

TOMÁŠ ŘEPKA NEUSPĚL. BUDE NADÁLE VE VĚZENÍ

BÝVALÝ FOTBALISTA ZAŽÁDAL O PŘEDČASNÉ PROPUŠTĚNÍ STRANA 9



metro



PRAHA

Úterý, 12. listopadu 2019

Č. 212, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Benedikt

mojemetro f 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 12



Škoda Octavia čtvrté generace: už známe její podobu

Společnost Škoda Auto představila včera v Praze čtvrtou generaci modelu Octavia. Objednávky novinky nejprodávanějšího modelu značky začnou prodejci přijímat na konci listopadu, kdy zveřejní také kompletní ceník. „V příštím roce bychom chtěli na českém trhu prodat přes 25 tisíc nových octavií. Zákazníci se dočkají i oblíbených derivátů v podobě sportovní verze RS a volnočasového scoutu,“ řekl šéf českého zastoupení značky Luboš Vlček. Stávající třetí generaci octavie v provedení sedan již nelze objednat, její výroba potrvá do konce roku. Výroba combi bude pokračovat do 14. týdne příštího roku, ale například verze Laurin&Klement a Active se již objednat nedají.

MAFRA

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 14

Lužickým Srbům chybí učitelé

Očekávaný nedostatek učitelů v lužickosrbských školách na východě Německa chtějí úřady s ohledem na slovanskou příbuznost zacelit českými učiteli. Pozvaly si studenty z univerzity v Plzni. STRANA 15

Lepek škodí nemocným

„Nebudu jíst lepek, je to nezdravé.“ říkají poslední dobou mnozí. Bezlepková dieta nemá podle odborníků pro zdravého člověka valný smysl. Je určená lidem, kteří trpí celiakií a potravinovou alergií na lepek. STRANA 22



Nábřeží otevřou až za týden

Pražská koalice hledá cesty ke zkliďnění centra.

Doplácejí na to motoristé?

Minutový časový rozdíl a snížení průměrné rychlosti o deset kilometrů v hodině. To jsou podle magistrátu zatím jediné změny, které doposud motoristům přineslo mimořádné opatření na Malé Straně a Smetanově nábřeží. Vzhledem k opravám tramvajové trati tu totiž vedení města zakázalo průjezd s tím, že zde posbírá cenná data o plynulosti dopravy. Délka opatření, jejíž konečné datum se již dvakrát posunulo, se dočkalo dalšího prodloužení. Skončit má 17. listopadu.

„Jsme v unikátní situaci, kdy můžeme zjistit a vyhodnotit, zda bychom mohli přistoupit k lepší ochraně historického centra, o kterém se



Náměstek Adam Scheinherr pózuje u značky. FACEBOOK

mluví už od přelomu tisíciletí. Praha je asi jediným městem na světě, jehož památkově chráněnou zónou projíždí tak intenzivní automobilová doprava,“ říká náměstek primátora pro dopravu Adam Scheinherr.

Pražská koalice se netají tím, že chce mít Prahu a především její historické části centra na obou březích, téměř bez aut. Podle radního

pro oblast životního prostředí Petra Hlubučka je také ve hře regulace dopravy v podobě zavedení mýta. Jako argument pro budoucí schválení tohoto kroku chce magistrát použít údaje z mobilních měřičů Českého hydrometeorologického ústavu, které jsou nyní rozmístěny po Smetanově nábřeží. Hlubuček odhaduje, že se kvalita vzduchu radikálně

zlepší. „Tato data by nám měla jednoznačně prokázat, že regulace dopravy zavedením mýta pro vysokoemisní vozidla je účinný nástroj pro zlepšení kvality vzduchu v Praze. Ta je v centru druhá nejhorší v republice a má zásadní vliv na nemocnost Pražanů,“ dodává Hlubuček.

U Tunelového komplexu Blanka směrem z Troje na Malovanku se podle magistrátu prodloužila průměrná cestovní doba z 5 minut 12 sekund na 6 minut 15 sekund a průměrná rychlost se snížila o deset kilometrů v hodině, na 56,2 kilometru v hodině. Průjezd Ječnou ulicí a doba čekání se zde pak měly prodloužit o 20 sekund oproti původnímu stavu.

Podle motoristů, kteří o uzavírce diskutují na sociálních sítích, je však otázkou, kdo ony pohádkově krátké průměrné čekací hodnoty v těchto dnech reálně zažívá. Dle experta na pražskou dopravu spolku AutoMat Vratislava Fillera je pak problém

také v tom, jak rozlišovat, kdo může do uzavřených oblastí vjíždět a kdo ne. „Dnes již nemáte, jak zřetelně poznat, zda má dotyčné vozidlo rezidenční parkovací kartu, respektive viditelnou nálepku o jejím držení. Mám dojem, že je třeba pořešit vymahatelnost,“ vysvětluje deníku Metro Filler, podle nějž by měl magistrát zvážit i variantu, že pokud se systém osvědčí, neměl by trvat 24 hodin, sedm dní v týdnu. „Doufejme, že magistrát vše řádně vyhodnotí a zvolí nejlepší řešení pro všechny. Je pravda, že tranzitní doprava do centra už dávno nepatří,“ dodává Filler.

Dopravní režim na Smetanově nábřeží a na Malé Straně má být ukončen k nedělní půlnoci. Do té doby se dle magistrátu vyplatí danou lokalitu projet tramvají. Devadesát procent z nich má jezdit na čas.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

25 let zkušeností

Krematorium.cz

ELPIS

POHŘEBNÍ ÚSTAV

HLEDÁTE POHŘEBNÍ SLUŽBU,
U KTERÉ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ PÉČE
O ZESNULÉHO A DŮSTOJNÉ ROZLOUČENÍ?

Volejte zdarma 800 100 359
Praha 2, 3, 4, 5, 8, 9, Brandýs n/L, Neratovice

Uzavřít Smetanovo nábřeží natrvalo? Praha není připravena, tvrdí její obyvatelé

Náměstek Scheinherr se na svém Facebooku pochlubil uzavírkou. Všichni Pražané pochopení neprojevíli.

- **Kuba Kuželka:** Uzavřít navždy Smetanovo nábřeží? Momentálně na to není Praha připravena. Až bude mít Praha dokončený vnitřní a vnější okruh, tak to klidně zavřete.
- **Josef Štěpánek:** Jet (kvůli uzavírce) z Klárova na Újezd použitím tunelu Blanka znamená mnoho kilometrů navíc a velkou časovou ztrátu.

• **Petr Pipeko:** Co nyní provádíte, je absolutní šílenost! A že se situace v dopravě nijak nezhoršila? Rád vás vezmu v týdně na projíždku.

- **Milan Šnýdr:** Uzavření Malé Strany pro tranzit bylo slibováno před otevřením Strahovského tunelu, pak před otevřením tunelu Mrázovka a konečně i před otevřením Blanky. Teď je řešení podmiňováno dokončením okruhu a pak, hádám, bude podmiňováno otevřením průplavu Dunaj-Odra.
- **Jakub Kurz:** Ráno směrem z Újezdu tam stejně všichni jeli. Zákaz, nezákaz...

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 přiměřený na míru potřebám seniorů. Nejdříve z produktu měla takové 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 užívat si 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.



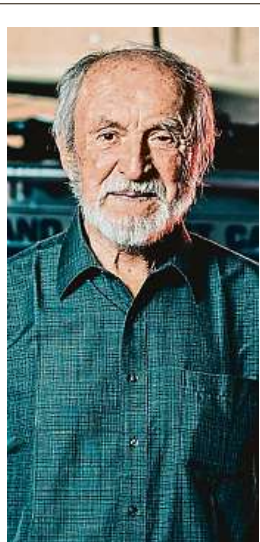
Krátké

Zkušební i dál

Novou vodní linku pražské Ústřední čistírny odpadních vod bude provozovat městská firma Pražská vodohospodářská společnost. Zároveň se prodlouží zkušební provoz linky do roku 2021, původně měl skončit letos. Důvodem jsou nedokončená protipovodňová opatření.

Pašovali katy

Dvojice cizinců, kteří přiletěli z Tel Avivu na Letišti Václava Havla, převážela v sovětských kufrech 142 kilogramů katy jedlé. Čelí obvinění z nedovoleného nakládání s drogami, za což jim hrozí až 12 let vězení. Výhonky katy mají při žvýkání stimulační a halucinogenní účinky. Celníci odhalili dva muže ve věku 26 a 28 let minulý týden při kontrole zavazadel. **ČTK**



Křest knihy

Čtyřiaosmdesátiletý Stanislav Synek je posledním žijícím členem expedice Tatra kolem světa. Nyní vydává druhou knihu k třicet let staré výpravě. Křest se uskuteční tento čtvrtek v Národní technické knihovně od 17 hodin. **ARCHIV**

Nový Václavák za stovky milionů

Spodní část náměstí ožije zelení, řeší se lípy. Stavět se má začít za tři roky.



Vizualizace nové podoby náměstí

JAKUB CIGLER ARCHITEKTI

Oprava se uskuteční na základě projektu od architektonické kanceláře Cigler Marani Architects z roku 2005. Práce pro město provede společnost Hochtief, která zvítězila ve výběrovém řízení. „Je to návrat k tomu, aby Václavské náměstí bylo centrem Prahy v nějaké důstojné formě. Stavební práce začnou příští rok na jaře s tím, že bychom v té první stavební sezoně chtěli mít hotovy ty zásadní věci s případným dokončením další rok,“ řekl náměstek primátora Petr Hlaváček.

Revitalizace se týká části náměstí od Můstku k ústí Vodňáckovy a Jindřišské ulice. Vybraná firma převezme podle návrhu smlouvy od města staveniště do pěti dnů od podpisu smlouvy. V dalších pěti dnech bude muset zahájit práce. Celková doba výstavby nesmí přesáhnout 24 měsíců.

Smlouvu s dodavatelem má podle dokumentu schváleného radními podepsat město s firmou nejpozději do letošního 14. prosince.

Prostor pro pěší má být rozšířen a na náměstí budou moci vjíždět pouze automobily s povolením. Prostor pro auta

tak bude zúžen, ale vjezdy do budov zůstanou zachovány. Přibudou například pítka a také základna pro umístění vánočního stromu. Veškerá zeleň bude zavlažována přes automatický systém.

Ve spodní části náměstí se už opravilo podzemí. Šlo například o přeložky inženýrských sítí. Město nyní ještě jedná o tom, že by oproti původnímu plánu vysadilo na náměstí lípy, nikoli platany.

Vedení Prahy plánuje i rekonstrukci v horní části, kam se vrátí tramvajové koleje. Jezdit budou v trase nynějších vozovek pro auta. Na náměstí přibude druhé stromořadí, ubude parkovacích míst. Město nechá vypracovat dokumentaci nutnou pro

Malostranské náměstí

Jeho rekonstrukce by mohla začít v příštím roce. Vedení města nyní jedná o drobných úpravách projektu.

- Náměstí bude rekonstruováno podle projektu architektů Martina Hájka, Václava Hájka a Petra Horského. Podle náměstka primátora Petra Hlaváčka se původně v projektu nepočítalo s tím, že je na náměstí velký hluk, zejména od tramvají. Nelze tu tak například promítat filmy či uspořádat koncerty.

získání územního rozhodnutí a stavebního povolení. Stavět se má od roku 2022. **ČTK**

INZERCE

Dotace pro sport. Devět obviněných

Policie minulý týden obvinila devět lidí z magistrátu v souvislosti s rozdělováním dotací pro sport. Kauza souvisí s loňským zásahem na úřadu, uvedl server Seznam Zprávy. Případ dozoruje pražské městské

státní zastupitelství. Podle serveru zatím není jasné, kdo obvinění čelí. Případ souvisí se zásahem Národní centrály proti organizovanému zločinu z loňského června, ve kterém šlo o vyšetřování grantové komise. **ČTK**

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.

Reklama na stožárech podraží

Poutače na lampách svazují přísná pravidla. Zaměstnanci dopravního podniku ovšem přišli o návštěvu cirkusu.

Zvýšit výnosy z pronájmu reklamních ploch na sloupech veřejného osvětlení ve vlastnictví Prahy a investovat je zpět do jejich oprav. Tak zní plán, který si nově vytyčila městská společnost Technologie hlavního města Prahy (THMP), jež zde má lampy na starost. Od ledna proto vypíše veřejnou soutěž na pronájem reklamních ploch, které se na stožárech nacházejí.

„Historicky, ještě z dob, kdy správu pražského veřejného osvětlení zajišťovala soukromá společnost, má smlouvy na pronájem reklamních ploch na stožárech veřejného osvětlení uzavřeno osm reklamních agentur. V posledních letech ale nedocházelo k žádným



Kartonové reklamní poutače do řady ulic již nepatří. METRO

úpravám cen a také smluvní podmínky neodpovídaly soudobým požadavkům,“ říká radní pro majetek Jan Chabr.

Při pronájmu reklam na sloupech je Praha nyní v extrémně nevýhodné pozici. Agentury jí totiž z pozice nájemců sice platí za využití plochy požadovanou částku, pokud ale některé neprodají, obchodní riziko, a tedy i ztrátu zisku, nese město. To má nyní změnit nový obchodní model. „Nájemci budou povinni, oproti dosavadnímu stavu, hradit nájemné za všechny pronajaté

plochy bez ohledu na to, zda je prodají klientům. Naopak mají nově nájemci možnost vrátit omezený počet pronajatých reklamních ploch, případně budou moci směňovat nepotřebné plochy za nové, které budou v danou chvíli neobsazené. Cílem je lepší předvídatelnost, kontrola a zvýšení výnosů. Lze tedy očekávat navýšení investic, a tím zlepšení stavu osvětlení,“ vysvětluje místopředseda představenstva THMP Tomáš Novotný.

Umísťování reklamních ploch na stožárech veřejného

Reklamní plochy nepřibudou

Obyvatelé Prahy se dle magistrátu nemusejí obávat nárůstu počtu reklamních ploch. Budou soutěžit jen ty existující.

- Na necelých čtyřech tisících stožárech se v Praze nachází 135 tisíc poutačů.
- Pravidla umísťování byla aktualizována a zpřísněna minulý týden. Stávající pražská koalice tím chce naplnit

své služby o boji s vizuálním smogem.

- Přijímání nabídek v soutěži o reklamní plochy bude od ledna probíhat výhradně elektronicky přes veřejné elektronické tržiště. Posuzování nabídek bude probíhat na magistrátu za účasti hodnotící komise. Vítězové uzavřou nájemní smlouvy na tři roky s možností prodloužení o další dva.

osvětlení reguluje v Praze od minulého roku přísný soubor pravidel. Ten zakazuje umísťovat reklamní nosiče například v rámci Pražské památkové rezervace, v parcích a souvislých plochách zeleně či na cyklostezkách. O to více proto před pár dny pobouřily obyvatele desáté městské části „zakázané“ poutače na cirkus, které se zde na sloupech objevily. Situaci posléze komentoval primátor Zdeněk Hřib s tím, že došlo k chybě na straně dopravního podniku. Ten si

měl pravidla špatně vyložit a s cirkusem směniti umístění nosičů mimo jiné také za lístky pro své zaměstnance. Když se na černou reklamu před pár dní přišlo, museli vstupenky zaměstnanci vrátit. Pro řadu Pražanů neuvěřitelnou informací deníku Metro potvrdilo i tiskové oddělení dopravce.

„Popis vzniklé situace v komentáři pana primátora je přesný, nemáme více co dodat,“ řekla deníku Metro mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková. FILIP JAROŠEVSKÝ

INZERCE

VŽDY NĚCO NAVÍC

ZÍSKEJTE BONUS ZA DALŠÍ ODBĚRNÉ MÍSTO. KLIDNĚ I TAM, KDE LIŠKY DÁVAJÍ DOBROU NOC.

Vyplatí se mít všechna odběrná místa u nás, plyn i elektřinu, kdekoliv v ČR. Vedle levnějších cen získáte finanční bonus za každé další odběrné místo. Navíc zdarma pojištění při havárii v domácnosti a příspěvek na servis a opravu spotřebičů.

Jděte na ppas.cz/novasmmlouva, volejte 800 134 134 nebo navštivte obchodní kanceláře.

Našim zákazníkům jsme plyn nezdražili.

800 134 134
www.ppas.cz

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**



Hasiči najížděli do útrob města

V tunelu Mrázovka proběhlo cvičení pražských hasičů. Akce se odehrála krátce před půlnocí z neděle na pondělí, a to v součinnosti se Zdravotní záchrannou službou a Policií ČR. Tématem byl požár vzduchotechniky a vyproštění pracovníka z kabelového kanálu tunelu. Cvičení se zúčastnilo pět jednotek pražských hasičů, které postupně najížděly buď do prostoru portálu tunelu nebo přímo do tubusu. Požár prověřil nasazení jednotek, pohyb hasičů v tunelu a spolupráci s velímem tunelového komplexu. Po dobu operace, která skončila několik minut po druhé hodině ranní, byl tunel Mrázovka uzavřen.

HZS

Nové ledolamy na Karlově mostě jsou už o měsíc dřív

TSK odstartovala sérii oprav, které město plánuje na památce provést.

Výměna všech sedmi ledolamů u Karlova mostu je úspěšně u konce. Klády z dubového dřeva, které nyní budou chránit pilíře mostu, jsou zhruba 50 centimetrů široké a 12 metrů dlouhé. Jejich ukotvení trvalo pět měsíců, což je o měsíc méně, než se počítalo. Technická správa komunikací (TSK) touto akcí odstartovala sérii rozsáhlých oprav Karlova mostu, které město plánuje v dalších 20 letech provést.

„O všechny mosty je nutné pečovat a Karlův most není výjimkou. Je to druhý nejstarší most v České republice, velké lákadlo pro turisty z celého světa a pro nás, obyvatele

České republiky, má nepopsatelnou historickou hodnotu. Po výměně ledolamů jsou pilíře zase pořádně chráněné a můžeme začít samotný proces rekonstrukce celého mostu,“ říká Adam Scheinherr, náměstek primátora a radní pro dopravu.

V nejhorším stavu byly šikmé klády nad hladinou. Dřevo se kvůli neustálému stoupání a klesání vody ve Vltavě rozpadalo a bylo nutné jej vyměnit. Část prací ale probíhala i pod vodou, a Technická správa komunikací proto k výměně musela povolát i potápěče. Ti měli za úkol především upravit jednotlivé žlaby ve dřevě tak, aby přesně odpovídaly rozměrům připravených pilotů a jiných částí ledolamů pod vodou, ke kterým se musely nové klády ukotvit.

S výměnou se začalo letos v červnu a hotová měla být až na přelomu listopadu a pro-



Práce na mostě probíhaly od června.

ZAKLÁDÁNÍ STAVEB

since. Práce ale postupovaly bez větších problémů a nakonec tak TSK přebere staveniště o měsíc dříve. „U každého ledolamu se musely nejprve odmontovat jeho svrchní části, pak bylo třeba odtěžit zához a sedimenty, prohlédnout staré piloty a poté namontovat svislé prvky pilotu pod vodou, což byla nejsloži-

tější část celé operace. Poté už se jen namontovala zpět vrchní část ledolamu a práce se dokončily doplněním kamenného záhozu, který zajistí stabilitu,“ popisuje postup Jozef Sinčák, generální ředitel TSK. Součástí prací byla i demontáž a montáž slavnostního osvětlení. Stromy, z nichž se staly nové ledola-

my, pocházely z polesí Moravského Krumlova a okolí Strážnice. Každý z nich museli lesníci pečlivě prohlédnout, aby neměl vady, a klády před potopením do Vltavy ještě chemicky ošetřit.

„Vzhledem k charakteru použitého materiálu z dubu letního a zimního je každý z nových ledolamů originálem. Termín provádění prací tedy nebylo možné vždy přesně odhadnout. Přesto se čas naplánovaný na provedení díla podařilo zkrátit díky dobré spolupráci našich pracovníků, dodavatelů a aktivní součinnosti objednatele. A za to tímto všem děkuji,“ říká Aleš Skalický, obchodní ředitel dodavatelské společnosti Zakládání staveb.

V příštích dnech už staveniště kolem ledolamů čekají jenom zkoušky plavební hloubky, které provede Povodí Vltavy se svou speciální vyměřovací lodí Valentýna. **MET**

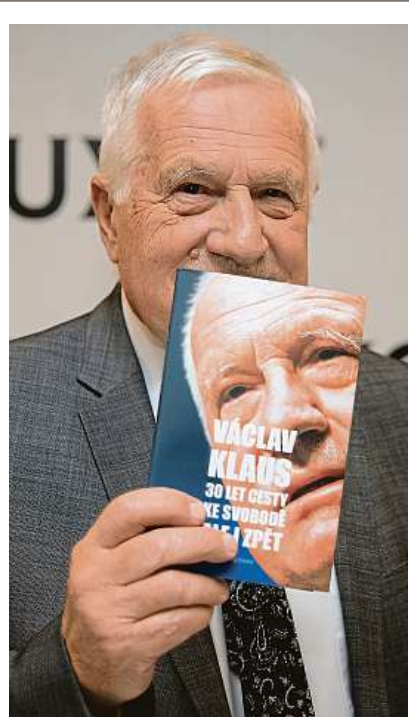
Krátce

Magistrát půjčí Praze 12 milionů

Město poskytne Praze 12 půjčku ve výši 250 milionů korun. Peníze městská část využije na vybudování nové radnice. Půjčku dnes schválil magistrátní finanční výbor. O poskytnutí peněz musí ještě rozhodnout pražští zastupitelé. Nová radnice má stát mezi ulicemi Písková a Generála Šišky a má být hotova v první polovině roku 2021. Celkové náklady jsou 550 milionů korun.

Rekonstrukce sadů na Letné

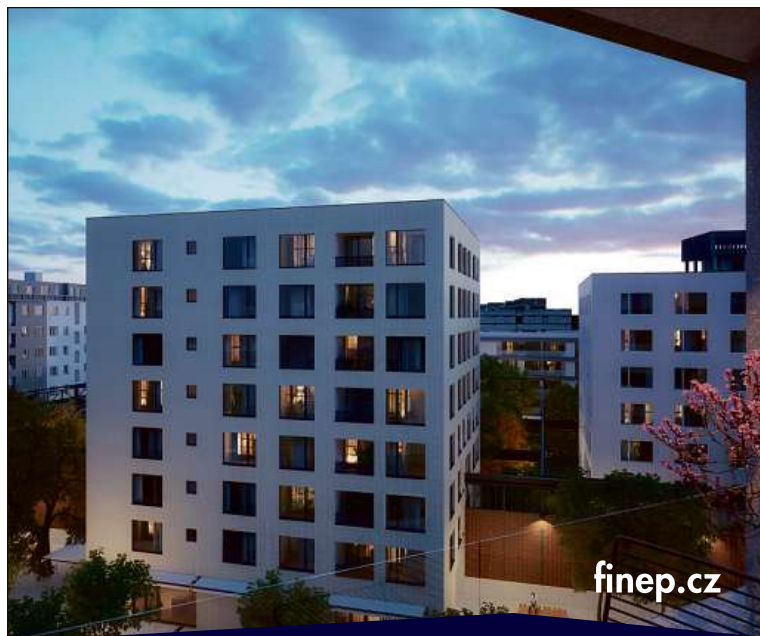
Praha nechá opravit část Letenských sadů naproti budově ministerstva vnitra. Vítězná firma výběrového PSS Bohemia opraví asfaltové, mlatové i dlážděné parkové cesty. Dále zde instaluje cvičební stroje, lavičky či odpadkové koše a postará se o obnovu veřejného osvětlení. Na místě by mělo vzniknout také volně přístupné psí hřiště. Cena zakázky je zhruba 17,4 milionu korun. **ČTK**



30 let svobody

Pád komunismu byl nejdůležitější událostí moderních českých dějin a rok 1989 přinesl svobodu, demokracii, suverenitu a volný trh. „Všechny tyto hodnoty ale nyní ohrožují nové ideologie spojené s ochranou klimatu nebo s genderem,“ řekl na konferenci k 30. výročí pádu železné opony bývalý český prezident Václav Klaus. Podle něj je obtížné proti novým ideologiím bojovat, protože nemají jednotící jméno. Večer poté pokřtil svou novou knihu. **MAFRA**

INZERCE



finep.cz

REZIDENCE PERGAMENKA
 STYLOVÉ BYDLENÍ S ÚCTOU
 K HISTORII HOLEŠOVIC

REZIDENCE
PERGAMENKA

FINEP

Na internetu najdete potvrzení čehokoliv. Jak nenaletět?

Kriticky myslet musíme všichni sami za sebe.

Informacemi jsme doslova zahlceni. Nejspolehlivější způsob poznání jsou kvalitní vědecké výzkumy. „Bohužel ale najdete spoustu špatných studií nebo jejich zkreslené výsledky, potvrzující různé nesmysly. Minulý týden mě pán na Facebooku přesvědčoval, že používání sprostých slov je znakem jeho vysoké inteligence a odkazoval se na vědeckou studii,“ usmívá se Lukáš Hána, lektor kritického myšlení a zakladatel projektu www.krimys.cz.

„Přečetl jsem si tu studii a ukázalo se, že došla k něčemu jinému. Často najdete články, které se odkazují na vědecké studie. Ale některé mohou mít přehnané závěry či jsou špatně interpretované médií,“ vysvětluje Hána. Podle něj je třeba sledovat znaky, které prozradí, že se nemusí jednat o kvalitní vědeckou studii, ale o takzvanou pseudovědu.

Vědu dělají podle Hány chybní lidé s osobními zájmy. „Doporučuji lidem sledovat vědecké výzkumy, protože se tam žádná lež nebo hloupost neudrží dlouho. Někdo jiný experiment časem zopakuje a na případný podvod nebo

chybu se přijde,“ dodává lektor. Podle něj nestačí najít jeden výzkum, ale je třeba naučit se studie vyhodnocovat v širokém kontextu. Některé jsou lepší, jiné horší nebo úplně špatně. Jedním z kritérií může být malý počet účastníků. O tomto tématu bude Lukáš Hána mluvit na konferenci kritického myšlení Krimys u nás. Koná se 26. listopadu v KD Ládví. Vystoupí zde také influencer Karel Kovář alias Kovy, Petr Ludwig, autor knihy Konec prokrastinace či Jan Lukačevič, kosmický inženýr spolupracující s NASA.

Jak se nenechat zmanipulovat? Nejlepší je rozumět tématu, o kterém se diskutuje. Ale v dnešní době člověk nemůže být expert na všechno. „Často budete muset, a měli byste, dát na názor odborníků, kteří věci rozumí více než vy. Hodí se pak zejména umět vyhodnotit důvěryhodnost zdroje. Bohužel třeba v případě médií někteří lidé sledují dezinformační weby, které mají velmi špatnou reputaci,“ dodává Lukáš. Hodnocení médií najdete třeba na stránkách neovlivni.cz či na webu Nadačního fondu pro nezávislou žurnalistiku.

Žebříčky hodnocení mají různá kritéria, kterými se můžete inspirovat při vlastním vyhodnocování kvality médií. „Sledují například používání zavádějících titulků, přehledné oddělování inzerce,

často se inzerát snaží vypadat jako zpráva, jestli uvádějí chyby na pravou míru nebo jestli dohledáte vlastníky a členy redakce,“ zmiňuje Lukáš. Senioři a nejmladší generace vycházejí z analýz jako nejzranitelnější skupina z hlediska zavádějících informací.

Lukáš Hána učí sedmým rokem pracovat s informacemi a odhalovat chyby v rozhodování. „Zajímá mě, jak přemýšlíme, jak se tvoří úsudek a jak se rozhodujeme. Kde děláme v tomto procesu chyby,“ říká Hána. Ke kritickému myšlení ho přitáhla kniha Zbraně vlivu od Roberta Cialdiniho, který popisuje šest principů obchodníků. Ty vás donutí koupit si věci, které nepotřebujete. „Uvědomil jsem si, že jsou to věci, které na mě fungují. Chtěl jsem se jim bránit a ukázalo se, že když si je dokážu pojmenovat a rozumím jim, tak mám mnohem lepší šanci odolat.“

Na kurzech Lukáše nejvíce lidé vyhoří na neochotě měnit názory. „Často si uděláme nějaký názor a pak se ho snaží jen potvrdit. Problém je, že se tak můžeme snadno utvrdit v úplných nesmyslech. Třeba na internetu najdete potvrzení téměř čehokoliv. Cvičíme tedy, kde a jak informace vyhledávat,“ říká Lukáš a dodává: „Naopak byste se měla snažit si své názory vyvrátit kvalitními důkazy,“ dodává Hána. **LUCIE MOTTLOVÁ**



Lukáš Hána ARCHIV AUTORA

Na co si dát pozor

Podle Lukáše Hány je potřeba zachovat chladnou hlavu, být obezřetní a ověřovat si fakta.

- Kritické myšlení je schopnost samostatně vyhodnocovat kvalitu informací a rozumně se rozhodovat.
- Prokouknout falešné zprávy čili hoaxy vám pomohou tzv. fact-checkerů jako weby.hoax.cz, manipulatori.cz nebo demagog.cz.
- Argumentační fauly jsou diskusní podpásovky, které se tváří logicky a přesvědčivě, ale ve skutečnosti mají nějaký vážný nedostatek.

Hodnocení médií

Nadační fond pro nezávislou žurnalistiku oznámkoval tradiční zpravodajská média.

- Nejlepší známku mají Aktuálně.cz, Deník, Deník N, Deník referendum, E15 a iRozhlas.cz.
- Na druhé pozici jsou Lidovky.cz, Novinky.cz a Euro.
- Třetí příčka patří Echo 24, iDnes.cz a lhned.cz.
- Čtvrté místo pak Globe 24, Info.cz, Reflexu a Týdnu.

• Páté místo má Blesk, Čti doma, Fórum 24 a Haló noviny.

• Poslední příčku obsadili AC 24, Aeronet, ČeskoAktuálně.cz, Eurozprávy, Parlamentní listy, Sputnik News, Stars 24 a Středoevropán.

• Mezi kritéria patřila transparentnost, poctivé nakládání se zdroji, profesionální práce se sdělením z dlouhodobého hlediska. Více na rating.nfnz.cz.

INZERCE

Diabetes a kardiologické problémy?



Klinika Synexus provádí, pro zájemce o studijní léčbu, cílené medicínské konzultace pro pacienty s diabetem 2. typu a kardiologickými problémy (infarkt, stenty, bypasy).

Pacienti, kteří hledají nové terapeutické možnosti, jako součást klinické studie, mohou kontaktovat infolinku: **800 022 536**, nebo navštívit:

facebook.com/synexuscz

Klinika Synexus
Karlovo náměstí 2097/10,
Nové Město, 120 00 Praha
800 022 536

facebook.com/synexuscz

 **SYNEXUS**

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



-40 %

999,-
599,-

obj. kód: XI3000f2a

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



-14 %

699,-
599,-

obj. kód: XIAO004

Dráty to opláče

mi xiaomi

Xiaomi Mi Airdots Basic

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



-20 %

999,-
799,-

obj. kód: XIAAhe17

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



-17 %

1 199,-
999,-

obj. kód: XIAOS006

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



3 999,-

obj. kód: XI300i08a

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



3 999,-

obj. kód: XI300i07g

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.

Festival svobody se v neděli roztáhne do celého centra

Akce připomenou 30. výročí sametové revoluce pochody, přednáškami nebo koncerty.

Festival svobody bude mít zastávky takřka po celém centru Prahy, od Albertova přes Výtoň a náplavky po Národní třídu a Jungmannovo a Václavské náměstí. Některé akce budou mít multimediální formu, třeba vzpomínky účastníků pochodu studentů z Albertova budou znít z desítek megafonů, stejně tak na Výtoni zazní komunikace tehdejších bezpečnostních složek. Připraveno je několik promítání na budovy včetně instalace Milana Čaisa Noční hlídač, kterou autor v minulosti představil na chladicích věžích temelínské elektrárny. Červené oči se

objeví na křídlech Národního muzea. Protože připomínky budou rozsáhlé, chystá Praha na neděli dopravní omezení a bezpečnostní opatření, která představí v týdnu sama.

V centru se propojí několik akcí. Studenty organizovaný Svobodný listopad na Albertově, Korzo Národní se protáhne z Národní třídy na Jungmannovo náměstí. Koncert pro budoucnost obsáhne prostor Václavského náměstí.



Tata Bojs zahrají dvakrát.



Průvod masek FESTIVALSVOBODY.CZ



Dorazil Václav Malý. 2x MAFRA

„Při skladbě řečníků dbáme na to, aby dramaturgie byla pestrá a pokrývala různé oblasti života společnosti. Vybíráme lidi se vztahem k dění před 30 lety, ale i celou řadu mladších inspirativních osobností. Nechceme jen připomínat, ale i diskutovat o společné budoucnosti. U všech řečníků klademe důraz, aby zbytečně nerozdělovali, neútočili na konkrétní politiky, protože 17. listopad patří nám všem,“ říká Jan Gregar, mluvčí Koncertu pro budoucnost.

Večer oslavy završí předávání Cen Paměti národa. Slavnost doprovodí projekce na domy na Národní třídě. První promítání začne po 17.11 po odeznění zvonů, které mají ve stejný čas znít v celém Česku. K akci se přidala většina rozhlasových stanic, když pustí píseň Modlitba pro Martu. I letos 17. listopad v Praze doprovodí satirický průvod masek Sametové posvícení. **PUR a ČTK**

Ultimátum pro Babiše

Při sobotní demonstraci na Letné chce spolek Milion chviliek dát premiérovi Andreji Babišovi ultimátum. Buď vyřeší svůj střet zájmů, zbaví se holdingu Agrofert a médií a odvolá ministryni spravedlnosti Marii Benešovou, nebo ať sám odstoupí. V opačném případě vypukne další vlna protestů.

- Demonstrace začne ve 14.00. „Nejvýznamnějším důvodem k nespokojenosti je pokračující obrovský střet zájmů premiéra. Místo aby sloužil občanům, stará se o vlastní prospěch. Babiš zneužívá mediální moc, aby si získal a udržel moc politickou. Následně zneužívá moc politickou, aby podpořil svůj byznys,“ řekl šéf spolku Milion chviliek Mikuláš Minář. Na protestu vystoupí biskup Václav Malý či Dana Němcová.

INZERCE

DOPRAVNÍ PODNIK INFORMUJE

DÍKY ŽE MŮŽEM
CESTOVAT
UŽ 30 LET BEZ OSTNATÝCH DRÁTŮ

Oslavte s námi 30 let svobody na Národní třídě

diky.ze.muzeum.cz

Pro dopravu na oslavy výročí Sametové revoluce využijte metro. Nejbližší stanice je Národní třída.



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Krátké

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. **idnes.cz**

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 odsest 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.



Papírová zeď je opět tady

Na Ulrichově 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 událostí 17. listopadu. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S **80% SLEVOU** ~~1700 Kč~~ nyní **499 Kč**

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **30. 11. 2019**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, **WWW.MEDELADERMA.CZ**

nyní jen
499 Kč



„Nemravnost není trestná“

Jiný soudce v další kauze Nečasové rozhodl zcela jinak.

Soud zprostil někdejší šéfkou premiérova 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 navrhoval podmínky a peněžité tresty. Obžaloba tvrdí, že vlivný lobbista a podnikatel Rittig se v roce 2012 od Nečasové dověděl o utajeném materiálu zaslaném premiérovi Petru Nečasovi. Dovořil údajně, že zpráva BIS se týká právě jeho, a proto za Nečasovou poslal právníka Michala.

Premiérova partnerka podle obžaloby Michalovi obsah dokumentu prozradila 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 to-

tiž 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 Alexander Dadam podal odvolání v neprospech 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 osvobodujícímu rozsudku ostře zkritizovala jak trojici obžalovaných, tak i tehdejší dění na úřadu vlády. „Tento senát musí konstatovat, že nemravnost 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 lobbisty, 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**

amazon

Vydělat si
30 000 Kč
na hezké Vánoce?

Ztraceni v Albánii. Co se s Čechy stalo?

Spisovatel a autor bestsellerů Josef Habas Urban tvrdí, že tři čeští studenti ztraceni v roce 2001 během společné dovolené v Albánii se stali obětmi obchodu s orgány. „Zjištění potvrzuje vyjádření jednoho z hlavních vyšetřovatelů,“ prohlásil Urban. I přes zjištěné skutečnosti je autor k dořešení případu oficiální cestou skeptický. Do kauzy byla tehdy s nulovým výsledkem zapojena řada českých i mezinárodních institucí včetně Interpolu. O obchodu s lidskými orgány v této oblasti se hovoří již několik let. Dělo se tak od 90. let za války v Kosovu. **ČTK**

Poslední šance!

Uvedená částka představuje hrubou mzdu při odpracování všech naplánovaných směn.

V4. Bude slavit spolu sametovou revoluci

Představitelé Česka a Slovenska spolu s kolegy z visehradské čtyřky, Maďary a Poláky, oslaví v neděli 30. výročí sametové revoluce společně. Dopoledne v Praze, odpoledne na Slovensku. Informovali o tom premiéři obou zemí Andrej Babiš a Peter Pellegrini po společném zasedání vlád ve Valticích na Břeclavsku. V Praze premiéři zemí V4 otevřou v neděli dopoledne výstavu v Národním muzeu, později je čeká oběd v Kramářově vile. Poté se přesunou na Slovensko na ceremoniál u památníku Brána svobody u soutoku řek Dunaje a Moravy pod hradem Děvín. **ČTK**

pracevamazonu.cz

Volejte zdarma
800 111 500



Mlýn se vrací na své místo

U Borovnice na Trutnovsku vzniká funkční replika historického větrného mlýna. Bude stát přesně na místě, kde kdysi býval ten původní. Mlýn se otevře v květnu příštího roku. **3x ČTK**

Krátce

Bude sněžit

Tento týden 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. **IDNES.cz**

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 Mizera, 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 Mauthausenu. 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 v 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 se vzpomínalo po celém světě, více na str. 15. **ČTK**

INZERCE

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 zasílejte 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



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.



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 MAERA

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 zabíjí 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 snižování počtu dopravních nehod i jejich obětí. V publikaci najdou 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 návody 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.

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 Hybernium. „Tito kluci jsou profesionálové. Je to nejlepší pocta AC/DC, jakou jsem kdy slyšel,“ řekl o kaple Easy Dizzy bubeník slavné australské kapely Chris Slade.

ART PARTNER CZ



Oslavy. Víno pilo tisíce lidí

Několik tisíc lidí se večera 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 vysokoškolačků. 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 známou 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 lidé 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. Napolead 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 vběhne 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**

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.

INZERCE

SBĚRATELSKÝ KABINET

Michelská 12A, Praha 4, Michle
VYKOUPI IHED ZA HOTOVÉ

známky a staré pohlednice, staré gramofon, desky, veškeré staré mince, kapesní, náramkové hodinky, i nejdoucí, všech značek (i PRIM), starou bižuterii, český granát, nábytek do r. 1975. Šavle, bodáky a uniformy, rádia a tranzistory, vánoční ozdoby, formičky na vánoční cukroví, betlémy, housle a hudební nástroje. Kufry, textilie, veškeré nádobí, šicí a psací stroje, obrazy a grafika, lampy a lustry, hmoždíře, žehličky, konvice, lavory a umyvadla, sklo a porcelán, parožní, fotoaparáty, staré nářadí, malířské válečky, přístroje, kabelky, kufry a staré uhláky. Staré rybářské potřeby (pruty, navijáky, podběráky). Papírové peníze – v podstatě vše co přijde pod ruku. Bereme opravdu téměř vše.

Přijedeme rádi kamkoliv
v Čechách i na Moravě.

Návštěvy u Nás až po tel. domluvě.
Likvidujeme též celé pozůstatosti.

Tel.: 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

V létě 1990 byl Přemysl Kramerius nejmladším členem právě obnovené Armády spásy v tehdejší Československu. Po více než 29 letech je jejím šéfem v ČR 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 pro 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 sklepě 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 Nocleženka.

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.

V čem se projevila perzekuce v roce 1948?

Po nástupu komunistů byly uzavřeny všechny sbory. Zajímavý je příběh brněnského Josefa Korbela, otce Borise Korbela, který pak v devadesátých letech koupil fotbalovou Slavii. Josef Korbel byl ve vězení deset 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. Nabídl mu tedy spolupráci, což pochopitelně odmítl. Proto se mu 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 provázely 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 uvedené 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 návratu do běžného života. PAVEL HRABICA



Vzpomínka na veterány

Francouzský prezident Emmanuel Macron spolu s představiteli armády včera pod pařížským Vítězným obloukem uctil památku válečných veteránů. Tento den připomíná podpis příměří mezi Státy Dohody a Německem. To nabylo 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 číslic 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


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, trikolourou 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**

Teplesší 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-

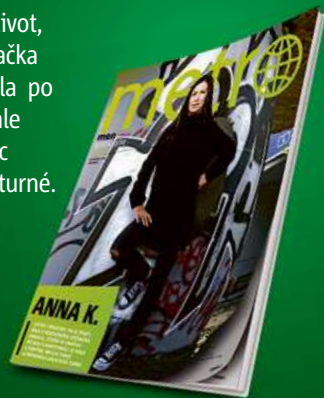
INZERCE

UŽ ZÍTRA

VECHÁZÍ 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

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

Blokáda hranice

Katalánská separatistická vláda 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



polepy 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.




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)

Krátce

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 Evald. 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 klubu, 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 nejvěrnější 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/

Krátce

Moderní klasika

Stjepan Hauser známý z celosvětově populárního duu 2cellos se v příštím roce v doprovodu orchestru vydá na rozsáhlé evropské turné s klasickým repertoárem. Čeští příznivci se ho dočkají 24. května, kdy s Bohemian Symphony Orchestra Prague pod vedením dirigenta Roberta Zieglera vystoupí v Tipsport Areně. Vstupenky jsou v síti Ticketportal.

Virtuos Satriani

Joe Satriani zveřejnil první část svého nadcházejícího turné, ve kterém opět nezapomněl na Prahu. Celosvětově proslulý kytarový virtuos vystoupí 6. května v Kongresovém centru Praha. Koncertní program nabídne kytaristovy v současnosti již klasické skladby i několik ukávek z jeho nového studiového alba, které vyjde v dubnu. **MET**

Cenu Divadelních novin dostal režisér Buraj

Ocenění se dočkal také choreograf Kylián.

Cenu Divadelních novin letos dostali režiséři za činohru Ivan Buraj, za alternativní divadlo Jan Nebeský a za hudební divadlo Jiří Heřman s dirigentem Robertem Kružíkem. Odborná porota ocenila také choreografa Jiřího Kyliána a za loutkové a výtvarné divadlo Michaelu Homolovou. Za herecký výkon sezony bez ohledu na žánry obdržela cenu Lucie Trmíková. Pořadatelé dnes výsledky vyhlásili v pražském Divadle X10.

Buraj cenu získal za režii inscenace Maloměšťáci v brněnském HaDivadle. Realistické drama od Maxima Gorkého umělecký šéf HaDivadla Buraj upravil a zakomponoval do něj prvky současnosti. Ne-



Režisér brněnského HaDivadla Ivan Buraj (vpravo)

beský byl oceněn za hru Pustina, kterou nastudoval s pražským Divadelním spolkem Jedl. Brněnskou scénu reprezentuje také vítěz ceny za hudební divadlo. Smetanovu Libuši v Heřmanově režii a pod vedením dirigenta Kružíka uvádí Národní divadlo Brno na tamním výstavišti. Do pražského Národního diva-

dla putuje cena pro Kyliána za choreografii komponovaného večera Kylián – Mosty času, která je průřezem jeho padesátileté tvůrčí kariéry. Homolová cenu obdržela za režii inscenace Šššš. Šššš. Hůůů. Hafl v libereckém Naivním divadle.

Trmíkovou porotci odměnili za roli Anny v inscenaci Sou-

kromé rozhovory, se kterou se spolu se spolkem Jedl dostal režisér Nebeský také do užšího výběru u činohry. Nominace neproměnili herci Eva Salzmannová a Ondřej Pavelka v inscenaci Andělé v Americe v pražském divadle ABC, kterou porotci také vybrali mezi trojici finalistů v činoherní režii Michala Dočeka. Cenu za publikační počín v oblasti divadla získal soubor statí Bohuslava Blažka, který pod názvem Divadla v proměně civilizace vydalo nakladatelství Pražská scéna.

Téměř 40 porotců jmenovaných redakcí Divadelních novin mohlo v prvním kole v každé kategorii vybrat pro ocenění tři počiny. Ve druhém kole určili vítěze hlasováním ze tří nejčastěji nominovaných, případně čtyř, pokud se sešel shodný počet návrhů. Ceny Divadelních novin byly letos uděleny podesetnáct. **ČTK**

INZERCE

Novinky od Mistra etikety pro malé i velké čtenáře

**KŘEST KNIH
LADISLAVA ŠPAČKA
VE STŘEDU 13. 11. 2019
V 18.00 HODIN
Palác knih Luxor
Václavské nám. 41, Praha 1**



Žádejte u svého knihkupce nebo se slevou 20 % na www.kniha.cz

kniha.cz



Metalová Korn dorazí do Česka

Americká metalová skupina Korn včera ohlásila koncertní turné, s kterým se vrátí do České republiky – představí se 30. května příštího roku v Tipsport areně. Spolu s ní dorazí do Prahy i hosté Gojira. Korn v Praze představí nové studiové album The Nothing, které vyšlo 13. září. Vstupenky jsou v sítích ticketmaster a ticketportal v prodeji od pátečních devíti hodin v cenách od 1790 do 2390 korun.

ARCHIV KAPELY

Mandrage. Dlouhý únor

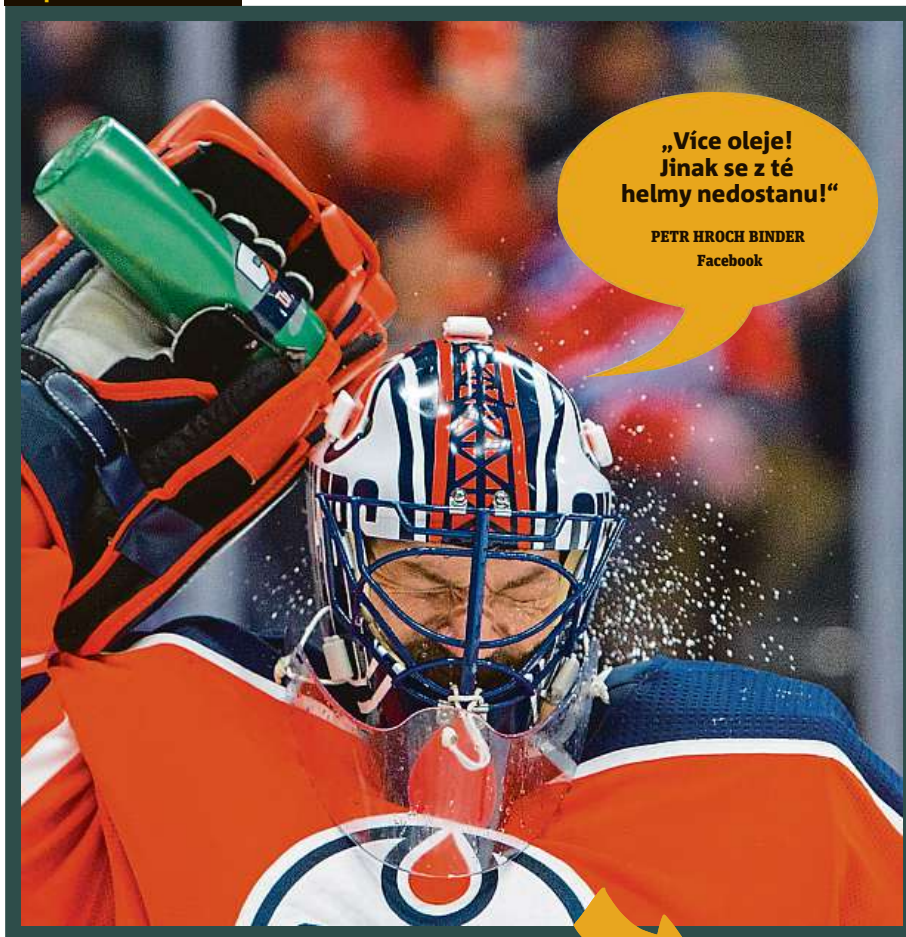
Ještě do letošních Vánoc vydá kapela Mandrage novou desku, na kterou v únoru 2020 naváže koncertní šňůrou po velkých sálech v Praze, Brně, Hradci Králové, Liberci, Českých Budějovicích, Plzni a Ostravě. Název turné je Dlouhý únor a Mandrage na něj vyrazí společně se zpěvákem Sebastianem. Novou desku, na níž kapela upozornila už v říjnu singlem a videoklipem Vidím to růžově,

vydají Mandrage v prosinci ve vydavatelství Universal Music. Její produkce se zhostil mladý slovenský producent Adrián Líška, který má za sebou mimo jiné spolupráci s Emmou Drobnou a zároveň je bubeníkem v kapele Majka Spirita. „Adrián Líška má energii na rozdávání, a na koncertech se proto budeme potit. Tak je to správně, tak to má být,“ říká za kapelu František Bořík. **IBE**

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					

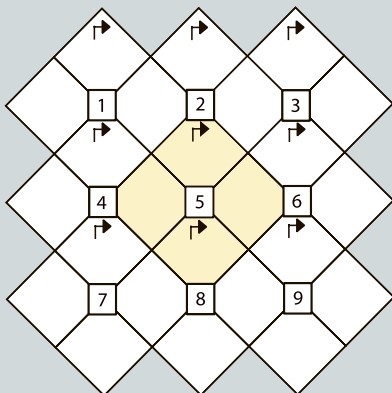
Napište svou bublinu



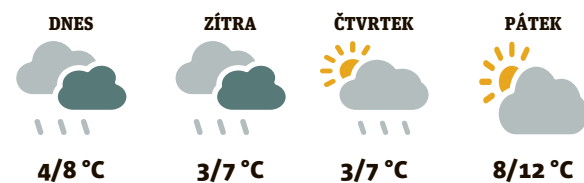
Luštěnka

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

- kružnice
- kočkovitá šelma
- plesy
- mimozemšťan
- tajenka
- silný provaz
- malé oko
- týráni viníka
- doupata



Počasí



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

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 Dvojí tvář spartakiád</p> <p>22.50 Polojasno</p> <p>00.20 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 Ordinace 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 (USA, 2018)</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 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 Óčko hity</p> <p>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>



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 Žofin. 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 střešou, stejně oblečení, připraveni spolu tančit, konverzovat, bavit se a slavit. Ale do té 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. Nabízí 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 prodejkyní Angelikou o své červené společenské šaty a psaníčko po tetě z Německa. Myslím, že Žofin jsme zvolili správně. Probudilo to přesně tu pospolitost a svornost a mezilidskou slušnost, díky které Nový Prostor přežil dvacet let. Když jsme se prodejkyně Dagmar z Hradčanské ptali, na co se na Žofíně nejvíce těší, řekla: „Těším se, že tam budou dobří lidé. Inženýři i metaři. Taková směska. To mám ráda.“ Takže milí inženýři, metaři a všichni dobří lidé, lístky jsou ke koupi u našich prodejců.

Citát

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

možnou 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 prodejkyní Angelikou o své červené společenské šaty a psaníčko po tetě z Německa. Myslím, že Žofin jsme zvolili správně. Probudilo to přesně tu pospolitost a svornost a mezilidskou slušnost, díky které Nový Prostor přežil dvacet let. Když jsme se prodejkyně Dagmar z Hradčanské ptali, na co se na Žofíně nejvíce těší, řekla: „Těším se, že tam budou dobří lidé. 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 depresi?



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



Jiří Zuna
Chce to jen dostatek čerstvých bylinek.

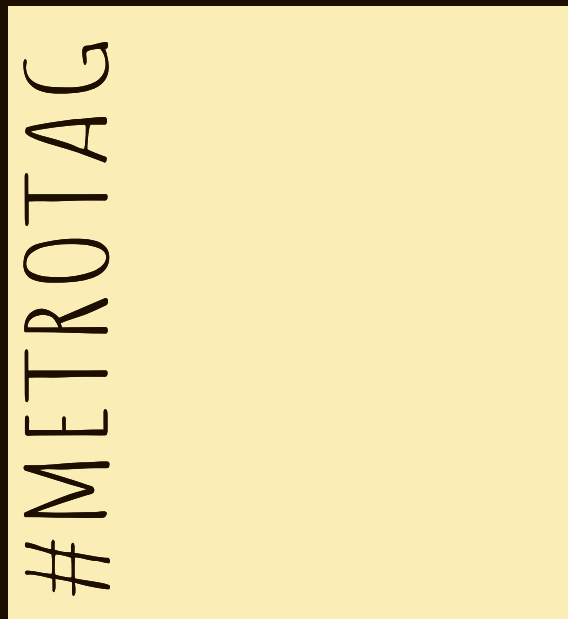


Petr Vilgus
Pomáhají pohyb a smysluplná práce.

@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 zrzavý kluk pádící z rande.“



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

Dopisy a vzkazy

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 re-suscitaci 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

Takže vy odmítáte očkování, antibiotika a vlastně celou medicínu a říkáte, že chcete žít přirozeným způsobem života.



A jste ochotna připustit, že nedílnou součástí takového přirozeného života je i...



...přirozený výběr?





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

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, 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.

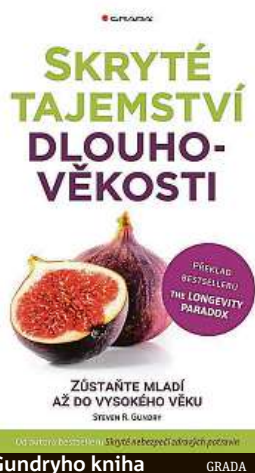
Životní styl. Ovlivní Rotaviry. Trápí děti

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-



Gundryho kniha GRADA

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 Ilona 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.

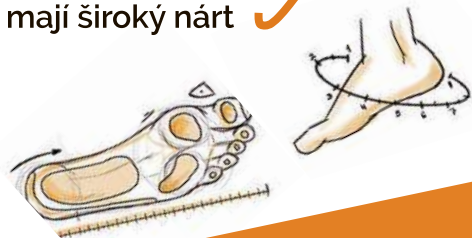
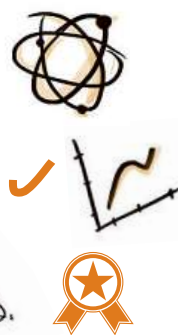
Takové boty se vám snadno zalíbí, je dost pravděpodobné, že se někde venku potkáme, protože, jak již bylo řečeno, bota vám dodá potřebnou podporu, abyste mohli s chutí vyrazit ven.



**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 bérčových vředů,“ říká MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D., z Dermal Centre Mělník.

Jak se vyhnout zákroku, případně být rychle zase fit

„Nejlepší 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 vytváří 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 očištění 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



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 světových národních týmů. Odvážné 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 trávníkem 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

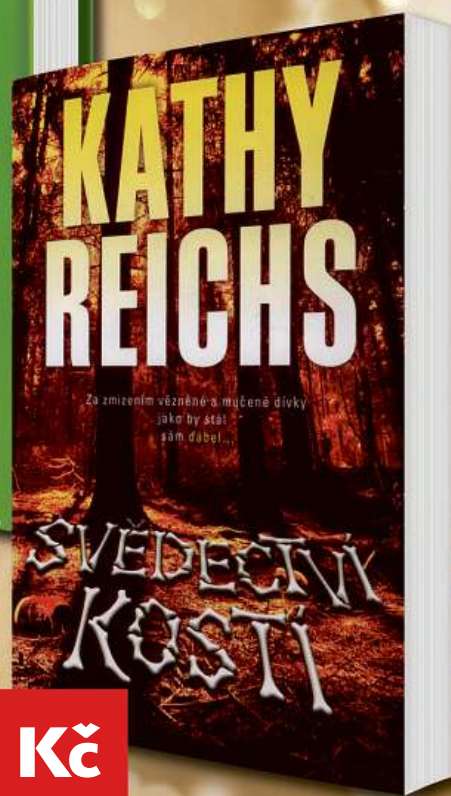
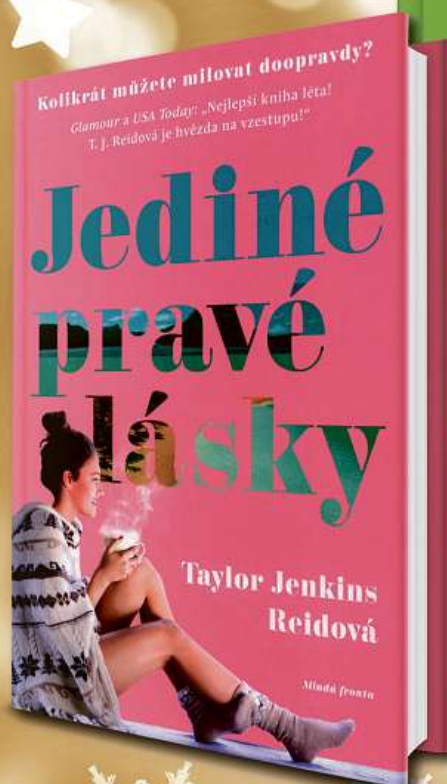
18.00

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.

LEVNÉ KNIHY®

www.levneknihy.cz

**Nakupte
dárky
pro celou
rodinu!**



199 Kč

99 Kč

89 Kč

Vodičkova 19, Praha 1 | Spálená 104, Praha 1 | Jugoslávská 16, Praha 2

Metro Budějovická, Praha 4 | OC Novodvorská Plaza, Praha 4 | Štefánikova 229, Praha 5

Dejvická 31, Praha 6 | OC Šestka, Praha 6 | Centrum Krakov, Praha 8

Zenklova 340, Praha 8 | NC Eden, Praha 10

Kladno | OC Oaza, Arménská 2673 | OC Central, Petra Bezruče 1489
Kolín | Husova 112 Mladá Boleslav | tř. V. Klementa 819