

**Nakup dárky včas a získej**

**NÁKUP  
ZDARMA**



Více na [www.alza.cz/vanocce](http://www.alza.cz/vanocce)

# Chraňte se před smogem, inverzí a mikročásticemi...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



cena 3.490 Kč/ks  
cena 3.290 Kč/ks od 2 ks



VÍTĚZ ANKETY PRODUKT ROKU 2015, 2016, 2017

## Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

## Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybuji vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísně a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.



Již 10 let nejprodávanější značka čističek v ČR!  
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2018 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1189 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Až 70 % Čechů dýchá škodlivý vzduch! Od roku 2006 zemřelo kvůli znečištěnému ovzduší bezmála 34 tisíc Čechů a další tisíce lidí se musely léčit v nemocnicích. Vysoké koncentrace polévatého prachu, chemikálií a jiných nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Hygienici v těchto dnech bijí na poplach a doporučují nevětrat. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

**V** moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly vsudyprítomných roztoků – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organizmus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plímcemi.

**V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let**

**Nemocné domy:** Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vaření na plynu, syntetické koberce, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

**Ionizace vzduchu:** Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250

záporných iontů (aniontů) na cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

## Dárek ZDARMA!

**Ionic-CARE FF-210 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoliv jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabráňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvě.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód DP4**

**Akce doprava a dárek zdarma platí do 31.10.2018**

volejte zdarma 800 112 111 [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)



# BRITÁNIE SE TĚŠÍ NA DALŠÍHO NÁSLEDNÍKA

MEGHAN A HARRY ČEKAJÍ NA JAŘE SVÉHO PRVNÍHO POTOMKA STRANA 4

# metro



Úterý, 16. října 2018

Č. 194, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Havel/Galina

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



# Nástupce Rapidu má jméno, bude to Scala

**Nová škodovka.** Představena bude na sklonku roku 2018 na akci v Izraeli. **Páté dveře.** Jako první evropský model na nich bude mít místo tradičního loga nápis Škoda. **Palivo.** Pouze benzin nebo zemní plyn STRANA 3



## Během Světového dne chleba se připomenul i Karel

V Břevnovském klášteře proběhl Světový den chleba, jehož součástí byla i výstava sortimentu od českých a moravských pekařů. Na snímku je pekař Karel Rendl (vlevo) a trenér rychlobruslařů Petr Novák s chlebem jménem Karel, který jedli čeští sportovci na letošních olympijských hrách v Koreji. Odborníci z řad pekařů poté komentovali i to, že podražila mouka, což mělo za následek zdražení pekařských výrobků. Podle Českého statistického úřadu se cena za kilogram kminového chleba pohybuje již deset let pod úrovní 25 korun, například letos v srpnu činila v průměru 24,01 koruny. ČTK

## Před 50 lety. Z dočasného pobytu trvalý

Ve středu 16. října 1968 vláda nuceně podepsala dohodu, jíž zlegalizovala pobyt okupačních vojsk na našem území. Sovětští vojáci a jejich technika zabrali vojenské újezdy i celé obce. I 27 let po jejich odchodu tu po nich leccos zbylo. STRANA 2

## Krpálek je po výhře blíže olympiádě

Judista Lukáš Krpálek triumfoval na Grand Prix v Cancúnu. Jedná se o 18. zlatou medaili mezi seniory na mezinárodních turnajích. Připsal si tím hodně bodů do žebříčku, který je zároveň kvalifikací na olympiádu 2020. STRANA 9

## Pozor na těžká jídla!

S klesajícími teplotami se zpomaluje i lidský metabolismus. Tento stav se ještě zhorší po obědě. Řešením je volit lehčí stravu. STRANA 7



18194

9 771211 781002



## Hotovo

Do zítřka bude podepsaná koaliční smlouva v Brně. Dohodli se na tom zástupci ODS, Pirátů, ČSSD a lidovců. V dokumentu budou formulovány priority pro město. Na včerejším snímku jsou zástupci koalice v čele s budoucí primátorkou Markétou Vaňkovou. ČTK



# Dnes před 50 lety dostali okupanti svolení k pobytu

**Necelé dva měsíce od obsazení republiky** byl pod nátlakem podepsán důležitý dokument.

Za totáče koloval známý vtip o „zlatou mříž“: Jaká je jednotka dočasnosti? Jeden furt! Reagoval na takzvané dočasný pobyt sovětských vojsk, která se u nás usídlila na „dočasných“ třidvacet let.

Do srpna 1968 jsme byli jedinou zemí na západní hranici sovětského bloku, kde neměl Kreml svá vojska. Ve středu 16. října 1968 podepsala naše vláda vnučenou dohodu, kterou pobyt okupačních vojsk zlegalizovala. O dva dny později stvrdil dokument i parlament. Poslední sovětský voják s rudou hvězdou opustil naše území



Cechoslováci se cítili být zrazení.

STÁTNI OKRESNÍ ARCHIV ZLÍN

až v červnu 1991. Sověští vojáci a jejich technika se po roce 1968 jako povodeň rozlila ve vojenských újezdech, celých obcích a čtvrtích měst. I s rodinnými příslušníky jich u nás bylo ještě na konci osmdesátých let minulého století přes sto dvacet tisícovek.

Až listopad 1989 je poslal definitivně domů. Zásahu

na tom měla i tehdejší parlamentní komise pro odsun sovětských vojsk v čele s Michaelem Kocábem. „Nic bych na tom, jak jsme to udělali, ani dnes nezměnil,“ vzpomíná svitavský fotograf Miroslav Sychra, který v komisi také aktivně působil. „Myslím, že jsme na Sověty nijak netlačili, koordinovali jsme kroky s

ministerstvy obrany, zahraničí i vnitra. Že to Rusům nešlo pod nos, to byl jejich problém,“ komentuje staré události bývalý poslanec za Občanské fórum.

Sovětská armáda opustila na sedm desítek posádek v Česku a šestnáct na Slovensku. Zanechala tu stovky tun munice na vojenských střelnicích a značné ekologické škody. Zůstaly po nich i tisíce bytů. Ty si zčásti postavili Sověti podle svých technologických norem, kde metr často nebyl žádná míra. Na paneláky narazíte například v Milovicích, kde sídlil štáb Střední skupiny sovětských vojsk. Většinu se podařilo přestavět na moderní bydlení. „Vidím to ve Vysokém Mýtě, je dobře, že se to nenechalo zpusťnout,“ říká Sychra.

I 27 let po odchodu okupačních vojsk narazíte na chátrající vojenské objekty nebo obydlí, například v Ralsku. Také

### Potupná smlouva

Umístění sovětských jednotek na našem území paradoxně bránil celá 60. léta prezident Antonín Novotný.

- Smlouvu, kterou podepsala 16. října 1968 vláda, odsouhlasilo 18. října v Národním shromáždění 228 poslanců.

- Vojska u nás byla „za účelem zajištění bezpečnosti zemí socialistického společenství před silicemi revanšistickými snahami západoněmeckých militaristických sil“.

řada velkých plánů nedošla naplnění, například přebudování vojenských letišť v Hradčanech a Milovicích na mezinárodní aerodromy. Což ale prospělo přírodě. Místo rudoarmějců se dnes v bývalém ralském cvičišti prohánějí zubří, pratuři, divocí koně a po cyklostezkách této rezervace hlavně cykloturisté. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

## Málo PENĚŽ v důchodu? To už našťestí neřeším!

**Káva s kamarádkou, jóga a cestování za vnučaty. Jsem šťastná, že si svůj život v důchodu můžu konečně užívat. Prvních deset let v penzi ale bylo krušných. Nový směr mému životu dala Renta z nemovitosti.**

Po vstupu do penze jsem si moc vyskakovat nemohla. Životní standard mi prudce klesl především po smrti manžela. Byla jsem šťastná, že mám alespoň kde bydlet. Ještě s manželem jsme si našťestí pořídili byt na hypotéku, kterou se nám podařilo před lety splatit.

### Byt mi pomohl podruhé

A teď mi můj byt nečekaně pomohl znovu. Živoření skončilo a já se konečně rozléta. Renta z nemovitosti je pro lidi, jako

jsem já, skvělé řešení. Podobně jako při hypotéce jsem si půjčila peníze, za které ručím svým bytem, ale za života nic splácet nemusím - to je na Rentě právě výjimečné. Nic podobného u nás pro seniory neexistuje. Byt si do hrobu nevezmu, tak si peníze v něm, „uložené“ ráda užiju.

### Seriózní jednání

Zjistila jsem, že Rentu z nemovitosti v Česku nabízí jen jedna společnost - FINEMO.CZ. Jednání po telefonu i osobně probíhalo vždy velmi seriózně. Nyní mi tedy již rok na účet chodí každý měsíc 9 000 Kč. A to jsem si na začátku nechala ještě vyplácet jednorázově 200 tisíc korun na vytoužené úpravy v bytě.

### Víc peněz v důchodu

A proč je pro mě Renta z nemovitosti tak výhodná? Mám víc peněz na život, na koníčky, na lékaře, na zábavu. Byt navíc zůstává v mém vlastnictví a nemusím nic splácet. Vířím, že až zemřu, vše vypořádají mé děti, aniž by je celá záležitost finančně zatížila. Renta z nemovitosti mi vrátila klid do života.



### Chcete vědět víc?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Můžete zde požádat o vlastní orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete také zavolat na **tel. 233 321 850**.
- **Máme licenci ČNB.**



### Výhody Renty z nemovitosti:

- získáte peníze na cokoli (nejednou či postupně)
- za života nemusíte nic splácet a nikdy se nespálí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlet doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užívat

# Nová škodovka. Jmenuje se Scala

**Nástupce Rapidu se oficiálně představí koncem roku v Izraeli.**

Koncept Vision RS, který v uplynulých týdnech na autosalonu v Paříži naznačil podobu nástupce modelu Rapid, zná své civilní jméno. Nová škodovka se bude jmenovat Scala. Premiéru bude mít koncem letošního roku na speciální akci v izraelském Tel Avivu.

Česká automobilka nový vůz prezentuje nikoliv jako novou generaci, ale nástupnický model. „Jde o zcela nově vyvinutý vůz, který v této třídě stanoví nové standardy v oblasti technologií, bezpečnosti a designu,“ uvedl šéf značky Bernhard Maier. Jméno nového vozu je Scala, pochází z latinského slova „scala“, což lze přeložit jako



Koncept Vision RS byl představen v Paříži.



2x ČTK

„schody“ nebo „žebřík“. Jméno Scala používala v minulosti značka Renault pro levné velké sedany v Indii, Egyptě nebo Jižní Americe (Mexiko, Kolumbie). „Škoda smí název Scala pro svůj nový model použít na základě předchozích dohod,“ komentuje Vítek Pelc, mluvčí automobilky. V roce 2017 prodala Škoda v Evropě 66,5 tisíce rapidů, v roce 2020 by měl nástupce

dělat dvojnásobná prodejní čísla. Škoda by ráda udělala z tohoto vozu přímého konkurenta aut typu Opel Astra, Kia Ceed nebo Renault Mégane, dosavadní Rapid mířil o půl stupně níž a střešní model Octavia se postupem doby posunul ve vnímání zákazníků a strukturou prodeje k hornímu okraji této kategorie. Spekuluje se také, že v následující generaci, která dorazí

v roce 2020, bude Octavia ještě větší a lépe vybavená a bude už přímo dotírat na Volkswagen Passat.

Koncept Škoda Vision RS je 4 356 mm dlouhý (Rapid Spaceback je dlouhý 4 304 mm), 1 810 mm široký a jen 1 431 mm vysoký. Rozvor náprav měří 2 650 mm. Při sériovém provedení by měl zůstat zachován, finální rozměry karoserie by se měly oproti kon-

ceptu změnit, dá se čekat, že Scala bude o něco užší. Rapid už nyní přišel o dieslové provedení, v nabídce jsou jen benzinové tříválce a podobně by to mělo být u jeho nástupce. Je však skoro jisté, že se pod kapotu Scaly dostane také čtyřválec 1,5 TSI, a to nejen v benzinovém provedení, ale také ve verzi upravené na spalování zemního plynu (CNG). **IDNES.cz**

INZERCE

## NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

# ParlamentníListy.cz

### Zprávy krátce

#### V ČSSD to vře

V sociální demokracii to po debaklu v komunálních a senátních volbách vře. Teď se do sebe pustili dva sokové – exministr a neúspěšný kandidát na šéfa strany Milan Chovanec a současný předseda strany Jan Hamáček. Chovanec chce konec ve vládě s ANO. „ČSSD je nedůstojným fíkovým listem vlády,“ napsal Chovanec.

#### Babí léto pokračuje

Teplé a slunečné počasí v Česku ještě nekončí. Postupně se začne ochlazovat a přibývat oblačnosti, ale více srážek meteorolo-

gové nečekají. Nejvyšší denní teploty se budou pohybovat kolem dvaceti stupňů Celsia, o víkendu pak kolem sedmnácti.

#### Pražská SPZ. Do střechy mu někdo zaťal krumpáč

Nepříjemné překvapení čekalo v neděli odpolnedne na podnikatele Michala Kubíčka z Ostravy. Do střechy jeho luxusního vozu BMW X6 totiž někdo zasekl krumpáč. Auto parkovalo od soboty kousek od Stodolní. Případem se zabývá policie. Předpokládá se, že se jednalo o pomstu. Služební auto mělo pražskou SPZ. **IDNES.cz**



#### K uštknutí mambou vůbec nemuselo dojít

Herpetolog Tomáš Bublík, který se hady zabývá 30 let, přišel v pořadu Rozstřel s tvrzením, že žena, která chovala mambu, nemusela zemřít na hadí kousnutí. „Možná k žádnému uštknutí nedošlo,“ prohlásil Bublík. Zatím se neví, proč ale žena zemřela. Případ se týká úniku smrtelně jedovaté mamby, kterou začátkem října hledali v pražských Hlubočepích. Had údajně napadl svou chovatelku a zmizel. Spekulovalo se také o tom, že si žena hada pořídila záměrně, aby ji kouzl. **MAFRA**



# Meghan a Harry čekají na jaře prvního potomka

**Manželský pár je nyní v Austrálii.** Jejich návštěva bude pokračovat do dalších zemí.

Manželka prince Harryho, vévodkyně ze Sussexu Meghan, je těhotná. „Její královské výsosti vévoda a vévodkyně ze Sussexu s radostí oznamují, že vévodkyně ze Sussexu očekává na jaře 2019 dítě,“ oznámil včera Kensingtonský palác. Podle informací britských médií je Meghan těhotná přibližně dvanáct týdnů.

Harry a Meghan právě včera přistáli v Sydney, aby zahájili šestnáctidenní cestu po Austrálii, Novém Zélandu a jihopacifických ostrovních zemích Tonga a Fidži. Minulý pátek se zúčastnili svatby



Vévodkyně a vévoda ze Sussexu

Harryho sestřence Eugenie. Podle médií právě při té příležitosti oznámili zprávu

o Meghanině těhotenství ostatním členům rodiny. Nyní čtyřiatřicetiletý princ

Harry, vnuk královny Alžběty, který je šestým v pořadí následnictví na trůn, se oženil s o tři roky starší americkou herečkou Meghan Markleovou letos v květnu. Jejich dítě bude v pořadí následnictví na trůn na sedmém místě.

Zpráva o potomkovi vyvolala vlnu blahopřání. „Mé nejsrdčejší gratulace vévodovi a vévodkyni ze Sussexu k dnešní radostné novině, že na jaře čekají dítě. Přeji jim vše nejlepší,“ vzkázala prostřednictvím Twitteru britská premiérka Theresa Mayová. Ta nyní řeší s evropskými partnery hlavní problém, jímž je otázka brexitu.

Harryho starší bratr William a jeho choť vévodkyně Kate už mají tři děti – prince George, princeznu Charlotte a prince Louise. Všichni obývají Kensingtonský palác, v němž žili i princ Charles a princezna Diana. **ČTK a MET**

## Nepálci. Na porno se už nepodívají

Tisíce webových stránek s pornografickým obsahem začal Nepál blokovat o víkend. Poskytovatelé internetového připojení se tak snaží dodržet nařízení, kterým chce vláda čelit sexuálnímu násilí v zemi. „Bylo zablokováno více než 25 tisíc webů, to je velmi dobrý začátek,“ uvedl představitel společnosti Nepal Telecom. Nepál novelizoval trestní zákoník a užívání, šíření či publikování pornografických materiálů může být potrestáno až dvanácti měsíci vězení. Pokud přítom připojení nedodrží pokyn blokovat vybrané servery, riskují pokutu až 4200 dolarů (přes 90 tisíc korun) a ztrátu provozní licence. Některé organizace varují, že vládní kampaň skrývá i potenciál cenzurovat v internetovém prostředí prakticky cokoliv. V nařízení se hovoří o blokování stránek s obscénním obsahem, ale není jasné, co přesně to znamená, upozornil jeden z představitelů nepálské skupiny na ochranu práv novinářů. **ČTK**

INZERCE

**FABIA  
YOU  
FEST**

**JE TO TVŮJ FESTÁK**  
MUSIC | YOUTUBERING | GAMING | FOOD | FASHION

3|11|2018 PRŮMYSLOVÝ PALÁČ PRAHA

PAULIE GARAND SPECIAL SHOW  
FEAT. EGO • LVCAS DOPE • TY NIKDY LABEL  
SLZA • SIMA • DARA ROLINŠ • ADAM MIŠÍK  
MILAN PEROUTKA – PERUTĚ • ĀTMO MUSIC  
LIKE IT • VOJTA D. • JAKUB DĚKAN A DALŠÍ

WWW.FABIAYOUFEST.CZ

### Zprávy krátce

#### Klokan zaútočil

V Austrálii napadl klokan dvojici, která na svém pozemku krmila divoká zví-

řata trpící suchem. Žena je v nemocnici se zlomenými žebry a protrženou plící, manžel vyvážl s tržným zraněním. **ČTK**

**KAŽDÉ ÚTERÝ**

**149 Kč**

**ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE**  
6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE

Nabídka platí každé úterý od 18. 9. do vyprodání zásob.



## Sloupek

## MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



## ŽIVOT V MOBILU

Nedávno jsem šel vyspat plasty do popelnice přes ulici a koušek od domu jsem měl zaparkované policejní auto. Oba policisté v něm měli skloněné hlavy a upřeně se dívali do mobilů. Když jsem se za dvě minuty vracel, jejich pozice byla úplně stejná. Až mě napadlo, že kdybych zašel domů, vzal něco k jídlu a udělal si na kapotě jejich vozu s přáteli piknik, ani by si toho nevšimli. Bychom si rozuměli – tenhle sloupek není o práci policistů. Česká republika je šestá nejbezpečnější krajina na světě a policie má na tom určitě svůj podíl. Tenhle sloupek je o mobilních telefonech. Všimli jste si, do jaké podivně

## Cítát

V západní Evropě už pro tenhle postoj mají jméno: „smombie“.

shrbené pozice se dostanete, když skloníte hlavu a podíváte se do telefonu? A všimli jste si, že v tom okamžiku se vaše pozornost ztratí z vašeho těla a prostoru kolem vás? Všimli jste si, že kromě mobilu si pak už ničeho nevšímáte? Pozornost se totiž v tom momentu přesune z reálného světa do virtuálního prostoru složeného z nul a jedniček a uvízne v osidlech sociálních sítí. Když se podíváme na takového člověka zvenku, vypadá, jako by do prostoru ani nepatřil. On tam totiž vlastně ani není – je „duchem nepřítomný“. Kráčí pomalu se skloněnou hlavou a nevšímá si okolí. V západní Evropě už pro tenhle postoj mají jméno: „smombie“. Znamená to „smartphone zombie“. Když nás pohltí mobil, nevonní nám květy, nefouká vítr, nemáme hlad, nevidíme pohled našich dětí. Jen se skloněnou hlavou nepřítomně šoupeme palcem po obrazovce a posouváme obrázky, cihličky nebo zprávy. Jako by se čas našeho života ztrácel do virtuálních světů. A to je ta cena, kterou za rozptýlení „tam mimo“ platíme. Platíme vlastním životem. Kolik jsme ho už minuli? [www.prostor8.cz](http://www.prostor8.cz)

## Dopisy a vzkazy

## Nedoceněný prezident

Potěšil mne váš nedávný článek o prezidentu Benešovi, zejména s ohledem na to, že v poslední době není zdůrazňován jeho význam a zásadní role při vzniku Československa. Publikace se omezuje většinou na otázku Mnichova a slova TGM „bez Beneše bychom republiku neměli“. Bohužel se zapomíná na to, že při svých jednáních s vítěznými mocnostmi první světové války v letech 1918–1920 to byl právě Beneš, který doslova vybojoval hranice nové naší republiky tak, jak je máme, o Slovensku nemluvě. Rovněž se zapomíná, že tyto hranice jsme museli s Benešem coby ministrem zahraničí (od listopadu 1918) vybojovat, například šlo o válku o Těšínsko (v lednu 1919) a několikaměsíční válku s Maďarskem (až do srpna 1919). Jak ostatně řekl TGM, jehož respekt k Benešovi byl značný a nebyvalý: O hranice se nediskutuje, o hranice se stílí.

L. FIEDLER

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

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

## Výrok dne



„Singapur je vždycky cíl, a pokud to dopadne, bude to úžasné.“

**KAROLÍNA PLÍŠKOVÁ, TENISTKA**  
Aby měla jistotu účasti na Turnaji mistryň v Singapuru, musí tento týden dojít na turnaj v Moskvě do semifinále.

## Slovo dne

## PIKNIK

(Ze sloupku Martina Švihly na této straně)

Společné občerstvení z přinesených potravin, zpravidla v přírodě

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 16. 10.

### VELKÝ ČÍNSKÝ HOROSKOP 2019

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **93MGK** a váš text!

Vím, co vás čeká!  
**Karmen** odbornice na čínskou kosmologii.

	<b>Beran</b> 21/3–20/4 Singles teď nemají touhu vázat se. Proto inklinujete ke krátkodobým známostem. Kdo by se hned ženil, když má tolik možností.		<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Zadaní by si měli dát pozor na milostná lákadla, která je ve druhé polovině října strhávají na scesti. Nevyplatí se riskovat.
	<b>Býk</b> 21/4–21/5 Negativní události vnímáte intenzivněji než v jiných dnech. Pokuste se nedělat z komára velblouda a nemyslete hned na rozchod.		<b>Štír</b> 24/10–22/11 Otevřená diskuse vám přinese překvapivá zjištění. Některá slova vás sice nepotěší, ale pro spokojenou budoucnost jsou potřebná.
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Svobodní poznají protějšek, který vypadá slibně. Nechcete si dělat plané naděje, ale hvězdy radí, ať si to pořádně užijete.		<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Zadaní udělají pořádný pokrok a zdá se, že pracuje v prospěch spokojené budoucnosti. Tentokrát hvězdy vašemu jednání přejí.
	<b>Rak</b> 22/6–22/7 Milostný život prochází úžasnou fází jak v případě zadaných, tak u singles. Nemáte nouzi o okamžiky zapisující se do historie.		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Ranní přepadovka v práci nebo rychlé milování uprostřed noci zpestří váš sexuální život. Umíte si užívat bez ohledu na věk.
	<b>Lev</b> 23/7–22/8 Zjistíte, že jste svůj čas věnovali člověku, který za to opravdu nestál. Rozchod nebo krach prvního rande proto neberete tragicky.		<b>Vodnář</b> 21/1–20/2 Vyplatí se vám připravit víkendový program pouze pro sebe a miláčka. Užijete si druhé líbáčky, které vám může leckdo závidět.
	<b>Panna</b> 23/8–22/9 Dovolte partnerovi, aby pro vás udělal nějakou laskavost. Vypadá to sice zvláštně, ale pravdou je, že mu to činí velké potěšení.		<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Afrodité vám propůjčuje magické kouzlo, jemuž nelze odolat. Využít by ho měli nezadané Ryby, ale i ti, jejichž vztah skomírá.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Zvládnou naši fotbalisté zápas s Ukrajinou?



**Martin Ponikelský**  
Jasně. Šilhavý přinesl týmu čerstvý náboj.



**Jirka Šplouchal**  
Když bude hrát Schick od začátku, vyhrájeme!



**Pavel Roháček**  
Jsme schopni porazit kohokoliv i s kýmkoliv prohrát.

## Komiks



## VĚŠTĚNÍ!

Položte jakoukoli otázku křišťálové kouli! Rychlé, jasné a přesné odpovědi!

Pošlete SMS ve tvaru 23JVH vaší otázkou na 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmoblem.cz](http://www.platmoblem.cz)





**Sudoku**

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

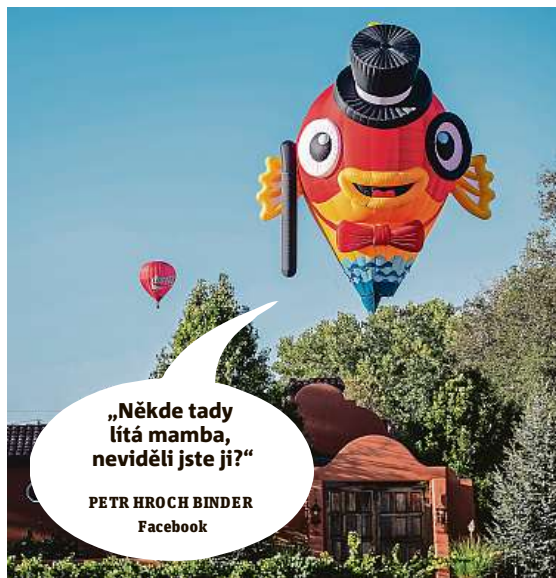
**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 18 Max. 22	Min. 17 Max. 21	Min. 17 Max. 21	Min. 16 Max. 20

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 21,4 °C  
**Rok výskytu:** 1967

**Napište svou bublinu**



„Někde tady lítá mamba, neviděli jste ji?“

PETR HROCH BINDER  
Facebook

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Pico de Teide je nejvyšší hora Španělska. Nachází se na jednom z Kanárských ostrovů jménem:  
**a) Tenerife**  
**b) Gran Canaria**  
**c) Fuerteventura**
- Slavný Leonardo da Vinci se narodil s původním jménem di ser Piero. Bylo to roku:  
**a) 1452**  
**b) 1552**  
**c) 1652**
- Občanské fórum bylo politické hnutí, jež vzniklo během sametové revoluce. Rozpadlo se v roce:  
**a) 1991**  
**b) 1993**  
**c) 1995**
- Zpěvák Waldemar Matuška byl jeden z nejpůvodnějších v ČSSR. Vyučil se:  
**a) truhlářem**  
**b) malířem**  
**c) sklářem**
- Všechno, co jste kdy chtěli vědět o sexu, ale báli jste se zeptat. Jde o film z roku 1972 od:  
**a) Alberta Warhola**  
**b) Terryho Gilliamy**  
**c) Woodyho Allena**

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? Řešení: 1.-a, 2.-a, 3.-a, 4.-c, 5.-c.

**ČT1**

- 14:20 Svatba
- 15:20 Případy podporučíka Haníky
- 15:55 To je vražda, napsala VIII
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance IX... kolem dokola



20:05 **Doktor Martin**  
TV seriál (ČR, 2015).  
Hrají: M. Donutil, J. Kačer, V. Křesadlová, V. Hybnerová, J. Čvančarová, V. Kopta

- 21:00 **Já, Mattoni**  
Seriál (ČR, 2016)
- 21:59 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 22:00 **Most IV (6/8)**  
Krimiseriál (Dán., Švéd., 2018)
- 23:00 **Taggart**  
Kriminální cyklus (VB, 1998)
- 01:05 **Kde bydlely princezny**
- 01:25 **Zajímavosti z regionů**
- 01:55 **AZ-kvíz**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:50 **Ideme na výlet**
- 05:00 **Bydlet jako... v harmonii**
- 05:30 **Události v regionech**

**ČT2**

- 14:30 Napoleonovo tažení do Egypta (2/2)
- 15:25 Jindřich VIII. a jeho dvůr
- 16:20 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2)
- 17:20 Rwanda, země hor a kopců
- 18:15 Vůně kyperské kuchyně s Miroslavem Donutílem
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Tajemství pražských dvorků
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Jan Amos Komenský
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Velká vlastenecká válka: Útok na západ**  
V lednu 1945 začalo poslední krvavé dějství nebyvalého dramatu. Rudá armáda udeřila jako bůh pomsty na samotnou třetí říši

- 21:00 **Švéd v žigulíku**
- 22:10 **LEGIE 100 – Krvavá francouzská pole**
- 23:05 **Dům z karet V (7/13)**
- 23:55 **Letecké katastrofy: Přistání na řece**
- 00:35 **Kosatky**
- 02:00 **Evropa dnes**
- 02:25 **Bohemia Incognita**
- 02:40 **Ústav**
- 03:10 **Z očí do očí**
- 03:35 **Peřuj o svého zemědělce!**
- 04:05 **Dvínopis**
- 04:10 **Ochráně**

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem III (11)
- 12:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (311)
- 14:05 Dr. House II (5)
- 15:00 Dr. House II (6)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas VI (4)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3537)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (841)**  
Seriál (ČR, 2018). Jakub a Češtíři hledají ženu pro Rytíře. Marek se zaplete do dalšího maléru kvůli Inně.  
Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala a další

- 21:40 **Víkend**
- 22:40 **Námořní vyšetřovací služba XIV (3)**
- 23:35 **Beze stopy V (14)**
- 00:30 **Dr. House II (5)**
- 01:20 **Dr. House II (6)**
- 02:00 **Kriminálka Las Vegas VI (4)**
- 02:45 **Krok za krokem III (10)**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (311)**

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch II (3)
- Už se nikdy nebudu smát
- 13:30 Komisař Rex VIII (3)
- Noc v nemocnici
- 14:30 Komisař Rex VIII (4)
- Proč musí děti trpět
- 15:35 Policie Hamburg (18)
- Klam a mam
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Krejčoví (14)**  
Komedijní seriál (ČR, 2018). Anna se rozhodne udělat velkou číšku. Všichni musí uklidit své pokoje a přebytečné a nepoužívané věci vyhodit. Flanderková vymyslí, že by měla udělat garážový výprodej. Luky se rozhodne vydělat co nejvíce... Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Štastný, M. Suchánek, I. Korolová a další. Režie V. Moravec

- 21:35 **Polda II (8)**
- 22:55 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:50 **Komisař Rex VIII (3)**
- 01:50 **Komisař Rex VIII (4)**
- 02:50 **Policie Hamburg (18)**
- 03:50 **Prostřeno!**

**PRIMA COOL**

- 12:15 Futurama IX (2)
- 12:45 Simpsonovi XXII (7)
- 13:15 Simpsonovi XXII (8)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XXII (9)
- 14:15 Simpsonovi XXII (10)
- 14:45 Teorie velkého třesku X (3)
- 15:15 Teorie velkého třesku X (4)
- 15:40 Futurama IX (3)
- 16:00 Americký chopper II (22)
- 17:00 Top Gear XIX
- 18:15 Simpsonovi XXII (11-14)
- 20:05 COOLfeed



20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (1)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku X (5)**  
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 **Teorie velkého třesku X (6)**  
Sitcom (USA, 2016)
- 22:15 **Partička**
- 22:55 **COOLfeed**
- 23:05 **AMERICKÝ CHOPPER II (22)**
- 00:05 **Partička**
- 00:45 **Vikingové II (6)**  
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2014)
- 01:45 **Druhá šance (8)**  
Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 02:40 **Vikingové II (6)**  
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2014)
- 03:45 **Druhá šance (8)**  
Sci-fi seriál (USA, 2015)

**ŮČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Ůčku tento den v roce 2006
- 10:00 Ůčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Ůčko news
- Hudba, film, zábava – někdo a nic nám neuteče
- 12:05 Ůčko hity
- 13:00 V jináci
- 13:05 Ůčko trendy
- 14:00 Ůčko news
- 14:05 Ůčko trendy



15:00 **Ůčko news**  
Hudba, film, zábava – někdo a nic nám neuteče

- 15:05 **Mixxer Show**  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Ůčko news**  
Hudba, film, zábava – někdo a nic nám neuteče
- 17:05 **Ůčko trendy**  
Aktuální klipy
- 19:00 **Ůčko news**  
Hudba, film, zábava – někdo a nic nám neuteče
- 19:05 **Moje desítka**  
Top 10 klipů podle diváka Ůčka
- 20:00 **Ůčko hity**  
Klipy nonstop
- 22:00 **ČZ & SK**  
České a slovenské klipy
- 23:00 **Ůčko flirt**



# Pozor na těžké obědy, po kterých v práci usínáme



Rozumná životospráva prospěje našemu pracovnímu výkonu.

PROFIMEDIA.CZ

**Stejně jako máme únavu jarní, známe také tu podzimní. Umocňují ji hutná polední menu.**

Organismus s klesajícími teplotami zpomaluje a především odpoledne po obědě přichází největší krize. Co s tím?

„Každý den zhruba hodinu po obědě přichází velká únava. Kdybych mohla, opru se o stůl a myslím, že během minuty usnu. O víkend doma si můžu lehnout, ale co v práci?“

stěžuje si třiačtyřicetiletá Martina z Prahy.

Odpolední únava nejčastěji přichází mezi 14. a 16. hodinou. Je to přirozený jev denního biorytmu, který se dá do určité míry ovlivnit. Čím? Vhodným stravováním. Především oběd se na odpolední únavě velkou mírou podílí. „Pokud je příliš těžký, tučný nebo s větším obsahem jednoduchých cukrů, tělo musí takovou porci dlouho trávit, krev se přesouvá do trávicího ústrojí, místo aby se nám dostatečně okysličoval mozek, a zmíněná únava je na světě,“ vysvětluje Věra Burešová, hlavní výživové poradkyně Naturhouse.

Pokud se tedy chcete odpolední únavě vyhnout, dávejte si lehčí oběd, s vyváženým poměrem sacharidů a bílkovin. Ideální je například drůbeží maso, ryby a luštěniny s přílohou, jako je rýže, bulgur, quinoa, vařený brambor nebo kousek celozrnného pečiva, vše doplněné o zeleninu.

Talíř by měl být poskládan tak, že třetinu bude tvořit bílkovina, třetinu zelenina a poslední třetinu sacharidová příloha. „Pozor, nejhorší je, když dlouhodobě vynecháváte sacharidové přílohy. Tím své tělo překyselujete a cítíte se vyčerpaní. To pak nadále ztěžuje redukci hmotnosti,“ varuje Věra Burešová.

## Co nám nejméně ubírá energii?

**Hlavním zabijákem energie jsou sladkosti. Dokážou sice krátkodobě povzbudit, ale působí jen krátce a my jsme pak po odbourání energie z těchto potravin ještě unavenější.**

- Sušenky, bonbony, dorty a sladké pokrmy obsahují hodně cukru a ten dokáže rychle zahnat únavu. Ihned stoupne hladina krevního cukru a my cítíme příliv energie, ale jen krátkodobě, protože se okamžitě uvolní inzulín a díky němu hladina cukru v krvi zase stejně rychle klesne.
- Velmi oblíbená jsou smažená jídla na jakýkoliv způsob. Ale energie moc nepřidají. Tělo to-

tiž potřebuje na trávení takového oběda tolik energie, že už mu nezbývá na nic jiného a my jsme unavení a neschopní se na něco soustředit.

- Podobně funguje velké množství červeného masa v jídelníčku. Trávíme ho déle než ostatní potraviny a spotřebujeme na to dost energie, kterou můžeme využít jinak. Ani velké množství pečiva z bílé mouky energii v konečném efektu nepřidá – kvůli velkému obsahu sacharidů.
- Alkohol zpomalí centrální nervovou soustavu a po počáteční euforii přichází vyčerpaní a únava.

Stejně jako oběd je ale důležité i snídaně. Zkuste domácí neslazené müsli s čerstvým ovocem nebo celozrnný chléb s baby špenátem a tuňákem. Například banány a jablka dodají snídaní sladkou energii. Špenát obsahující železo a ryby bohaté na omega-3 mastné kyseliny navíc umí i zlepšit náladu.

Pozor i na přemíru kávy. Mnozí si bez ní nedokážou ráno ani představit. Pokud to však s kávou přeženete, můžete být o to víc odpoledne unavení. Jak tedy na to? „Místo velkého dopoledního latté si dejte maximálně dvě porce kávy v průběhu dne. Tu druhou byste měli vypít nejspíše do

14.00. Místo klasické kofeinové kávy vyzkoušejte zelenou kávu, karo, meltu, nebo alespoň kávu bez kofeinu. Čím méně kávy vypijete, tím lépe. Káva vás sice krátkodobě povzbudí, ale později se budete cítit ještě unavenější,“ radí Burešová. A pokud potřebujete povzbudit, zkuste místo kávy matcha čaj, šávu z červené řepy nebo vodu s chia semínky.

Během dne je potřeba dostatečně pít, právě dehydratace často souvisí s únavou. Ideálně pijte čistou vodu, případně zelený, bílý nebo také bylinný čaj. Naprosté minimum tektin je staveno na 1,5 litru denně. **KAMILA HUDEČROVÁ**

## Pánevní dno. Hrozí nám bolest zad i neplodnost

Když se řekne pánevní dno, většina z nás si vybaví cviky na posílení hlubokého stabilizačního systému. Jóga, pilates, cvičení podle Mojžíšové, Kegelovy cviky.

Jedná se ale opravdu o cvičení jemného svalstva pánevního dna? A věděli jste, že ne vždy je potřeba pánevní dno posilovat, ale naopak že příčinou potíží může být také jeho stažení, a to že žijeme v neustálém napětí?

Fyzioterapeutka Renata Sahani je autorkou metody 3x3 na cvičení pánevního dna. Škola pánevního dna, kterou založila, letos slaví 10 let. V čem je metoda jiná? „Pánevní dno je svalová květina na dně naší páneve. Drží všechny orgány, které jsou v ní uloženy jako ovoce

v míse,“ přibližuje Sahani. „Je to neviditelná skupina příčně pruhovaných svalů, které jsou ovladatelné naší vůlí stejně jako jiné svaly. Pokud ale žena není se svým pánevním dnem v kontaktu, není na něj napojená a nevnímá jej, může pánevní dno poklesávat, nebo je naopak stažené. A zdravotní komplikace na sebe nenechají dlouho čekat,“ upřesňuje fyzioterapeutka. Její metoda přináší celostní přístup, cvičení pracuje nejen v rovině fyzických cviků, ale také v rovině emoční a energetické. Protože pánevní dno nejsou jen svaly, které je potřeba posilovat. Ukládá se v něm řada nejtajemnějších emocí, traumat a zranění. Zároveň je to centrum naší životní energie, po-

kud nefunguje, jak má, může přijít únava, poruchy plodnosti, ale také problémy s únikem moči. Tady všude cvičení pomáhá.

K výročí založení Školy pánevního dna proběhne o víkend 20.–21. října konference Den Pro Dno pánevní. Přednášet budou přední fyzioterapeuté, lékaři a odborníci na psychosomatiku páneve, vyzkoušet si můžete i konkrétní techniky a cvičení. Bolestivá menstruace, péče o pánevní dno po porodu, inkontinence i poruchy plodnosti. To všechno jsou témata, o kterých se bude mluvit. A na své si letos poprvé přijdou i muži. I oni mají své pánevní dno.

Více najdete na stránkách skolapanevnihodna.cz. **MET**



Vhodná cvičení nám navrátí kondici.

ARCHIV



# SCIENCE AROUND US

## Activity 1

Before you read, choose the correct word to complete each sentence.

- 1. A ..... is a kind of doctor who does operations.
  - a. pharmacist
  - b. surgeon
  - c. nurse
- 2. If some people work together and help each other all the time, they work .....
  - a. closely
  - b. nearly
  - c. timely
- 3. A ..... is when a new thing happens or something changes or improves.
  - a. decline
  - b. reduction
  - c. development
- 4. People's bodies are made of different kinds of ....., e.g. skin or bone.
  - a. cloth
  - b. atoms
  - c. tissue
- 5. An ..... at something is a person who is very good at that thing.
  - a. expert
  - b. clumsy
  - c. beginner
- 6. A ..... is the smallest part of a person's body and it is too small to see.
  - a. atom
  - b. cell
  - c. finger



**Keep up-to-date with the science** that's bringing a new dimension to everyday life.

## Lesson No. 20



a body are very sick or damaged, then doctors might need to remove them. Another way doctors can help is to grow new tissue to replace what is sick or damaged. This is called regenerative medicine.

B. Regenerative medicine sounds like something from a science fiction movie but it is not a new idea. Inside our bones, we have something called 'marrow', which makes our blood and

keeps us healthy. Doctors have been giving sick people the 'bone marrow' from other healthy people for the last 30 or 40 years, and this is a kind of regenerative medicine.

C. Newer developments in regenerative medicine include growing new skin in a laboratory and using it to help people who have been hurt in fires or accidents. Another example of regenerative medicine is a technique developed from studying frogs and mice. When cells are old, like in adults, they can't change what they do in our bodies. For example, a skin cell can't

change into an eye cell. But when cells are very young, they can become any cell type. These young cells are called stem cells, and doctors can use them to grow any type of tissue, such as skin, heart or eye. John Gurdon and Shinya Yamanaka won the 2012 Nobel prize for their studies in this area.

D. Professor Fiona Watt, from the Centre for Regenerative Medicine at King's College London, believes that regenerative medicine is so exciting because many different kinds of experts need to work together. New bones may be printed by expert 3D printers, who need to work closely

with university scientists and the surgeons who do the operations in hospitals.

E. We cannot yet grow new arms or legs for people, but the science fiction dream of regenerative medicine may be closer than we think. Perhaps in the future, doctors will be able to grow whole new bodies for us.

This simplified version by Ian Betteridge, adapted from the original article by John O'Reilly.

Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research.

## Regenerative medicine

A. When somebody gets sick or is hurt in an accident, there are several different ways that doctors can try to help them. One of these is to give medicine that fights the sickness or helps the sick person's body to fight it. However, if some parts of

## Activity 2

Match these summaries to the paragraphs A–E.

- 1. Some examples of recent developments in regenerative medicine
- 2. A regenerative future
- 3. Working together
- 4. Not a new idea
- 5. Different ways to help sick people

## Activity 3

In English, phrasal verbs are often used instead of other verbs. They can be difficult to learn but can make text sound more natural. Choose the best phrasal verbs to fit with these phrases from the article.

- a. carry out
- b. cut them out

- c. figure out
- d. look after
- e. look forward to

- 1. ... we can ..... a science fiction dream of regenerative medicine ...
- 2. ... and the surgeons who ..... the operations in hospitals.

- 3. ... there are several different ways that doctors can ..... them.
- 4. ... their work in trying to ..... how to use this effect to grow new tissue for people.
- 5. ... parts of a body are very sick or damaged, then doctors might need to .....

## Activity 4

If doctors could simply grow a new body for people whose bodies were badly damaged, do you think people would take more risks and do more dangerous things?

What effect could that have on your country?

## Answers

### Activity 1

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

### Activity 2

1. C; 2. E; 3. D; 4. B; 5. A.

### Activity 3

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



## Taxisův příkop. Smrt koně po třech letech

Nedělní Velká pardubická skončila fatálním zraněním pro devítiletého hnědáka Vicodyho. Nejtěžší tuzemský kros si vybral první oběť po třech klidných letech bez smrtelné nehody. Neštěstí se přihodilo stejně jako v roce 2014 na Velkém Taxisově příkopě, v sedle byl opět žokej Josef Bartoš.

Nejtěžší, nejproslulejší a nejobávanější. Radu prvenství drží mezi překážkami na pardubickém závoďišti Velký Taxisův příkop. Tím smutným je fakt, že na něm skončilo nejvíce koňských životů.

Vicody je 24. obětí skoku pojmenovaného po princ

Egonu Thurn-Taxisovi. „Bohužel udělal chybu, skočil strašně nízko a dopadl na hranu. Jeho skok neměl ideální křivku, jak by to mělo být,“ vysvětlil Bartoš pro isport.cz, jak došlo k nehodě, při které si Vicody zlomil levou přední nohu. Taxis letos úspěšně nepřekonali čtyři koně, kromě Vicodyho i 13letý Universe Of Gracie a Ter Mill s Templářem, bratři po matce Terezii.

Bartoš zažívá trudné pocity ze smrti svého koně při Velké pardubické po čtyřech letech. V roce 2014 nejúspěšnější český překážkový žokej seděl v sedle Zulejky, na Taxisu si zlomila vaz. **IDNES.cz**



Na Taxisově příkopu spadl žokej Josef Bartoš (leží vlevo) z koně jménem Vicody (12). **ČTK**

## Krpálek je o něco blíže olympiádě

Do své medailové sbírky přidal už osmnácté zlato na mezinárodních turnajích.

Judista Lukáš Krpálek triumfoval na Grand Prix v Cancúnu. Osmnáctou zlatou medailí mezi seniory na mezinárodních turnajích napravil bodovou ztrátu z nedávného mistrovství světa, kde smolně skončil bez medaile. Po finálové výhře nad nepřijemným Kubáncem Andym Grandou si do světového žebříčku a olympijské kvalifikace v Mexiku připsal 700 bodů, jen o dva méně než za páté místo v Baku.

„Odvážím si zlato, což je pro mě obrovský úspěch, a jsem rád, že mám po dlouhé době zase medaili,“ řekl Radiožurnálu Krpálek, který naposledy získal cenný kov v dubnu na mistrovství Evropy, kde rovněž zvítězil. Celkem už má na kontě zlato z olympijských her i mistrovství světa, tři z mistrovství Evropy, dvě z Grand Slamů, tři z Grand Prix a osm z turnajů Světového poháru. „Hlavně jsem si připsal hodně bodů do žebříčku a jsem zas o krok blíže olympiádě,“ dodal.

V Cancúnu uspěl také David Pulkrábek, který už v pátek vybojoval bronz ve váze do 60 kilogramů. „Měl jsem těžké zápasy, ale nakonec se povedla medaile. Cesta byla daleká, ale vyplatila se,“ řekl Pulkrábek.

### Kde se bude prát dál?



Další start čeká Lukáše Krpálka za dva týdny na Grand Slamu v Abú Zabí.

- Pak přijdou na řadu Grand Slam v Ósace a Masters v Číně.

Po medaili sahal i ve váze do 90 kilo David Klammert, který došel až do semifinále, následně ale dvakrát těsně prohrál a skončil pátý. **ČTK**

### Další mladé zlato

# 3.

Atletka Barbora Malíková vyhrála na OH mládeže závod v běhu na 400 metrů a získala pro českou výpravu v Buenos Aires třetí zlatou medaili.

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

### Starožitnosti

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

M: 776 35 88 65

Práce - nabídka

### JEDNODUCHÁ PRÁCE VE VÝROBĚ OSTRAVA HRABOVÁ

AŽ 19 000 Kč/MĚS. 5000 Kč NÁSTUPNÍ BONUS JEDNOSMĚNNÝ PROVOZ

ZÍSKEJTE KROMĚ PRÁCE TAKÉ ČAS NA RODINU. VOLEJTE ZDARMA 800 70 70 70!

- Balení kosmetiky nebo oděvů v eshopech, doplňování zboží až 240 Kč/hod. Mzda každý týden. CZ PEOPLE s.r.o., Dornych 420/2a, Brno, Tel.: 605885588

- Přijmeme paní na úklid budovy v centru Brna. PO-NE od 4:30-9:00 hod., další týden PO NE volno. 604785750

### Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



- Divoké ženské v uniformách. Zažij s nimi vášnivě dováděníčko. Piš SMS ve tvaru 97SFZ a text na 909 15 45



- Jsem podnikatelka a hledám fakt pořádného samce na sex! Petra, 35 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 54VLL a tvůj text!

INZERCE

## Autosalon CanoCar vás zve na Suzuki týden otevřených dveří.

Ve dnech 15.-21. října v čase od 9 do 18 hodin jsme pro vás připravili plno překvapení.

Předváděcí jízdy nejen novou Vitarou!

Ukážeme vám nový stylový vůz, který překvapí jízdní dynamikou i nízkými provozními náklady.

Na objednané vozy v tomto týdnu dostanete dárek „servis 3 roky zdarma“.

Těší se na vás CanoCar jediný autorizovaný prodejce vozů Suzuki na jižní Moravě. Olomoucká 176, 627 00 Brno-Černovice [www.canocar.cz](http://www.canocar.cz)



4x4 ALLGRIP



Way of Life!

CanoCar

[suzuki-brno.cz](http://suzuki-brno.cz)



Nakup dárky včas a získej

NÁKUP  
ZDARMA

Více na [www.alza.cz/vanocce](http://www.alza.cz/vanocce)

## Kancelář i úložiště pro celou rodinu



**Microsoft Office 365 pro domácnosti**  
Vždy aktuální sada kancelářských aplikací  
Až 6 uživatelů, 60 minut na Skype měsíčně  
1 TB úložiště OneDrive na uživatele  
GOPAS zdarma v hodnotě 2 000 Kč

**2 490,-**

obj. kód: WZ096k1

## Spolehlivý parťák

**ALIGATOR®**



**Aligator S5070 Duo 16GB**  
Smartphone s 5" displejem  
Dual SIM pro dvě SIM karty zároveň  
16GB úložiště s možností rozšíření  
8Mpx fotoaparát s přísvětlovací diodou

**1 689,-**

obj. kód: AL1757b1

## Flexibilní vizionář

**UMAX**



**VisionBook 13Wa Flex**  
Tablet PC s dotykovým 13,3" displejem, Full HD rozlišení  
Procesor Intel® Celeron® Quad Core N3450 Apollo Lake  
Operační paměť 4 GB, eMMC úložiště 64 GB  
Překlápitelný displej, celokovová konstrukce

**8 990,-**

obj. kód: VB0352y

## Je z kovu a za pár kováků

**UMAX**



**VisionBook 13Wa Pro**  
Kompaktní notebook s 13,3" displejem, Full HD rozlišení  
Procesor Intel® Celeron® Quad Core N3450 Apollo Lake  
Vysoká výdrž baterie díky úspornému procesoru  
Čtečka otisků prstů, čtečka paměťových karet

~~6 990,-~~  
**6 490,-**

obj. kód: VB0352w

## Bezdrátový sbormistr

**LAMAX**  
ELECTRONICS



**LAMAX Beat Sentinel SE-1**  
Bezdrátový Bluetooth reproduktor  
FM rádio s digitálním tunerem  
Hraje až 20 hodin na jedno nabití  
Odolný proti prachu a vodě podle IP65

**1 190,-**

obj. kód: LMA019i

## Dýchejte bez obav!

**airbi**  
HOME APPLIANCES



**Airbi TWIN ultrazvukový  
zvlhčovač vzduchu**  
Zvlhčovač vzduchu s ionizátorem a aroma difuzérem  
Kapacita nádoby 5 litrů  
Vhodný pro místnosti do 45 m<sup>2</sup>  
Vodní a antibakteriální filtr, dálkový ovladač

**2 299,-**

obj. kód: STAD039

Všechny dárky vyřešíš na **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 16. 10. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.