

**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](http://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](http://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



# 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 obřadu 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 neznámá, 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 zaplatit 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 vyřizování 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**

# Plán na regulace Airbnb a Uberu: už v lednu

**Jak zkrotit sdílelou ekonomiku? Pravidla mají být v zákonech.**

Krátkodobé pronájmy bytů nebo alternativa pro taxislužby – to jsou témata, o kterých se v poslední době hodně mluví. Jedná se o služby projektů Airbnb a Uber. Proti nim protestují hoteliéři a taxikáři. Právě taxikáři začínají přitvrzovat. Včera došlo k demonstraci na štaflu u pražského letiště (viz box). Na firmy působící ve sdílené ekonomice reagují také experti na ekonomiku.

Podle Lukáše Kovandy ze společnosti Cyrrus by ale stát měl být se striktnější regulací opatrný. Pokud by Uber nebo Airbnb úplně zakázal, tyto služby by přešly mimo dohled státu, míní Kovanda. Stát by tedy podle něj měl přistupovat k věci delikátně a věst s nastupujícími službami sdílené ekonomiky dialog. Snaha regulovat sdílelou ekonomiku zvláštními právními pravidly je spíš politickou otázkou, míní advokát KPMG Legal Filip Horák. Lze uvažovat o dílčích úpravách předpisů v taxislužbě či hoteliérství, ale pokus obecně svázat právem technologický rozvoj, jehož je sdílená ekonomika důsledkem, je utopií.

Analýzu sdílené ekonomiky nedávno představila vláda. Vedle nových pravidel klasických oborů podnikání a upravit v tomto smyslu zákony. Problematikou se zabývá vládní koordinátor Ondřej Malý. Ten má do konce ledna přijít s plánem, jak pravidla fungování všech druhů podnikání zjednodušit a dostat do zákonů odvětví sdílené ekonomiky, kterou stát dosud nereguluje. Problematikou sdílené ekonomiky se zabývá jen část politických stran. Nejvíce Piráti, kteří tento model podnikání podporují, chtějí ale, aby tito provozovatelé podnikali za férových podmínek. **ČTK, IDNES.cz**

## Taxikáři proti Uberu

Dusno bylo včera u Letiště Václava Havla. Taxikáři protestovali proti řidičům s aplikací Uber. Během demonstrace došlo ke konfliktům. Na místě zasahovali těžkoooděnci.

- Stejně jako v pátek taxikáři včera polepovali vozy řidičů Uberu nálepkami „Nelegální transport“. Situace se vyostřila, když taxikáři zavolali policii k autu, které zřejmě řídil člověk přes Uber.
- Střety začaly na letišti ve čtvrtek. Taxikáři tam napadli řidiče Uberu, který přijel vyzvednout zákazníky. Sebrali mu mobil a jeden mu rozbil sklo.



## Petra Janů

Zpěvačka Petra Janů vydává po osmi letech nové album Blázní, které je částečně návratem do jejího rockového období. Vyrazí i na turné. **ČTK**

## Soutěž o most ze špejlí ovládli Kulíšci

Na Střední průmyslové škole stavební Kudelova v Brně včera probíhala studentská soutěž ve stavění mostu ze špejlí. Konstrukce byla naprosto libovolná, jen soutěžící museli počítat s tím, že kromě špejlí použijí už jen lepidlo a provázek. A co bylo cílem klání? Za čtyři hodiny sestojit takový most, který unese co nejvíce kilo. Vítězem se nakonec stal tým studentů třetího ročníku, který se jmenoval Kulíšci. Jejich dílo udrželo váhu 26 kilogramů. **MAFRA**



## Studentské koleje. Je na ně nával

Růst cen za pronájem bytů a jejich nedostatek. Výsledkem je obrovský zájem o vysokoškolské koleje. Univerzity většiny českých měst už hlásí: Máme plno! Zájem o ubytování na kolejích letos oproti předchozím rokům stoupl například v Praze, jsou plně obsazeny a to u všech státních vysokých škol. Jednolůžkový pokoj na kolejích stojí většinou kolem 4300 korun za měsíc. Vysokoškolské koleje nezdražují nebo mírně. V posledních letech v hlavním městě roste i poptávka po pronájmech. Nejčastěji chtějí třípokojové byty, které si pak pronajme čtyři nebo pět studentů dohromady. V Praze je však nájemných bytů nedostatek. Průměrný měsíční nájem

třípokojového bytu činí 15 tisíc korun plus pět tisíc korun za energie.

Zájem o ubytování se oproti loňsku zvýšil i na kolejích Masarykovy univerzity v Brně. Nyní jsou plné. Někteří studenti změnili názor i kvůli cenám nájemního bydlení v Brně, které meziročně vzrostly. Kolejné na univerzitě se pohybuje zhruba od 1600 do 4000 korun podle počtu lůžek, kvality vybavení a lokality. Za 80metrový byt v jihomoravské metropoli teď majitelé chtějí přes 18 tisíc a ne všichni pronajímatelé jsou navíc ochotni studenty ubytovat. Nárůst zájmu o koleje hlásí i univerzity v Ostravě, Pardubicích, Zlíně nebo Plzni. **ČTK**

INZERCE

## Zprávy krátce

### Učitelka – hrdinka



Učitelka olomoucké mateřské školky v Jívově byla včera oceněna hejtmanem Olomouckého kraje. Zachránila děti. Její čin se datuje k 16. červnu, kdy byla se svými svěřenci na vycházce. V jedné ulici kolem nich projíždělo auto, které dostalo smyk. Nešporová duchapřítomně stačila tři děti odstrčit a dalšího hochu zalehla, aby náraz ztlumila vlastním tělem. Chlapec díky

zásahu učitelky utrpěl pouze lehká poranění. Nešporová byla zraněna těžce. Zbývající tři děti vyvázly z nehody bez újmy na zdraví. **MAP**

### Čeští vinaři patří mezi nejlepší

Vinaři z České republiky získali na jedné z největších světových vinařských soutěží AWC Vienna 32 zlatých medailí. V soutěži bylo letos 12 615 vín od více než 1800 producentů ze 40 zemí ze celého světa. Mezi nejúspěšnější vinařství letošního ročníku patřil Bohemia Sekt Znovín Znojmo nebo Vinařství Salabka. **ČTK**

## PRÁVĚ HLEDÁME:

### ŘIDIČE

**Očekáváme:**  
slušné vystupování,  
spolehlivost, zodpovědnost,  
samostatnost,  
RP sk. B (aktivní řidič s praxí)

### DOPRAVCE

**Očekáváme:**  
vlastní vůz/vozy s objemem  
ložného prostoru 12 m<sup>3</sup>  
(pick-up, dodávka)

### Náplň práce:

rozvoz a svoz zásilek v Plzeňském kraji (pouze v pracovní dny)

**Nabízíme** férové jednání, přátelskou a otevřenou atmosféru, zázemí silné zahraniční společnosti.

### Více informací

tel.: **724 451 986** nebo  
[ales.aubrecht@geisparcel.cz](mailto:ales.aubrecht@geisparcel.cz)



Global Logistics

## Zprávy krátce

## Rusky odsoudili za terorismus

Vojenský soud v Rostově na Donu včera odsoudil na dlouhá léta do vězení dvě místní obyvatelky 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.

## 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 sníží riziko vzniku tlačence u tohoto hojně navštěvovaného místa. Umožní i zabezpečení proti požáru, jehož riziko je vysoké vzhledem k velkému počtu zapalovaných obětních tyčinek. **ČTK**

Kancelář rádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

## Finance - nabídka

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

## 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/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platnoblitem.cz



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

• **Ida 28. Jsem v Praze nová.** Zasvěť 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 zdycky 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!



## Americké bombardéry

Nad Korejským poloostrovem podle prohlášení jihokorejského ministerstva obrany proletěly čtyři americké stíhačky F-35B a dva těžké bombardéry B-1B. Spojené státy často posílají do vzduchu technologicky vyspělé letouny, aby demonstrovaly sílu americké armády v dobách zvýšeného napětí se Severní Koreou. Včerejší přelet následoval tři dny poté, co KLDK odpálila přes Japonsko do Pacifiku střelu středního doletu na znamení odporu proti tlaku mezinárodního společenství, aby Pchjong-jang ukončil svůj jaderný a raketový program. **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

INZERCE

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 střediska pro hurikány (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 silít 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**

## Pašeráci. Vyrábí z rohů šperky

Pašerácké sítě, 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 prárky 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 vyhnout, uvádí mezinárodní organizace pro záchranu nosorožců Save the Rhino International (Zachraň nosorožce). Podle Juliana Rademeyera z organizace Traffic napodobují pašeráci trendy známé z nelegálního obchodová-

ní se slonovinou. „Je to velmi znepokojující, protože pokud jde někdo na letiště s náhrdelníkem z nosorožčího rohu, kdo ho zastaví?“ uvedl Rademeyer. Policie totiž hledá pouze kusy rohů nebo celé rohy, dodal.

Největším trhem s nosorožčími rohy zůstává Čína a Vietnam. Pašerácké trasy se přitom neustále mění a jsou čím dál složitější, aby se vyhnuly letištím, kde se bezpečnostní složky soustřeďují na pašování vzácného zboží nejvíce.

Roh nosorožce se pašuje kvůli údajným léčivým účinkům, ale je také známkou společenského postavení, například ve Vietnamu. „Je to otázka moci, snaha ukázat své bohatství... Říká se tomu Ferrari faktor – vlastnictví určité věci svědčí o tom, že je dotyčný člověk bohatý, a tudíž zákonem nedotknutelný,“ řekl Rademeyer. **ČTK**

**KAŽDÉ ÚTERÝ**

**149 Kč**

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

Nabídka platí každé úterý od 19. 9. do vyprodání zásob.

# 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](http://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 cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky

vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. 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 pročisťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



**kód  
SM3**

Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:



Jsmo 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](http://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	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 11 Max. 15	Min. 11 Max. 15	Min. 12 Max. 16	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](http://www.facebook.com/denikmetro)



**Kvíz**

- Atletka Dana Zátoková je známou žijící olympijskou vítězkou v hodu oštěpem z roku:
  - a) 1952
  - b) 1960
  - c) 1968
- Americký jaderný fyzik Edwin McMillan, nositel Nobelovy ceny, je objevitel plutonia a:
  - a) urania
  - b) neptunia
  - c) saturnia
- První mezinárodní šachový turnaj v českých zemích se konal v Karlových Varech roku:
  - a) 1867
  - b) 1887
  - c) 1907
- Dnes státní konzervatoř Nikolaje Rímského-Korsakova byla před 155 lety založena v:
  - a) Petrohradě
  - b) Moskvě
  - c) Kaliningradu
- Valašské Meziříčí bylo nazýváno městem od roku 1377, první zmínka je z roku:
  - a) 1157
  - b) 1297
  - c) 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. Etlzer, 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)**  
Komediatní 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 me sestry**  
Romantický film (N, 2015)

**PRIMA COOL**

- 12:55 Simpsonovi VII (11-14)
- 14:55 Teorie velkého třesku X (17)
- Šaráda s comiccnem. 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 Bary 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<sup>®</sup>

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

[www.upc.cz](http://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:

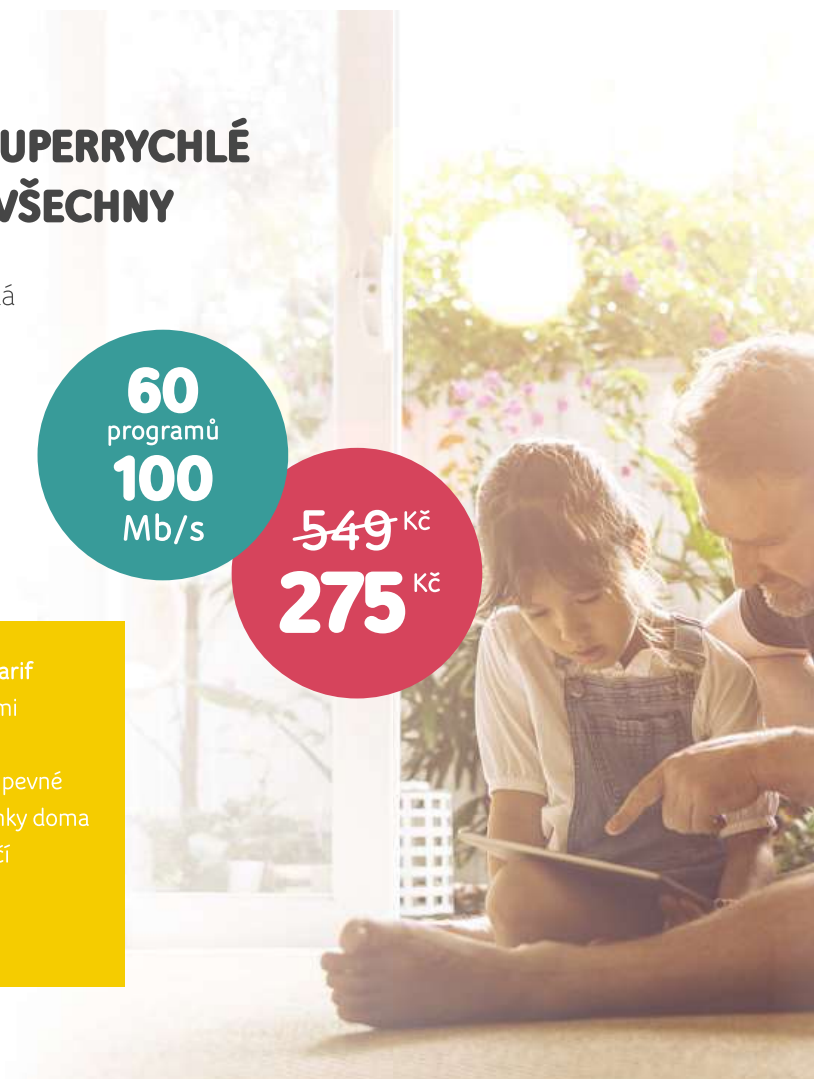
internetové připojení s rychlostí 100 Mb/s a megavýkonný Wi-Fi modem pro pokrytí celé domácnosti stabilním signálem

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:

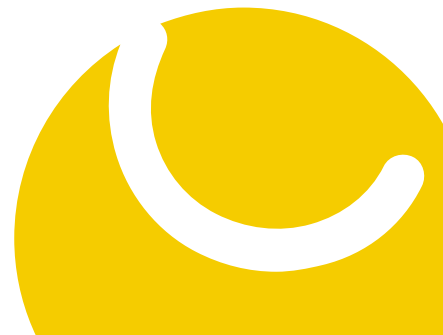
Internet <b>100 Mb/s</b>	Internet <b>200 Mb/s</b>	Internet <b>500 Mb/s</b>
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

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~~<sup>Kč</sup>

**150**<sup>Kč</sup>  
měsíčně

Objednávejte do 30. 9. na [www.upc.cz](http://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](http://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



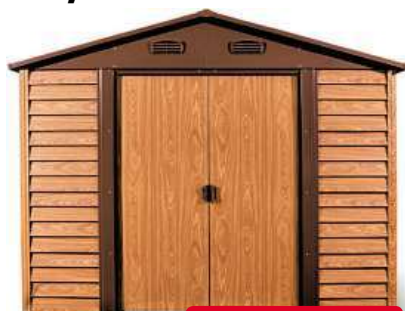
### EMOS LED žárovka Filament A60 A++ 6W E27

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,-

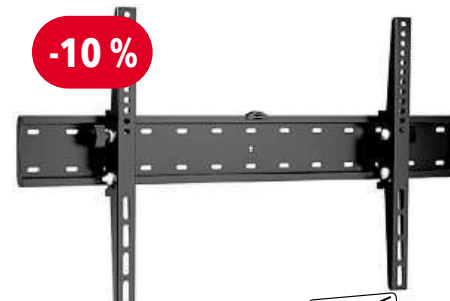
obj. kód: TNM005

## 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](http://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](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://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 zatvzení těla a mysli, 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.

ným 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. Nejdrive mě napadlo, že moje tréninky nepotřebují. Když jsem se ale poďával 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 chvílku 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 Valentinští 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 Pchjongčchangu 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 nejednou chová divně a jak se vyvine váš vztah!

Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 55PVU 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?



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.



Býk 21/4–21/5

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



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.



Blíženci 22/5–21/6

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



Střelec 23/11–21/12

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



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!



Kozoroh 22/12–20/1

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



Lev 23/7–22/8

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



Vodňář 21/1–20/2

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



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!



Ryby 21/2–20/3

Pokud máte zahrádku, sedněte si na chvílku pod stromy a jen tak pozorujte přírodu okolo. 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?

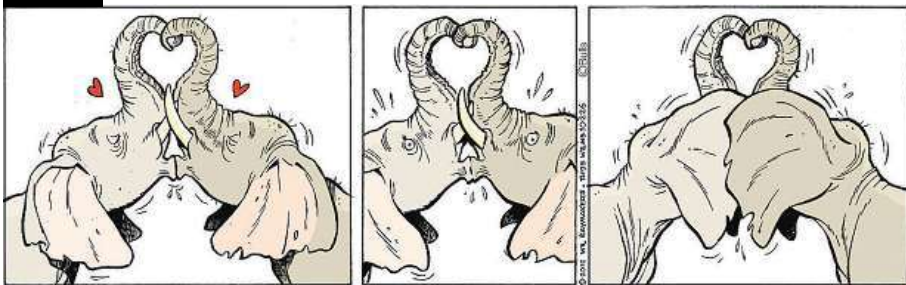


Veronika Hesová  
Nevím, jezdím metrem.



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, tmin70K vč. DPH, www.ema.bw, 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](http://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 budou 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/](http://www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/)

# Osm věcí, které vás nenechají se dobře vyspat

**Spánek je nejúčinnější forma 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 ohlučňovacích 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 probuzení 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. Poříďte 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



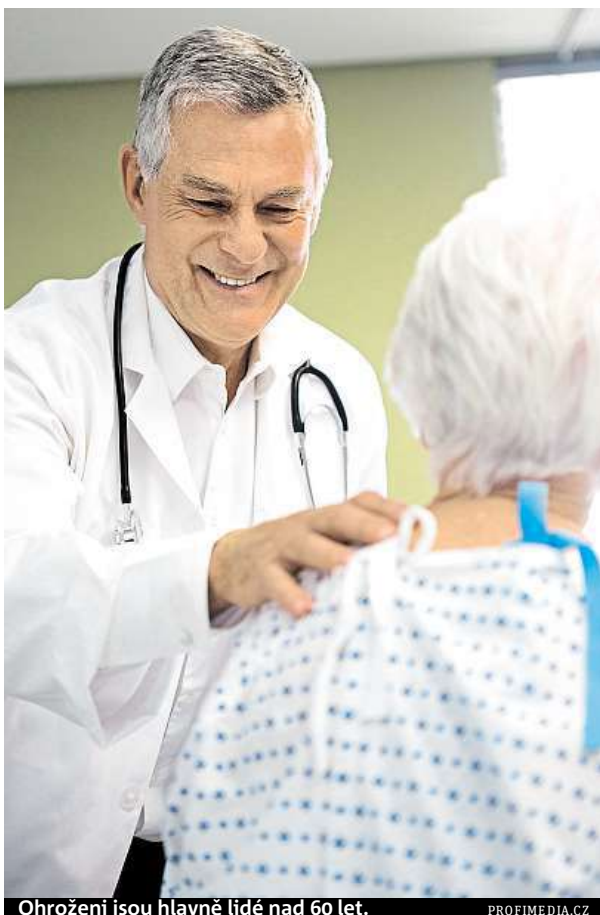
# Jak účinně léčit nádor v tlustém střevě? Přijít na něj včas

**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 druhé nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje úmrtí.

Zásadní pro úspěšnou léčbu je přijít na toto onemocnění včas. Jeho zálužnost 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 nedí-



Ohroženi jsou hlavně lidé nad 60 let.

PROFIMEDIA.CZ

nou součástí běžné zdravotní péče u lidí ve věku nad 50 let,“ uvádí lékař Petr Podrou-

žek, odborný ředitel EUC Laboratoří. Běžně se doporučuje u jedinců ve věku od 50 do

54 let jednou do roka podstoupit test detekce okultního 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 tračnickových nádorů jsou takzvané polypy – výrůstky na střevní sliznici, jejichž velikost se pohybuje od dvou milimetrů až

## 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.

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**

## 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@sukl.cz](mailto:info@sukl.cz)

[www.epreskripce.cz](http://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 Blažej 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 stáje 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 ohlídko

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](http://www.metro.cz/distribuce)

