

NIKAL
Cestovní kancelář
...Společně poznáme svět!

Váš slevový kód
telefonicky + internet:
CZ 17MET920

**SLUNNÝ
OSTROV KYP R**

8 DNÍ • V CENĚ LET TAM A ZPĚT • POLOPENZE

8 dní
cena na osobu 17980,- Kč
11980,- Kč
od
ubytování ve dvoulůžkovém pokoji

**LAST
MINUTE**

Zavolejte - bezplatná linka: ☎ 800 320 030 • www.nikal-zajezdy.cz Pořadatel zájezdů: NIKAL s.r.o., Lesná 102 • 67102 Šumná • provozovna: Kottkova 710/3 • 66902 Znojmo • IČO: 26276186

metro 

Největší deník v ČR

Úterý, 19. září 2017

Č. 176, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zita

Levná rozloučení. Na pohřbech Češi šetří

Bez obřadu. Od 90. let minulého století je takových pohřbů mezi 30 až 40 procenty. **Brno.** Přibýlo rozptýlu na loučkách. **Kolem sta tisíc korun.** Dražší rozloučení se většinou týká lidí známých v regionu STRANA 2



Lyžařský Černý Důl. Nová odpojitelná lanovka pro děti a začátečníky

Erwin Gurschler (uprostřed), specialista z italské firmy Redaelli, zaplétá se svými pomocníky ocelové lano na nové čtyřsedačkové lanovce v Černém Dole v Krkonoších. Ocelové lano o celkové délce 2200 metrů s průměrem 40 milimetrů ponese celkem 78 sedaček. Nová kilometrová odpojitelná lanovka bude zhruba o 300 metrů delší než původní a po jejím dokončení se tam prodlouží i sjezdovky. Lanovka za zhruba 30 milionů korun je největší investicí v Černém Dole od doby, kdy se středisko stalo součástí SkiResortu Černá hora-Pec. Ten před nadcházející zimní sezonou utratí dohromady 100 milionů korun. Černý Důl platí především za skiareál pro rodiny s dětmi a méně zkušené lyžaře, nová lanovka s přepravní rychlostí 4,5 metru za sekundu by do toho měla dobře zapadnout. Překoná převýšení 235 metrů. Její maximální přepravní kapacita bude 2400 pasažérů za hodinu, lyžaře k horní stanici vyveze za tři a půl minuty. Odpojitelná technologie je pohodlnější hlavně pro děti a lyžařské začátečníky.

MAFRA



9 771 21 178 1002 1 17 176

Ostraváci na pohřbech nešetří

Roste ekonomika, rostou platy. Lidé však za loučení se zemřelými utrácí málo. Ne všude.

Severní Morava platila dlouho za chudý region, kde o levné pohřbívání není nouze. Jan Hájek, majitel ostravské pohřební služby Concordia, klíše vyvrací. Sotva odezněla krize, objednávek na rozloučení za ceny přes sto tisíc korun začalo přibývat.

„Před i během krize jsme zaznamenávali případy, kdy lidé nedosáhli finančně ani na základní pohřeb,“ uvádí Hájek. To se změnilo. Na Ostravsku a v okolí nyní počet drahých pohřbů roste. „Jedná se o lidi, kteří byli známí v regionu i mimo, v posledních

25 letech něco dokázali, pozůstali na drahý pohřeb s velkou účastí, drahou rakví a bohatou květinovou výzdobou mají. V tomto segmentu zákazníci přibývají,“ konstatuje Hájek. Hájek předpokládá, že další velké částky utratí klienti za další loučení a hroby. Počet levných pohřbů bez obřadů se podle jeho názoru v regionu v posledních letech moc nemění.

Jak je na tom bohatá Praha? Tady je to překvapivě opačné. Drahá loučení žádný skok nevykazují. „V naší profesi se úspěch ekonomiky neprojevuje. Když máte víc peněz, tak je spíš procestujete nebo koupíte nové auto,“ říká ředitel Pohřebního ústavu hlavního města Prahy Julius Mlčoch. „Největší nárůst pohřbů bez obřadů byl v devadesátých letech minulého století. Od té doby je jejich množství stabilní. „Počet bezobřadových pohřbů se od devadesátých let pohybuje mezi 30 až 40 procenty,“ dodává ředitel Mlčoch o situaci v české metropoli z pohledu firmy, kterou řídí.

„Nelze říci, že když vyděláváme víc, tak budeme také víc utrácet za drahé pohřební obřady. Taková praxe u nás nefunguje. Dokonce to není ani tak, že by chudí lidé pohřby nedělali, zatímco bohatí ano. Mnohdy je to totiž právě naopak. Problém je totiž v tom, že lidé, a nezáleží na příjmech, necítí potřebu se se zemřelým rozloučit. Není ani vzácný názor, když lidé řeknou, že by všechny pohřby zrušili,“ říká pro deník Metro antropoložka Olga Nešporová, která je autorkou knihy O smrti a pohřbívání.

Víc pohřbů, které se obějdou bez obřadu, zaznamenávají třeba v Brně. Připouští to ředitel Pohřebních služeb

města Brna Michal Tomášek. „Sociální pohřby bez obřadu, kdy je v ceně kremace, vyjdou kolem pěti až šesti tisíc korun. Ten stejný, ale do země, stojí třináct až čtrnáct tisíc korun,“ říká Tomášek. V Brně přibýly rozptýly na loučkách, pozůstali si častěji pronajímají místo v kolumbáriu než hrob.

Tomášek ale připouští, že růst bezobřadových pohřbů neznamena, že pozůstali peníze v Brně neutrácejí. „Pořídí si třeba dražší urnu a následně uspořádají velké a drahé rozloučení nebo zádušní mši, která jde už mimo naši službu.“

Klasický pohřeb bez obřadu, ale nikoli pohřeb sociální vychází podle Tomáška okolo osmi až deseti tisíc korun. Určitě podle něj ubylo drahých zakázek, tedy těch, kdy pozůstali zaplatí okolo sto tisíc korun. **PAVEL HRABICA**

Rozloučení i pro chudé

Pohřební služby ročně evidují stovky nevyzvednutých urn. Zemřelí buď neměli příbuzné, nebo si jejich rodiny urny odmítly převzít.

- Obce mají ze zákona povinnost vypravovat **zesnulým, jejichž příbuzné se nepodaří dohledat**, takzvané **sociální pohřby**.

- **Nevyzvednuté urny končí na anonymních loučkách** u krematorií. **Zákon totiž obcím nenařizuje mít hrob**, kam by se ostatky těchto zesnulých ukládaly, či zajišťovat obřady.

- **Jinou cestou jde například Praha 7. Ta má už několik měsíců v pronájmu hrobové místo**, kam bude jednou ročně ukládat nevyzvednuté urny ze sociálních pohřbů.

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz



Skvělé herečky natáčejí novou komedii

V Nebuželech na Mělnicku natáčí filmový štáb pod dohledem režiséra Jiřího Vejdělky novou komedii s názvem Tátova volha. V hlavních rolích se představí oblíbená herečka Eliška Balzerová nebo Tatiana Vilhelmová. Příběh popisuje cestu matky s dcerou, které se vydají po stopách milenek jejich zemřelého manžela a otce. Milenky si zahrají další skvělé herečky – Vilma Cibulková, Eva Holubová a Hana Maciuchová. Podle distributora filmu CinemArt bude mít film premiéru 8. března příštího roku.

ČTK

Zaorálek. Hlava už ho nebolí

Volební lídr ČSSD Lubomír Zaorálek má po pátečním zranění při autonehodě klidnější režim, vynechává sport. Ministra zahraničí po nehodě, která se stala v podvečerních hodinách u Lechovic na Znojemsku, už nebolí ani zraněná hlava. Brzy ho čeká kontrola a poté vytažování stehů.

Zaorálek při nehodě cestoval ve vozidle ochranné služby, které řídil pracovník Ochranné služby Policie ČR. Záchranáři ho převezli do brněnské nemocnice. „Rád bych poděkoval personálu a lékařům traumatologie nemocnice v Bohunicích, jak rychle a profesionálně mi pomohli,

nakonec jsem byl jediný zraněný z té autonehody,“ dodal ministr. V nejbližší době kvůli zranění vynechá sport. „Tahle omezení ano, ale myslím, že se to hojí dobře,“ uvedl. Brzy se chystá na kontrolu a vytažení stehů. „Dopadlo to dobře a to je to podstatné. K tomu, jak ta nehoda proběhla, se necítím úplně nejpovolanější. Myslím, že to bude vyšetřeno,“ řekl.

Jihomoravský policejní mluvčí Pavel Šváb řekl, že okolnosti nehody policisté stále vyšetřují. Předběžná výše škody je podle něj na vzech a poškozeném směrovém sloupku asi 600 tisíc korun. **ČTK**

Tipy a zajímavosti z veletrhu REHAPROTEX

Dnes začíná na brněnském výstavišti veletrh REHAPROTEX, který nabízí k vyzkoušení novinky i osvědčené výrobky z oblasti kompenzačních, protetických, ortopedických a rehabilitačních pomůcek. Vystavovatelé přivezli také pestrou nabídku produktů pro aktivní seniory, nechybí ani poskytovatelé sociálních služeb nebo výrobky chráněných dílen. Významnou součástí nabídky je nezávislé odborné poradenství, které je pro návštěvníky připraveno zcela zdarma.

V letošním roce je kladen důraz především na praktické ukázky používání výrobků vystavovatelů. Na centrální ploše v pavilonu bude volně k dispozici **testovací dráha**, na které si návštěvníci budou moct vyzkoušet jednotlivé výrobky na různých druzích povrchu a v rozmanitých situacích. Návštěvník tak získá nejenom ucelený přehled

o technických možnostech prezentovaných produktů, ale může si i sám osobně vyhodnotit jejich ovladatelnost.

V doprovodném programu nechybí ani Dny seniorů

Nabídku zajímavých výrobků vystavovatelů doplní pestrý doprovodný program, který přinese zajímavé přednášky, informace z oblasti prevence a ochrany zdraví, ale i zážitky z cest po celém světě nebo atraktivní hudební vystoupení.

Ve středu a ve čtvrtek jsou připraveny oblíbené Dny seniorů na výstavišti, které organizují Senior pasy. V letošním roce se můžete těšit na vystoupení **Nadi Urbánkové, Zdeňka Junáka** a dalších umělců. V programu nechybí preventivní vyšetření - například zraku, měření tlaku nebo tělesného tuku - přednášky o zdraví, ukázky sportů ať už se jedná o jógu nebo tai-chi.

V úterý a ve čtvrtek můžete na mechanickém vozíku zkusit projet slalomovou dráhu, kterou

pro širokou veřejnost připravilo ParaCentrum Fenix.

V rámci veletrhu REHAPROTEX byste neměli minout ani oblíbené **Fórum pro zdraví**, které je zaměřeno na rozsáhlou propagaci zdravého životního stylu. Fórum pro zdraví a zdravý životní styl připravuje Státní zdravotní ústav a návštěvníci se zde dozvědí vše potřebné o správné výživě a pohybové aktivitě, prevenci závislosti na alkoholu, tabáku, drogách, prevenci úrazů a sexuálně rizikovém chování. Nebude chybět ani prezentace činnosti brněnského Oddělení podpory zdraví Státního zdravotního ústavu.

V nabídce veletrhů nechybí ani velmi **oblíbené dárky z chráněných dílen**. Výrobky, které nejenom potěší, ale navíc i pomohou dobré věci, nabídnou celá řada výrobců. Z keramiky, ručně vyráběných svíček, proutěného zboží, šperků, výrobků z proutí, mýdel, vonných solí či esenciálních olejů v neposlední řadě textilních výrobků si jistě

vyberete. Nebudou chybět ani služby pro klienty s různým druhem postižení nebo asistenční a vodící psi.

Vstup a parkování pro držitele ZTP ZDARMA!

Držitelé průkazu ZTP a doprovod držitelů průkazu ZTP/P mohou navštívit veletrh REHAPROTEX a jeho doprovodný program zcela zdarma. Co proto musíte udělat? Stačí na jakémkoliv pokladně předložit svůj platný průkaz ZTP. Navíc v letošním roce mohou držitelé průkazu ZTP využít také bezplatné parkování v areálu v blízkosti pavilonu A1. Pro vstup na veletrh pro pěší je zapotřebí využít hlavní vstup nebo vstup pavilonem E, pro vjezd do areálu pak pouze 4. bránu.

Veletrh REHAPROTEX je pro návštěvníky otevřen od 9 do 17 hodin, poslední den pouze do 16 hodin. Vstupenka na místě stojí 110 Kč, při registraci na internetu 90 Kč, pro seniory, studenty a děti jsou připraveny zlevněné varianty. Držitelé Senior pasu zaplatí za vstup pouze 20 Kč.

Přehled poradenských center:

Rozsáhlý poradenský servis poskytuje:

- Liga vozíčkářů,
- Národní rada osob se zdravotním postižením
- ParaCentrum Fenix
- Sdružení obrany spotřebitelů - Asociace

To nejlepší z programu:

- Konference Cestování po železnici pro všechny
- Seminář k novému zákonu o pomůckách pro zdravotně postižené 329/2011 Sb.
- Seminář Podpora lidí s postižením a seniorů v běžném prostředí
- Zdravotnické prostředky a kontroly SÚKL a nová Evropská nařízení pro oblast zdravotnických prostředků
- XV. Mezinárodní podiatrické sympozium
- Hudební vystoupení Nadi Urbánkové nebo Zdeňka Junáka

Více informací naleznete na www.bvv.cz/rehaprotext

Z novinek vystavovatelů

Na stáncích bude nejenom k vidění, ale především k vyzkoušení jak tradiční, oblíbený sortiment, tak i novinky. Abyste je mohli vyzkoušet v různých situacích, na různých druzích povrchů, využijte k tomu určenou testovací dráhu v pavilonu.



Jedinečný polohovací systém

Dánská společnost TurnAid vyvinula jedinečný elektrický polohovací systém navíjecí soustavy bočnic. Po řadě zdokonalení a klinických testů je prostřednictvím společnosti LB Bohemia s. r. o. tento unikátní systém nyní dostupný také v ČR a na Slovensku.

TurnAid je zdravotnická pomůcka, která umožňuje bez jakékoliv námahy otočit či posunout pacienta jen pomocí speciálního systému navíjecí plátna. Systém kombinuje základní funkce bočnic a elektricky řízené navíjecí soustavy. Lze jej jednoduše připevnit na běžná pečovatelská lůžka, používaná ve zdravotnických zařízeních i v domácí péči.



První mikroskútr na světě vhodný do interiéru

MEYRA představí první mikroskútr na světě, který je ideálním společníkem v interiéru. Novinku ocení především ti, kteří hledají možnost pohybu ve velmi malých prostorech.

Speciální sportovní kočárky Kozlík

Oblíbené sportovní kočárky Kozlík firmy Benecyk jsou vyráběny ve třech základních velikostech – Baby,



Junior a Max a lze je využít od narození až do dospělého věku. Vyznačují se snadnou ovladatelností, lehkou konstrukcí a vysokou mírou bezpečnosti.

Quickie krypton - ultimátní ultralehký vozík

Medicco představí nový, unikátní karbonový vozík Krypton. Vozík se skládá z drcím nebo pevným rámem, který je pro dosažení té nejvyšší kvality vyroben z oxidovaného uhlíkového vlákna. Výsledným efektem je až neuvěřitelná pevnost a pružnost ukrytá do plně přizpůsobivé koncepce invalidního vozíku.



VELETRHY BRNO A SENIOR PASY VÁS ZVOU NA

VELETRH REHAPROTEX 19.-22. ZÁŘÍ 2017

WWW.SENIORPASY.CZ
WWW.REHAPROTEX.CZ

HLAVNÍ ÚČINKUJÍCÍ
NAĎA URBÁNKOVÁ
VYSTOUPÍ 20. 9. 2017

ZDĚNĚK JUNÁK
VYSTOUPÍ 21. 9. 2017

SPECIÁLNÍ PROGRAM PRO SENIORY V RÁMCI ZDRAVOTNICKÝCH VELETRHŮ

BRNO-VÝSTAVIŠTĚ PROGRAMOVÉ CENTRUM V PAVILONU A2
20.-21. 9. 2017

ZÁBAVNÝ PÓDIOVÝ PROGRAM • PŘEDNÁŠKY
A WORKSHOPY • SPORTOVNÍ AKTIVITY • VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Jihomoravský kraj rehaprotext

Senior Point

Senior Pass

SVAZ DŮCHODČŮ ČESKÉ REPUBLIKY

Rada seniorů České republiky

rehaprotext 19.-22.09. 2017
Výstaviště Brno



Pro aktivní a soběstačný život

www.rehaprotext.cz

BVV
Veletrhy Brno

Zprávy krátce

Rusky odsoudili za terorismus

Vojenský soud v Rostově na Donu včera odsoudil na dlouhá léta do vězení dvě místní obyvateľky obviněné z příprav atentátu v místním obchodním středisku, jednom největších na jihu Ruska. Tatjana Karpenková si má odsedět 14,5 roku za mřížemi, Natalja Grišinová devět let. Obě Rusky se podle vyšetřovatelů staly přívrženkyněmi radikálních islamistických organizací Islámský stát a Emirat Kavkaz.

Chrám přesunuli o desítky metrů

V Šanghaji skončil 15 dní trvající přesun hlavní budovy buddhistického Chrámu jadeitového Buddhy. Nyní stojí o 31 metrů severněji a o metr výš než původně. Přesun snížil riziko vzniku tlačence u tohoto hojně navštěvovaného místa. Do chrámu například v předvečer čínského Nového roku za jediný den přijde až 100 tisíc lidí. Přemístění umožní i zabezpečení proti požáru, jehož riziko je vysoké vzhledem k velkému počtu zapalovaných obětých tyčinek. **ČTK**



Americké bombardéry

Nad Korejským poloostrovem podle prohlášení jihokorejského ministerstva obrany proletěly čtyři americké stíhačky F-35B a dva těžké bombardéry B-1B. USA často posílají do vzduchu technologicky vyspělé letouny, aby demonstrovaly sílu armády v době zvýšeného napětí s KDR. Včerejší přelet následoval tři dny poté, co severokorejská armáda odpálila přes Japonsko do Pacifiku střelu středního doletu na znamení odporu proti tlaku mezinárodního společenství. **AP**

Po Irmě se blíží Maria

V Karibiku se vytvořil další hurikán. Jeho trasa může být podle propočtů stejná jako ničivé Irmy.

Hurikán Maria zesílil a blíží se ke karibským ostrovům, které před dvěma týdny zdevastoval přechod hurikánu

nejsilnější kategorie Irma. Varování před ním bylo v neděli vyhlášeno v ostrovních státech a územích Guadeloupe, Dominika, Svätý Kryštof a Nevis a Montserrat. Někteří obyvatelé již v obavách ze živlu opustili své domovy.

Včera před polednem střeoevropského času se Maria podle amerického Národního (NHC) nacházela 215 kilometrů jihovýchodně od Dominiky. Doprovázel ji vítr o rych-

losti 170 kilometrů za hodinu, což je těsně pod úrovní druhé z pěti kategorií síly hurikánů.

Dosavadní kurs Marie se velmi podobá dráze Irmy, která způsobila v karibské oblasti mnohamiliardové škody a zabila na ostrovech přes čtyři desítky lidí. Podle meteorologů bude dále silnit až na třetí stupeň. Zítřka pak zřejmě zasáhne Panenské ostrovy a později by měla přejít i přes Portoriko nebo Dominikán-

skou republiku. Americká média také informují o počítání další vlně evakuací z Amerických Panenských ostrovů, kde Irma zničila či poškodila stovky domů a obyvatelé se bojí další podobné katastrofy.

Na rozdíl od Marie nehrozí podle meteorologů vážnější nebezpečí od hurikánu Jose, který se pohybuje v Atlantiku podél severovýchodního pobřeží Spojených států amerických. **ČTK, MET**

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

INZERCE

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje: Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platimoblem.cz



• **Nestydatý holky od METRA ANDELI!** FOTKY? Máme! Piš SMS ve tvaru 70KZT a text na 909 15 50

• **Ida 28. Jsem v Praze nová.** Zsvět mě do tajů pražského sexu! Vytoč 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 91VTH a tvůj text!

• **ROZTOUŽENÁ ANČA!** 39let, neholený klín. Brnkni mi na 909801801 kód JFF90



• **Rozvod, práce, stěhování!** Na sex jsem skoro zapomněla, i když byl vždycky mým největším koníčkem! Osvěž mi paměť! Martina 51. Zavolej na 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 16MKD a tvůj text!

Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše exekuce, dluhy, zástavy! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

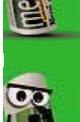
Práce - nabídka

• Balení kosmetiky nebo oděvů v eshopech, doplňování zboží. Rychlé výplaty 95-135 Kč/h. NaBrigadu.cz, Dornych 2a (u OD Tesco), Brno Tel: 605885588

• Květinář-florista s praxí, který ovládá umění vazby květin, znalosti v ošetřování hrnkových rostlin. Kontakt na vedoucí prodejny Campus: 774481100

Oznámení

• Srdečně Vás zveme na přednášku do salónku hotelu Slávia, Solniční 15, Brno: Jan Hus, Martin Luther - obnova nebo rozklad jednoty církve? 25.9. v 18.00, vstup zdarma. Po přednášce debata. Drobné občerstvení zajištěno. www.krestane.zde.cz





KAŽDÉ ÚTERÝ

149 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE

6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE



Nabídka platí každé úterý od 19.9. do vyprodání zásob.

Pašeráci.

Vyrábí z rohů šperky

Pašerácké síť, které vyvážejí z Afriky vzácné rohy nosorožců, z nich vyrábějí šperky, aby unikly odhalení na letištích. Vyplývá to z nejnovějšího vyšetřování organizace Traffic, která monitoruje obchodování s volně žijícími zvířaty. Náramky, náhrdelníky nebo prársky z nosorožčích rohů prodávají pašeráci na trhu s luxusním zbožím především v Číně nebo Vietnamu. Od roku 2007 zabili pašeráci v Africe nejméně 7100 nosorožců, ve volné přírodě tak zůstává již jen zhruba 25 tisíc kusů těchto zvířat. Tento druh může do deseti let vyhynout, uvádí mezinárodní organizace pro ochranu nosorožců Save the Rhino International (Zachraň nosorožce). Podle Juliana Rademeyera z organizace Traffic napodobují pašeráci trendy známé z nelegálního obchodování se slonovinou. „Je to velmi znepokojující, protože pokud jde někdo na letiště s náhrdelníkem z nosorožčího rohu, kdo ho zastaví?“ uvedl Rademeyer. **ČTK**

ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody
do vašeho bytu či domu



2x VÍTEZ ANKETY PRODUKT ROKU
v kategorii čističky a zvlhčovače
vzduchu na Heureka.cz

Čističku vzduchu Ionic-CARE Triton X6
můžete zakoupit ve třech barevných provedeních.

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

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička vzduchu s ionizátorem

 Již 9 let nejprodávanejší značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno*

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 pohybují 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, pyl, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

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

více na www.ionic-care.cz



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

Víte, proč se na horách, v lese, u moře, u splavu či po bouřce cítíte tak dobře? Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že v moderním bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než venku?

V 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 všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi. Přes tenkou plicní sliznici totiž při běžném denním režimu profiltrujeme neuvěřitelných 30-40.000 litrů vzduchu každý den.

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 plyn, 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 cm³. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, 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. Tato místa nás podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

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

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 pročiště vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvě.



**kód
SM3**

Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:



Jsme držitelé zlatého certifikátu „OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY“

* V květnu 2017 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1083 uživatelů Ionic-CARE Triton X6. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění alergických potíží. Dále oceňují čističku jako významný faktor při posilování imunitního systému a podpoře zdravého životního stylu. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 30.09.2017

800 112 111

www.ionic-care.cz

Objednací linka zdarma

**Akce trvá do 30.09.2017 nebo do vyprodání zásob

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 11 Max. 15	ZÍTRA Min. 11 Max. 15	ČTVRTEK Min. 12 Max. 16	PÁTEK Min. 13 Max. 17
---------------------------------------	--	--	--

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: 29,8 °C
Rok výskytu: 1947

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Atletka Dana Zátoková je známou žijící olympijskou vítězkou v hodě oštěpem z roku:
 - 1952
 - 1960
 - 1968
- Americký jaderný fyzik Edwin McMillan, nositel Nobelovy ceny, je objevitel plutonia a:
 - urania
 - neptunia
 - saturnia
- První mezinárodní šachový turnaj v českých zemích se konal v Karlových Varech roku:
 - 1867
 - 1887
 - 1907
- Dnes státní konzervatoř Nikolaje Rímského-Korsakova byla před 155 lety založena v:
 - Petrohradě
 - Moskvě
 - Kaliningradu
- Valašské Meziříčí bylo nazýváno městem od roku 1377, první zmínka je z roku:
 - 1157
 - 1297
 - 1377

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

ČT1

- 14:00 13. komnata E. Janečkové
- 14:30 Dokonalý muž, dokonalá žena aneb Návštěva mladé dámy
- 15:10 Na kus řeči
- 15:55 To je vražda, napsala V
- 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 **Vyprávěj**
Seriál (ČR). Stará láska nerezaví. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimánová, S. Skopal a další
- 20:55 Hercule Poirot
- 21:44 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 21:45 Případy detektiva Murdocha X
- 22:30 Ve jménu vlasti V
- 23:20 Profil zločinu V
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:05 Kde bydlely princezny
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Žijte jenom zx
- 02:15 Sváteční slovo místopředsedy Rady Církve bratrské Petra Rause
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Bydlet jako...

ČT2

- 13:10 Stopy, fakta, tajemství
- 13:40 Lidé z manéže (3/10)
- 14:40 Propaganda ve službách studené války
- 15:25 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2/2)
- 16:25 Tajuplný podzemní svět
- 16:50 Cary Grant
- 17:45 Ohře s V. Čechem
- 18:15 Krajinou domova II (2/10)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Na cestě po Arles
- 19:25 Mizející místa domova
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Letadlová loď Enterprise: Kamikaze (10/10)**
Pomocí nejmodernější počítačové animace můžete sledovat vojenské operace slavné letadlové lodi od počátku války v Pacifiku až do porážky Japonského císařství v září 1945
- 21:00 Kde já se tady beru?
- 21:55 Tichá bolest
Drama (ČR, 1990)
- 23:25 Letecké katastrofy: Kdo řídil?
00:15 Sestřička Jackie V (6/10)
- 00:45 Kravé pisky Libye
- 01:35 Světský (2/6)
- 02:15 Expomnuty 2017: Moc energie (10/10)
- 02:25 Uchem jehly
- 02:50 Mistrů starých řemesel

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Správná dvojka II (9)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (46)
- 14:05 Dr. House V (18)
- 15:00 Dr. House V (19)
- 16:00 Námořní vyšetřovací služba XII (3)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3302)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (755)**
Seriál (ČR, 2017). Sestry rebelují proti nové vrchní. Chtějí zpátky Babetu! Martynčák se snaží znovu získat Zdenu. Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala, M. Etzler, J. Čenský, M. Zounar
- 21:40 Víkend
- 22:40 **Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (5)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 23:35 **Vražedná čísla IV (3)**
Krimiseriál (USA, 2007)
- 00:30 Dr. House V (18)
- 01:20 Dr. House V (19)
- 02:00 **Námořní vyšetřovací služba XII (3)**
- 02:40 **Správná dvojka II (8)**
- 03:25 Co na to Češi

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
- 12:15 Siska VI (3)
- 13:30 Policie Hamburg VI (14)
- Krimiseriál (N, 2011)
- 14:30 Krimisař Rex (2, 3)
- Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Doktor z hor: Nové příběhy II (4)
- Hra o čas. Seriál (N, 2009)
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Ohňivý kuře II (41)**
Seriál (ČR, 2017). Klára má narozeniny. Mike s Didy pro ni chystají oslavu a naznačí Kláře, že večerní párty bude tematická. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, I. Janžurová, N. Lichý
- 21:35 **TOP STAR magazín**
- 22:45 **Vinaři II (14)**
Komedialní seriál (ČR, 2015)
- 00:05 **M.A.S.H (101)**
- 00:35 **M.A.S.H (102)**
- 01:00 **Komisař Rex (2)**
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 02:00 **Komisař Rex (3)**
Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 03:00 **Inga Lindströmová: Děti mé sestry**
Romantický film (N, 2015)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi VII (11-14)
- 14:55 Teorie velkého třesku X (17)
Šaráda s comicconem. Sitcom (USA, 2016)
- 15:20 Teorie velkého třesku X (18)
Metafora s únikovým východem. Sitcom (USA, 2016)
- 15:45 Futurama IV (3)
- 16:10 Hvězdná brána X (17)
- 17:05 Top Gear 2011
- 18:20 Simpsonovi VII (15, 16)
- 19:20 Simpsonovi VII (17, 18)



- 20:15 **Top Gear XXIV (2)**
Kulturní britský auto-mobilový magazín
- 21:25 **Teorie velkého třesku X (19)**
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 **Teorie velkého třesku X (20)**
Sitcom (USA, 2016)
- 22:15 **Partička**
- 23:00 **Tyran II (4)**
Seriál (USA, 2015)
- 00:05 **Partička**
- 00:45 **Poručík Backstrom (13)**
Krimiseriál (USA, 2015)
- 01:45 **Tyran II (4)**
Seriál (USA, 2015)
- 02:45 **Applikace**
- 03:10 **Poručík Backstrom (13)**
Krimiseriál (USA, 2015)
- 03:55 **Applikace**
Magazín

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Patnáctka: 2013
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 PTNCK: Nafrněná
- 13:10 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 14:30 PTNCK: Nafrněná
- 14:40 Óčko hity
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Mixxer show
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko hity



- 17:30 **PTNCK: Nafrněná**
Příběh klipu Bány Polákové, který byl nominovaný na klip patnáctiletí k 15. narozeninám Óčka
- 17:40 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 18:00 Moje love
- Poradíme, jak na peníze
- 18:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nicdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Patnáctka: 2013
- 20:50 PTNCK: Nafrněná
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt

HAPPY HOME[®]

Superrychlé Wi-Fi
a nekonečná zábava
na všech vašich
zařizzeních s UPC

www.upc.cz 241 005 005

50%
sleva na
půl roku

Užijte si každý
moment



upc

S TELEVIZÍ A INTERNETEM ZÍSKÁTE SUPERRYCHLÉ WI-FI A NEKONEČNOU ZÁBAVU PRO VŠECHNY

S novými balíčky HAPPY HOME® od UPC se bude bavit celá rodina. Právě nyní získáte internet 100 Mb/s a nadupanou televizi s 60 kanály jen za 274,5 Kč měsíčně na půl roku. A zábava může začít.

V ceně balíčku získáte:

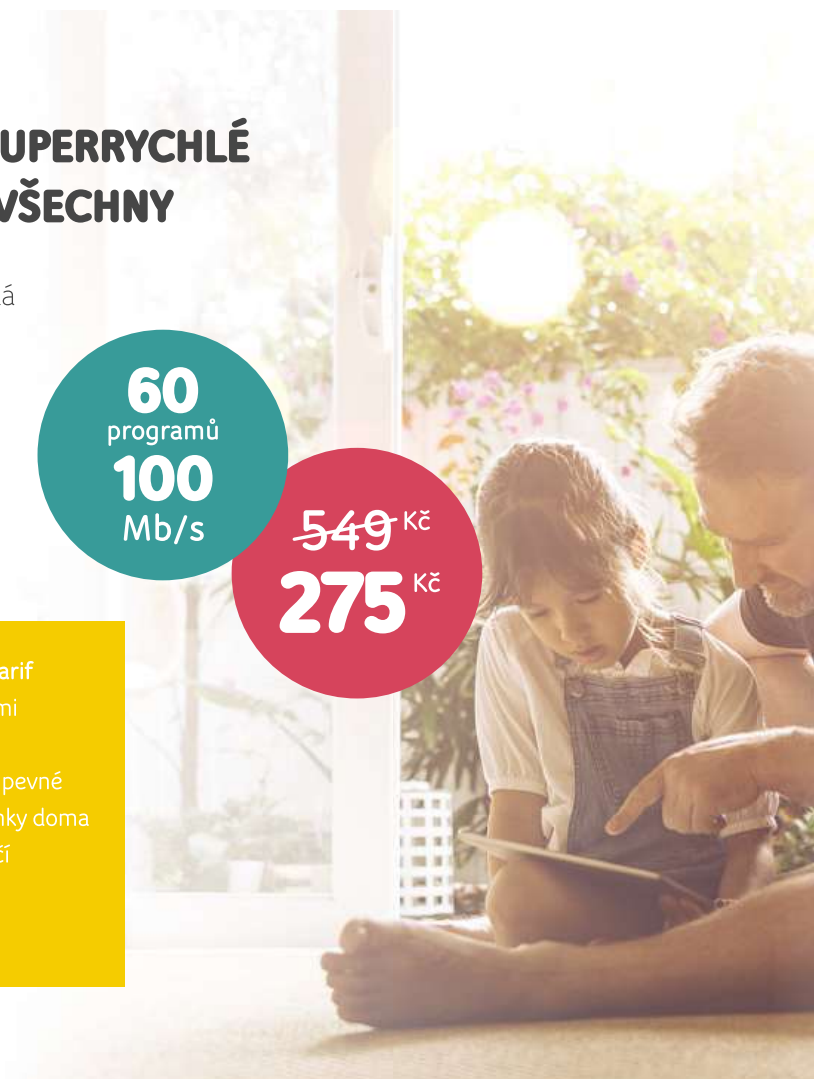
internetové připojení s rychlostí 100 Mb/s a megavýkonný Wi-Fi modem pro pokrytí celé domácnosti stabilním signálem

TV s 60 programy (26 HD) a vybraným balíčkem programů (sport, dokumenty, filmy), 7 denní zpětné zhlédnutí, aplikaci pro sledování TV na všech chytrých zařízeních a HD Mediabox

telefonní tarif s 30 volnými minutami k volání na pevné i mobilní linky doma i v zahraničí

60
programů
100
Mb/s

~~549~~ Kč
275 Kč



S UPC INTERNETEM MÁM WI-FI TADY, TÁMHLE A VŠUDE MEZI TÍM

Není to jen o Wi-Fi. Je to o stabilním pokrytí celé domácnosti, každého koutu, každé škvíry. Nabídka **50% slevy na půl roku platí i pro samostatný internet**. Například stabilní UPC Internet 100 Mb/s s megavýkonným Wi-Fi modemem získáte za 199,5 Kč měsíčně.

Vyberte si rychlost internetu
pro vaši domácnost:

Internet 100 Mb/s	Internet 200 Mb/s	Internet 500 Mb/s
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Maximální dostupná rychlost 500 Mb/s může být závislá na lokálním vytížení sítě a počtu připojených zákazníků.

Internet
100
Mb/s

~~399~~ Kč

200 Kč
měsíčně



UPC TELEVIZE V KTERÉKOLIV MÍSTNOSTI, NA JAKÉMKOLIV ZAŘÍZENÍ

UPC Televize se vám přizpůsobí. Filmy, seriály, zprávy... Cokoliv si můžete spustit až 7 dní zpětně. **A nyní navíc za poloviční cenu na půl roku.** Například UPC TV s nabídkou Klasik obsahující 60 programů můžete využívat po dobu 6 měsíců jen za 149,5 Kč měsíčně.

V ceně nabídky Klasik získáte:

vybraný balíček programů s filmy a pořady pro děti, dokumenty nebo se sportem

7denní zpětné zhlédnutí. Vyberte si film, zprávy nebo třeba seriál z TV průvodce a spusťte si ho klidně o týden později

HD Mediabox s funkcí nahrávání a s propojením na internet

Televize
60
programů

~~299~~^{Kč}
150^{Kč}
měsíčně

Objednávejte do 30. 9. na www.upc.cz nebo na **241 005 005**

Nabídka 50% slevy na 6 měsíců platí pro nové objednávky kombinace služeb a samostatné služby z věrnostního portfolia, při objednání do 30. 9. 2017.

DOTACE 8 000 Kč

NA VAŠE NÁKUPY



více na
www.alza.cz/volby

Moto nové generace



Motorola Moto G5s

5,2" IPS displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparát 16 Mpx + 5 Mpx
Moto Action pro rychlou aktivaci fotoaparátu
Android 7.1.1 Nougat



obj. kód: MTR0202a3a1

Lenovo

Neustále ve střehu



Motorola Moto G5s Plus

5,5" IPS displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 4 GB
Duální fotoaparát 13 Mpx
Funkce Moto Display a Moto Action
Android 7.1.1 Nougat



obj. kód: MTR0202a4a1

Lenovo

Mobilní desetibojař



Cat® S41

5" displej se sklem Corning Gorilla Glass 5
Odolá pádům, vodě i prachu
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Vysoká kapacita baterie 5 000 mAh
Fotoaparát 13 Mpx, programovatelné tlačítko



obj. kód: CAT1002

Světluška domácí



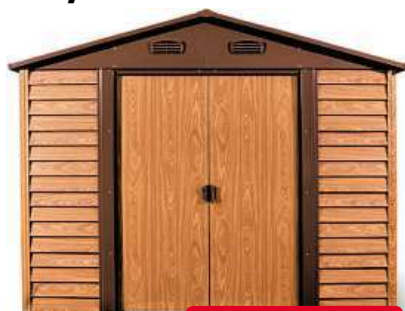
EMOS LED žárovka Filament A60 A++ 6W E27

Náhrada za 60W žárovku
Nižší spotřeba energie
Svítivost 806 lm
Dlouhá životnost až 25 000 hod



obj. kód: EMS17002

Domku, domečku, kdo v tobě přebývá?



TINMAN 705

Plechový zahradní domek
Hnědá povrchová úprava v imitaci dřeva
Vhodný na uložení zahradního nářadí
Protikorozní ochrana, jednoduchá montáž

10 490,-

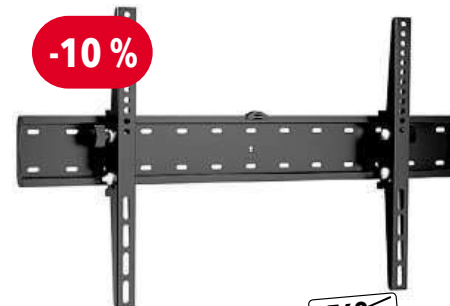
obj. kód: TNM005

Vydrží to s ní



STELL SHO 3310 SLIM

Nástěnný TV držák pro úhlopříčku 40"-70"
Nízká hmotnost a kompaktní rozměry
Maximální nosnost 40 kg
Součástí balení vodováha



obj. kód: WY022e

Podpoříme Váš rozpočet



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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 9. 2017 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.

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA
A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



PROSTOR ZŮSTAT DĚTMI

Když mi bylo přibližně osmnáct, začal jsem vést tréninky aikida pro děti. Ve třídě se mi objevilo patnáct malých a divokých studentů od šesti do deseti let a já se ptal sám sebe, co je cílem mých tréninků. Je to dokonalé zvládnutí techniky? Nebo zatvrzení těla a myslí, aby děti dokázaly bojovat s tímto zdánlivě nebezpečným světem? Nebo slepá disciplína a opakování příkazů učitele pod zástěrkou „východní filozofie“?

Cítát

Prostor, kde si můžou hrát, hýbat se, zápasit i jemně dotýkat.

Jistě, to všechno by děti zvládly. Při pořádné dávce drilu, křiku, disciplíny a dětského pláče by se naučily techniky i předpisy přesněji než dospělí. Přesně tak, jak se v cirkusu naučí cvičené opičky pár levných triků. A tak jsem si dal za cíl, aby z dětí rostli svobodní a tvořiví lidé, s přirozeným respektem k druhým a s radostí ze života. Avšak na každém tréninku jsem viděl, že všechno tohle děti už věděly. Byly živé, spontánní a pravdivé – mnohem více než v té době já. Nejdříve mě napadlo, že moje tréninky nepotřebují. Když jsem se ale povaloval kolem sebe, zjistil jsem, že ve škole, v mnoha kroužcích a často i doma se z dětí ty cvičené opičky snaží vychovat. A tak jsem se rozhodl, že moje tréninky budou prostor, kde děti můžou ještě chvíli zůstat dětmi. Prostor, kde si můžou hrát, hýbat se, zápasit i jemně dotýkat. Prostor, kde se můžou projevit takové, jaké jsou, a kde jsou pravidla a disciplína vytvořeny pro bezpečnost, spolupráci a fér jednání. Máme my dospělí v sobě takový bezpečný prostor, kde ještě umíme a můžeme být dětmi? A dokážeme ho vytvářet pro naše děti? www.martinsvihla.cz

Dopisy a vzkazy

Dny evropského dědictví

Chtěla bych poděkovat Praze 1 a všem pracovníkům za originální a bezchybné zorganizování Dnů evropského dědictví. Tedy všem organizátorům, kteří se na této akci podíleli. Možná ještě teď dostanete v Praze 1 mapičku s normálně nepřístupnými objekty, které bylo možné navštívit jen v tyto dny. Na každém vybraném místě byl k dostání materiál, který popisoval tento objekt a byl doplněn fotografiemi. Kdo absolvoval všech devět objektů, dostal pamětní turistickou známku. Objekty to byly zajímavé – takové, které hned tak člověk nevidí. Například archeologické vykopávky Valentské brány v domě Na Kocandě, které byly objeveny teprve letos. A tady patří poděkování také cizinci, který dům vlastní a umožnil k vykopávkám přístup. Zorganizování této akce muselo dát mnoho práce a také stát mnoho peněz. Ale určitě se to vyplatilo. Už teď se těším na příští rok.

ZDENKA FORMÁNKOVÁ

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

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

Výrok dne



„Světáky budu brát tak jako tréninkově.“

EVA SAMKOVÁ
SNOWBOARDCROSSAŘKA

Ve Světovém poháru sice Češka obhájuje celkové prvenství, ale letos závody elitního seriálu bere hlavně jako trénink na olympiádu. V Pchjongčangu bude obhajovat zlato ze Soči.

Slovo dne

DISCIPLÍNA

(Ze sloupku Martina Švihla na této straně)

Vědomé podřízení vlastní vůli vůli vyšší (předpisům, povinnostem, zájmu nějakého celku a podobně)

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 19. 9.



Kartařka Ludmila

NEVĚRA NEBO JINÉ TAJEMSTVÍ?

Karty vám odhalí, proč se najednou chová divně a jak se vyvine váš vztah!

Zavolejte **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **5SPVU** a své datum narození!



Beran 21/3–20/4

Dnes se zřejmě trochu urazíte kvůli kritice, kterou vůči vám vysloví vaši rodinní příslušníci. Nemají ale tak trochu pravdu?



Byk 21/4–21/5

Uvědomte si, co pro vás váš domov znamená. Neumíte si představit, že byste o něj přišli. Raději na to nechte ani pomyslet.



Blíženci 22/5–21/6

Možná se cítíte unavení a přetažení. Proto bude lepší, pokud si necháte pro jistotu preventivně zkontrolovat zdravotní stav.



Rak 22/6–22/7

Odpoledne se může stát, že dojde k nějakému vyřizování mezi vámi a ženou z vaší rodiny. Nemusí jít přítom nutně jen o hádku!



Lev 23/7–22/8

Dnes možná neudržíte nervy na uzdě a budete hlasitě projevovat svůj názor. Nestávejte se vám to často, rodinu tím překvapíte.



Panna 23/8–22/9

Mohli byste si sednout a sepsat si všechny své plány včetně toho, co chcete udělat doma. Slibujete to své rodině už dlouho!



Váhy 23/9–23/10

Večer by mohl přinést nečekanou nervozitu, jejíž příčina vám zůstane neznámá. Mohl by vám pomoci dobrý bylinkový čaj s medem.



Štír 24/10–22/11

Bude se vám zdát, že některé požadavky vašich drahých už jsou hodně přes čáru. Neuzříte se tím, řekněte jim, co si myslíte.



Střelec 23/11–21/12

Přepadne vás náhlý příliv inspirace, jak zkrášlit váš domov. Pokud jde o zásadnější změny, poradte se raději s rodinou.



Kozoroh 22/12–20/1

Koláže z podzimních listů jsou nádherné a kromě toho je jejich tvorba příjemným odreagováním. Zkuste si nějakou vyrobit.



Vodňář 21/1–20/2

Největšími spojení v krizovém období jsou vaše ratolesti. Všimněte si jich, věnujte se jim a vymyslejte společný program.



Ryby 21/2–20/3

Pokud máte zahrádku, sedněte si na chvíli pod stromy a jen tak pozorujte přírodu okolo. Slibujete to své rodině už dlouho! Báječně to zklidní napjaté nervy.

Řešení sudoku

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

Anketa Víte o místech, kde se pravidelně tvoří kolony?



David Ondrejko
Víte snad o místech, kde by se NETvořily kolony?

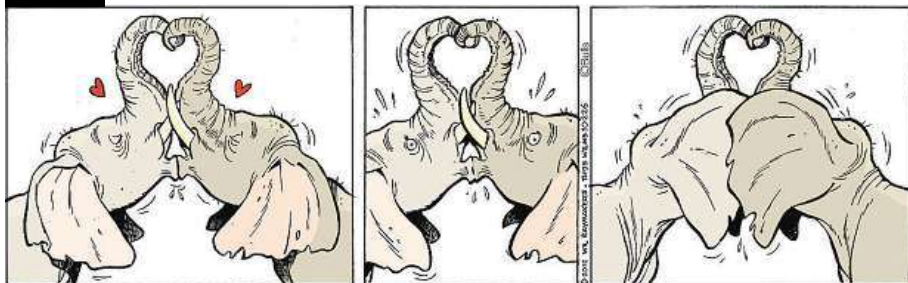


Veronika Hesová
Nevím, jezdím metrem.



Michal Pavelka
Kolony jsou všude tam, kde je levnější maslo :-)

Komiks



SAMOTNÁ?

Kdy a kde letos potkáš lásku?
Zeptej se karet!

Pošli SMS ve tvaru **97BHG**
a své datum narození 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, TSM5/55K vč. DPH, tmin/70K vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Nechte si zdarma otestovat krev, zda nemáte revma

Bolesti kloubů patří v současnosti mezi nejčastější.

Je to artróza, nebo za to může revma?

Pokud už problémy s klouby máte, můžete se nechat zdarma otestovat. Od včerejška až do příští středy 27. září totiž běží program Zdraví národa, který se tentokrát zaměřuje na klouby. Akce spočívá v tom, že pokud je vám více než třicet let, můžete si nechat zdarma otestovat, zda vám nehrozí revmatoidní artritida.

Stačí, když se přes webové stránky www.nextlifeapp.cz zaregistrujete prostřednictvím internetu a pak se dostavíte na některé z pracovišť synlab czech, kde si necháte vzít krev.

Více informací s podrobnostmi o vyšetření zdarma se dozvíte na webové stránce Zdraví národa, facebookové stránce Zdraví národa a synlab czech.

Revmatoidní artritida neboli revma je autoimunitní onemocnění, kdy buňky vlastního imunitního systému svou aktivitou pozměňují výstelku kloubních ploch. Ta je napadána dalšími buňkami a roztáčí se proces, který vede k deformacím především drobných kloubů s typickými projevy lokálního zánětu, otoku, zarudnutí, s bolestivostí, ale i lokální změnou teploty. Výsledkem jsou kloubní deformace s poruchou funkce kloubu.

„Laboratorní rozbor se zaměřuje na vyšetření revmatoidního faktoru, což je protilátka, která je orientačním ukazatelem možného onemocnění kloubů. Zvýšená hladina revmatoidního faktoru může být příznakem také jiných autoimunitních onemocnění, ale může se vyskytovat i při přetrvávajících infekcích bakteriálního či virového původu. Proto je dobré následně doplnit tento parametr dalšími vyšetřeními, jako jsou stanovení CRP a anticitrulinových protilátek. Včasná laboratorní diagnostika je proto velice důležitá, protože čím dříve se nemoc začne léčit, tím je to pro pacienta a jeho klouby lepší.“ upozorňuje lékař Tomáš Hrádek ze společnosti synlab czech. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Laboratorní rozbor se zaměří na vyšetření revmatoidního faktoru.

PROFIMEDIA.CZ

Nemoci kloubů

Kloubní onemocnění patří mezi nejrozšířenější civilizační choroby.

- Na bolesti kloubů si stěžuje každý druhý senior, ani mladší lidé ovšem nejsou výjimkou.
- Nejznámějšími kloubními nemocemi jsou artróza a artritida.
- Artróza postihuje především velké klouby: kolena, kyčle. Kloub se opotřebovává, proto se často objevuje u starších osob nebo u lidí, kteří mají dlouhodobě zvýšenou fyzickou zátěž. Rizikovým faktorem je také obezita.
- Revmatoidní artritida je autoimunitní onemocnění, při němž buňky imunitního systému svou aktivitou pozměňují výstelku kloubních ploch. Tento proces doprovázejí bolesti, zarudnutí, otok, lokální změna teploty a může vést až k deformaci kloubů a poruše jejich funkce.

Měsíc zdravé krve

Další aktuální akcí, kde si můžete dát zdarma vyšetřit krev, je Měsíc zdravé krve, tentokrát zaměřený na kostní dřeň a vzácná krevní onemocnění.

- Tento týden se v Praze otevírají veřejnosti dvě hematologická centra. Přichází si zde budoucí moci nechat zdarma zjistit krevní skupinu, přezkontrolovat krevní obraz či vstoupit do registru dárců dřeně. Podávají se do laboratoří i na krev pod mikroskopem.
- Přijďte se dozvědět více dnes 19. nebo ve čtvrtek 21. září během Dnů otevřených dveří v Ústavu hematologie a krevní transfuze na Karlově náměstí (od 13 do 16 hodin) a zítřka 20. září do FN Motol (od 16 do 18.30 hodin), kde se koná beseda na téma Půl století transplantací kostní dřeně u dětí.

INZERCE

CAPSICOLLE

Kapsaicinový krém

- ▶ Kapsaicinový hřejivý krém bezpečně a dlouhodobě pomáhá při bolestech svalů a kloubů a navozuje svalovou relaxaci
- ▶ Skládá se z 8 čistě přírodních látek
- ▶ Hřejivý krém je vhodný pro dospělé a děti od 12 let
- ▶ Stačí malé množství v velikosti hrášku
- ▶ Výborně se vstřebá do pokožky a je bez zápachu
- ▶ Krém začne ihned sám prohřívát na teplotu až 50° C.



www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

Osm věcí, které vás nenechají se dobře vyspat

Spánek je nejučinější formou regenerace. Pro tělo je velmi důležitý.

Trpíte poruchami spánku? Probouzí se ráno nevyspalí, i když jste spali osm hodin v kuse? Rozhodně nejste sami – problémy se spaním uvádí každý třetí Čech. U starších lidí nad 60 let zná tento problém dokonce více než polovina.

Klidný a dostatečně dlouhý nepřerušovaný spánek je základem pro psychickou i fyzickou pohodu. Nedostává-li se nám ho, jsme unavení, podráždění. Výzkumy prokázaly souvislost dlouhodobého ponocování se vznikem obezity a mnoha dalšími vážnými zdravotními problémy od infekční náchylnosti po cukrovku a celkově oslabený imunitní systém. Potřeba spánku je velice individuální. U dospělých je ideální rozmezí šest až devět hodin.

Spánek má několik fází, v odborné literatuře se uvádí sedm – pět ve fázi hlubokého spánku a dvě ve fázi mělkého. Když si člověk lehne, usíná a upadá do spánku, dostane se na okamžik do stavu, kdy může pocítit škrábání nohou nebo celým tělem. Poté



Potřeba spánku je individuální, obecně se pro dospělé uvádí šest až devět hodin. PROFIMEDIA.CZ

upadá do hlubokého spánku a zhruba po hodině a půl se dostává opět k povrchovému spánku, téměř k probuzení, kdy se objevuje REM fáze, tedy stav, kdy se zdají sny. Tato fáze trvá čtyři až dvanáct minut. Během ní tělo odpočívá, čistí se, do paměti se ukládají naučené informace. Do této fáze se spící člověk dostane čtyřikrát až pětkrát za noc. Abyste se lépe vyspali, přečtěte si našich osm rad. Jsou jednoduché, ale možná se budete divit, jak účinné.

1. Vysoká teplota v ložnici

Správná teplota místnosti, ve které spíte, je velmi důležitá. Ideální je 18 až 20 stupňů

Celsia. Nepřetápějte ložnici a večer pusťte dovnitř čerstvý studený vzduch.

2. Světlo

Blikající digitální budík, poliční lampa nebo neonové světlo před oknem do ložnice jsou zaručení rušiči spánku. Budíku se zbavte nebo jej otočte tak, aby nebylo vidět na displej, a světla z venku odstíňte pořádnými závěsy nebo žaluziemi. Také zapnutá televize či monitor počítače zrovna klidnému spánku nepřidají.

3. Hluk

Bydlíte-li na rušné ulici a večer vám nedá spát hluk

zvenčí, můžete buď investovat větší částku do kvalitních odhlučňovacích oken, nebo si koupit v lékárně špunty do uší. Případně popřemýšlejte, zda by se nedal byt uspořádat tak, aby okna ložnice vedla na klidný dvůr.

4. Večerní přejídání

Najezte se naposledy dvě hodiny před spaním a nepřehánějte to s velikostí porce. Nedávejte si pár hodin před spaním ani těžká, smažená, tučná a kořeněná jídla.

5. Hodně kávy a cigareta

Jste zvyklí na večerní kávu nebo cigaretu? Pozor. Kofein a nikotin jsou stimulanty,

kteří tělo povzbudí. Jeden šálek kávy je schopen povzbudit až na šest hodin. Podobné účinky má i čaj. Také nikotin působí povzbudivě. Ovšem u silných kuřáků je to naopak: kvalitnímu spánku brání, když si nezakouří.

6. Alkohol

Alkohol je mylně považován za prostředek napomáhající lepšímu spánku. Sice napomáhá lepšímu usínání, ale v době jeho vstřebávání a rozkládání se spánek stává mělkým. To vede k předčasnému probouzení a snížení celkové kvality spánku.

7. Nevhodná postel

Nepodceňujte kvalitní postel, rošty a matraci. Možná vám také vadí těžká peřina, příliš nadýchaný polštář nebo máte alergie na peří. Pořídte si spaní, které bude vyhovovat vašim zádům a celému tělu.

8. Nedostatek železa

Problémy se spánkem může zavinit i nedostatek železa. Nechte si proto lékařem změřit jeho hladinu v krvi a případně jej dodejte vhodnou stravou. Mezi potraviny bohaté na železo patří játra, hovězí a jehněčí maso, dary moře (ústřice a mušle), fazole, hrách či listová zelenina. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravy koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Jak účinně léčit nádor v tlustém střevě? Včasně

Rakovina tlustého střeva je strašákem zejména pro starší lidi. Každoročně je v České republice diagnostikována u osmi tisíc lidí.

Je to stále jeden z nejrozšířenějších druhů zhoubných nádorů – kolorektální karcinom neboli nádor tlustého střeva a konečníku je po karcinomu plic světově druh nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje úmrtí.

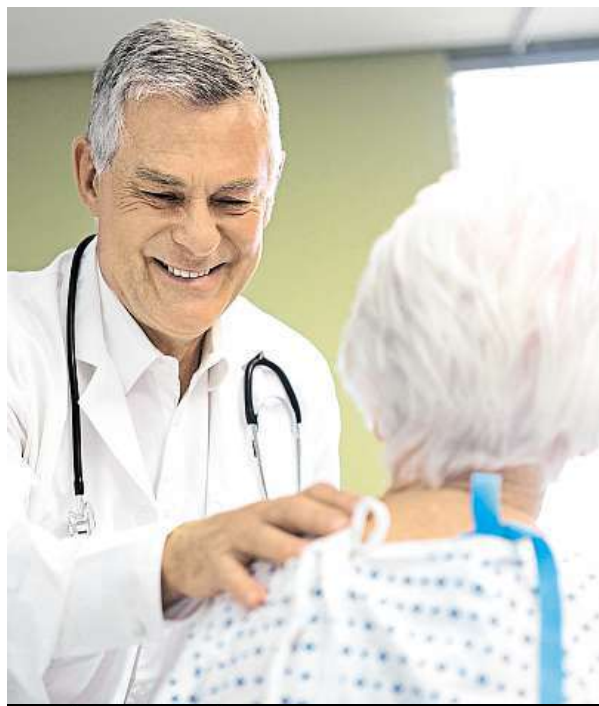
Zásadní pro úspěšnou léčbu je přijít na toto onemocnění včas. Jeho základnost ovšem tkví v tom, že o sobě nedává dlouho vědět. Příznaky se většinou objeví až v pokročilém stadiu, kdy nemocný pociťuje časté nutkání na stolici, objevuje se v ní krev a hlen a začínají bolesti. Dále je typický úbytek hmotnosti, nechutenství a nucení na zvracení. Nádory také často metastázuji, zpočátku do regionálních uzlin, pak do jater a ostatních orgánů.

Proto je velice důležité dbát na prevenci. „Pomocí nám může pravidelný screening, který by měl být nedílnou součástí běžné zdravotní péče u lidí ve věku nad 50 let,“ uvádí lékař Petr Podroužek, odborný ředitel EUC Laboratoří. Běžně se doporučuje u jedinců ve věku od 50 do 54 let jednou do roka podstoupit test detekce okultní

ho krvácení ve stolici, u osob starších 55 let ve dvouletých intervalech nebo jednou za deset let ambulantní kolonoskopii. „Ačkoliv jsou obě cesty v boji proti kolorektálnímu karcinomu účinné, jen zlomek cílové skupiny je opravdu využije. Společnost tyto testy vnímá jako pracné a nepříjemné. Přijatelnou alternativou je test Septin9,“ říká Magdalena Uvírová, ředitelka CGB laboratoře.

Septin9 je jednoduchý krevní test, který umožňuje odhalit specifický marker kolorektálního karcinomu. „Pokud je ve vzorku detekován tento marker, existuje u pacienta zvýšená pravděpodobnost výskytu kolorektálního karcinomu. V takovém případě by měl podstoupit kolonoskopii pro potvrzení diagnózy,“ vysvětluje Magdalena Uvírová. Toto vyšetření ale v současnosti není hrazeno z prostředků veřejného pojištění, tím pádem je nutné si ho zaplatit z vlastní kapsy.

Rakovina konečníku nebo tlustého střeva většinou postihuje lidi starší padesáti let. Původem většiny tračníkových nádorů jsou takzvané polypy – výrůstky na střevní sliznici, jejichž velikost se pohybuje od dvou milimetrů až do několika centimetrů. Ve své podstatě jsou nezhoubné, ovšem bývají považovány za předrakovinné stadium, protože v průběhu několika let se mohou některé z nich rozvinout do zhoubné podoby. Rakovinné buňky se následně dostávají přes lymfatické žlázy do krve a napadají další orgány. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Ohrožení jsou hlavně lidé nad 60 let.

PROFIMEDIA.CZ

Kolorektální karcinom

Výskyt nádorových onemocnění střev a konečníku v České republice roste.

- Podle nejnovějších dat Globocan z roku 2012 stojí česká populace mužů v evropském přehledu na třetím místě za Slovenskem a Maďarskem, u žen potom obsazujeme desátou nejvyšší pozici v Evropě.
- U mužů je výskyt kolorektálního karcinomu i úmrtnost vyšší než u žen.
- Největší výskyt tohoto onemocnění je ve věkové skupině 60 až 79 let, téměř 20 procent všech nemocných je mladších 60 let.
- Každý rok je v České republice rakovina tlustého střeva a konečníku diagnostikována asi osmi tisíc osobám a zhruba čtyři tisíce pacientů na onemocnění zemrou.

Společnost Novartis ve spolupráci s II. interní klinikou Fakultní nemocnice u Svaté Anny, Brno

SEMINÁŘ O BECHTĚREVOVĚ CHOROBE (ankylozující spondylitidě)

Seminář se uskuteční **17. října 2017 od 17.00 do 19.00 hodin** ve **Velké přednáškové místnosti - číslo dveří 6.028, budova B1, 6. NP, FN U Svaté Anny v Brně**, (vchod možný z Pekařské i Hybešovy ulice)

Z kapacitních důvodů je nutná registrace e-mailem na adrese d.dykova@gsymposion.cz nebo volejte na tel. číslo 727 943 669

Současný pohled na onemocnění • Fyzioterapie a rehabilitace
• Systém státní podpory pro pacienty s ankylozující spondylitidou

Novartis s. r. o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4, tel.: 225 775 111, www.novartis.cz, info.cz@novartis.com

CZ170900358.09/2017

E R E C E P T

- ❶ PAMATUJE SI VŠECHNY LÉKY, KTERÉ VÁM LÉKAŘ PŘEDEPÍŠE
- ❷ JE ULOŽEN NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ A LÉKAŘ VÁM JEJ MŮŽE POSLAT TŘEBA JAKO SMS
- ❸ JE MALÝ, CHYTRÝ A NIC NESTOJÍ

TĚŠIT SE NA NĚJ MŮŽETE JIŽ OD 1. LEDNA 2018 V ORDINACI VAŠEHO LÉKAŘE



Informační středisko
Státního ústavu pro kontrolu léčiv



272 185 333
e-mail: info@suksl.cz

www.epreskripce.cz



E R E C E P T

SÚKL

Sudí se omlouvá. Video až od jara

Fotbalové derby pražských „S“ bylo také o chybách rozhodčích.

Asistent rozhodčího Petr Blažej přiznal, že v nedělním ligovém derby mezi fotbalisty Slavie a Sparty chyboval, když ve 29. minutě nedal sudímu Janu Jílkovi pokyn, aby uznal gól domácího Milana Škody. Ze svého postavení neviděl, že míč přešel brankovou čáru. Spartanský obránce Costa ho následně vykopl z branky.

„Evidentně jsem hrubě chyboval, není se za co schovávat. Slavii se omlouvám,“ citoval Blažeje oficiální Twitter komise rozhodčích FAČR. „V momentu, kdy míč přešel čáru, jsem měl situaci zakrytou tělem Costy. Neviděl



Slávista Škoda spílá hlavnímu rozhodčímu Jílkovi.

MAFRA

jsem, kde přesně míč je, a nemohl uznat branku,“ dodal.

Po kontroverzní situaci z derby se tak opět volá po tom, aby bylo co nejrychleji zavedeno užívání videa. To nyní prochází v Česku testovací fází a naostro do utkání

by mělo být nasazeno v jarní části sezony. „Je zřejmé, že v těchto situacích by pomohlo video. Ale opakuju, že jsem udělal hrubou chybu především já a nechci se vymlouvat,“ vzal na sebe zodpovědnost Blažej. **ČTK**



Z Hamiltona se stává vegan

Trojnásobný mistr světa formule 1 Lewis Hamilton se rozhodl stát veganem. Jako důvody 32letý britský pilot stále Mercedes a vedoucí jezdec letošního šampionátu uvedl lásku ke zvířatům, zdraví a ohleduplnost k životnímu prostředí. „Nechci mít za deset dvacet let cukrovku nebo problémy se srdcem, které máme v rodině. Nebo rakovinu, kterou také máme v rodině,“ uvedl.

AP

Tenisové žebříčky

+5

Lucie Šafářová si po semifinálové účasti na turnaji v Quebecu polepšila v žebříčku dvouhry WTA o pět míst a je osmadvacátá. Třicetiletá levačka, jež byla před dvěma lety pátou singlistkou světa, nadále vede pořadí čtyřhry. V jejím čele je pátý týden.

Opilec Jebavý? Kdepak, ochutnával kolu se solí

Po pátém zápase Davis Cupu mezi Nizozemskem a Českem se na internetu objevilo video, na němž se Roman Jebavý s dalším členem realizačního týmu občerstvují kolu. Některá média uvedla, že Jebavý konzumoval alkohol. „Je to sprosté,“ rozčílil se

tiskový mluvčí českého davis cupového týmu Karel Tejkal. „Ti, kteří závodně sportují, dobře vědí, že se často míchá sladké se slaným. Zkoušeli připravené pití – kolu se solí. Ochutnávali ji a soutěžili mezi sebou,“ dodává mluvčí českého týmu. **MET**

Zprávy krátce

Slovenský trenér

Novým trenérem českého národního týmu basketbalistek byl jmenován Štefan Svitek. Padesátiletý Slovák naposledy vedl maďarskou reprezentaci, se kterou na červnovém ME porazil právě český výběr a došel do osmifinále.

Lajny ohlídá oko

Zcela bez čarových rozhodčích se bude hrát listopadový turnaj Next Gen Finals pro nejlepší mladé tenisty sezony na okruhu ATP. O sledování případných autů se bude místo nich starat technologie Jestřábí oko. **ČTK**

INZERCE

UŽ ZÍTRA VÁŠ MAGAZÍN METRO

MILAN PEROUTKA

Za celé léto pro sebe urval jen tři dny volna. Pobíhá mezi divadly, muzikály a televizí. Přesto sedmadvacetiletý herec a zpěvák kapely Perutě říká, že se teprve otkává a učí se rozpoznat dobré lidi.

metro
men women only

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

