, který jde do kin ve čtvrtek. Šestadvacetiletá rodačka z Nitry zde hraje kontroverzní Karin Lupkovou, maskérku v televizi. V rozhovoru pro deník Metro mluvila i o době, kdy se u nás měnily režimy.

Je to už poněkolkáté, kdy hrajete mrchu. Jak byste popsalu svou postavu?

Hodně lidí ji vidí jako negativní. I já, když jsem poprvé četla scénář, jsem na ni tak nahlížela. Ale já bych řekla, že není až tak zlá, jako spíš nešťastná ze svého života. Možná i z režimu, ve kterém žije, protože se nedostala tam, kam chtěla. Využívá tak všechny možné prostředky k tomu, aby si svůj život vylepšila. Aby se dostala na úroveň lidí, kteří si ji podle ní nezaslouží. Pro svůj cíl ale dělá negativní rozhodnutí.

Vy sama dokážete pochopit něco z její motivace k často zvláštním činům?

Těžko se mi to hodnotí, protože jsem tehdy nežila. Neumím si představit možnost nemít volbu. Do jisté míry to chápu, ale určitě bych i tehdy měla nějaké hranice, za které bych nešla. Ale je to pro mě opravdu těžké. Dneska skoro každý říká, že by byl zarytý disident, ale kdyby se člověk ocitl opravdu v té době a mohl získat třeba za drobné udání nějakou výhodu, neudělal by to?

Jak jste studovala dobu, ve které jste ještě nežila?

Hodně jsem si povídala s rodiči a také četla dost knížek. Především tedy předlohu Radovana Dunaja s názvem Amnestia, která rozpútala peklo. O té situaci ve věznici v Leopoldově jsem neměla moc informací, bylo to pro mě nové téma. Netušila jsem přesně, na základě čeho to proběhlo a jak přesně. A co se týče politické situace, to jsou věci, které v současnosti už běžně najdete na internetu. I když té mojí postavy se ta politika moc nedotýkala, ona si šla svou cestou. Pracovala jsem hlavně s tím, jak se člověk může v její situaci cítit.



N. Germani PAVLINA SAUDKOVÁ

Režisér Jonáš Karásek je známý už filmem Kandidát. Znalá jste ho už dřív?

Dělala jsem s ním na jednom hudebním videoklipu. Jonáš a jeho kolegové se zaměřují na otevírání silných politických témat. I pro mě jako herečku je zajímavější

točit film vytvořený na základě skutečných událostí.

Navíc teď na Slovensku jsou tyto politické kauzy a otázky v poslední době hodně aktuální, že?

Ano, myslím, že film přišel ve správnou dobu. Natočen byl už před rokem. Mezitím se udály všechny ty strašné věci na Slovensku a vidíme, že ta svoboda, za kterou se v roce 1989 bojovalo, není až tak stoprocentní.

V seriálu Single Man jste mluvila česky? Ve filmu Amnestie mluví Marek Vašut slovensky, šlo mu to?

Myslím, že Marek Vašut s tím přišel sám, protože ta role má být podle Slováka. Řeší se, jestli byl vzorem postavy Ján Čarnogurský, i když tvůrci to takto přímo nechtějí srovnávat. Možná byla něčím inspirovaná, ale postavy jsou fiktivní. A myslím, že slovenštinu zvládl dobře.

Jak jste se vyrovnávala s prudkou změnou vizáže?

Trochu jsem se té módy z 80. a 90. let bála. Přece jen byla hodně barevná. Ale para-

doxně asi po dvou natáčení, kdy mě museli upravit, jsem si na vlasy tak zvykla, že jsem je nosila i v civilu. Ale jen do doby, než jsem je mohla narovnat. Takže se mi look líbil.

Na jaře s vámi vstoupí do kin pohádka Princzna zakletá v čase s prvky fantasy. Jak natáčení probíhalo?

Za herci byla často jen zelená plocha, měli na sobě různá lana, hodně se tam létá, používá se dost kouzel, takže herci se třeba různě odhazovali nebo dělali kotrmelce. Teď se pracuje v postprodukci. Fantasy tam ale není jen ve smyslu kouzel, ale také v tom, že den, do kterého se princezna, kterou hraji, probouzí, je stále ten samý.

Ani vaše princezna Ellena tedy nebude klasická?

Nebude, a to se mi velmi líbilo. Původně měla být taková pyšná a postupně by se změnila charakterově v dobrou. Ale myslím, že je spíše akční, samostatná žena.



PAVEL URBAN pavel.urban@metro.cz

Amnestie. Výpověď doby přes méně známou událost

O vzpouře vězňů v Leopoldově v březnu roku 1990 toho spousta lidí moc neví. Slovy režiséra Amnestie Jonáše Karáska právě jeho film pomůže pochopit tehdejší situaci víc. A nutno dodat, že se mu to daří. Ostatně Karásek mě zaujal už snímek Kandidát a v silných příbězích z dějství politiky pokračuje. V případě Amnestie navíc na pozadí revoluce.

Akční thriller je líčen očima jednoho z vězňů, Lupka (Juraj Bača), z prostředí věznice pro nejtěžší zločince v Leopoldově. Jeho příběh se uzavře během divoké vzpoury. Spolu s ním a jeho ženou Karin (Natalia Germani) sleduje i další dva páry, které jsou vzájemně propletené a spojují je amnestie čerstvého prezidenta Václava Havla a následné události v Leopoldově.

Scény z vězení včetně komparzu jsou velmi zdařilé, ačkoliv hezoun v podání Bači sem až tak nezapadá. Především pak samotná vzpoura je natočena velmi akčně s nápa-



Marek Vašut a Marek Majeský

AZYL PRODUCTION

ditou kamerou a klidně bych si dopřál delší porci. Zmíněné propletení postav se vybarvuje postupně a občas musí člověk být pozorný, co vše kdo s kým má. Ocenit musím také občasný trefný humor, který mnoho silných a náročných scén hezky odlehčuje. Třeba když vyzývá dozorce vězně, aby se trochu umravnil, dostane se mu odpovědi: „My jsme klidní jako jasmínový čaj.“ A plusový bod má Aňa Geislerová za ztvárnění velmi nevšední disidentky.

Co je však hůře stravitelné, je délka filmu přes dvě hodiny, kdy se občas děj zbytečně táhne, hlavně politickým zákulisím. A nerozumím tomu, proč musel Marek Vašut mluvit slovensky, což nebyl šťastný tah, když ještě v traileru hovoří česky, a další čeští herci mluví svou mateřštinou.

Jinak ale Amnestie rozhodně nenudí, nabízí zajímavý ústřední motiv pro vykreslení doby okolo revoluce a tne v kontextu nedávných událostí i do živého. PAVEL URBAN

Zajímavosti k filmu

Natáčelo se i v autentickém prostředí věznic v Leopoldově a v Mladé Boleslavi, v Národním divadle v Praze, ale také v bytě Václava Havla.

- Natáčení v bytě zajistila rodina Mistríkova, jež má vztah k bratru Václava Havla, Ivanovi, který v bytě stále žije. Podle tvůrců se v bytě téměř nic nemuselo měnit.
- Scén z vězení se účastnilo 120 komparzistů, dohromady jich bylo kolem tisícovky, protože se natáčely i revoluční scény na náměstí SNP v Bratislavě. Vězňům šli vezeňské kostýmy vězňové v Šaci na východě Slovenska.
- Technicky náročné scény točilo sedm kaskadérů. Odbornými poradci byli tři odborníci z ministerstva vnitřní bezpečnosti a speciální jednotky URNA z Prahy, která byla první protiteroristickou jednotkou, jež vznikla v 80. letech v ČSSR.

- Ve filmu zazní píseň Karla Kryla Pasážová revolta a také skladby Depeche Mode, kteří byli z nabídky tvůrců nadšeni.

Nabitá neděle

17. 11.

V neděli bude od 15.00 v kině Lucerna projekce filmu Amnestie za účasti tvůrců, na ni naváže od 17 hodin v Galerii Lucerna vernisáž komiksových obrazů Jozefa Dangelára Gertliho inspirovaných filmem za účasti hlavních protagonistů a tvůrců filmu. Jeho díla jsou od začátku měsíce i na panelech v pasáži Lucerna.

Kniha. Nabízí další poklady

Ke konci října vyšla kniha Amnestie, která je dobovou výpovědí z časů Havlových amnestií a přináší i literární adaptaci filmového scénáře s ilustracemi Jozefa Dangelára Gertliho, eseje slovenského historika Fedora Blaščika, české disidentky a později zaměstnankyně Kanceláře prezidenta Václava Havla v otázce udělování milosti – Lenky Marečkové, vzpomínky svědků na vzpouru ve vězení v Leopoldově a několik odborných studií z dobových sborníků. MET



Vzpomínka na veterány

Francouzský prezident Emmanuel Macron spolu s představiteli armády večera pod pařížským Vítězným obloukem uctil památku válečných veteránů. Tento den připomíná podpis příměří mezi Státy Dohody a Německem. To nabýlo účinnosti 11. listopadu 1918 v 11 hodin pařížského času.

2x AP

INZERCE

Číslo dne

15

Luštitelé křížovek a logických hříček po celém světě dostali před 15 lety novou možnost, jak uplatnit svůj ostrovtip. Britský deník The Times 12. listopadu 2004 nabídl čtenářům první sudoku. Rébus, který připomíná křížovku s číslicemi místo písmen, se začal šířit po celém světě.

1979

To je rok, kdy penzionovaný architekt Howard Garns sudoku, tehdy ještě pod názvem Number Place (umístí číslo), vytvořil pro newyorský časopis zaměřený na rébusy všeho druhu. Pět let nato zamířila hra do Japonska, kde získala jméno. Ani Garns ale není otcem sudoku, podobný rébus s doplňováním čísel do mřížky se objevil už koncem 19. století v denících ve Francii. Princip hry vymyslel o století dříve švýcarský matematik Leonhard Euler, který výtvor nazval latinské čtverce.

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Složení s panthenolem zklidňuje a pečuje o pleť podrážděnou holením. Bez obsahu hliníkových solí a silikonů.



DM
DBÁT
O SEBE
NENÍ
SLABOST

Více na dm.cz/mens-world

Balea MEN
voda po holení
Fresh
100 ml

69⁹⁰
Kč

dm

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Ničivé plameny

Australský stát Nový Jižní Wales na jihovýchodě země včera kvůli požárům vyhlásil stav ohrožení. Ministr policie a krizových služeb David Elliott varoval, že požáry mohou tento týden přerůst do nejnebezpečnějšího stavu, jakému kdy Nový Jižní Wales čelil. Plameny zasáhly již plochu o rozloze 10 000 kilometrů čtverečních.

2x AP

Lužickým Srbům chybí učitelé. Chtějí Čechy

Ze slovanských škol odejde během pár let do důchodu na sedmdesát učitelů.

Očekávaný nedostatek učitelů v lužickosrbských školách na východě Německa chtějí místní úřady s ohledem na slovanskou příbuznost zacepit českými pedagogy. Minulý týden si proto pozvaly do Hor-

ní Lužice skupinu studentů z plzeňské univerzity, aby je seznámily se školstvím a životem Lužických Srbů.

„Máme povinnost zajistit dostatek učitelů i na dvojjazyčných německo-lužickosrbských školách. Vycházíme z toho, že lidé, kteří hovoří česky, se lužickosrbsky mohou naučit poměrně snadno, neboť oba to jsou slovanské jazyky,“ řekl Sebastian Handrick ze saského úřadu pro školy a vzdělání, kde má na starosti právě otázku výuky Lužických Srbů.

V Horní Lužici, která je součástí Saska, odejde do penze do roku 2025 z tamních slovanských škol okolo sedmi desítek učitelů. To bude pro místní dvojjazyčné školy velká rána, proto se úřady při hledání nápravy dívají i za hranice do Česka.

„Pokud chceme mladé lidi zaujmout, tak musí do našeho regionu přijet,“ uvedl Handrick, jehož úřad exkurzi pro české studenty uspořádal. Češi se mimo jiné seznámili se saským školstvím a životem Lužických Srbů, jejichž

zastřešující spolek Domowina rovněž navštívili.

„Je vidět, že je to příbuzný jazyk, ale správně rozumět se mu samozřejmě nedá,“ řekla při exkurzi česká studentka němčiny Arabella Kalis o lužické srbštině. Lužice, kterou Lužičtí Srbové obývají, je rozdělena na Horní a Dolní. Dolní se nachází takřka výhradně ve spolkové zemi Braniborsko, Horní v Sasku. Zatímco dolnolužickou srbštinou hovoří asi sedm tisíc lidí, hornolužickou srbštinou okolo 25 tisíc lidí. **ČTK**



Krátké

Lidovci a Zelení

Jednáním o vzniku nové koaliční vlády v Rakousku mezi lidovci (ÖVP), kteří vyhráli zářijové volby, a Zelenými již nic nestojí v cestě. Uvedla to agentura APA poté, co potřebný souhlas udělil bývalý a zřejmě i příští lidovecký kancléř Sebastian Kurz. Koaliční rozhovory již v neděli oficiálně potvrdilo vedení Zelených.

Dík Anežce

Stovky českých poutníků s českými vlajkami, trikolorou nebo s odznakem s vyobrazením svaté Anežky České v klopě se sjely do Říma. Účastní se tak české národní poutě, která je připomínkou české svěřice a patronky. Dnes uplyne třicet let ode dne, kdy přemyslovskou princeznu svatořečil papež Jan Pavel II. **ČTK**

Tepřejší klima ohrožuje muže

Podle vědců se počet spermií snížil o polovinu oproti období před 40 lety.

bami mužských reprodukčních orgánů, jejich léčbou a prevencí. Andrologové doložili demografický pokles přesnými daty. Průměrný počet mužských spermií se nyní oproti době před 40 lety snížil o polovinu a každý desátý muž je nyní neplodný. Vědci uvedli, že vinu na tom nese zhoršování životního prostředí. Může to ale záviset i na klimatických změnách. Je totiž známo, že zvyšování teploty poškozuje mužský reprodukční aparát, a to mnohem více než ženský.

U některých živočišných druhů může zvýšení vnější teploty snížit o polovinu plodnost a experti se obávají, že se totéž děje i u lidí. Studie realizované na motýlech a broucích, ukazují, že zvýše-

ní teploty zřejmě přispělo k vyhynutí některých druhů.

Regrese mužské plodnosti je faktem, ale obviňovat z toho jen kouření, chemii nebo pohlavní infekce nestačí. Má na to vliv životní prostředí, a to nejen u rizikových pracovníků. Je totiž známo, že vystavení vysokým teplotám, jako je tomu u kuchařů nebo svářečů, může plodnost negativně ovlivnit. Podobně se tomu děje i tehdy, jsou-li varlata vystavena teplotám jen o málo vyšším, jak je tomu u řidičů kamionů nebo u těch, kdo dlouhodobě pracují s laptopem na kole. „Máme tedy důvod se domnívat, že celkové zvýšení okolní teploty může působit na plodnost mužů,“ uvádí expert Fabrizio Palumbo. **ČTK**

Oteplování klimatu ohrožuje plodnost mužů, spolu se smogem, chemickými látkami v ovzduší a radiací. V Itálii údaje statistického institutu ISTAT potvrzují demografický pokles. Loni se narodilo jen 439 747 dětí. To je historické minimum.

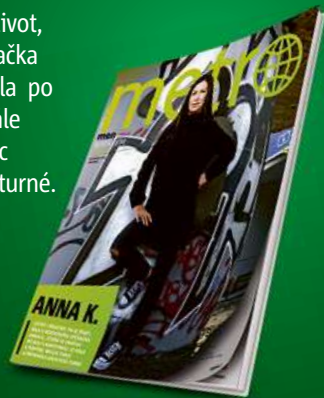
Varování přišlo i od nedávného národního kongresu, který pořádala Italská společnost andrologie, lékařského oboru, jenž se zabývá choro-

INZERCE

UŽ ZÍTRA VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

ANNA K.

Chyby i kravinu, to je život, říká v rozhovoru zpěvačka Anna K., která se vrátila po boji s rakovinou. Je stále v pohybu, miluje tanec a připravila akustické turné.



metro
men women only

Kde nás najdete, se dozvíte na www.metro.cz/distribuce

Blokáda hranice

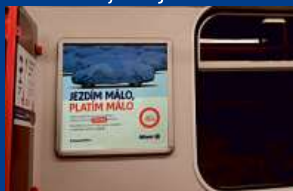
Katalánská separatistická vláda včera zablokovala hraniční přechod s Francií, kde se tak vytvořily několikakilometrové fronty. Jde o součást demonstrací, které vyhlásilo hnutí Demokratické cunami včerejška do zítřka. Cílem je upoutat mezinárodní pozornost a donutit Madrid k jednání s katalánskou separatistickou vládou. **AP**



Důležité informace o prodeji reklamních ploch v metru od 1. 11. 2019

Vážení obchodní přátelé, rádi bychom Vás informovali o skutečnosti, že reklamní plochy v metru typu:

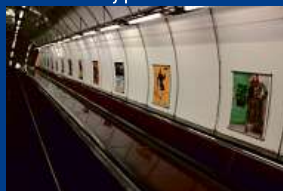
rámečky ve vagonech metra



samolepící fólie u vstupů do vagonů



rámečky podél eskalátorů



balustrády



polypy přestupních tunelů



od 1. 11. 2019 pronajímá společnost MetroZoom s.r.o.

Již nyní se na nás proto můžete obracet se svými poptávkami na pronájem zmiňovaných reklamních zařízení.

Jakákoliv smluvní ujednání s předchozím pronajímatelem nejsou od 1. 11. 2019 platná, nicméně jsme připraveni ihned jednat o uzavření nových smluv s podmínkami, které budou navazovat na smlouvy s předchozím pronajímatelem. Pro zajištění kontinuity Vašich kampaní po 1. 11. 2019 se prosím neváhejte na nás obracet.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na další spolupráci s Vámi.

METROZOOM

Na strži 2097/63, 140 00 Praha 4

T: 800 300 111, 800 500 111, 246 085 192 | E: info@metrozoom.cz | W: www.metrozoom.cz

Hedvábí. Lidé uvidí i dárek pro královnu

Hedvábný šátek s motivem motýlů a můr od Václava Holara, provedený v kobaltové modři a nachově růžové barvě. Takový dostala před dvěma lety britská královna Alžběta II. od hlavy českého státu. V podobné barevné variantě bude nyní k vidění na výstavě výtvarnice a designérky Jarmily Handzelové v pražském

Paláci YMCA. Výstava nazvaná Cesta hedvábí a vlny tu začne zítra a představí se na ní i originální autorské tapiserie, koláže a malované hedvábné šátky inspirované historickými událostmi nebo krásami přírody. Výstava potrvá do 6. ledna. Volně přístupná bude denně od 8 do 20 hodin, vstup je zdarma. **MET**

Společně

Manželé a osobnosti česko-slovenské hudební scény – Hana Zagorová a Štefan Margita vystoupí příští rok poprvé na čtyřech společných koncertech. Konečně společně se potkají na jednom pódiu v ojedinelých večerech v režii Michala Cabana. Turné vyvrcholí vystoupením v pražské O2 aréně 3. října 2020. **ARCHIV**



INZERCE



Gipsy.cz

Hudební skupina Gipsy.cz přichází s novým singlem Život jde dál, který je zároveň ochutnávkou z připravovaného alba, jež vyjde v příštím roce. **ARCHIV KAPELY**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Zvlhčující pásek s vitamínem E a aloe vera lehce klouže po pokožce. Otočná hlavice a keramické břity zaručí perfektní výsledek holení. Pogumovaná ergonomická rukojeť zabraňuje sklouznutí ruky.



DM
DBÁT O SEBE
NENÍ
SLABOST

Více na dm.cz/mens-world

Balea MEN
jednorázová
holítko
10 ks

39⁹⁰ Kč
3,99 Kč za 1 ks



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

Krátko

Přidaný koncert

Megakoncert Queen Relived 2020 v O2 aréně hned dvakrát po sobě. Pro velký zájem o vstupenky přidávají organizátoři v sobotu 16. května další show. Vstupenky si fanoušci budou moci zakoupit ode dneška v síti Ticketmaster a Ticketportal.

Ukrajinský film

Ode dneška mohou diváci zhlédnout nejlepší snímky současné ukrajinské kinematografie. Filmy, které zaujaly odborníky i diváky na mezinárodních festivalech a sesbíraly různá filmová ocenění, se představí během sedmi večerů do 18. listopadu v pražských kinech Atlas a Ewald. Zahajovacím snímkem festivalu bude Atlantida, která nabízí pohled do blízké budoucnosti ve válkou zničené zemi. **IBE**

The Backwards vyrazí na turné

Revival slavných Beatles zahraje na sedmi místech.

Kapela The Backwards se ve svém podzimním koncertním turné představí s novým projektem Beatles Solo Years. Na koncertech zazní kromě největších hitů slavné britské kapely také průřez nejznámějšími songy jednotlivých členů kapely Beatles, které vznikly po rozpadu legendárního bandu.

Úspěch bandu, který je bezesporu jedním z nejlepších Beatles revivalů na světě, odstartovalo dvojnásobné vítězství na prestižním Beatlefest-



Kapela zahrála už po celém světě.

ARCHIV THE BACKWARDS

tu v New Yorku v letech 1998 a 2003. Kromě mnoha turné po USA, pravidelného koncertování v Čechách a na Slovensku kapela hrála také po celé Evropě, a dokonce i v africké Keni. Kapela několikrát koncertovala i ve slavném liverpoolském Cavern clubu, kolébce Beatles.

The Backwards nemají pouze dokonale vypracovaný zvuk, ale dbají také na image, stage look, souhru a produkci. Pro znalce a muzikanty je také nesmírně přitažlivý fakt, že kapela pro co nejdůvěrnější zvuk používá stejnou hudební aparaturu a modely hudebních nástrojů kvalitních značek jako Vox, Rickenbacker, Gretsch, Höfner či Ludwig. **MET**

Termíny turné

- 15. 11. Liberec (Club Warehouse)
- 16. 11. České Budějovice (Metropol)
- 26. 11. Lipník nad Bečvou (Kulturní dům Echo)
- 10. 12. Brno (Kulturní dům Rubín)
- 11. 12. Praha (Divadlo Hybernia)
- 13. 12. Ostrava (Dům kultury města Ostravy)
- 18. 12. Kolín (Městské divadlo)

• Více informací a podrobnosti naleznete na webu thebackwards.sk/sk/home/

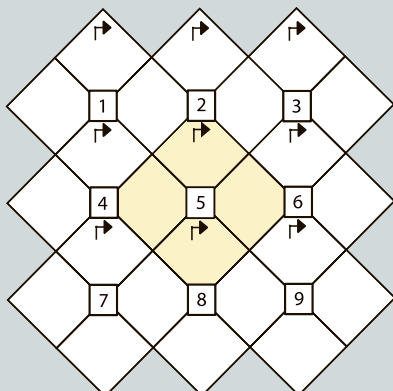
Sudoku

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

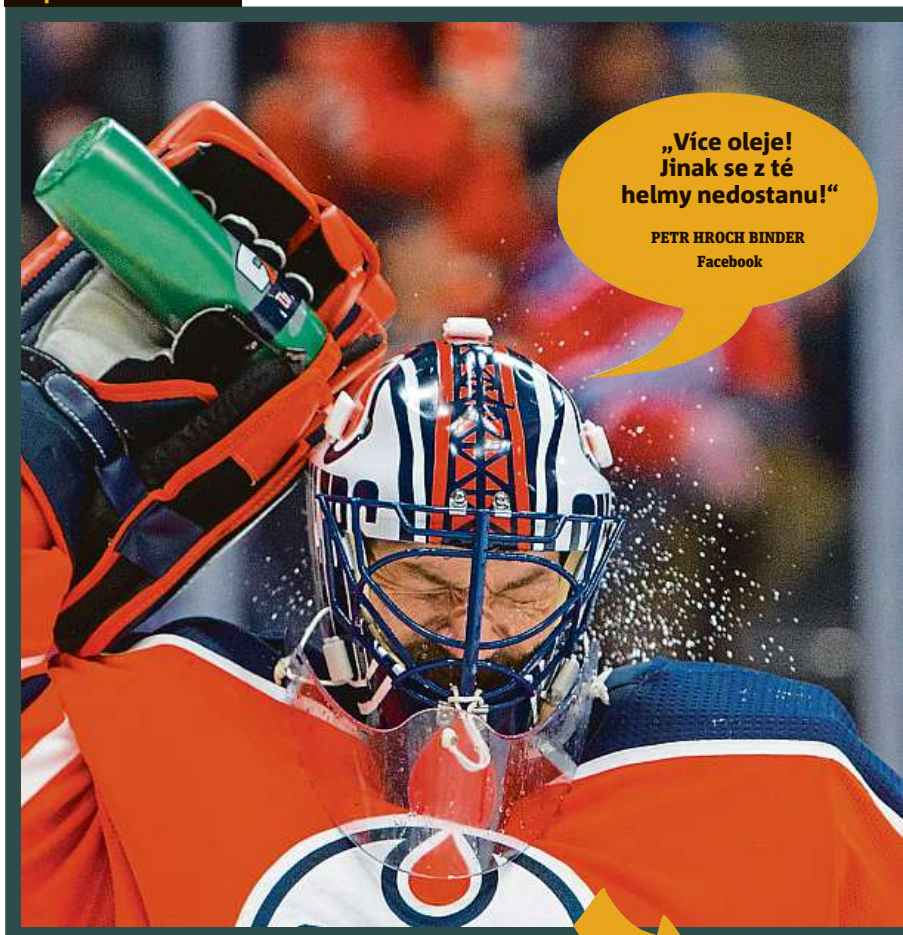
Luštěnka

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

1. kružnice 2. kočkovitá šelma 3. plesy
4. mimozemšťan 5. tajenka 6. silný provaz
7. malé oko 8. týrání vínika 9. doupata



Napište svou bublinu



„Více oleje!
Jinak se z té
helmy nedostanu!“

PETR HROCH BINDER
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
4/8 °C	3/7 °C	3/7 °C	8/12 °C

Teplotní rekordy: ↓ -11,5 °C (1876) ↑ 18,2 °C (1977)



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

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<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>20.05 Vyprávěj</p> <p>21.00 Dobrodružství kriminalistiky</p> <p>21.50 Gejzír</p> <p>22.20 Columbo</p> <p>23.50 Taggart</p> <p>00.40 AZ-kvíz</p> <p>01.05 Na stopě</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Jaroměřice nad Rokytnou</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Bydlet jako... na vlně</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.15 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1)</p> <p>17.20 Majestátní Alpy (3/5)</p> <p>18.15 Trabantem z Indie až domů</p> <p>18.50 Příběhy zvědavých přírodovědců (10/10)</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 Anežka Česká</p> <p>21.00 Konec věčných časů</p> <p>21.55 Dvoji tvář spartakiád</p> <p>22.50 Polojasno</p> <p>Drama (ČR, 1999)</p> <p>00.20 Dítě – kriminální reportážka (4/10)</p> <p>01.05 Ve stínu Berlínské zdi</p> <p>02.00 Před půlnocí</p>	<p>15.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (1)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3772)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (929)</p> <p>21.40 Víkend</p> <p>22.30 Whiskey Cavalier (9)</p> <p>23.20 Beze stopy V (16)</p> <p>00.15 Odložené případy V (17)</p> <p>01.05 Odložené případy V (18)</p> <p>01.45 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (1)</p> <p>02.25 Krok za krokem V (6)</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 (103)</p> <p>Seznamte se, prosím. Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>21.45 MARTA</p> <p>22.50 Vůně zločinu III (6)</p> <p>Druhý otec. Krimiseriál (Ukr., 2017)</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>00.50 Spravedlnost v krvi IX (6)</p> <p>Důvěra. Krimiseriál (USA, 2018)</p> <p>01.45 Walker, Texas Ranger II (2)</p> <p>02.45 Námořní vyšetřovací služba (6)</p>	<p>15.00 Óčko news</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 Činema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>20.30 Činema 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>

JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU
NOVÝ PROSTOR



Sloupek

HOMELESS PLES NA ŽOFÍNĚ

Když jsme s kolegy na poradě přemýšleli o obrysech letošní oslavy dvaceti let Nového Prostoru, po iks zavržených nápadech se ozvalo nesmělé – a co ples na Žofíně? Takový... homeless ples! Ozval se pobavený smích, který plynule přešel ve vědoucí ticho. To je ono! A my si na 13. prosince zarezervovali Žofín. Na den přesně po dvaceti letech od vyjití prvního vydání našeho časopisu se lidé, kteří měli v životě smůlu, sejdou s těmi šťastnějšími. Pod jednou střechou, stejně oblečení, připraveni spolu tančit, konverzovat, bavit se a slavit. Ale do té

Citát

Těším se, že tam budou dobří lidi. Inženýři i metaři.

chvíle zbývá ještě několik týdnů a je toho ještě třeba hodně zařídit. Zvlášť pro naše prodejce, čehož se zčásti ujali i naši čtenáři, kteří jim pomáhají třeba shánět společenský oděv. Nabízejí se nám milí lidé s tím, že prodejkyňám pomohou třeba s make-upem nebo s hodinami tance (za což jsme rádi i my v redakci), a naši VIP přátelé krom vystoupení na plese chystají prodejcům různá osobní překvapení. Jako když se Emma Smetana podělila s prodejkyňou Angelikou o své červené společenské šaty a psaníčko po tetě z Německa. Myslím, že Žofín jsme zvolili správně. Probudilo to přesně tu pospolitost a svornost a mezilidskou slušnost, díky které Nový Prostor přežil dvacet let. Když jsme se prodejkyňě Dagmar z Hradčanské ptali, na co se na Žofíně nejvíce těší, řekla: „Těším se, že tam budou dobří lidi. Inženýři i metaři. Taková směska. To mám ráda.“ Takže milí inženýři, metaři a všichni dobří lidé, lístky jsou ke koupi u našich prodejců.

Anketa

f Jak na podzimní deprese?



Kristýna Malá
Chodím cvičit dvakrát častěji, takže na deprese není čas.



Jiří Zuna
Chce to jen dostatek čerstvých bylinek.

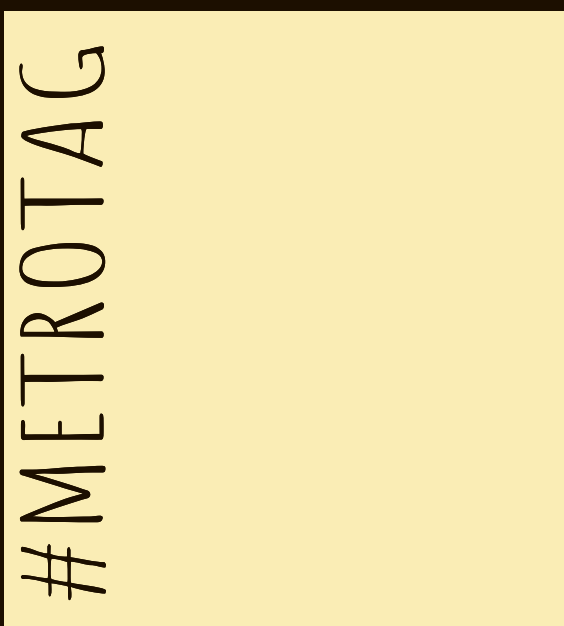


Petr Vilgus
Pomáhají pohyby a smysluplná práce.

@mojemetro



Čtenáři, děkujeme za vaše příběhy ke „ztracené ponožce“. Nejvíce se nám zalíbil ten od **Evy Jirsové**, která napsala: „Jasně že o ponožce na nástupišti metra něco vím: je tam už pár dní. Její sestra (pravá) skončila ještě hůř – ve špinavé louži, blízko plavečáku v Radlicích. Vše zavinil hrzavý kluk pádící z rande.“



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

Dopisy a vzkazy

Příkladná záchrana života

V neděli se mému muži zastavilo srdce. Stalo se to asi v 6.30 na stanici metra Černý Most směrem do centra. Chtěla bych tímto poděkovat lidem, kterým nebyl jeho stav lhostejný a zahájili resuscitaci a zavolali záchrannou službu, a tím zvýšili šanci na přežití. Díky vám má naše dcera tátu a já manžela. Poskytnout první pomoc má smysl. A je lepší dělat „něco“ než nedělat „nic“. Děkuji.

HAŠKOVÁ

Důležitá zpráva pro voliče

Český senátor Jaroslav Doubrava píše opakovaně tajně čínskému velvyslanci a prý se nebude nikomu zpovídat. On nebude lidu na nic odpovídat. Voliči, víte už dost.

JIŘÍ VLACH

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

GOLF

Komiks

Stripoff MUDR. ZHOR



Lepek zdravému člověku nevadí

„Nebudu jíst lepek, je to nezdravé.“ Nebo: „Držím bezlepkovou dietu a cítím se skvěle.“ Možná jste to už někde slyšeli.

Bezlepková dieta nemá pro zdravého člověka valný smysl. Je určena pro lidi, kteří trpí celiakií a potravinovou alergií na lepek. V těchto případech musí být dieta přísná, důsledná a celoživotní, protože u těchto lidí příjem lepku způsobuje poškození sliznice tenkého střeva. Pro zdravého člověka ale tato dieta nutná není. „Pokud je strava správná a s dostatkem vlákniny, zdravá střeva si umí s lepkem bez potíží poradit. Jestliže trpíte po jídle obtížemi, jako jsou nadýmání nebo bolest břicha, ještě to neznamená, že byste měli rovnou přejít na bezlepkovou dietu. Tyto obtíže mohou mít úplně jinou příčinu. Například se může jednat o potravinovou



Pečivo z bílé pšeničné mouky

PROFIMEDIA.CZ

intoleranci, na kterou provádíme u klientů genetický test,“ vysvětluje nutriční specialista Monika Bartolomějová ze Světa zdraví.

Když vyřadíte z jídelníčku mouku, těstoviny a pečivo, těstoviny a pečivo, pravděpodobně zhubnete. Ale pro mnohé to není cesta k trvalému snížení váhy. Jakmile se k tomuto stravování vrátíte, většinou jdou kila zase nahoru. A nadobro vyřadit tyto potraviny z jídelníčku

určitě není pro každého. Podle hlavní trenérky Kateřiny Hollerové z fitness centra pro ženy Contours je zdravou cestou omezení výrobků z bílé pšeničné mouky. „Zaměřte se na ostatní zdroje komplexních sacharidů. Jezte obiloviny v jejich přirozené podobě, jako jsou kroupy, jahelné kaše, rizota, žitné a kváskové chleby anebo pohankové palačinky,“ doporučuje.

Jak tedy zhubnout bez toho, aniž bychom vyřadili z jídelníčku jednu konkrétní věc, například pečivo? „Mým neustále omílaným doporučením je jíst kvalitní a celistvé potraviny. Na druhou stranu ale nemá smysl jíst utrápeně syrovou mrkev. Člověk si musí najít způsob stravování, který mu bude dlouhodobě vyhovovat a musí to brát tak, že dělá pro sebe a své tělo to nejlepší. Jakmile se takhle naučíme všichni přemýšlet, hubnutí a štíhlá postava přijdou jako vedlejší účinek,“ doporučuje zakladatelka společnosti Lifefood zabývající se výrobou raw produktů Tereza Havrlandová.

Každopádně pro správné stravování i hubnutí odborníci doporučují zařadit do jídelníčku více zeleniny. „Díky zelenině zvýšíte svůj denní příjem vlákniny, která vás více zasytí. Tím eliminujete chuť na sladké. Kromě toho zvýšíte příjem čerstvé zeleniny a ovoce vám zaručí vyšší a pestřejší příjem vitamínů, minerálních látek a dalších živin,“ vysvětluje Tereza Havrlandová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Celiakie

Nesnášenlivost lepku neboli celiakie není zase tak vzácná nemoc – její výskyt je v Česku odhadován na polovinu procenta.

- Jde o chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva vyvolané nesnášenlivostí lepku, který je součástí bílkoviny obilnin.
- Onemocnění bylo dříve považované za vzácné, ale ukázalo se, že jeho výskyt je napopak poměrně častý. Může se objevit v jakémkoliv věku, v dospělosti nejčastěji po různé duševní nebo tělesné zátěži, operaci, u žen například po porodu.
- Odhaduje se, že jen v České republice je 90 procent nemocných, kteří o svém problému vůbec nevědí.
- U řady nemocných je celiakie zjištěna již v dětství, kdy mají většinou klasické příznaky střevních komplikací.

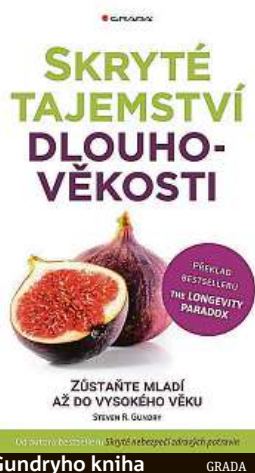
Životní styl. Ovlivní Rotaviry. Trápí děti

Autor bestselleru Skryté nebezpečí zdravých potravin přináší pokrokový návod na dlouhý, zdravý a šťastný život.

Doktor Steven Gundry si velmi dobře uvědomuje jeden prostý fakt: Každý člověk by nejraději žil navždy, ovšem jen do té doby, než se dožije středního věku a začne si uvědomovat, jak trpí jeho rodiče, a dokonce i někteří vrstevníci. Jak vyřešit paradox, kdy se chceme dožít pokročilého věku, a zároveň se těšit z výhod mládí?

V průlomové knize Skryté tajemství dlouhověkosti najdete odpověď. Gundry pracoval s tisíci pacienty a zjistil, že „nemoci spojované se stárnutím“, kterých se nejvíce obáváme, nejsou ani tak zapříčiněny věkem, ale jsou spíše důsledkem životního stylu. Kniha představuje nový přístup k příjemnému stárnutí, založený na podpoře zdraví „nejstarší“ součásti lidského těla: mikroorganismů, které v něm žijí.

Střevní mikrobi – bakterie tvořící mikrobiom – do značné míry předurčují naše zdraví. Mikrobi řídí náš život, podléhají se na všech funkcích lid-



ského těla a ovlivňují řadu faktorů od tělesné váhy přes vzhled kůže až po to, zda se u nás rozvinou běžné nemoci, jako je artritida, či závažnější onemocnění, jako například rakovina nebo Alzheimerova choroba. Pozitivní zpráva je, že nikdy není pozdě střevní mikrobiy podpořit a dopřát jim vše, co potřebují k tomu, aby prosperovali – když se bude dobře dařit jim, bude se dařit i vám.

Publikaci o 248 stranách vydává Grada. **MET**

Opakované zvracení, průjem, horečka – to jsou typické příznaky rotavirové infekce, kvůli které přibližně jedno z deseti dětí končí v nemocnici – nejčastěji v kojeneckém, batolecím a předškolním věku. Virová infekce je umí i v řádu hodin připravit o tekutiny a natolik oslabit, že je nutné podávat infuze, aby tělo získalo sílu s infekcí bojovat.

Léčit lze jen příznaky, jedinou ochranou před rotaviry je preventivní vakcína, kterou je dětem možné podat pouze v rozmezí od šesti týdnů do šesti měsíců, přitom první dávku by dítě mělo dostat od 6 do 12 týdnů.

„S rotaviry se v ordinacích setkáváme poměrně často – jsou vysoce nakažlivé a pro malé děti mohou být nebezpečné. Protože jde o virovou infekci, léčíme pouze projevy jako horečku nebo se snažíme zastavit zvracení, průjem. Bohužel většinou, zvláště malé děti, končí v nemocnici, protože do nich rodiče nemohou dostat tolik tekutin, aby zabránili dehydrataci,“ říká lékařka Ilna Hülleová, předsedkyně Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost. Ročně skončí v nemocnicích asi 4 tisíce dětí do pěti let, přibližně 30 tisíc dětí projde léč-

bou ambulantní. Vakcínu proti rotavirům, která se dětem podává ve formě sladkého roztoku do úst, pojišťovny nehradí, rodiče o ní většinou projeví zájem, když už jejich první dítě infekci prodělalo a skončilo kvůli ní na nemocničním lůžku. „Tomu se chce vyhnout každý rodič,“ říká MUDr. Hülleová. Odborníci odhadují, že v případě, že by se začalo s plošným očkováním jako v jiných zemích, by pak již druhý rok byla proočkována polovina, a do pěti let většina dětí v nejvíce rizikovém věku.

Že jsou rotaviry nejčastější příčinou dehydratace a důvodem, proč děti končí v nemocnici, potvrzuje infektolog MUDr. Peter Míkolášek z Kliniky dětských infekčních nemocí Dětské nemocnice v Brně. Podle něj nelze příliš předvídat, jaký průběh může tato infekce u dětí mít. „Některé děti ji zvládnou bez větších obtíží a nemoc je imunitně posílí, ale některé zkrátka nemoc natolik zdevastuje, že je potřeba aby strávily několik dní u nás na oddělení, abychom jim zkorigovali vnitřní prostředí a doplnili tekutiny infuzní cestou. Samozřejmě tato zkušenost není příjemná ani pro ně, ani pro rodiče. Musíme jim zavést infuzi do žíly,

což může být u úplně malých dětí obtížné, a někdy se zavedení infuzní kanyly podaří až na několikátý vpich. Současně jim odebíráme krev kvůli základním vyšetřením. Rodiče chtějí být většinou s dětmi, ale když mají druhé doma nebo neúplně rodinné zázemí, bojují s tím, kde mají být dříve,“ popisuje praxi Míkolášek. Rozhodnutí o tom, zda dítě ochránit vakcínou, leží podle něj především na rodičích a jejich zhodnocení situace – například podle toho, jaké mají rodinné zázemí nebo kde žijí a jak daleko mají do nejbližšího zdravotnického zařízení. „Očkování rozhodně doporučujeme dětem oslabeným jinou nemocí, například různými vrozenými onemocněními nejen zažívacího traktu, syndromem krátkého střeva, potravinovými alergiemi, či nedonošeným dětem, pro něž by průběh mohl být výrazně horší,“ doplňuje infektolog.

Česká vakcinologická společnost doporučuje očkování všem zdravým kojencům, a rovněž doporučuje očkování nedonošených dětí. Rotavirová infekce je vysoce nakažlivá, přenáší se dotykem, orálně, ze stolice, ale je možná i vzduchem, a v drtivě většině onemocní celá rodina. **MET**

Když s vámi boty drží krok

Ačkoli na svět přicházíme většinou se zdravýma nohama, s věkem o tento dar postupně přicházíme a populace se zdravými chodidly v dospělosti je v menšině. Pořádná bota by měla být nejen na prevenci, ale také nabídnout řešení těm, které již některá z vad postihla. Ať už to jsou kladívkové prsty, vbočené palce, oteklé nártý, nebo jiné nepříjemnosti, vždy máte možnost nohu do správných bot zdravě obout.

Když se říká, hlavně abys neudělal nějakou botu, často si neuvědomujeme, že možná právě v tomto okamžiku děláme největší chybu už jen tím, že nemyslíme na to, co máme na svých nohách. U běžné konvenční obuvi volíme boty podle toho, jak vypadají, jestli odpovídají našemu stylu. Zapomínáme na to, že každá noha je jiná, že v chodidlech jsou důležitá nervová zakončení, která mají vliv na celkový stav našeho organismu.

Ať už to jsou kladívkové prsty, vbočené palce, oteklé nártý, nebo jiné nepříjem-

nosti, vždy máte možnost nohu do správných bot zdravě obout.

Optimální tvar boty nevznikne sám o sobě, je třeba jej najít a stále vylepšovat. Cílem je, aby ten, kdo botu

Bohužel na trhu jsou stále k dispozici spíš boty, které nerespektují ortopedická ani hygienická kritéria.

nazuje, dobře věděl, že má na noze obuv, která jeho kondici prospívá, ne naopak. Boty nejsou jako košile nebo čepice. Při každém



vašem kroku prochází dalším a dalším testem. Cílem našeho hledání by měly být boty, které přesně odpovídají tvaru chodidla a dokážou s námi doslova držet krok. Ano, když se spojí přesně padnoucí tvar, kvalitní materiály svršku, správně odměkčená stélka, neviditelné švy a další detaily, dostaneme botu, se kterou je radost vyrazit ven do světa.

Tvar obuvi

Boty by měly nabídnout prostornou a kulatou špič-

ku, ve které se nebudou prsty nijak tísnit. Rovnější vnitřní hrana vede palec do přirozené polohy a netlačí jej k ostatním prstům. Nebezpečí představují úzké špičky bot, které už po krátké době vytváří deformity prstů.

Materiál svršku

Boty, které nejsou vyrobeny z přírodních materiálů, především z kvalitní kůže, raději ani nezkoušejte. Potřebujete, aby noha byla v pohodlí a aby bota sama

držela veškerou vlhkost. Teprve potom je čas řešit to, zda bota sedí na noze tak, abyste vy mohli být aktivní. Když vyjdete vstříc anatomickému tvaru nohy, budete odměňováni na každém kroku. Pamatujte na to, že většina deformit pochází od bot, které zkrátka dobře nepadnou, jsou příliš krátké, úzké, špičaté. Samozřejmě ani přehnaně široká obuv, kde noha klouže, není žádnou výhodou.

Výběr bot je často problematický, a když k němu přidáme ještě výše uvedená kritéria, dostaneme se často k téměř neřešitelnému dilematu. Dejte proto raději přednost botám, u kterých za vás zdravotní kritéria vyřešili zkušení odborníci a ortopedičtí specialisté.

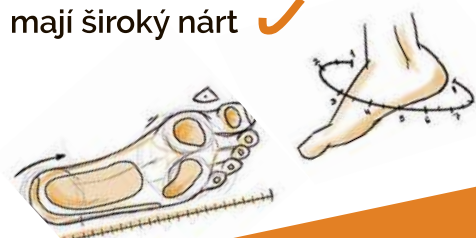
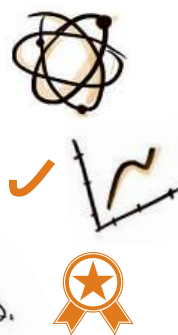
Takové boty se vám snadno zalíbí, je dost pravděpodobné, že se někde venku potkáme, protože, jak již bylo řečeno, bota vám dodá potřebnou podporu, abyste mohli s chutí vyrazit ven.



**BOTA SEDÍ,
VY BUĎTE AKTIVNÍ**

Naše vycházková bota sedí i těm, kterým nesedí nic jiného:

- mají kladívkové prsty ✓
- trpí vbočeným palcem ✓
- objevují se u nich mírné otoky ✓
- mají široký nárt ✓



kvalitní bota

-60 % 3900 Kč

1 560 Kč

zakoupíte v e-shopu na www.botacosedi.cz



Křečové žíly – kdy je namístě operace a jak se jí vyhnout?

Máte křečové žíly a myslíte si, že jde jen o vadu na kráse? Není to pravda – křečové žíly a metličky jsou znakem toho, že vaše žíly nejsou již delší dobu v pořádku. Díky jejich odstranění tak budou vaše nohy vypadat lépe a dojde také ke zlepšení žilního systému. Ale pozor – aby vše proběhlo v pořádku a po zákroku se viditelné žíly znovu neobjevily, je důležité dodržovat několik zásadních doporučení lékařů.

Nejprve zamířte k praktickému lékaři

Metličky se zpravidla neobjeví zničehonic. Předchází jim letní otoky nohou, které mohou přejít v chladnějších měsících v takzvaný syndrom těsných kozaček. Jestliže vám tedy v létě otékaly nohy nebo již máte viditelné pavučinky (metličky) či křečové žíly, co nejdříve navštivte svého praktického lékaře. „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 bérkových vředů,“ říká MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D., z Dermal Centre Mělník.

Jak se vyhnout zákroku, případně být rychle zase fit

„Nelepší je nikdy se do stavu, kdy je nutná operace, nedostat. I když genetickou zátěž není možné změnit, životní styl ano. Základem je včasné vyšetření, pojmenování toho, co nás trápí, a pochopení podstaty žil-



Podrobnější informace najdete na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“.

ního onemocnění,“ pokračuje MUDr. Černožorská. Prevence zákroku, a případně zabránění vzniku nových viditelných žilek spočívá nejen v zařazení pravidelného pohybu, nošení volného oblečení a výběru bot s přibližně 3centimetrovým podpatkem. Důležité je i nošení kompresních punčoch (nejen v chladnějších měsících je možné volit vzory a barvy, u nichž nikdo nepozná, že se jedná o zdravotní pomůcku) a užívání léků, tzv. venofarmak, které

posílí žilní stěnu a zmírní žilní zánět. Doporučí vám je praktický lékař, případně odborník na oblast žil (angiolog, dermatolog nebo cévní chirurg). Dodržování rad a užívání léků by přitom mělo být nejen součástí příprav na zákrok (pokud zlepšíte stav žil, bude zákrok i rekonvalescence snazší), ale také následné péče.

Co vás čeká, pokud se na zákrok chystáte

V dnešní době mají odbor-

níci k dispozici několik moderních operačních metod, díky kterým není nutný pobyt v nemocnici. Odborníci při nich křečovou žílu neodstraňují, ale uzavírají – ať již pomocí speciální látky vstříknuté do žíly, vysíláním laserového záření, nebo použitím bipolárního radiofrekvenčního proudu. Zákrok probíhá ambulantně a několik hodin po něm mohou jít pacienti domů. Oproti klasické metodě spočívající v chirurgickém odstranění křečových žil, která vyžadovala několika denní hospitalizaci a několik týdnů rekonvalescence, se jedná o velký pokrok. I přes moderní přístupy ale zůstává pravdou, že operace je jednorázovým řešením. Pokud tedy nebudete dodržovat výše uvedené rady, nezměníte životní styl a nedojde k dlouhodobé léčbě žilního zánětu pomocí venofarmak, lékař vám nezaručí, že se stav žil opět nezhorší.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Byliny peruánské medicíny

– znovuobjevená síla přírody

Peruánská medicína patří mezi alternativní způsoby léčby, která využívá byliny z oblasti amazonských pralesů a oblasti And.

Její počátky sahají až do kultury starých Inků. V Čechách je známá zatím krátce, přesto si získala mnoho pozitivních ohlasů a nových příznivců.

Velmi oblíbenou formou užívání peruánských bylin, a nejen jich, jsou tinktury (kapky). Mezi jejich výhody patří vysoký obsah účinných látek, snadné užívání a dlouhá trvanlivost. Díky jejich velikosti je navíc můžete vzít s sebou kamkoliv potřebujete. Již naše babičky vyráběly tinktury nakládáním bylin do alkoholu.

V současné době však lze využít koncentrovanější bezalkoholové tinktury, které je možné užívat tam, kde běžné výluhy (vzhledem k obsahu alkoholu) být použity nemohou.

Máte oslabenou imunitu?

Vyzkoušejte vilcacoru. Bylinu, kterou peruánská medicína označuje za „svatou rostlinu“. Známa je také pod názvem „kočičí dráp“. Byla a je předmětem mnoha laboratorních studií, které potvrzují její neobyčejně příznivé účinky na organismus. V peruánské medicíně se vilcacora používá k podpoře imunitního systému a jako významný antioxidant – napomáhá odstranění volných radikálů z organismu. Několik vědeckých studií se věnovalo i její schopnosti potlačit zánět, zejména v kloubním aparátu. Vilcacora napomáhá při potlačení symptomů revma-

toidní artritidy. Úspěšně se užívá jako doplňková léčba při onkologických onemocněních. Pozitivně působí na náš kardiovaskulární systém.

Hledáte řešení na opakující se opary, angíny a drobná poranění?

Sangre de drago neboli dračí krev je pryskyřice ze stromu Croton lechleri, která svůj název získala díky temně rudé barvě. Mízu strom vylučuje na svoji obranu a k hojení ran. Sangre de drago je jedna z nejprozkoumanějších peruánských bylin. Její účinky lze využít k zevnímu ošetření drobných ran, oparů, aftů, ale i ke zklidnění míst po bodnutí hmyzem. Vy-

tváří na ráně ochrannou bariéru, která zabraňuje vniknutí nečistot z vnějšího prostředí a urychluje hojení rány. Vnitřně se užívá k potlačení infekcí v dutině ústní a při zánětech mandlí p o c í k l o k t á n í



Trápí vás problémy s močovými cestami?

Bylina Chanca piedra si vysloužila název „drtič kamenů“. V ní obsažené alkaloidy mají vliv na uvolnění hladkého svalstva, což vede ke snadnějšímu vypuzení močových a žlučových kamenů z organismu. Účinně se používá v terapii urologických obtíží. Přináší úlevu při opakujících se infekcích močového měchýře a močových cest, působí jako diuretikum. Chanca piedra podporuje tvorbu žluči, blahodárně působí na zažívací systém. Doporučuje se jako jaterní tonikum a k čištění krve.

Peruánské byliny se věnují podpoře funkcí celého organismu. Pomáhají ke zkvalitnění života po fyzické i psychické stránce. Vyzkoušejte je k podpoře a harmonizaci vašeho organismu i vy.



AF tinktury Salvia Paradise®



- ☞ vyrobené z více než 50 bylin;
- ☞ bez obsahu alkoholu – vhodné pro děti i řidiče;
- ☞ vysoký obsah účinných látek díky vícenásobné extrakci;
- ☞ jednoduchá aplikace;
- ☞ forma byliny, kterou si můžete vzít všude s sebou.

Žádejte ve své prodejně zdravé výživy nebo na www.salviaparadise.cz, kde se v rozsáhlé encyklopedii můžete seznámit s působením jednotlivých bylin.

Salvia Paradise® je český výrobce bylinných preparátů. Dováží byliny z celého světa. Zaměřuje se na byliny vypěstované v jejich přirozeném prostředí s důrazem na jejich vysokou kvalitu.

Salvia Paradise s.r.o.
Kvaň 159, 264 62 Komárov
objednavky@salviaparadise.cz, +420 607 785 085





LearnEnglish

What is science?

By Jon Porter



Activity 1

Which answers or examples a–f go with which question 1–6?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. What does a biologist study? | a. H ₂ O, O ₂ , H ₂ , CO ₂ |
| 2. What does a chemist study? | b. Animals and plants |
| 3. What does a mathematician study? | c. E = MC ² |
| 4. What does a philosopher study? | d. The stars |
| 5. What does a psychologist study? | e. How and what people think and feel |
| 6. What does an astrophysicist study? | f. 'I think, and so I am.' |

7. Complete the sentence: 'The people in 1–6 above are all different types of s---n---ts.'

Activity 2

Which famous scientist a–f goes with which science 1–6 in Activity 1?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| a. Albert Einstein | b. Alfred Nobel |
| c. Charles Darwin | d. René Descartes |
| e. Sigmund Freud | f. Stephen Hawking |

Activity 3

There are four parts to the story 'What is science?' below – A, B, C and D – but they are in the wrong order. Put them in the right order (first, second, third, fourth).

What is science?

What is it?

A

(If you are reading this, then you must be a human being (a person). Or maybe not. You could be a computer, of course, which is something very important in the world of science these days, and becoming more and more important all the time. Time: there's another big science word, one of the biggest. Time has been one of the most important subjects for some of the greatest scientists throughout history, and what is 'history' itself if not Time?)

B

The answer is either very difficult or very easy. I'll go with the easy one: everything. Science is the study of ... everything, from things so small that they cannot be seen to the Universe itself, which is everything there is and so big it never ends! Science is the study of the world we live in and all the things that live (or don't) in it, including us, people.

C

And I can't. Can you? Try ...

... How about 'nothing'? Surely 'nothing' can't be studied by science. But then I remember that 'nothing' has been one of the most important and difficult subjects throughout the great history of the science of philosophy: the study of 'being'.

D

Anyway, we don't have time to worry about that. So let's return to my meaning of the word 'science': 'the study of everything'. To test if my meaning works, I have tried to think of things – any things, real or not real – that have not been studied by some sort of science.

Activity 4

Look at the use of the words 'must', 'could' and 'maybe' in part (A) of the story. Now use those words to complete the spaces 1–3 in the conversation between Ike and May below. Use each word once.

- Ike: Do you think there is other life beyond our planet?
- May: (1) , yeah. Who knows? There (2) be. Yeah, it's possible!
- Ike: Possible?! It's more than possible! Look at how big the universe is and how many stars there are in it: billions and billions. There (3) be other life! I'm sure of it.

READ MORE

Learn more about different types of science here:
BBC Learning: Science: <http://www.bbc.co.uk/learning/subjects/science.shtml>

- Answers
Activity 1
1. b; 2. a; 3. c; 4. f; 5. e; 6. d; 7. scientists
Activity 2
a. 3; b. 2; c. 1; d. 4; e. 5; f. 6
Activity 3
b, a, d, c
Activity 4
1. Maybe; 2. could; 3. must

Zelené dresy odkazují na národní strom – lípu



Nové venkovní dresy národního fotbalového týmu

ČTK

Je to velmi odvážný a revoluční krok. Nová barva budí rozpaky.

Poprvé budou hrát fotbaloví reprezentanti v jiných než národních barvách. Místo tradiční bílé varianty obléknou ve venkovních zápasech v příštích dvou letech svítivě zelené dresy. Novou domácí sadu v červené barvě reprezentace odhalí na jaře.

V dresech jiné než červené, bílé nebo modré barvy fotbalová reprezentace ještě nikdy nenastoupila. „Přiznávám, že když jsem dresy viděl poprvé, byl jsem překvapený. Ale pokud v nich budeme vyhrávat, budou spokojeni všichni,“ uvedl trenér Jaroslav Šilhavý.

Svítivě zelená barva podle výrobců odkazuje na odstín mladých lipových listů, vzor na dresu je inspirován jejich moderním zobrazením. Lípa srdčitá je jedním ze symbolů vlasti. „Je to trend, kterým se chceme řídit i u ostatních svě-

toových národních týmů. Odvážně venkovní dresy mají také Italové či Švýcaři, u domácí varianty se chceme držet tradic,“ řekl Štěpán Reinberger ze společnosti Puma.

Nové dresy budou mít premiéru při posledním utkání kvalifikace o ME v Bulharsku v den 30. výročí sametové revoluce. Zelená trika doplní černé šortky a černé stulpny.

„Myšlenka vzniku nové venkovní sady dresů vznikla přibližně před dvěma lety a už tehdy jsme počítali s tím, že reakce fanoušků budou hodně bouřlivé. Už jen proto, že zelená není českou tradiční barvou. A vlastně je to tak trochu i naším cílem. Chceme vyvolat emoce a změny se nebojíme,“ prohlásil předseda fotbalové asociace Martin Malík. Nová podoba dresů má naznačit ambice, svěžest a dravost nastupující generace reprezentantů, kteří v nové sadě nafotili kalendář pro rok 2020.

V jiných než červených a bílých barvách hráli naši v kvalifikaci o Euro 2004, tehdy to byla modrá. **IDNES.cz**

Reakce čtenářů na dresy

Nová svítivě zelená barva venkovních reprezentačních dresů sklídila u fanoušků převážně posměch a kritiku.

- **Diskuze na iDNES.cz:**
Zuzana Kubátová: Tohle je zvednutá rukavice, kterou před rokem hodil do placu hokejový svaz...
- **Jan Mlet:** Splynou s trávnickem a nikdo nepozná, že neběhají.
- **Rostislav Trávníček:** To mohou nastoupit v rozlišovacích.
- **Diskuze na Facebooku:**
Roman Šedivý: Inspirace je jasná. Ne lípa, ale řepka...
- **Vojta Lacina:** Jojo, ty národní barvy tam krásně vynikají.
- **Harry Tomáš Harašta:** Venkovní dresy pro rozhodčí?
- **Kamil Suský:** Sice stojí za prd, ale jde o výkony.
- **Fanek Illek:** Co nás čeká příště? Růžová?
- **Diskuze na Sport.cz:**
Emil Ečer: Hnus. To ať si na zápasy ven radši vezmou oranžové rozlišovky či bezpečnostní vesty z povinné výbavy aut.

Krátce

Další tři hráči

Nominaci české fotbalové reprezentace na zápasy kvalifikace ME s Kosovem a v Bulharsku doplnili útočník Martin Doležal a záložníci Lukáš Kalvach a Petr Ševčík, který je v národním A-týmu nováčkem.

Straka končí na lavičce Karviné

U fotbalistů Karviné skončil po osmi měsících trenér František Straka. Vedení klubu ho odvolalo kvůli špatným výsledkům. Karviná prohrála posledních

pět zápasů v lize, aniž v nich vstřelila gól, a je předposlední. Mužstvo podle klubového webu dočasně povedou asistent Marek Bielan a trenér brankářů Branislav Rzeszoto. Bývalý hráč a kouč Sparty je čtvrtým odvolaným trenérem v této ligové sezoně.



František Straka

ČTK

Naštvaný Ronaldo

Druhé střídání během několika dnů už bylo na hvězdného fotbalistu Cristiana Ronaldo z Juventusu moc. Portugalec v neděli odjel ze stadionu tři minuty před koncem zápasu proti AC Milán. **ČTK**

Tenisový debut i trest za doping

Řecký tenista Stefanos Tsitsipas (na snímku) porazil na Turnaji mistrů v Londýně ruského soupeře Daniila Medveděva 7:6, 6:4. Oba hráči na závěrečném podniku sezony nastoupili poprvé v kariéře. Tenisté však hlásí i špatné zprávy. Bývalá vítězka Australian Open ve smíšené čtyřhře Abigail Spearová ze Spojených států amerických má zastavenou činnost za doping. Na US Open měla pozitivní test na testosteron a prasteron. **AP**



NBA. Waiters požil bonbony z marihuany

Basketbalista Dion Waiters z týmu Miami Heat se předávkoval gumovými bonbony s konopím a v letadle cestou na zápas NBA utrpěl panickou ataku. Podle sportovní televizní stanice ESPN musel sedmadvacetiletý hráč v pátek po příletu do Los Angeles vyhledat lékařskou pomoc a do utkání proti tamním Lakers nenastoupil. Waiters si údajně vzal výživový doplněk obsahující látku THC na zklidnění žaludečních problémů, kvůli kterým nebyl v sestavě v předchozím zápase proti Phoenixu. NBA užívání marihuany nepovoluje. **ČTK**

Hokejová Liga mistrů

18.00

Hokejisté Plzně a Hradce Králové nastoupí dnes a zítra k úvodním zápasům osmifinále play-off Ligy mistrů. Škoda se představí od 18 hodin před svými fanoušky proti švýcarskému Lausanne. Rovněž na straně Mountfieldu bude na úvod výhoda domácího prostředí, Východočeši se ale utkají s Mannheimem až ve středu. Zápas začne rovněž v 18 hodin. Oba zástupci české extraligy byli při losování základních skupin, narazí tak na vítězné týmy ze skupinové fáze.

Všechny dárky vyřešíte na

a **alza.cz**



Magická krabička s energií

mi xiaomi

Xiaomi Mi PowerBank 2C 20 000 mAh QuickCharge 3.0 2018

Powerbanka pro mobilní telefony a tablety
20 000 mAh, podpora rychlonabíjení
2 výstupy až 12 V a 2 A, LED indikátor
Režim napájení drobné elektroniky



Jakou barvu má vaše nálada?

mi xiaomi

Xiaomi Mi Led Smart Bulb

Chytrá LED žárovka s patičkou E27
Až 16 milionů barev, stmívatelná
Kontrola intenzity a barvy přes smartphone
Hlasové ovládání přes Google Assistant



Dráty to opláčeš

mi xiaomi

Xiaomi Mi Airdots Basic

Bezdrátová sluchátka s mikrofónem
Až 4 hodiny na nabití, až 12 hodin s pouzdrém
7,2mm měniče pro čistý zvuk, Bluetooth 5.0
Automatické párování, dotykové ovládání



Važte si sami sebe

mi xiaomi

Xiaomi Mi Body Composition Scale 2

Osobní váha s pamětí pro 16 osob
Automatické rozpoznání váženého
Bluetooth pro párování s chytrým zařízením
Měří 13 tělesných dat vč. BMI a poměru tuků



Šperk pro sportovce

mi xiaomi

Xiaomi Amazfit GTS

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



Výkon v krásném balení

mi xiaomi

Xiaomi Amazfit GTR 42 mm

Chytré hodinky s přímým měřením tepu
Krokoměr, kalorie, monitoring spánku, GPS
Měření sportovních aktivit a záznam trasy
Voděodolnost 5 ATM, indikátor baterie



Více na alza.cz/vanoce

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 12. 11. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.