

Získejte 8 000 Kč na své nákupy!

Užijte si naši šekovou
knížku plnou slev.

Více na www.alza.cz/sekova-knizka



NOVINY NA
3 MĚSÍCE
ZDARMA

12 ZA 9

+ SERIÁL 100 LET
OD VZNIKU STÁTU



LIDOVÉ NOVINY

Termín seriálu **14. 9. - 7. 12. 2018.**

Předplatné na 1 rok objednávejte na **225 555 533**
nebo na www.lidovenoviny.cz/12za9. Nabídka platí
pro celotýdenní předplatné na 1 rok při objednání do 30. 9. 2018.

OPERNÍ PĚVEC BOCELLI OSLAVÍ ŠEDESÁTINY

NEVIDOMÝ ITAL SE PROSLAVIL HLAVNĚ ROMANTICKÝMI ÁRIEMI STRANA 6



metro



Úterý, 18. září 2018

Č. 175, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Kryštof

mojemetro | denikmetro

Zájem o záhonky trvá, pozemky však ubývají

Zahrádkáři. Od roku 1990 se jejich počet ztenčil ze 400 tisíc na 134 tisíc. **Oplocené kolonie.** Ničí je zástavba nebo se krčí mezi novými domy. „**Bílá vrána**“. V Brně může vzniknout nová zahrádkářská organizace STRANA 2



Indové slaví s bohem Ganéšou. Hold mu vzdávají během festivalu

V Indii se přehouply do druhé poloviny desetidenní slavnosti na oslavu narozenin jednoho z nejznámějších hinduistických bohů. Ganéša, bůh se čtyřmi pažemi a sloní hlavou, patří k těm nejoblíbenějším a je známý i v západní kultuře. Během desetidenního svátku, který se slaví jak v chrámech, tak také na ulicích či v domech, se zpívají védské chvalo zpěvy, odříkávají se hinduistické texty a obětují se různé druhy ovoce nebo červené květy ibišku. V poslední den slavností budou sochy a sošky Ganéši doprovázeny davem lidí za zvuků hudby a zpěvů a poté vráceny do řeky či moře. Tam se s bohem lidé rozloučí a věří, že se navrátí zpět na nejposvátnější tibetskou horu Kailas ke svým rodičům Šivovi a Parvátí.

AP





Muž přežil pád ze skály

V Prachovských skalách na Jičínsku se v neděli odpoledne zřítil z přibližně osmimetrové skalní věže horolezec. Osmatřicetiletý muž utrpěl vážné zranění, do nemocnice ho přepravil vrtulník. Policie při vyšetřování pádu nezjistila cizí zavinění ani porušení pravidel horolezců.

ZS KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE

Zprávy krátce

Opilá školačka

S limonádou se nezletilá školačka z Brna nespokojila, a tak se rozhodla, že ji vymění za alkohol. Vypila ho ale tolik, že v sobotu nad ránem už ani nemohla sama bez opory stát. Případem se teď zabývá policie.

Obce pomáhají zadluženým pramenům

Obec Prameny na Chebsku je známá široko daleko jako nejzadluženější obec v Česku. Teď se jí ale naskytla jedinečná příležitost, jak svůj dluh umořit. A to pomocí celostátní veřejné sbírky, kterou iniciovalo Sdružení místních samospráv ČR.

Do Jizerek se vrací pstruh

Sto tisíc plůdků ryb už vysadili za deset let do potoků a tůň v Jizerských horách ochraňáři. V tocích se tak díky nim prohánějí původní druhy ryb, zvláště pak chráněná střevele potoční nebo pstruh obecný. Ryby vysazují do výše položených míst. **IDNES.cz**

Pomník. Zemřel, při obraně hranic

V Hrádku nad Nisou na Liberecku včera odhalili pomník Rudolfovi Zárybnickému. Jde o jeden z tragických příběhů, které se odehrály v pohraničí před podepsáním mnichovské dohody v roce 1938. Zárybnický byl 16. září postřelen, o den později zemřel v liberecké nemocnici, řekl Ivan Rous ze Severočeského muzea. „Nebyl to ojedinělý incident,“ dodal. Situace v pohraničí se podle něj začala vyostřovat po 12. září 1938, po sjezdu nacistické strany v Norimberku.

„Pak začala být situace tragická. Myslím, že kdyby nebyla mnichovská dohoda, tak by tady byla občanská válka. Příznaky byly podobné jako tře-

ba u války v Jugoslávii,“ uvedl Rous.

Německé obyvatelstvo v pohraničí tehdy tvořilo výraznou většinu. Hlavní roli v nepokojích měla sudetoněmecká strana vedená Konradem Henleinem a jí vytvořený ozbrojený sbor Freikorps. Zárybnický nebyl jedinou českou obětí tehdejších událostí, jen padlých členů SOS bylo v regionu šest. Nejtragičtější bylo 23. září 1938. Po zákeřném útoku zemřeli tři lidé při přepadení celnice v Srbské u Frýdlantu. Týž den byl zavražděn i učitel Otakar Kodeš, po němž se jmenuje v Heřmanicích památná skála a kulturní dům. **ČTK**



Slavnostní odhalení památníku.

ČTK

Zahrádkáři stále nemají zákon a přišli už o statisíce pozemků

Zázraky se dějí.

V Brně se schyluje k založení zahrádkářské „kolonie“. Je to ovšem rarita.

Před třiceti lety patřili zahrádkáři mezi spolkovou velmoc. Dnes jich zbyla asi třetina, ubýlo totiž kolem dvou set tisíc zahrádek v koloniích po celé republice. Zájem přesto o plahočení se v záhonech na pár metrech čtverečních stále trvá. Jen v Praze je nyní asi deset tisíc čekatelů na volná místa v zahrádkářských osadách.

Situace je všude v republice téměř stejná. Nad lukrativními městskými pozemky, kde se zbývající zahrádkářské kolonie krčí, krouží developerští dravci. Tyto obecní pozemky se ruší nejsnadněji.

Leckde jsou oplocené zahrádky, které byly dřív na okraji měst, už léta obestavěné stále víc se rozšiřující novými domy jako poslední ostrůvek živé přírody.

Že ale není vše zcela ztracené, dokazuje brněnský příklad. Ve vnitrobloku v Merhautově ulici by už v následujících týdnech mohla vzniknout nová zahrádkářská organizace. „Lidé z okolních domů se rozhodli nejdřív založit jen komunitní zahrádku,“ řekl deníku Metro Martin Říha, zástupce brněnského svazu zahrádkářů. „Pak sami přišli s tím, že chtějí založit organizaci a kromě úpravy prostoru chtějí na volném prostoru založit i záhony na pěstování,“ dodává Říha.

Také v jiných městech už přemýšlejí, že začnou hledat lokality, i když cena stavebních parcel se dnes vyznačuje zlatem. Například v Ostravě, kde od roku 1989 zmizela po-



Citát

Budoucnost mají otevřené zahrádkářské kolonie na způsob komunitních zahrad, které nebudou celé za ploty.

MARTA PAWLICOVÁ, TAJEMNICE ČZS

lovina zahrádek. V Karviné se dokonce magistrát spojil se zahrádkářskou organizací a uvažují o nové „kolonii“.

Obecně je ale situace kolem zahrádkářství v Česku komplikovaná. „Stále čekáme na zahrádkářský zákon, který najdeme jak ve všech

sousedních zemích, tak i jinde v Evropě,“ řekla deníku Metro Marta Pawlicová, tajemnice Českého zahrádkářského svazu. Podle ní by pomohl lépe čelit tlaku developerských skupin. O zákonu se mluví už třicet let. Nejbližší od jeho schválení byli zahrádkáři v roce 2010. Zákon šel úspěšně Poslaneckou sněmovnou, ale tehdejší prezident Václav Klaus ho vetoval.

V roce 1990 bylo v zemi přes čtyři sta tisíc zahrádkářů, teď 134 tisíc. „Částečně za to mohla změna životního stylu, lidé tráví volný čas jinak,“ uvádí Pawlicová. Další odliv přišel s rušením osad kvůli výstavbě bydlení. Osady mizí i tam, kde si z nich postupně udělali lidé „chatové“ oblasti pro celoroční bydlení, mají zde trvalé předměstí a obce je nakonec přeměnila na pozemky pro výstavbu. To je třeba případ kolonie v pražské Točné. **PAVEL HRABICA**

Evropa jim přeje

Zatímco u nás nemají nadšenou podporu v zákoně, jinde je zahrádkářství „svaté“.

- Dánové nařídili zakládání zahrádek královským výnosem už v roce 1826. Nový zákon z roku 2001 zavedl pojem „trvalé zahrádkářské zákony“.
- Ve Švédsku se uzavírají nájemní smlouvy na zahrádku na minimálně 25 let.
- Francie má zákon na ochranu zahrádkářských osad před urbanizací již od 1976.
- Rakušané se řídí spolkovým zákonem o úpravě zahrádkářských vztahů od roku 1958.
- Zákon o zahrádkářství mají také ve zbylých sousedních zemích v Polsku, Německu a od roku 1997 také na Slovensku.

Zprávy krátce

Kousance. Na muže útočil bobr, nikoli nutrie

Zvířetem, které v polovině srpna pokousalo muže na hrázi rybníka u Zruče na Plzeňsku, byl skutečně bobr evropský, který je zákonem chráněný. Ze tam žije, potvrdila fotopast. Do krve pokousaný muž záchranářům na místě řekl, že na něj zaútočila nutrie nebo bobr. Odborníci se přiklání-li k tomu, že to nejspíš byla nutrie, která se nechá od lidí krmít. Bobr je plaché zvíře. Nyní se také zjistilo, že bobra vyprovokovali mužovi psi.



Bobr podle Karla Makoně ze záchrané stanice živočichů zaútočil na člověka pravděpodobně proto, že se zvíře cítilo ohrožené.

Další Kamarád do deště nebude!

„Natočit Kamaráda do deště 3 nám nabídli mnohokrát, ale vždycky jsme to odmítli. Nechtěli jsme pokazit jedničku a dvojku,“ řekl 54letý herec a zpěvák Sagvan Tofi v rozhovoru pro Rádio Impuls. „Sagi“ se plně věnuje muzikálu Děti ráje, který se hraje už deset let. Připomněl také, že hitu Dávej ber je letos třicet let.

iDNES.cz



Výstava kreseb a sošek vytvořených vězni

V Krajské knihovně v Pardubicích byla včera zahájena malá výstava výtvarných prací vězňů místní věznice s názvem Free Heart. Obrazy, keramické výrobky a textilní hračky vznikly v terapeutickém centru vězeňského zařízení. Možnosti výtvarného vyžití jsou omezené finančními možnostmi věznice, před nákladnějšími obrazy olejem dává vězení přednost levnějším akrylovým nebo akvarelům. Na snímku vězeň a malíř Igor Kubalík.

ČTK

Trest za pětitisícový lup. Spor o zvýšení hranice

Čekají obchody nájezdy zlodějů?

Někteří právníci se dohadují o ukradené pětitisícovce.

Hranice škody pro trestný čin byla stanovena v roce 2002, a to na pět tisíc korun, minimální mzda byla tehdy ve výši 5 700 korun. Od té doby vzrostla minimální mzda na 12 200 korun, ale peněžitá hranice trestného činu se nezměnila. Část právníků a také poslanců považuje tuto hranici za nízkou.

Podle advokáta Jaroslava Ortmana je čas na revizi výše škod. „Právo musí jít s dobou. V roce 2002 částka znamenala něco úplně jiného než dnes. Jsem svědkem morbidních případů, kdy je stíhána moje klientka jenom proto, že vlezla do školy v přírodě, zatopila si v kamnech a spálila dříví v hodnotě 5 200 korun. Tím se dopustila přečinu a je ve vězení,“ sdělil Ortman. Ačkoli upřesnil, že předtím byla v podmínce. trvá na tom,

že nízká hranice vytváří uměle trestnou činnost. Ortman mluvil o tom, že by hranice trestného činu mohla začínat mezi osmi až deseti tisíci korunami.

Naopak šéf Unie obhájců Tomáš Sokol varoval, že zmírnění hranice může zvýšit počet krádeží v obchodech. „Je to otáz-

ka, do jaké míry je stát schopný jinými prostředky chránit majetek,“ uvedl Sokol. „Zeptejte se lidí, co mají obchody, a ti vám řeknou, že by se zmírňovat neměla,“ dodal.

Diskusi o zmírnění hranice pro trestný čin se nebrání ani žalobci. Podle mluvčí ministerstva spravedlnosti Alžběty Šírkové by se tématem úřad zabývat mohl. Zatím ale není na pořadu dne. iDNES.cz

Číslo dne

2,73

Výdaje Státního fondu rozvoje bydlení (SFRB) na příští rok mají vzrůst meziročně na 2,73 miliardy korun. Počítá s tím návrh ministerstva pro místní rozvoj, který zítra projedná vláda. SFRB shromažďuje peníze určené na podporu bydlení. Jeho cílem je podporovat soukromé a obecní investice do výstavby, oprav a modernizace bytů.

29. 9.

Nový iPhone XS se začne v Česku prodávat 29. září, levnější XR přijde o měsíc později 26. října. Ceny se budou pohybovat od 22 495 Kč do 43 495 korun. Vyplývá to z informací operátorů. iPhone XS má lepší rozlišení obrazu a lepší zvuk než jeho předchůdce iPhone X a je třeba voděodolný.

INZERCE

LEVNĚJŠÍ
PŮJČKA?

NEJNIŽŠÍ ÚROK P. A.
3,99 %

NIŽŠÍ ÚROK
NEŽ V BANCE?

zonky.cz | 800 459 460

Příklad půjčky s úrokem 3,99 % p. a. a RPSN 4,70 %: částka 95 000 Kč na 84 měsíců za 1 298 Kč měsíčně. Poslední splátka 1 256 Kč. Poplatek 2 % za naše služby (zde 1 900 Kč). Celkem zaplatíte 110 890 Kč. My jsme Zonky s.r.o.



„Jsme stále sobě nejbližší,“ tvrdí Babiš

Český premiér Andrej Babiš spolu se slovenským premiérem Peterem Pellegrinim i nadále tvrdě kritizují EU v řešení migrační krize. Babiš ve slovenských Košicích řekl, že je nesmysl lít do posílení pobřežní a pohraniční stráže Evropské unie (Frontex) další miliardy eur, mluví se o celkem 10 miliardách eur. Za rozumnější oba politici považují posílení národních opatření. Babišovi vadí růst nákladů na evropskou stráž. Babiš Pellegriniho pozval na oslavy založení Československa. Naopak Babiš pojedje koncem října na Slovensko. „Jsme stále sobě nejbližší,“ řekl českých premiér.

ČTK

Bezpečnostní rámy. Byly na Hradě dva roky, nové budou stát 25 milionů

Radiožurnál se zabýval dokumenty, které se týkají plánovaného nákupu bezpečnostních rámu – důležitými bezpečnostními opatřeními, jež v minulosti schytávala také kritiku. Novináři přišli s informací, že za nové rámy chce Hrad utratit 25 milionů korun. A zadal už i výběrové řízení. Novináři se zabývali tím, proč je po pouhých dvou letech naplánova-

ná jejich výměna. Bezpečnostní analytik David Rožek Radiožurnálu řekl, že mohou být opotřebovány přílišným provozem, elektromagnetismem a také kvůli působení přírodních vlivů. „Mohou být zevnitř lehce navlhlé a mohou být poškozeny způsobem, který není opticky vidět. Snižuje to ale pak jejich přesnost,“ dodává. Co je ale s podivem, je

to, že se podle Rožka jedná o rámy, které patří dovnitř budov, nikoli ven, jako jsou právě na Hradě. „Tyto rámy vidáme u státních institucí, na soudech či letištích. Nicméně jsou to rámy pro vnitřní použití,“ upozorňuje. Podle něj jsou venkovní rámy velmi nákladné. Navíc je běžné, že rámy procházejí generační výměnou. **ME**

INZERCE

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.

Droga. Další muž zemřel

Nebezpečná syntetická droga, která se šíří v Moravskoslezském kraji, má už dvě oběti.

Kanabinoid si vyžádal už druhou oběť. Mrtvého 45letého muže našli na Opavsku minulý týden, nyní pitva potvrdila, že ho zabila syntetická marihuana kanabinoid. Celkem se nebezpečnou látkou otrávil třiatdvacet lidí. Stoupl i počet obviněných na sedm, sdělila včera policejní mluvčí Gabriela Pokorná.

Policejní zjištění, že poslední mrtvý měl už dříve s kanabinoidem zkušenosti. Lékaři ho totiž kvůli tomu ošetřovali. Drogu ale muž užil znovu a to se mu stalo osudným. Přitom podle odborníků je tato droga velmi nebezpečná – šílenou jízdou způsobí už dva šluky, poté se dostávají křeče, silné halucinace a sebevražedné myšlenky.

Nově obviněným z nedovolené výroby a jiného nakládání s omamnými látkami a s jedy je osmnáctiletý muž, kterému hrozí až pětileté vězení. Většina případů intoxika-

kace byla v Ostravě, další se objevily na Opavsku. Stíhání zatím posledního podezřelého souvisí s protiprávním jednáním na Opavsku. Už dříve bylo obviněno šest lidí ve věku od 17 do 41 let. Vazebně je stíhán šestatřicetiletý muž. Tomu ale hrozí až osmnáctileté vězení. **ČTK, MAP**

Nebezpečí

Droga začala otravovat a zabíjet minulý týden. Syntetický kanabinoid je nebezpečný především v kombinaci s alkoholem.

- Podle odborníků za tím, že nemá droga více obětí, je jen náhoda. Na severu Moravy se tato droga mezi mladými užívá. Naštěstí ale bez kombinace alkoholu či jiných drog.
- Odborníci také připomínají, že nebezpečná je i v tom, že se nedá odhadnout množství, při kterém funguje. Může se tak stát, že se uživatel může přestřelit.
- V souvislosti s drogou se mluví o velké metanolové aféře, která na severu Moravy začala právě začátkem září před pěti lety. Na jedovatý alkohol zemřelo 48 lidí.



Lezci umyli protestní vzkaz na Milencích

Trojice horolezců smyla protestní nápis ze skalního útvaru Milenci v Adršpachu na Náchodsku. Nakonec stačila jen voda, protože vzkaz byl vyveden pouze křídou. Lezci se na stěnu vydali dobrovolně, stačilo jim asi půldruhé hodiny. Vzkaz na Milencích „21. srpen FÚJ“ se poprvé objevil nad platem na Milencích asi v šedesátimetrové výšce k výročí srpnové okupace vojsky Varšavské smlouvy v roce 1969. Před několika lety byl latexový nápis zamalován, aby nebyl vidět. Ale letos o 21. srpnu ho znovu kdosi obnovil jako připomínku. Autoři zároveň zanechali na nedaleké vyhlídce vysvětlující zprávu, že nápis křídou je jen dočasný a samovolně oprší.

MAPRA

Za kněze má platit církvev

Doslova revoluční verdikt vynesl soud v Poznani.

Milion zlotých odškodnění (téměř šest milionů korun) a doživotní důchod 800 zlotých měsíčně (asi 4700 korun) má platit polská katolická církev oběti, kterou jako třináctiletou dívku odvezl od rodičů a po několik měsíců znásilňoval duchovní vyučující náboženství. „Kdyby kněz neučil náboženství, kdyby ne-

byl duchovním, s obětí by se vůbec nesetkal,“ uvedla poznaňská soudkyně Anna Losiková. Církevní řád podle ní nese odpovědnost zaměstnavatele za škodu způsobenou zaměstnancem při vykonávání svěřené činnosti. Verdikt není pravomocný.

Kněz, který k řádu patřil, byl již dříve odsouzen na čtyři roky do vězení. Řád nabídl někdejší oběti – nyní již dospělé ženě – finanční pomoc. Jejím přijetím by se ale zřekla dalších nároků. Proto se žena rozhodla domoci se odškodnění u soudu. **ČTK, MET**



Tajfun ničil Filipíny a Čínu zalévá vodou

Tajfun Mangkhut, jehož řádění si na Filipínách vyžádalo desítky mrtvých a který v neděli udeřil v Číně, včera na jih nejlidnatější země světa přinesl další silné lijáky. V Hongkongu, kterým se bouře také prohnala, již začali s úklidem (na snímku). Před příchodem tajfunu, nazvaného místními médii Král bouří, byly uzavřeny přístavy, rafinerie a velké průmyslové podniky. Do některých míst byly z preventivních důvodů omezeny dodávky proudu. Byl přerušen také provoz rychlovlaků provinciemi Kuang-tung a Chaj-nan. **AP**

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz



Mluvil do politiky

Německá kancléřka Angela Merkelová je podle listu Die Welt rozhodnuta, že šéf civilní kontrarozvědky Hans-Georg Maassen musí po svých vyjádřeních k situaci v Chemnitzu skončit ve funkci. S konečnou platností mají o budoucnosti muže, který o dění v Chemnitzu šířil nepravdivé informace, rozhodnout špičky koalice dnes. Za Maassem dosud pevně stál ministr vnitra Horst Seehofer. Důvodem, proč se podle koaličních zdrojů Merkelová rozhodla pro řešení, je její přesvědčení, že se Maassen nepřipustným způsobem vmisil do politického dění. **AP**

Hrůza v Salisbury. Novičok to nebyl

Za nedělní nevolnost dvou hostů restaurace v jihoanglickém Salisbury nemůže nervově paralytická látka novičok, oznámila včera britská policie. Podnik a jeho okolí byly v neděli preventivně uzavřeny kvůli neupřesněným zdravotním potížím muže a ženy, na místě také zasahovala záchranka.

„Policisté byli přivoláni zdravotnickou službou do restaurace Prezzo v ulici High Street v Salisbury v souvislosti se zdravotním problémem týkajícím se dvou lidí, muže a ženy,“ uvedla v neděli policie hrabství Wiltshire na Twitteru. Podle serveru televi-

ze Sky News je jeden ze dvojice z nedělní události Rus.

Město Salisbury bylo dějištěm útoku na bývalého ruského i britského agenta Sergeje Skripala a jeho dceru Juliji, které v březnu po večeri v jedné z místních restaurací našli v kritickém stavu. Podle britských úřadů byli otráveni novičokem. Lidé i úřady v Salisbury proto reagují na podezřelou události velmi citlivě.

Z vyjádření policistů z hrabství Wiltshire nic nenasvědčuje tomu, že by nedělní událost souvisela s novičokem. Není ani jasné, zda se stal nějaký trestný čin. Policie incident stále vyšetřuje. **ČTK**

Zprávy krátce

Komunista drží hladovku

Kandidát na gubernátora v Přímořském kraji na ruském Dálném východě za komunistickou stranu zahájil včera hladovku na protest proti údajným podvodům, které jej na poslední chvíli připravily o vítězství. Ještě při sečtení 96 procent hlasů Andrej Iščenko výrazně vedl před soupeřem z vládní strany Jednotné Rusko. O pár hodin později volební komise ale ohlásila, že více hlasů získal Andrej Tarasenko. Toho prezident Vladimir Putin loni pověřil vedením kraje. **ČTK**

Sudoku

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

Počasí

DNES



Min. 25
Max. 29

ZÍTRA



Min. 26
Max. 30

ČTVRTEK



Min. 26
Max. 30

PÁTEK



Min. 25
Max. 29

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 29,9 °C

Rok výskytu: 1947

Napište svou bublinu



PETR HROCH BINDER
Facebook

FOTO: 2x AP

Napište bublinu a reagujte na sloupek na:
www.facebook.com/denikmetro



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Medvídek Pú patří mezi nejznámější hrdiny dětské literatury. Přišel s ním spisovatel:
a) A. A. Milne
b) Lewis Carroll
c) Arthure Ransome
- Nevado Ojos del Salado je s výškou přes 6891 m nejvyšším bodem jihoamerické země:
a) Peru
b) Chile
c) Ekvádor
- Babylon, město na dolním toku Eufratu v jižní Mezopotámii, ležela na území dnešního:
a) Izraele
b) Pákistánu
c) Iráku
- Film Masky, Charlieho andílci nebo Něco na té Mary je spojuje jméno herečky:
a) Anne Murray
b) Nicole Kidman
c) Cameron Diaz
- Pont du Gard je akvadukt v jižní Francii starý kolem dvou tisíc let. Dlouhý je 275 metrů a vysoký:
a) 29 metrů
b) 39 metrů
c) 49 metrů

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Abeceda K plus X
15:00 Záchranáři (5/6)
Bláhá tma
15:55 To je vražda, napsala VII
Dopravní přestupek
16:40 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 Doktor Martin
TV seriál (ČR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková

- 20:55 Já, Mattoni
Seriál (ČR, 2016)
21:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
21:55 Most IV (2/8)
Krimiseriál (Dán., Švéd., 2018)
23:00 Taggart
Kriminální cyklus (VB, 2008)
23:45 Vím, že jsi vrah...
Krimifilm (ČR, 1971)
01:25 Zajímavosti z regionů
01:50 AZ-kvíz
02:20 Dobré ráno
04:50 Co nosíš v kapsách?
05:00 Bydlet jako... v ráji
05:30 Události v regionech

ČT2

- 14:35 Rozluštěné poklady:
El Dorado
15:25 Martin Luther
16:20 Nejvýznamnější operace 2. světové války
17:20 Svět z ptáčích perspektiv
18:15 Vůně kyperské kuchyně s Miroslavem Donutílem
18:45 Večerníček
18:50 Krásy evropského pobřeží
19:00 Uchem jehly
19:25 Rudolf II.
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce
20:00 Postřehy odjinud



- 20:10 Velká vlastenecká válka: Sovětská rozvědka
Na všech důležitých místech světa působili před rokem 1941 sovětské agenti. Ale i jejich zprávy narážely na štít Staliny nedůvěřivosti

- 21:05 Adoptuj si svého seniora
22:00 Železný věk (3/6)
22:55 Dům z karet V (3/13)
23:45 Šťastné údoly II (5/6)
00:40 Nemusíš s láskou, stačí s citem
01:30 Evropa dnes
02:00 Život bez škatulky
02:25 Proč chlapi zpívají
02:55 Uchem jehly
03:20 Případ pro ombudsmana
03:35 Kaczkowski, kněz
Kaczkowski
04:00 Žijeme s vírou

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny,
Sportovní noviny, Počasí
Krok za krokem II (16)
12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (292)
14:05 Můj přítel Monk VIII (5)
15:00 Můj přítel Monk VIII (6)
15:55 Kriminálka Las Vegas V (8)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:25 Co na to Češi
18:25 Ulice (3517)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (833)
Seriál (ČR, 2018). Jonáš se zapletl s dealery drog, cesta ven nebude jednoduchá. Marika musí lhát Adamovi, že ho miluje, jinak by řekl pravdu o jejím zločinu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek

- 21:40 Víkend
22:40 Training Day (4)
Krimiseriál (USA, 2017)
23:35 Beze stopy V (2)
00:25 Můj přítel Monk VIII (5)
01:15 Můj přítel Monk VIII (6)
01:55 Kriminálka Las Vegas V (8)
02:35 Krok za krokem II (15)
03:15 Co na to Češi
03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (292)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
12:25 Jake a Tlustoch (7)
Bráško, dej mi šesták
13:30 Zůstaňte v rodině
14:25 Komisař Rex V (10)
Studený jako led
15:30 Komisař Rex V (11)
Smrtící karta
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 Krejzovi (6)
Komedijní seriál (ČR, 2018). Ke zděšení Anny a Petra začne Aneta chodit s kuchařem Mirkem z kurzu vaření. Anetě je sedmnáct a jemu je už přes třicet. Petr se chystá vraždit. Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný a další

- 21:45 Polda II (4)
Detektivní seriál (ČR, 2017)
23:05 TOP STAR magazín
23:55 Policie v akci
00:50 3 + 1 z Jetelina (60)
Komedijní seriál (ČR, 2016)
01:10 Komisař Rex V (10)
02:10 Komisař Rex V (11)
03:10 Poslední polda V (7)

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama VI (16)
12:40 Simpsonovi XVII (3, 4)
13:30 COOLfeed
13:45 Simpsonovi XVII (5, 6)
14:45 Teorie velkého třesku VIII (19)
Vpád na Skywalkerův ranč
15:15 Teorie velkého třesku VIII (20)
Realizace bunkru
15:40 Futurama VII (1)
16:00 Americký chopper II (2)
17:00 Top Gear 2011
18:15 Simpsonovi XVII (7-10)
20:05 COOLfeed



- 20:15 Top Gear XXV (3)
21:20 Teorie velkého třesku VIII (21)
Sitcom (USA, 2014)
21:50 Teorie velkého třesku VIII (22)
Sitcom (USA, 2014)
22:15 Partička
22:55 COOLfeed
23:05 Americký chopper II (2)
00:05 Partička
00:45 Minority Report (5)
Sci-fi seriál (USA, 2015)
01:40 Poslední chlap na Zemi III (6)
Sitcom (USA, 2016)
02:00 Minority Report (5)
Sci-fi seriál (USA, 2015)
03:05 Poslední chlap na Zemi III (6)
03:35 Kdo přežije: Jižní Pacifik (15)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Očko tento den v roce 2012
10:00 Očko hity
Klipy nonstop
12:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
12:05 Očko hity
Klipy nonstop
13:00 Očko trendy
14:00 Očko news
14:05 Očko trendy



- 15:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
15:05 Mixxer Show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
17:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
17:05 Očko trendy
Aktuální klipy
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
19:05 Očko news
Top 10 klipů podle diváka Očka
19:05 Očko hity
Klipy nonstop
22:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
23:00 Očko flirt

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



JEŠTĚ JEDNA VĚC

Občas se mi to ještě stane. Od rána pracuji a den mi plyne pohodlně. Pak odpoledne dokončím další z úkolů z pracovního seznamu, podívám se na hodinky a vidím, že za 29 minut mám být na tréninku. Počítám – sbalit věci mi zabere pět minut, cesta do Sokola trvá deset minut, převlečený budu za deset minut. „Takže mám ještě čtyři minuty“, pomyslím si, „to bych mohl stihnout udělat ještě jednu věc“.

„Ještě jedna věc“ je takový terminus technicus a samozřejmě to není nic velkého. Není to vymalovat byt, napsat báseň nebo zařídit svatbu. „Ještě jedna věc“ je vždy na začátku úplně drobnost. Odpovědět na jeden mail, někomu zavolat, rezervovat lístky do kina. Ve své naivtě zapomenu, že i tyhle úkoly vždy zaberou alespoň deset minut. Celý den se mi daří, a tak tuhle maličkost určitě zvládnou rychle. S vervou se tedy pustím do „ještě jedné věci“.

Cítát

Celý den se mi daří, a tak tuhle maličkost určitě zvládnou rychle.

tedy „ještě jeden“ e-mail a zjistím, že bych mohl odpovědět, potřebuji udělat ještě dvě další „věci“ – a naděje na bleskovou operaci se hroutí. Chvilí se v tom ještě plácám, zkouším zrychlit, přestávám dýchat a najednou hodinky ukazují, že trénink je už za 15 minut. V panice se dávám na ústup, stres mi teče i ušima. Pachuč nedokončeného úkolu se mísí s nestíháním. Pohodlný den se mění na běh.

A to všechno proto, že jsem se rozhodl udělat „ještě jednu věc“, místo abych se v těch čtyřech minutách napil, kousl do jablka, došel si na toaletu nebo se hezky rozloučil s kolegy. Dobrá zpráva je, že odkdy jsem si všiml syndromu „ještě jedné věci“, nechávám si více času pro sebe. Někdy dokonce dokážu udělat i „o jednu věc méně“.

www.martinsvihla.cz

Dopisy a vzkazy

Prasklé nervy

Bydlím na jednom z nejstarších pražských sídlišť, v Praze 4 Krč. Díky privatizaci jsme postupně opravili to, co je naše, tedy domy. Jiná situace je s tím, co nám nepatří, tedy ulice, chodníky a vše, co je pod zemí – vodovody, horkovody. Chodníky se – s drobnou výjimkou kolem školy – neopravovaly nikdy a jsou v katastrofálním stavu, vozovky se jen občas záplatují. S podzemní sítí je to stejné. Scénář je vždy obdobný: přijdou letní vedra a z některého kanálu se začne kouřit. Lidé z okolních domů to nahlásí na městský úřad a/nebo na 4. energetickou a neděje se nic. Horká voda uniká bez užítka do kanálu. Protože katastrofální stav potrubí není specialitou jen našeho sídliště, nedivím se, že někde lidem došla trpělivost a pořídili si vlastní kotelny. Nechtěli již záviset na sice nejlevnějším (?) a neekologičtější centrálním způsobu vytápění, ale také na nejspolehlivějším, vzhledem k neschopnosti příslušných institucí se o soustavu centrálního zásobování teplem a teplou vodou starat.

IVETA ANTALOVÁ

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

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

Výrok dne



„Současný mančaft dělá, co může, předvádí své maximum.“

JAROSLAV NAVRÁTIL
DAVICUPOVÝ KAPITÁN
Partu kolem Jana Veselého
a Lukáše Rosola
o vikendu potrápili
maďarští mladíci.

Slovo dne

TERMINUS
TECHNICUS

(Ze sloupku Martina Švihly na této straně)

Odborné pojmenování v soustavě daného oboru

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 18. 9.

Cesta do nebe!
Zjistěte, čím je vaše karma zatížena!
Očistěte se ještě v tomto životě!
Nina, vědma s 30letými zkušenostmi.
Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS ve tvaru 12PEE na číslo 904 30 55 a ptejte se!

Beran 21/3–20/4
Zejména k mladším členům rodiny dokážete být pořádně ostří. Nechcete vzít na zřetel, že dospívají a mají svůj vlastní názor.

Býk 21/4–21/5
Volnočasové aktivity s dětmi jsou tou nejlepší duševní hygienou, jakou si nyní můžete přát. Výběr klidně nechte v jejich rukou.

Bliženci 22/5–21/6
Ratolesti jsou po prázdninách jako utržené ze řetězu. Určitě nezabere tvrdý, diktátorský přístup, jediné se ve své roli upevní.

Rak 22/6–22/7
Nenechte si zkazit náladu zatrpklou osobou, které je váš úspěch proti srsti. Skuteční přátelé vám spokojenost upřímně přejí.

Lev 23/7–22/8
Než byste se dohadovali s příbuznými, raději si najdete vlastní program. Kamarádi se nechají přemluvit ke společnému sportu.

Panna 23/8–22/9
Ocenili byste, kdyby vám příbuzní pohlídlí divoké potomky. Každá ukradená hodina vám prospěje. Hlavně to platí pro páry.

Váhy 23/9–23/10
Rádi byste se dětem pochlubili svými studijními či sportovními úspěchy. Nejspíš o vašich školních letech nemají ani potuchu.

Štír 24/10–22/11
Nálady Štíru se v těchto dnech střídají raketovou rychlostí. Příbuzní nemožou za to, že se jim nezvládají rychle přizpůsobovat.

Střelec 23/11–21/12
Najdete si více prostoru pro vlastní pohodu a nebudete se přitom ohlížet na okolí. To jste dělali v uplynulých dnech až až.

Kozoroh 22/12–20/1
Ratolesti vás v nejméně vhodný okamžik zaskočí svými zvidavými dotazy. Berte to s úsměvem. Jednou budete mít o čem vyprávět.

Lev 21/1–20/2
Milosrdná lež může napáchat víc škody, než si teď umíte představit. Pohodlněji proto bude, když s rodinou jednáte na rovinu.

Vodnář 21/2–20/3
Dospívající ratolesti mají potřeby z toho, že vás mohou trochu škádlit. Nechcete je naučit tomu, že rozčilovat se je normální?

Ryby 21/2–20/3
Dospívající ratolesti mají potřeby z toho, že vás mohou trochu škádlit. Nechcete je naučit tomu, že rozčilovat se je normální?

Řešení sudoku

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

Anketa Kolik vám denně chodí nevyžádaných mailů?



Carolina Elli
Jeřábková

V práci každý den blokuji několik odesílatelů.



Carin
Machová

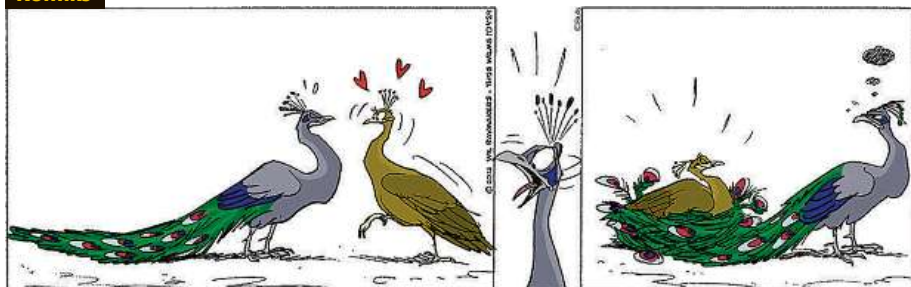
Jelikož se nepřihlašuji na kraviny, tak max. dva.



Lukáš
Tůma

Já to nekontroluji. Po pár měsících vždy promažu.

Komiks



Odkaz první republiky? Architektura na světové úrovni

Když se řekne vila Tugendhat, vybaví si obraz památky UNESCO asi každý. A leckdo si vzpomene i na jméno architekta Miese van der Rohe. Ale co když se řekne Strossova vila v Liberci? Víme, kde hledat vilu Háskovu? A vzpomněl by si někdo na jméno architekta vily Movily v Nespekách. I to jsou přitom stavby představující to nejlepší, co u nás v architektuře po roce 1918 vzniklo.

Období mezi lety 1918 a 1938 patří v naší kultuře mezi ta, na která jsme právem pyšní. Velkou zásluhu na tom má právě architektura, zejména funkcionalistické experimenty, ve kterých Československo bez problémů drželo krok se světem. Když se řekne funkcionalismus, představíme si něco na způsob bílé kostky s pásovými okny. Jenže architektonický svět mladého Československa byl mnohem bohatší – už jenom tím, co všechno bylo třeba stavět. Nevznikaly totiž jen vily, nová republika potřebovala

také továrny a elektrárny (elektrárna ESSO v Kolíně či vodní elektrárna v Třeštině), nádraží, silnice a mosty (unikátní Libeňský od Pavla Janáka chce Praha nechat zbourat), kanceláře a obchodní domy (ten G. Linkeho v Jablonci nad Nisou tvoří málo známý expresionistický skvost), školy a vládní budovy, ale také kostely (bezpočet po celých Čechách) nebo dokonce krematoria (geniální v Nymburku, parádní v Nymburku, parádní v Nymburku, parádní v Nymburku). Rozmanitost zadání ještě zvyšovalo bohatství mož-



ných přístupů. Svůj oficiální styl hledal Československý stát a výstavbě veřejných budov skutečně nějakou dobu udával tón národní sloh, který kombinoval modernu, kubismus a folklorní

odkazy (jak ukazuje nejlépe legionářská banka v Praze na Poříčí). Jinak ale stavěla soukromá bohatá klientela zajímavější avangardní trendy, která začala oceňovat funkcionalismus, jinak konzervativnější stavebníci, dávající přednost osvědčenějším postupům minulosti. Odlišně se také stavělo v místech tradičně českých a místech se silnou německou menšinou, která před funkcionalismem dávala přednost stylům navazujícím na starší modernu. Pokud se projdete baťovským avangardním Zlínem, lázeňskými Poděbrady, nebo kdysi německým Jabloncem nad Nisou, uvidíte tři pozoruhodné, ale

úplně jiné architektonické světy – a to přestože všechna města procházela zásadní proměnou zhruba ve stejné době.

Pokud chcete pohromadě vidět alespoň reprezentativní výběr toho nejzajímavějšího z kulturního dědictví první republiky, máte možnost. Od 18. září do konce října proběhne v Národní technické knihovně výstava s názvem Architektura ve službách první republiky. Odborníci z Národního památkového ústavu na ní představují stovku mezi válečnými staveb z celé republiky – deset realizací v deseti různých typech architektury. Možná zjistíte, že leckterá z těchto staveb připomíná budovy, kolem kterých chodíte do práce, nebo domy, ve kterých sami bydlíte. Odkaz první republiky v obrazu našich měst i vesnic je totiž skutečně všudypřítomný. Je na čase ho začít objevovat.

NÁRODNÍ
PAMÁTKOVÝ
ÚSTAV

1918
100
2018
SPOLEČNÉ STOLETÍ

výstava Architektura ve službách první republiky

18. 9. — 31. 10. 2018 | Národní technická knihovna, Praha

oceňte jednoduchost

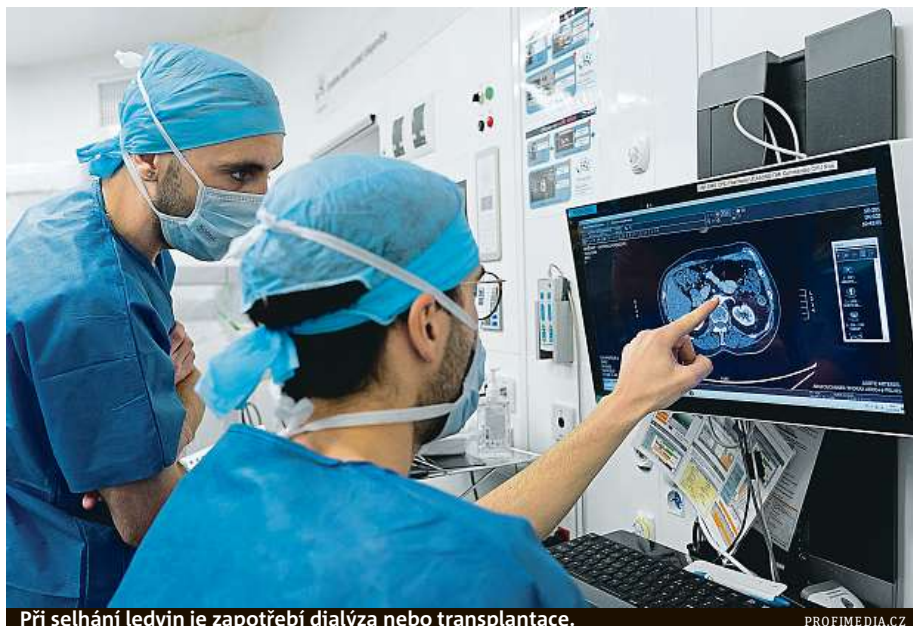
Civilizační choroby devastují srdce, cévy a také ledviny

Trpíte-li vysokým krevním tlakem nebo se přejídáte sladkým a trpíte obezitou, pak vám nehrozí jen infarkt či mrtvice, ale i problémy s ledvinami.

Typické civilizační choroby, jako je obezita, cukrovka, ateroskleróza a vysoký krevní tlak, za které zpravidla může nezdravý životní styl, mají destruktivní dopad na mnoho orgánů v těle. I když vás nic nebolí, skrytě devastují srdce, cévy i ledviny.

Kvůli nárůstu civilizačních onemocnění trpí chronickým onemocněním ledvin již každý desátý občan Česka, po 75. roce života je to již každý druhý. U jednoho procenta dospěje chronické onemocnění ledvin až do stadia úplného selhání, kdy je zapotřebí náhrada funkce pomocí dialýzy nebo transplantace.

V souvislosti s civilizačními nemocemi bývá často zmiňován srdeční infarkt nebo mozková mrtvice. Příčinou těchto příhod je poškození cév, které se vlivem tukových a vápenných usazenin zužují a tuhnou, a pak jimi proudí



Při selhání ledvin je zapotřebí dialýza nebo transplantace.

PROFIMEDIA.CZ

méně krve. Pokud takové zúžení, nebo dokonce upcání postihne srdeční tepnu, dojde k infarktu. Postihne-li cévu v mozku, projeví se uzavřením mozkovou příhodou.

Ale zužující se cévy negativně ovlivňují také ledviny. Výsledkem je pak nedostatečné prokrvení ledvinové tkáně a horší očistění krve od škodlivin. Ledviny mají totiž za úkol čistit tělo od odpadů, a pokud jsou postupně vyřazovány z provozu, zplodiny

metabolismu se začíná v těle hromadit. Pokud by se činnost ledvin zcela zastavila, vznikl by život ohrožující stav zvaný uremie. V krvi při ní stoupají odpadní látky do té míry, až dojde k metabolickému rozvratu organismu. Pokud by člověk nepodstoupil dialýzu nebo transplantaci, zemřel by během několika dní.

Ve většině případů, kdy poškození ledvin způsobují civilizační nemoci, dochází ke

snížení ledvinových funkcí postupně. Dotyčný si vůbec nemusí všimnout, že cukrovkou nebo vysokým krevním tlakem trpí, protože na sobě dlouho nepocítuje žádné potíže. Ale ledviny už postiženy být můžou, což ukázal průzkum společnosti Fresenius Medical Care, do kterého se zapojilo na tři tisíce pacientů v hemodialyzačním programu. Z výzkumu vyplynulo, že až čtyřicet procent pacientů přišlo na dialýzu takzvané

Jak „ulevit“ ledvinám

Deník Metro přináší několik tipů:

- Hlídejte si tělesnou hmotnost a zabraňte nadváze. Nadváha a obezita je totiž úzce spojena s diabetem a vysokým krevním tlakem a téměř polovina pacientů dialyzačních středisek jsou právě diabetici.
- Skončujte s kouřením.
- Co se týče alkoholu, v přiměřené míře je možné si jej dopřát, pokud jste zcela zdraví.
- Pro správné prokrvení všech orgánů, včetně ledvin, stejně jako pro kontrolu tělesné hmotnosti, je důležitý pravidelný pohyb.

„z ulice“. Zjednodušeně to znamená, že se dostali až do fáze ledvinového selhání, aniž by o tom věděli jejich ošetřující lékaři.

Jak je to možné? Lidé podceňují preventivní prohlídky, lékař by totiž včas počínající potíže objevil. Preventivní prohlídky by neměli vynechávat zejména nemocní se zvýšeným rizikem selhání ledvin – diabetici, lidé s vysokým krevním tlakem a lidé nad 60 let. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Zpráva krátce

Výstava historie zdravotní péče

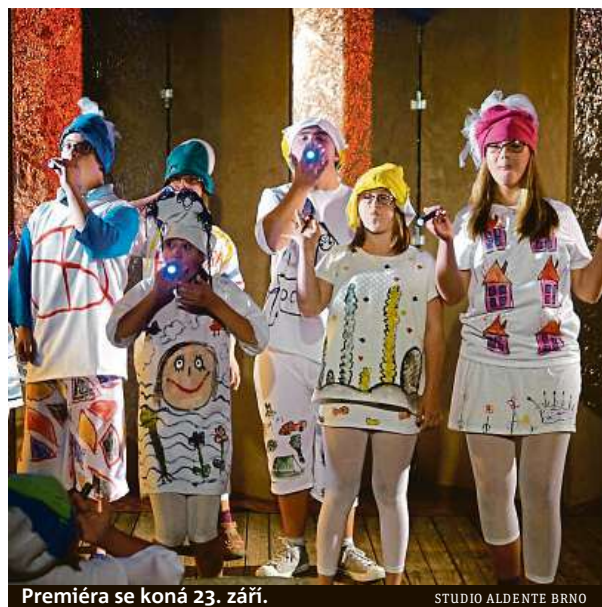
V Městské nemocnici Ostrava je od začátku týdne výstava, která na deseti informačních panelech doplněných dobovými snímky mapuje zdravotní péči v krajském městě. Výstava vznikla u příležitosti 170. výročí od založení tohoto zdravotnického zařízení. V pavilonu F se tak návštěvníci dozvědí o založení a počátcích městské nemocnice, podrobnosti z výstavby areálu a seznámí se s plány do budoucna. Důležitým krokem pro vznik nemocnice byly poslední vůle kaplana Kašpara Pittlera z let 1820 a 1823, ve kterých odkázal veškerý svůj majetek ve prospěch budoucí nemocnice. **ČTK**

Lidé s Downovým syndromem. V Brně hrají divadlo s profesionály

Profesionální divadelníci a dospívající s Downovým syndromem se potkají na jevišti v nové inscenaci brněnského souboru Aldente. Společně nazkoušeli představení Zeď. Premiéra bude 23. září v Artbaru Druhý pád, oznámila režisérka Jitka Vrbková.

Podle Vrbkové mají lidé s Downovým syndromem oproti většinové populaci navíc nejen chromozom, ale také výjimečné performativní schopnosti. „Umějí prožívat přítomný okamžik, a na jevišti proto dovedou být velice spontánní,“ uvedla režisérka.

„Nemají smysl pro brzdu a trapno, a tím jsou pro mne zrozeni pro umění. Skoro bych lidi s Downovým syndromem nazval lidem uměleckým,“ doplnil hudebník Jan



Premiéra se koná 23. září.

STUDIO ALDENTE BRNO

Kyncl, který na představení spolupracuje.

Inscenace Zeď vznikla právě z textů a improvizací lidí s Downovým syndromem. Pojednává o tom, jaké zdi si v životě stavíme a jaké před nás staví okolí. Zároveň klade otázku, zda jsme schopní zdi překonávat.

Aldente je podle Vrbkové jediným divadlem v Česku, které pracuje s herci s Downovým syndromem v kombinaci s profesionálními divadelníky.

Po premiéře bude možné inscenaci zhlédnout ještě 3. října a 4. listopadu, opět v Artbaru Druhý pád. Listopadový termín bude spojený s oslavou 10 let Divadla Aldente.

Více o představení na webu www.divadloaldente.cz **ČTK**

Jak zastavit bolestivé hemoroidy

I v dnešní době existují mnohá tabu. Jedním z nich je hemoroidální onemocnění projevující se svěděním a bolestí intimních partií a příměsí krve ve stolici. Mnozí netuší, že se s touto zdravotní komplikací nepotýkají sami – zkušenosti s ním má totiž 50 % z nás.

Mezi rizikové faktory přitom patří mimo jiné dlouhodobé sezení, ke kterému se po návratu z dovolených vracíme. Kvůli tlaku na perineální oblast při něm dochází ke zpomalení proudění krve a zhoršené okysličení tkání pak může vést k poškození žilní stěny – a problém je tady.

Hemoroidy – má je každý z nás
Věděli jste, že hemoroidy jsou křečové žíly v oblasti konečníku, které máme všichni? To, čemu říkáme běžně „hemoroidy“, jsou ve skutečnosti příznaky rozšíření žilní pleteně (tzv. hemoroidální onemocnění). Přestože se jedná o žilní onemocnění (stejně jako metličky a křečové žíly na nohách), stydíme se o této nemoci mluvit. Při včasné konzervativní léčbě je přitom možné zabránit případnému chirurgickému řešení.

Riziko, že se u nás rozšířené hemoroidy objeví, případně se budou zhoršovat, sníží několik základních preventivních pravidel. „Prevence hemoroidální nemoci spočívá především ve zdravém stravování a s ním souvisejícím pravidelným a správným vyprazdňováním. Důležitá jsou také hygienická opatření perinea (oblasti kolem konečníku) s ohledem na citlivou tkáň řitního otvoru. Ta je důležitá nejen po stolici, ale také například po sportování nebo při nadměrném pocení v mezihřřidové oblasti. Stejně tak je důležité vyvarovat se sezení na studených a vlhkých plochách, dlouhodobého tlaku na malou pánev či vysedávání na toale-

Víc se dozvíte např. na www.zilniporadna.cz nebo díky mobilní aplikaci „HEMOROIDY“.

tě,“ radí MUDr. Soňa Hořínková, proktoložka z nemocnice TGM v Hodoníně.

Já za to nemůžu...

Chronické žilní onemocnění, a tedy i hemoroidy, jsou dědičným onemocněním. Riziko se zvyšuje při sedavém zaměstnání, obezitě, špatné životosprávě vedoucí k zácpám, nedostatku pohybu nebo těhotenství.

7 rad, jak nemoc zastavit

1. Již při prvních pocitech svědění, nepříjemných tlacích či bolesti v oblasti konečníku začněte uvažovat o návštěvě lékaře. Pokud se navíc objeví krev po stolici (na toaletním papíře nebo na stolici), pak s návštěvou lékaře (praktické-



ho) neváhejte. Lékař provede potřebná vyšetření, poradí s úpravou životosprávy, doporučí lokální léčbu (masť, čípky) a rozhodne o léčbě venofarmaky (léky na posílení žilní stěny).
2. Stud a odkládání návštěvy lékaře zde nejsou namístě.
3. Při oblékání volte volnější spodní prádlo.
4. Pozor na zvedání těžkých věcí – nitrobřišní tlak stav hemoroidů zhoršuje.
5. Do jídelníčku zařaďte dostatek vlákniny a tekutin, naopak se vyhněte kořeněným jídlům, kávě a alkoholu.
6. Zapomeňte na čtení si na záchodě. Zbytečně tu nevyseďte a po „velké“ použijte místo klasického toaletního papíru sprchu nebo vlhčené ubrousky.
7. Ze sportu si vybírejte takové, které vaše zdravotní komplikace nezhorší – např. pěší turistiku nebo plavání.

CO JSTE MOŽNÁ NEVĚDĚLI?

- Hemoroidy máme všichni, správně bychom tedy měli říkat, že máme hemoroidální onemocnění, ne hemoroidy.
- I když často používáme označení hemoroidy, jedná se o hovorový výraz a správně bychom měli říkat „hemoroidy“.
- Základem je stejné onemocnění jako u metliček a křečových žil dolních končetin – tzn. zánětlivé onemocnění žilní stěny (u nohou tuto chorobu nazýváme chronické žilní onemocnění dolních končetin)
- Hemoroidální onemocnění zná z vlastní zkušenosti 50 % z nás.
- Léčí se úpravou životního stylu, lokální léčbou (masť, čípky) a pomoci mohou i léky na posílení žilní stěny (venofarmaka).
- Informace o nemoci, její prevenci i léčbě najdete např. na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „HEMOROIDY“.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



SCIENCE AROUND US

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. affect
 - 2. disease
 - 3. gene
 - 4. rubber
 - 5. survive
 - 6. trunk
-
- a. stay alive or continue to

- last
- b. a group of chemicals in a living thing which carries information from its parents
- c. something which is often used to make boots or tyres
- d. illness or sickness
- e. the main part of a tree
- f. make something change



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

Workers cut the trunks of the trees and collect a white liquid called latex. In the nineteenth and early twentieth centuries, huge numbers of rubber trees were planted in countries including Malaysia, Burma and Brazil. More than a century ago, scientists discovered how to make man-made rubber, but natural rubber is much stronger and can last much longer. Nearly half the rubber which is produced each year is natural rubber

Natural rubber: it's all in the genes

Next time your plane lands, listen to the sound of the tyres hitting the ground. The reason the tyres don't explode is because they are made of natural rubber. The tyres of cars, motorbikes and trucks are also often made of the same stuff. Natural rubber comes from trees.

and there is always a need for more.

Rubber trees are not easy to grow. They are affected by changes in temperature, too much or not enough rain, high winds and disease. Some trees survive while others die and it's all down to their genes. Two British organisations, the Tun Abdul Razak Research Centre (TARRC) and The Genome Analysis Centre (TGAC), have been working together to look at rubber trees. They have now discovered

the 'genome' of the rubber tree. This is the way genes fit together in very long chains of DNA. The genome contains all the information the plant or animal needs to grow. The genome for a plant such as a rubber tree is smaller than a human genome but it is still very long, which is why it has been so difficult to find. As Ewan Mollison of TARRC says, the work has been like putting a picture puzzle together where all the pieces show blue sea and

blue sky... Now scientists can use the rubber tree genome to produce stronger trees.

By understanding the genome, they can change the DNA in rubber trees in useful ways. They can also do it much faster than before. In the future, it will be possible to grow trees which survive climate change and disease.

This simplified version by Andy Keedwell, adapted from the original article by John O'Reilly

Lesson No. 16



Activity 2

Look at each question 1–5. Complete each sentence with **natural rubber** or **man-made rubber**.

An example has been done for you.

Example:
Natural rubber is produced from latex from the trunks of trees.

- 1.was invented in 1909.
- 2. Production of.....is affected by the weather.
- 3. More than 50% of rubber produced is.....
- 4. Aircraft engineers prefer to use.....because it's stronger.
- 5. Research into genes will help us produce more.....

Activity 4

Rubber can be natural or man-made. What other materials can you think of that can be both natural

and man-made? Why are natural materials sometimes more useful?

Answers

- Activity 1**
1. f; 2. d; 3. b; 4. c; 5. a; 6. e
- Activity 2**
1. Man-made rubber; 2. natural rubber; 3. man-made rubber; 4. natural rubber; 5. natural rubber
- Activity 3** 1. When was

- man-made rubber invented?
2. Where were the first rubber trees planted?
3. What are truck tyres made from?
4. How is the rubber tree genome formed?
5. Why is natural rubber used?

Activity 3

Making questions in the passive.
In English, we usually put the most important thing at the start of a sentence.

Rain affects rubber trees.
But the main topic of the article isn't rain, it's rubber trees. In this situation it is common to use the passive.

Rubber trees are affected by rain.

We can use the passive in questions too:

Question word – What
verb to be – are,
subject – rubber trees
verb 3 – affected by?

Look at the words in the box below. Choose the words you need to write a question for each answer 1 to 5.

Question word	verb to be	subject	verb 3
How	is	natural rubber	formed?
What	are	man-made rubber	made from?
When	was	the first rubber trees	invented?
Where	were	the rubber tree genome	used?
Why		truck tyres	planted?

- 1. Question:**
.....
Over one hundred years ago, by German scientists.
- 2. Question:**
.....
In countries in South Asia and South America.
- 3. Question:**

-
Natural rubber, because it's much stronger.
- 4. Question:**
.....
By long chains of DNA.
- 5. Question:**
.....
Because it lasts much longer.

Rozhodčí Suchánek plně v NHL

Čech je prvním arbitrem narozeným mimo Severní Ameriku, který dostal smlouvu na plný úvazek.

Český čarový rozhodčí Libor Suchánek dostal v hokejové NHL smlouvu na plný úvazek. Povedlo se mu to jako prvnímu hokejovému sudímu z Evropy.

V minulé sezoně nejlepší ligy světa pískal devětatřicetiletý Suchánek v 37 zápasech. Premiéru v NHL si odbyl loni 16. listopadu při zápase New



York Islanders–Carolina. „Nevěděl jsem, co mám čekat. Teď už jsem klidnější,“ řekl pro českou verzi webu NHL.com. Tehdy se stal třetím evropským rozhodčím, který dostal v soutěži šanci.

Nyní jako první arbitrován mimo Severní Ameriku získal plný úvazek. „Bylo složitější už jen si zapamatovat jména všech 80 dalších sudích. Sledovat každý den NHL, což jsem v Evropě dělal tak jednou týdně,“ vzpomínal na své začátky. Plánoval přitom kariéru jen v Evropě a chtěl se živit jako inženýr. Nová šance z NHL ho nadchla. „Můžu dělat práci, kterou miluju. Což je dokonalé,“ dodal. **ČTK**

Sparta dala Baníku gól, je třetí v lize

V dohrávce 8. kola Fortuna: Ligy se proti sobě postavily týmy Baníku Ostrava a Sparty Praha. Ve vypjatém duelu padlo deset žlutých karet. Gól ale jen jediný, za letenský klub se trefil v 77. minutě Benjamin Tetteh. Sparta se díky tomuto výsledku vyhoupla na třetí místo tabulky. Na snímku zleva Martin Frýdek a Nicolae Stanciu ze Sparty a Milan Baroš z Baníku. **ČTK**



Zprávy krátce

Vrabcovou zvou do Bostonu 2019

Nejlepší česká vytrvalkyně Eva Vrabcová Nývltová poběží 15. dubna příštího roku v Bostonu nejstarší maratón na světě. K pozvánce na tradiční závod jí pomohl bronz na mis-

trovství Evropy v Berlíně. Závod v Bostonu bude příští rok jediným maratónem Vrabcové před podzimním mistrovstvím světa v Dauhá.

DC: silný soupeř?

Čeští tenisté si výhrou v Maďarsku zajistili pozici

mezi nasazenou dvanáctkou pro kvalifikační kolo nového formátu týmové soutěže Davisův pohár. Přesto jim hrozí souboj proti nebezpečnému soupeři. Los ve středu 26. září může týmu kolem kapitána Jaroslava Navrátila přirknout Australany, Švýcary, nebo Nizozemce. **ČTK**

Räikkönen. Po sezoně skončí ve stáji Ferrari

Finský pilot formule 1 Kimi Räikkönen opustí po skončení sezony stáj Ferrari a v dalších dvou letech bude závodit za Sauber. Opačným směrem zamíří dvacetiletý monacký jezdec Charles Leclerc, který letos ve švýcarském týmu v F1 debutoval. O odchodu osmatřicetiletého exmistra světa

z Ferrari, v jehož barvách závodil od roku 2014, se v posledních dnech spekulovalo a italská stáj jej nyní potvrdila.

Räikkönen současně oznámil, že svoji další budoucnost v královské automobilové třídě spojí s týmem Sauber, ve kterém v roce 2001 vstoupil do mistrovství světa. **ČTK**



Judisté vyráží na MS v Ázerbájdžánu. Krpálek: „Pokusím se v Baku uspět“

Čeští judisté vyráží do Ázerbájdžánu, kde je od čtvrtka česká mistrovství světa. Šéftrenér Petr Lacina má k dispozici největší výpravu v historii. Devět mužů v čele s olympijským vítězem Lukášem Krpálkem (na fotce vpravo) doplňuje poprvé od roku 2011 i žena – Alice Matějčková. Cílem je vyhrát co nejvíce zápasů a získat co nejvíce bodů do začínající kvalifikace o olympijské hry v Tokiu. Hlavní hvězdou výpravy bude opět Krpálek, který kromě triumfu na olympiádě 2016 získal titul mistra světa v roce 2014, ale ještě v kategorii do 100 kilogramů. Nyní si poprvé vyzkouší světový šampionát ve váze nad 100 kilogramů, loni o něj přišel kvůli zranění. „Rozhodně to pro mě bude speciální. Je to pro mě první MS v této kategorii. Jsem úplně zdravý, i když unavený po přípravě a pokusím se v Baku uspět. To znamená získat medaili,“ uvedl úřadující mistr Evropy. Na Baku má dobré vzpomínky, v roce 2015 tam získal stříbro na mistrovství Evropy v rámci Evropských her. **ČTK**

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

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zap. Materna, od 18let, 15min/50Kč, 1min/80Kč v CDPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmbiem.cz



• **Mladé** a nezkušené kočička si chtějí užít pořádný sex. Neváhej. Napiš jim SMS ve tvaru 16LSZ a text na 909 15 45



• **Manžel** je pořád někde v zahraničí a mě ten sex prostě chybí. Ester, 31 let. Ozveš se mi? na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 29XVT a tvůj text!



Víte, že...

... v naší nabídce najdete statisíce produktů?



Přehled o svém zdraví

OMRON

OMRON M6 Comfort s Intelli manžetou

Tlakoměr na paži
Klinicky ověřená přesnost
INTELLI manžeta pro normální i silnou paži
Barevné indikátory pro snadné použití



obj. kód: EOM100f

Váš osobní zdravotník

OMRON

OMRON M7 Intelli IT

Tlakoměr na paži s Bluetooth
Připojení na aplikaci OMRON Connect
Klinicky ověřená přesnost
INTELLI manžeta pro normální i silnou paži



obj. kód: EOM101a

Vytvořte si osobní pohlednice

Canon

Barvy:

Canon PIXMA MG3650

Inkoustová tiskárna, skener i kopírka
Tisk z mobilu nebo tabletu díky Wi-Fi
Ekonomicky úsporná, oboustranný tisk
Skvělá kvalita bezokrajových fotografií



obj. kód: PC293a63

Inteligentní krasavec

honor

Honor 10 64GB

5,84" IPS displej s rozlišením 2 280 × 1 080
Interní paměť 64 GB, RAM 4 GB
Fotoaparát 24 Mpx + 24 Mpx + 16 Mpx
Rychlé nabíjení, baterie 3 400 mAh



obj. kód: UM294b3

Machr na selfie

honor

Honor 7A 32GB

5,7" IPS displej s rozlišením 1 440 × 720
Osmijadrový procesor, Dual SIM
RAM 3 GB + 32GB interní paměť
Duální fotoaparát 13 + 8 Mpx



obj. kód: UM297b

Dostupný a kvalitní

ALIGATOR®

Aligator S5070 Duo 16GB

5" IPS displej s rozlišením 1 280 × 720
Interní paměť 16 GB, podpora Dual SIM
Fotoaparát zadní 8 Mpx + přední 5 Mpx
Displej chráněný odolným 2,5D sklem



obj. kód: AL1757b2

Nejlepší služby, nejspolehlivější obchod

alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 18. 9. 2018 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.