

LOBBISTA MAREK DALÍK JE VENKU NA PODMÍNKU

SOD ZKRÁTIL PĚTILETÝ TREST ZA KAUZU PANDURY NA POLOVINU STRANA 3



metro



Úterý, 19. listopadu 2019

Č. 217, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

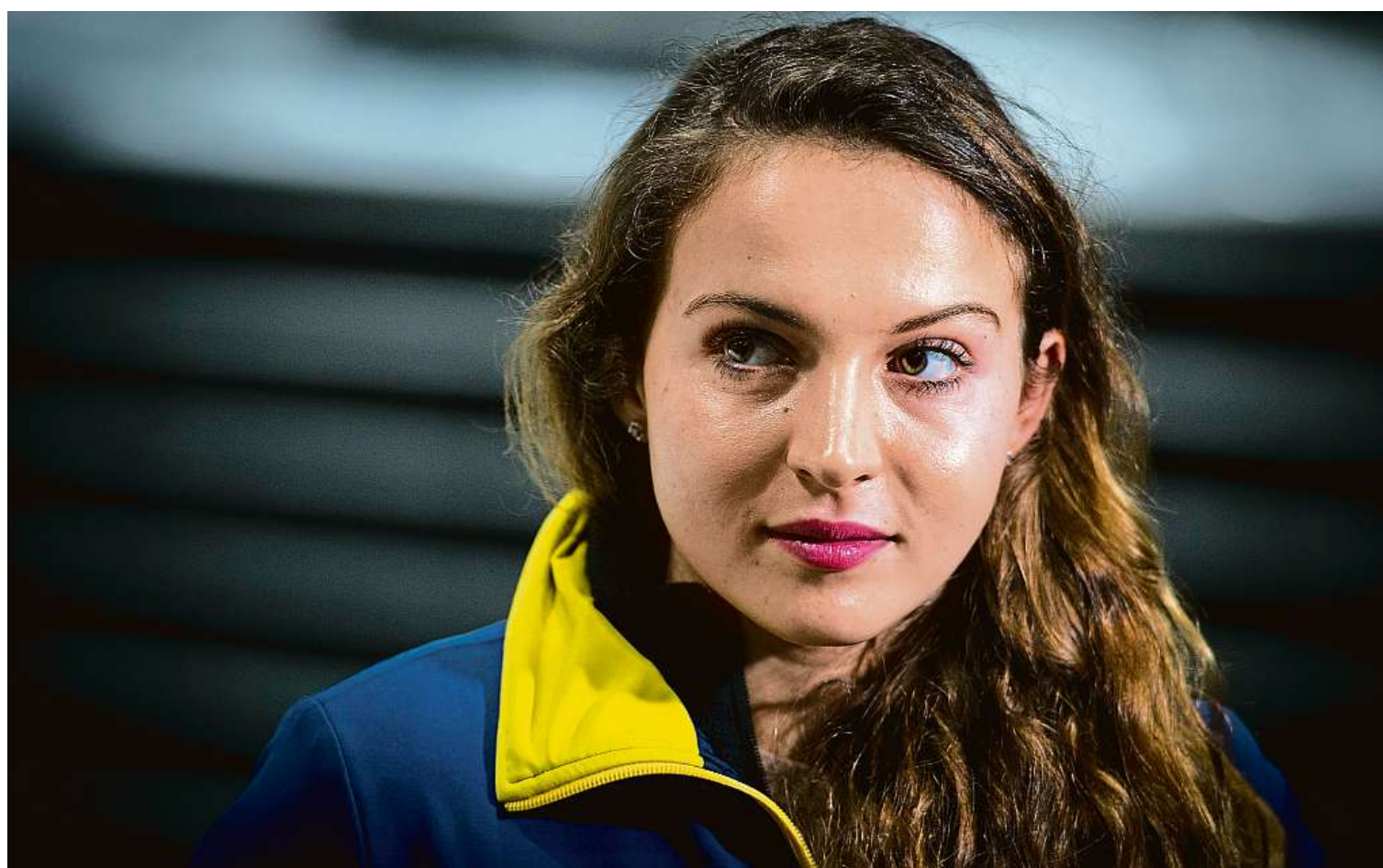
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alžběta

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

Šťastné a zadlužené! I takové jsou Vánoce

Koupě hned, platba po svátcích. Kvůli radosti pod stromečkem si Češi rok co rok půjčují v průměru kolem deseti tisíc korun. **Člověk v tísni.** Úvěrová kalkulačka může poradit, u koho je půjčka nejvýhodnější STRANA 4



Parkurová elita se chystá do Prahy, Kellnerová se těší na práci s diváky

Od čtvrtka do neděle proběhne v pražské O2 areně největší světová akce v parkurovém skákání Global Champions Prague Playoffs 2019. Hvězdou českou jezdkyňni Annu Kellnerovou ze závodění vyřadila květnová zlomenina stehenní kosti, kvůli bolesti stále nemůže trénovat. Přesto bude na akci od rána do večera. Jako ambasadorka se bude snažit zapojit diváky, ukázat jim show, zákulisí. To si včera také prohlédla. Více o přípravách na straně 15 **ČTK**



Vánoční BESTSELLERY

MNOHO DALŠÍCH
BESTSELLERŮ
V PARFUMERIÍCH
DOUGLAS
A NA
DOUGLAS.CZ

BOSS BOTTLED
HUGO BOSS
EdT 50 ml
1 890 Kč
1 099 Kč



NOMADE
CHLOÉ
EdP 30 ml
1 650 Kč



1 099 Kč

ACQUA DI GIOIA
GIORGIO ARMANI
EdP 30 ml
1 450 Kč



1 099 Kč

SÌ FIORI
GIORGIO ARMANI
EdP 50 ml
2 410 Kč



1 699 Kč

UOMO ACQUA
VALENTINO
EdT 75 ml
2 050 Kč



799 Kč

DOUGLAS

Lobbista Dalík se dočkal. Je venku



Včera nejdřív u soudu, hned po něm urychleně odjel. ZK ČTK



Chce odejít z Česka

Dalíkova kauza sahá do roku 2007, kdy se pokusil vylákat od zbrojařů 500milionový úplatek za to, že zařídí, aby armáda od nich pandury koupila.

- Dalík zřejmě opustí Česko. Těsně před nástupem do vězení to řekl pro Neovlivní.cz. Důvodem je to, že prý se k němu země nezachovala dobře. „Nelíbí se mi česká mentalita,“ řekl tehdy Dalík pro Neovlivní.cz.

Kdysi byl pravou rukou Mirka Topolánka, pak přišel strmý pád. Po dvou a půl letech ve vězení je na svobodě.

Choval se slušně, dostane svobodu. Tak by se dal komentovat včerejší výsledek soudu, který rozhodl o tom, že známý lobbista a bývalý přítel premiéra Mirka Topolánka může opustit vězení. V něm si

Marek Dalík odpykal půlku z pětiletého trestu, jež dostal za podvod při nákupu obrněných vozidel Pandur pro českou armádu.

Znojemskou věznicí Dalík opustil v doprovodu svého obhájce, s novináři nemluvil. „Splnil všechny zákonné podmínky, za této situace jsme vycházeli ze soudních návrhů a bylo rozhodnuté o podmíněném propuštění,“ uvedl předseda senátu Miroslav Náhodil. Soudce četl mimo jiné i zprávu z věznic, stálo v ní, že se Dalík choval ve výkonu trestu slušně a korektně. „Člověk je naprosto omezen, nemůže se stýkat se svými nejbližšími, nemůže pracovat, nemůže normálně žít. Je mezi lidmi, se kterými by se za jiných okolností nechtěl ani potkat, je to neuvěřitelná zkušenosť,“ uvedl Dalík u soudu. Ke svobodě si pomohl i tím, že zaplatil pokutu ve výši čtyř milionů korun. ČTK

Čeští diplomaté. Země je úspěšná



Jeden z oceněných – Karel Schwarzenberg ČTK

Devět osobností bylo oceněno za rozvoj polistopadové diplomacie a zahraniční politiky. Včera je vyznamenal ministr zahraničí Tomáš Petříček. Další tři, mezi nimiž je i někdejší německý ministr zahraničí Klaus Kinkel, získali medaili za přínos k česko-německým vztahům. Sedm oceněných, včetně prvního polistopadového šéfa diplomacie Jiřího Dienstbiera a Kinkela, bylo vyznamenáno in memoriam. Petříček uvedl, že zásluhou porevoluční diplomacie je Česko nyní suverénní, prosperující zemí obklopenou přátelský-

mi státy. „Naše jednoznačné politické, bezpečnostní, ekonomické, civilizační zakotvení ve svobodném, rozvinutém a prosperujícím Západě je nejcenějším dědictvím porevolučních let. A tohoto úspěchu by nebylo dosaženo bez obětavé práce těch, které dnes vyznamenáváme,“ řekl Petříček. Oceněné označil za inspiraci i pro budoucí činnost české diplomacie. Ministr také kritizoval snahy o zpochybnování úspěchů posledních 30 let. Mezi oceněnými je slovenská diplomatka a herečka Magda Vášáryová a sedm československých a českých polistopadových velvyslanců, mezi nimi dlouholetý velvyslanec v Německu a v Rakousku Jiří Gruša, který byl také oceněn in memoriam, nebo bývalý šéf české diplomacie Karel Schwarzenberg. ČTK

INZERCE

Bedřichov. Běžkaři bez aut

Do Jizerských hor přijíždí v zimě stále více lidí. Proti nárůstu se snaží Bedřichov bránit zvýšením parkovného. Městečko chce, aby lidé více využili veřej-

né dopravy, když už mají na stadionu vybudovaný prostor, kde se mohou v suchu převléknout. Zatímco cesta autobusem z Liberce do Bedřichova pro běžkaře ve

srovnání s minulou sezonou zlevní z 25 na 20 korun, parkování o víkendech naopak zdraží o 50, až 100 korun. Nejvyužívanější tarif do tří hodin zdraží ze 100 na 150 korun. ČTK

NIŽŠÍ ÚROK NEŽ VE VAŠÍ BANCE

2,99 %

Zonky.cz | 800 449 999

Nejnižší úrok na Zonky je 2,99 % p. a. a více než 1/2 našich klientů s půjčkou ve výši 150 000 Kč získá na Zonky úrok do 5,99 % p. a. RPSN pro tuto reprezentativní půjčku je 7,04 %, splátka 2 958 Kč, poslední splátka 2 894 Kč a jednorázový poplatek 2 % (zde 3 000 Kč). Celkem zákazník zaplatí 177 416 Kč za 5 let.

Šťastné a zadlužené. Takové budou i letos naše Vánoce

Kupte nyní, platte za měsíc, po Vánocích, po Novém roce. Tlak na zadlužování s blížícími se svátky roste.

Je to nejhorší nápad ze špatných, přesto se kvůli leckdy pomíjivým dárkům Češi pravidelně zadlužují. Asi sedm procent z nás letos plánuje, že se zadluží u některé z finančních společností (nebo alespoň v rámci rodiny), aby si pořídili elektroniku, případně hračky pro děti. Lze předpokládat, že asi čtvrtina letošních předvánočních dlužníků bude mít se splácením problémy. Vyplývá to z posledního průzkumu České bankovní asociace.

„Zajímavou skupinou jsou lidé, kteří by si nikdy nepůjči-

li, nijak to neplánují, ale současně nevyklučují situaci, kdy by v případě zajímavé nabídky po půjčce nebo zboží na splátky sáhli,“ komentuje předvánoční úvahy některých Čechů Helena Brychová, gestorka finančního vzdělávání České bankovní asociace.

Dluhové pasti a nezodpovědné půjčování je téma, kterým se v organizaci Člověk v tísní zabývají dnes a denně. „Naši poradci pracují v naprosté většině s lidmi, kteří jsou již předlužení, takže neřeší jeden nesplácený úvěr, ale hned několik. I tyto lidé se přesto, nebo možná právě proto, zadlužují i před Vánocemi,“ vysvětluje Daniel Hůle z nevládní organizace. Mezi časté dluhy patří půjčky, které si klienti berou jen proto, aby oddálili exekuci. Před Vánocemi jsou tak ve dvojím tlaku – jak pořídít dárky a současně v presu ze strany některých exekutorů.



Citát

U spotřebitelských úvěrů vždy platí, že byste si je nikdy neměli brát na zboží a služby, které budete déle splácet než spotřebovat.

LUKÁŠ ZELENÝ, PŘÁVNÍK dTESTU

„Pořád varujeme, opakovaně říkáme lidem, aby si zásadně nepůjčovali, ale každoročně pak s nimi stejně řešíme jejich složitou finanční situaci,“ říká Martin Kovalčík, který se v Člověku v tísní zabývá dluhovým poradenstvím. „Le-

Pět procent s problémy

23

Na spotřebu si loni půjčil každý Čech v průměru třiatřicet tisíc korun. Splácení peněz, které lidé použili například na dárky, na dovolenou a podobné záležitosti, bylo přitom v roce 2018 nejlepší za posledních deset let. Jen pět procent spotřebitelských úvěrů nezvládali klienti splácet. Nejhorší situace byla v roce 2012, kdy nesplátili Češi více než dvanáct procent financí určených na nákup zboží.

Nejčastěji do 35 let

Zkušenost s nákupem zboží nebo služeb na úvěr má šedesát procent Čechů.

- Letos plánuje předvánoční půjčku na dárky sedm procent Čechů, nejčastěji lidé do 35 let.
- Do půjček jdeme nejčastěji u zboží v akci nebo u výhodných splátek bez navýšení.
- Třináct procent dlužníků si půjčí proto, aby měli hezké Vánoce.

tos připravujeme Index odpovědného úvěrování, jakousi kalkulačku, kde si člověk, když už si bude půjčovat, spočítá, kolik ho to bude u dané instituce stát, kdo je nejlevnější, nebo naopak nejdražší,“ říká Kovalčík. V indexu

bude možné porovnávat jen z legálních poskytovatelů úvěru z oblasti bank a nebankovních společností.

Průměrná částka, kterou si lidé půjčují na Vánoce, se pohybuje mezi devíti až deseti tisíci korunami. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Lenka: Na Amazon nedám dopustit a jsem z něj nadšená

Lenka Crdlíková léta ve velkém podnikala. Měla velmi úspěšnou účetní kancelář, která zpracovávala i 60 daňových přiznání včetně celého účetnictví. K tomu všemu ještě vychovávala dvě malé děti, a času tak měla opravdu málo. Po 11 letech si řekla „dost“ a účetní kancelář zavřela.

S finanční podporou státu si otevřela chráněnou dílnu, kde zaměstnávala šest lidí. Ale v období, kdy bylo potřeba nejvíce zabrat, ji skoro všechny síly opustily. Lenka kvůli tomu nedodržela podmínky poskytnutí dotace a musela ji vrátit. „Dodnes mi není příjemné o tom mluvit. Byly to těžké časy, kdy jsem si sáhla na úplné dno. Vyhrabat se z nejhoršího mi pomohl právě Amazon,“ popisuje.

Lenka žije v Chomutově, kde jsou pracovní příležitosti mizivé. Díky tomu, že hledala práci pro kamaráda, narazila na Amazon a poslala do něj svůj životopis. „Na Amazon nedám dopustit a jsem z něj nadšená. Nikdy jsem

tu nebyla ničím zklamaná,“ uvádí. Ve firmě začínala na pozici kouče. To jí ohromně vyhovovalo. Pracovala ale stále hlavně hlavou, čehož už měla dost. Nyní je zaměstnaná v oddělení pick, a pracuje tak po letech manuálně. Vyskládňuje zboží z regálů, naskenuje z něj kód a dá jej do přepravky. Zboží následně putuje do oddělení pack, kde jej další pracovníci balí. Uvádí, že má konečně čistou hlavu a čistí si ji i při cestách z Chomutova a zpět firemním autobusem. „Na takovou vzdálenost mě nikdo zdarma nedoveze,“ podotýká. Líbí se jí, že se tu nedělá rozdíl mezi pohlavími, původem či věkem zaměstnanců. Z benefítů využívá příspěvky na

penzijní pojištění. „A obědy za 25 korun? To je přece úžasné,“ chválí si.

To, že byla firmou spolu s dalšími vybrána k cestě do centrály Amazonu v americkém Seattlu, opravdu nečekala a nepopsatelně se těšila. Čtyři vybrané tuzemské zaměstnance totiž v září čekala vysněná cesta do USA, kde mimo jiné navštívili i sídlo společnosti Amazon v americkém Seattlu. A jak probíhal výběr? Do soutěže „Našel jsem to správné místo“ se mohli zaregistrovat všichni kmenoví zaměstnanci Amazonu, kteří vyplnili formulář a sepsali svůj příběh o tom, co jim práce v Amazonu dává.



Před rokem byla totiž vybrána její dcera, která v Amazonu také pracuje, a Lenka přípravu na cestu prožívala s ní. „Když mi donesli na pracoviště tu velkou maketu letenky, tak jsem měla ohromnou radost a jásama jsem,“ popisuje. A co dělá, když zrovna nepracuje? Ráda relaxuje

u dobré knížky. V chomutovské knihovně má za 10 let asi tři a půl tisíce výpůjček. „Děti jsou pryč, a tak máme s manželem doma čtenářský koutek. Zvláštní je, že poslední dobou čtu knihy, kde se objevuje Seattle. Asi to je nějaké znamení,“ říká s úsměvem. **Amazon**

Francouzské filmy. Festival láká na lásku či dramata

Slavnostním zahájením začne zítra už 22. festival francouzského filmu. Promítat se bude v předpremiéře komedie Nicolase Bedose Tenkrát podruhé. Hvězdně obsazený film s Danielem Auteilem, Fanny Ardantovou, Guillaume Canetem a Doriou Tillierovou v hlavních rolích byl na letošním festivalu v Cannes uveden mimo soutěž. Zábavná love story vypráví, co by se mohlo stát, kdybychom se mohli vrátit do minulosti a mohli znovu prožít ty nejkrásnější okamžiky. Stejným snímkem bude v kině Světozor zahájen festival pro veřejnost.

Francouzský institut v Praze připravil zahájení festiva-

lu pro veřejnost v Kině 35 projekcí filmu Portrét dívky v plamenech režisérky Céline Sciammyové. Hlavní role v tomto netradičním historickém dramatu, které si odneslo cenu za nejlepší scénář v hlavní soutěži letošního festivalu v Cannes, ztvárnil y francouzské herečky Adèle Haenelová a Noémie Merlantová. Dva předpremiérové tituly do Prahy přijedou doprovodit jejich tvůrci. Zkušená a uznávaná francouzská scenáristka a režisérka Anne Fontaineová osobně uvede projekci svého nejnovějšího snímku Bílá jako padlý sníh ve čtvrtek ve 20.30 v Lucerně. Svůj režijní debut, snímek Curiosa, divákům před-

staví jeho režisérka Lou Juenetová v pátek ve 20.30 na stejném místě. Delegace tvůrců doprovodí projekci Večera krátkých filmů, režisér Christophe Deran uvede svůj film Crazy Hair a režisér Edouard Mantoute snímek Má dáma s kamélií. Během 22. festivalu francouzského filmu bude uvedeno 50 filmů během 155 projekcí. Festival se kromě Prahy koná také v Brně, Ostravě, Českých Budějovicích a Hradci Králové.

Všechny filmy jsou uváděny v původním znění s českými titulky nebo s českým dabingem. Vstupné na festivalové projekce činí 120 korun. Více informací najdete na webu www.festivalff.cz. **PUR**

INZERCE

PŘINÁŠÍME RADOST PRO KAŽDÉHO

Nevíte si rady s výběrem vhodného dárku? S dm dárkovou kartou nemůžete nikdy šlápnout vedle.

Nechejte si libovolnou částku načíst na pokladně a kartu jednoduše darujte. Karta je platná ve všech prodejnách dm Česká republika na celý sortiment od nabití minimálně 10 let.



www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



Konec dolu

Těžba černého uhlí v Dole Lazy na Karvinsku skončí vyvezením posledního vozu 28. listopadu. Společnost OKD už tam vydobyla všechny ekonomicky rentabilní zásoby. Těžba tam začala v roce 1892 a vytěžilo se 146 milionů tun kvalitního černého uhlí. **2x ČTK**



Vlídna WC postupně přibývají

Zšeřelá ulička, zázkoutí v parku, podjezd pod magistrálou. I to jsou místa, kam lidé chodí vykonat potřebu.

Každé město v Česku mívalo (nebo stále má) vyhlášené „veřejné toalety“. Nedostatek kultivovaných toalet nebo jejich úplná absence totiž vedly k tomu, že si lidé ulevovali, kde se dalo. Například v Jihlavě to kdysi bývala uzounká Malá Lazebnická, zkratka mezi Masarykovým náměstím a Lazebnickou ulicí. V osmdesátých letech ji radní – místo toho, aby na náměstí vybudovali veřejné WC – raději z obou stran zabezdili.

I v těch bídných dobách měli Češi alespoň to štěstí, že vlastnili hygienicky vyhovující zařízení doma, případně v zaměstnání. Odskočit si ale mimo domov byl problém. Někdy je to však potíž i v současnosti. Trendem posled-

Čurání do zlata

2013

V tomto roce si 19. listopadu svět poprvé připomněl Světový den toalet. OSN chce, aby do roku 2030 měli všichni lidé na světě přístup k hygienickým zařízením.

500

Tolik milionů korun stálo zlaté WC v Hongkongu, které majitel již roztavil.

ních let je proto (třeba po vzoru sousedního Německa) rozmáhající se síť restaurací a kaváren, které umožňují návštěvu jejich toalet i „nezákazníkům“. V Německu poskytují města takovým podnikům nejrozličnější finanční přilepšení.

Obdobné projekty najdeme i v Česku. Například v městské části Plzeň 3 těm podnikům, které se do projektu „Vlídna WC“ zapojily,

I „váš“ záchod může viset na výstavě

Galerie, hospody, ale třeba i zmrzlárna. Zrušené veřejné záchodky v Česku mnohdy žijí druhým životem.

- V roce 2008 vybudovalo karlovarské sdružení PROTEBE live z chátrajícího objektu veřejných toalet a úschovny zavazadel designovou galerii SUPER-MARKET wc. Uvnitř funguje i originální veřejná toaleta se stálou výstavou fotografií záchodků z celého světa. Karlovarskou sbírku může obohatit každý, stačí fotku poslat na pro@tebe.cz.

místo přímých plateb slevují na poplatcích ze záboru veřejného prostranství na chodnících u předzahrádek. „Majitelé provozoven žádají o možnost zapojit se do projektu sami, většinou právě v rámci žádosti o umístění předzahrádky,“ řekla Metru Lucie Bauerová z tiskového oddělení třetí plzeňské části. V tomto plzeňském obvodu mají lidé možnost zadarmo si od-

- Zrušená pražská WC se zas většinou proměnila na hospody nebo stánky s rychlým občerstvením. Kdyby chtěl člověk všechny podniky obejít, vydalo by to na slušný tah. Zastávky by byly třeba na Karlově náměstí, před Výstavištěm, na spořilovském sídlišti, na Malovance, pod Libeňským zámečkem nebo na Letné.

- V bývalých záchodcích na náměstí Bratří Synků v Nuslích od roku 2016 funguje zmrzlárna.

skočit v téměř šedesáti barech, restauracích či kavárnách.

Od loňského roku jsou samolepky FREE WC také na šesti restauracích v centrálním brněnském obvodu. „Přispíváme podnikům deset tisíc korun ročně, vedle toho provozujeme i dalších pět veřejných toalet zdarma,“ uvedl pro deník Metro Kateřina Dobešová, mluvčí radnice Brno-střed. **PAVEL HRABICA**

Jak to vidím já

Sloní čich

Sloupek by se mohl jmenovat Jak to cítím já. Od doby, kdy se v Praze zatuchlé veřejné záchodky změnilly ve vůněmi lahodící obcerstvomny, jsem do nich nevkročil. Lidská pachová paměť, alespoň v mém případě, je, bohužel, kruté sloní.

I když se třeba na Karlově náměstí line z tamní kavárny vůně Orientu, v nose mi stále ulpívá typický veřejnootaletní zápach předlistopadových záchodků. Nemám problém odskočit si na WC na nádraží, v metru, ale na kafe či pizzu z bývalého WC domečku holt chuť asi nikdy mít nebudu...



PAVEL HRABICA
redaktor
deníku Metro

Skládku zaplnili o 25 let dříve

Obyvatelé Šanghaje byli zděšeni, když zjistili, že by měli odpad třítit.

Největší čínská skládka u města Si-an, správního střediska centrální provincie Šen-si, je plná. Stalo se tak o pětadvacet let dříve, než se plánovalo. Skládka o rozloze stovky fotbalových hřišť měla denně pojmut 2500 tun odpadů. Mís-

to toho to však bylo 10 tisíc tun za den. Čína patří mezi největší znečišťovatele na světě a už roky se potýká s horami odpadků, které produkuje populace čítající 1,4 miliardy lidí.

Skládka byla otevřena v roce 1994 a měla sloužit až do roku 2044. Zabírá plochu téměř 0,7 čtverečního kilometru, dosahuje výše 150 metrů a její kapacita přesahuje 34 milionů metrů krychlových. Si-an ale donedávna byl jedním z mála čínských měst,

kteřá při likvidaci odpadů z domácností spoléhala výlučně na skládku.

Tento měsíc byla otevřena nová spalovna, další čtyři mají následovat příští rok. Očekává se, že dohromady zvládnou zpracovat 12 750 tun odpadků denně. Tento postup je součástí plánu, který má omezit množství skládek v zemi a likvidovat odpad jinými metodami. Skládka u Si-anu se má výhledově stát ekologickým parkem. Domácnosti v čínských

městech podle statistik předloni vyprodukovaly 215 milionů tun odpadků. O deset let dříve to bylo 152 milionů. V zemi bylo 654 skládek a 286 spaloven. Údaje o recyklaci chybějí. Podle vládní zprávy se do konce příštího roku plánuje recyklovat 35 procent odpadu z velkoměst. Letos v červenci se třídění odpadu stalo v Šanghaji povinným – mezi některými obyvateli to vyvolalo paniku.

V roce 2015 sesuv půdy na skládce u velkoměsta Šen-čen

usmrtil třiasedmdesát lidí. Skládka byla navržena, aby udržela čtyři miliony krychlových metrů odpadků až do výše šestadevadesáti metrů. Když se zhroutila, obsahovala skoro šest milionů kubíků odpadu a tato hora sahala do výšky 160 metrů.

Čína před dvěma lety zakázala dovoz 24 druhů odpadu. Ještě v roce 2017 ale dovezla z Evropy, Japonska a USA sedm milionů tun vyhozených plastů a 27 milionů tun odpadního papíru. **ČTK a MET**



Pokud ho odsoudí, katalánskou vládu nemůže vést

Předseda katalánské vlády Quim Torra (na snímku vlevo – v brýlích uprostřed) stanul včera před soudem, kde čelí obžalobě za neuposlechnutí výzvy španělské volební komise, aby odstranil během předvolební kampaně z budov regionální vlády separatistické symboly. V regionu na severovýchodě Španělska se v posledních týdnech opět zvýšilo napětí kvůli rozsudku nad katalánskými politiky, kterým soud uložil vysoké tresty za neustavní referendum o nezávislosti z roku 2017. Prokuratura navrhuje, aby Torra nemohl 20 měsíců vykonávat veřejné funkce. Jestliže by soud požadavku vyhověl, nesměl by Torra nadále zůstat předsedou katalánské vlády. **2x AP**

Krátce

Finanční dohled Vatikánu končí

Šéf správní rady vatikánského úřadu pro kontrolu finančních toků (AIF) René Brühlhart skončí ve funkci. Odchodu švýcarského právníka po pěti letech předcházely v říjnu razie v kancelářích AIF a ve státním sekretariátu. Vatikánský prokurátor Gian Piero Milano zkoumá možné kriminální činy, jako je zpronevěra, podvod a praní špinavých peněz v souvislosti s nákupem budovy v Londýně Státním sekretariátem. **ČTK**

Kamikadze. S migranty přes hranici

Dodávka s 52 migranty prorazila v plné rychlosti v noci na včerejšek hraniční zábrany na přechodu mezi Marokem a severoafrickou španělskou enklávou Ceuta. Při akci, které místní přezdívali kamikadze, utrpěli čtyři migranti zranění. V nákladním prostoru bílé dodávky bylo natěsnáno 34 mužů, 16 žen a dvě děti, všichni pocházejí ze subsaharské Afriky. Španělští policisté marockého řidiče poté zadrželi, stejně jako propašované migranty. Fenoménu vozů kamikadze, kdy auta s migranty ve vysoké rychlosti prorážejí hraniční bariéry, v Ceutě zaznamenali už v roce 2013. Většinou se ale používala menší auta, ve kterých bylo mnohem méně migrantů. Nedaleko marocko-španělské hranice čekají desetitisíce migrantů na příležitost dostat se do Evropy. Většinou se pokoušejí přelést plot, jenž španělské území od Maroka odděluje. **ČTK**

Krátce

Visutý most se zřítíl do Tarnu

Nejméně jednoho mrtvého a několik zraněných si včera vyžádal pád mostu poblíž francouzského města Toulouse. Do řeky Tarn se podle médií zřítilo osobní auto a nákladní vůz. Visutý silniční most z roku 1935 spojoval obce Mirepoix-sur-Tarn a Bessières.

Při sledování TV se střelelo

Při nedělní střelbě v kalifornském městě Fresno bylo zasaženo deset lidí, čtyři zemřeli. Oběťmi byli muži ve věku 25 až 35 let. Střelba se podle policistů odehrála na dvoře domu, kde zhruba 35 lidí sledovalo fotbalové utkání. Střelce policie zatím nezjistila, motiv činu není jasný. **ČTK**

Kočner nahrával. Chlubil se, že je pod ochranou Fica

Kontroverzní slovenský podnikatel Marian Kočner se před čtyřmi lety chlubil tím, že mu nyní již bývalý slovenský premiér Robert Fico slíbil svatý klid před vyšetřováním jeho kauz. Vyplývá to z nahrávky jeho rozhovoru s jiným podnikatelem, kterou včera zveřejnil list Denník N. Fico tyto informace zatím nekomentoval, dříve pouze přiznal, že se s Kočnerem potkával na společenských akcích.

Kočner nyní čelí obvinění v několika případech ekonomické kriminality. Je také obžalován z toho, že si objednal loňskou vraždu novináře Jána Kuciaka, který o jeho podezřelých transakcích psal. Kuciakova vražda vyvolala v zemi politickou krizi, jež vyvrcholila demisí Fica z funkce premiéra.

Kočner podle nahrávky tvrdil, že od Fica požadoval svatý klid a že nechce, aby se jeho osobou zabývala proku-



Marian Kočner a Robert Fico



2x PROFIMEDIA.CZ

ratura, policie či daňový úřad. „A on (Fico) mi říká – budeš ho (klid) mít. A já mu říkám – pokud ne, ty nebudeš premiér. A on říká – já to vím,“ tvrdil Kočner. Podle listu si nahrávkou Kočner zaznamenal schůzku s podnikatelem Michalem Suchobou, který od něj žádal peníze za to, že Finanční správa nebude Kočnera kontrolovat v jedné z daňových kauz.

Suchoba dříve získal zakázku od slovenské Finanční správy a Denník N ho označil

za přítele někdejšího šéfa Finanční správy. Suchoba v reakci tvrdil, že si na rozhovor s Kočnerem ze zmíněné nahrávky nevzpomíná. Zároveň popřel, že by pro někoho na Finanční správě vyřizoval věci ohledně daní.

Denník N uvedl, že nahrávku zajistila policie v Kočnerově mobilu, v němž kriminalisté našli také podnikatelskou komunikaci a politiku a představiteli justice, která poukázala na korupci ve slovenském soudnictví. **ČTK**

„NAUČTE DĚTI HOSPODAŘIT JIŽ OD MALIČKA“

MůjÚčet Junior

Dětský účet slouží především jako nástroj, jak dítě naučit hospodařit s vlastními penězi už v útlém věku a jak ho už od malička učit zodpovědnosti a využívání běžných finančních nástrojů, jako jsou například platební karta nebo mobilní a internetové bankovníctví. Rodiče navíc mají jasný přehled o tom, za co, kde a kolik jejich dítě utrácí. Díky tomu všemu je dětský běžný účet tím ideálním nástrojem, kam posílat dítěti kapesné.

Příkladem optimálního dětského účtu pro běžné hospodaření s kapesným je MůjÚčet Junior od Komerční banky (KB). K založení tohoto účtu stačí zákonnému zástupci rodný list dítěte. Účet lze přitom sjednat i online, bez návštěvy pobočky.

MůjÚčet Junior je zdarma a zahrnuje například platební kartu s vlastním designem, bezplatné výběry z bankomatů KB, internetové a mobilní bankovníctví. Rodiče navíc mohou nastavovat dítěti limity ke kartám a výběrům z bankomatů dle svého uvážení a vyspělosti dítěte ve vlastním internetovém a mobilním bankovníctví KB. Když si chce dítě kupovat například hry a utrácet tak své kapesné, uvědomí si, kolik co stojí. Rodiče mají možnost dítěti povolovat i vypínat platby kartou na internetu. Vždy tak mají kontrolu nad tím, jak dítě své peníze utrácí. Dítě samo si pak lépe uvědomí hodnotu peněz, které dnes třeba bez rozmyslu utrácí za sladkosti nebo počítačové hry.

K účtu je dítěti poskytnuta jeho vlastní platební karta. Na kartu si dítě může vložit svůj vlastní obrázek nebo si vybrat motiv z předem určených galerií. Může to tak být pro dítě zajímavým dárkem k letošním Vánocům, kterým se rád pochlubí i mezi kamarády. Pokud máte ale obavu, že by kartu mohl třeba ztratit, můžete mu jí v KB pojistit díky pojištění Merlin Junior. To kryje nejen ztrátu nebo odcizení karty, ale pojistí i klíče, mobil nebo peněženku. Vaše dítě se může směle začít učit hospodařit se svým vlastním účtem a kartou, nad kterým ale pořád máte jako rodiče perfektní kontrolu. Rodič má přístupy k účtu v obou kanálech stejně jako pro svoje vlastní běžné účty. Rodiče navíc mají jasný přehled o tom, za co jejich dítě peníze utrácí pokud platí kartou, a nebo vědí, že dítě vybírá z bankomatu a kde.

Hlavní benefity:

- vedení účtu zcela zdarma od 6 do 18 let
- výběry hotovosti z bankomatů KB zdarma
- příchozí elektronické úhrady zdarma

Nová Junior karta:

- bezkontaktní platební karta
- vlastní obrázek na kartě zdarma

Pro rodiče možnost:

- digitalizovat kartu do Apple pay nebo Google pay
- zapínat a vypínat platby kartou na internetu

Více informací o produktech pro děti získáte na jakékoli pobočce Komerční banky, bezplatné infolince 800 521 521 nebo na webových stránkách www.kb.cz.

kb.cz
800 521 521

KARTA, KTERÁ MU SEDNE

MŮJÚČET JUNIOR



BUDOUCNOST
JSTE VY  KB

VERONIKA GAJEROVÁ: DÍKY FLEXISEQU MĚ UŽ KOLENA NEBOLÍ

Herečka Veronika Gajerová je v jednom kole. Divadlo, dabing, natáčení, ale také dvě děti a několikapatrový domek ji spolehlivě zaměstnávají. Pokud někoho takového potrápí kolena, je to malér. Sympatická herečka a dabérka našla svůj recept, jak proti tomuto neduhu bojovat. A to úspěšně.

Veroniku Gajerovou můžeme vidět ve velkých rolích v Městských divadlech pražských v takových kusech, jako například Kdo se bojí Virginie Woolfové, Holky z kalendáře, Otec, nebo Smetana the Greatest Hits. „Po spoustě času na jevišti, ať tančím nebo jen hraji v představení, pochopitelně začínám cítit bolesti v kloubech. Jedná se zejména o klouby kolen či kotníků.“ Herečka je také oddaná maminka dvou dětí, což pro ni znamená ještě aktivnější život a také zátěž pro tělo a na klouby.

Naštěstí Veronika našla spojence, který jí dokáže v náročném životě ulevit: „Vyzkoušela jsem gel Flexiseq poté, co jsem měla v důsledku bolestí kloubů úplně ztuhlá kolena, a musím říct, že po důkladném mazání dvakrát denně

mě ta ztuhlost přešla a kolena přestala bolet,“ pochvaluje si Veronika Gajerová. Dobře ví, že pro co nejlepší výsledek je důležité dodržování zdravého životního stylu: „Omezit maso, sůl, přidat ovoce, zeleninu, pitný režim a samozřejmě rozumný pohyb. Já ho mám na jevišti dost, ale také ráda plavu, jezdím na kole a chodím na procházky se svým psem,“ dodává. „U Flexisequ si cením velmi rychlého působení na místech, která bolí, a to bez vedlejších účinků. Po použití gelu jsem do tří dnů cítila zlepšení funkce mých kolenou. Opět jsem chodila a tančila jako dříve. Klidně bych tento výrobek doporučila přátelům nebo členům své rodiny,“ uzavírá Veronika Gajerová.

Oceňovaný bezpečný gel pro osoby trpící bolestí kloubů

Když předepisování tradičních léků proti bolesti nemusí být tou nejlepší možností pro vaše zdraví, zkuste použít nefarmakologický gel Flexiseq s přirozeným lubrikačním účinkem.

Flexiseq působí přesně tam, kde je zapotřebí, a lubrikuje opotřebované klouby. Přináší účinnou úlevu od každodenní bolesti a ztuhlosti. A protože se

nejedná o lék, gel Flexiseq **nevyvolává srdeční a žaludeční potíže a je možné ho bezpečně používat dlouhodobě.** Gel je možné aplikovat spolu s léky, dokonce, i pokud užíváte protizánětlivé přípravky. Díky svým efektivním a jedinečným účinkům získal Flexiseq ocenění **NEJLEPŠÍ NOVÝ PRODUKT v Irsku a CENU ZA INOVACE v Německu.**

Irish Pharmacy News



PATENTOVANÁ
TECHNOLOGIE

- Přirozeně snižuje tření u postižených kloubů
- Gel je bezpečný, nezpůsobuje riziko srdečních a žaludečních poruch
- Může se používat s léky
- Účinnost byla prokázána v klinických studiích
- Vhodný ve všech stádiích osteoartrózy



VERONIKA GAJEROVÁ

NOVINKA V LÉČBĚ BOLESTI KLOUBŮ

Flexiseq představuje jedinečnou alternativu, která je stejně účinná jako tableta na předpis. Na rozdíl od tradičtější léčby, která jen blokuje signály bolesti, Flexiseq působí jinak. Přímo lubrikuje postižený kloub a přináší tak úlevu od bolesti bez potřeby léků. Patentovaná technologie Seq obsahuje nanostruktury – vezikuly „Sequessome™“ – skládající se z částic, které jsou lidskému tělu přirozené. **Vezikuly pronikají přes kůži a spojí se přímo s povrchem kloubní chrupavky.** Snižují tak tření mezi kloubními povrchy, mírní bolest a zlepšují kvalitu kloubního mazu.

Je vhodný pro všechny klouby, ať už trpíte malou, nebo rozsáhlou bolestí kloubů.

Po 2–4 dnech používání gelu se výrazně snižuje bolest a ztuhlost kloubů. I když bolesti ustoupí, neměli byste přestat gel používat.

Stále vás sužuje bolest kloubů? Tento gel se nesnaží bolest jen zamaskovat, ale proniká přímo k jejímu zdroji.

Zeptejte se na Flexiseq ve vaší lékárně nebo nakupte online na www.benu.cz.



JIŽ NYNÍ
V LÉKÁRNÁCH
V BENU

Více informací na: www.flexiseq.cz

Před použitím si přečtěte příbalový leták a v případě zdravotních potíží se poraďte s lékařem nebo lékárníkem.

JAKUB KOHÁK

PAMĚTNÍK



Sloupek

TŘICÍTKA

Třicet let od sametové revoluce. Vzpomínám si, jaká byla tenkrát zima, byl jsem na Václavském náměstí i na Letenské pláni, tleskalo se, zpívalo, cinkalo. Teta volala z Ameriky, že viděla tátu v televizi, jak hrdinně stojí proti kordonu policajťů. Ve škole jsme se neučili, místo toho jsme seděli v tělocvičně a rozmlouvali o svobodě a demokracii. Podepisovaly se jakési petice, přičemž se nevědělo, jak TO celé dopadne a zda onen podpis nebude časem použit proti signatářům. Nosila se trikolóra a skloňoval se pojem „prognostický ústav“, z nějž vzešlo mnoho tehdejších vůdčích osobností a o jehož existenci do té doby neměla většina lidí ani ponětí. Zdálo se, že je vše možné – a ono to tak asi i bylo. A samozřejmě Havel. Václav Havel. Plachý borec. Už je to pryč.

Citát

Já si nejvíc užívám zvelebování budov a prostoru kolem nás.

Dnes je pro nás samozřejmostí, že jezdíme po světě a říkáme si, co chceme. Mnoho se toho změnilo. Já si nejvíc užívám zvelebování budov a prostoru kolem nás. V ulici, kde jsem bydlel, bylo na rohu staré řeznictví a celý dům

nad ním byl opuštěný a prázdný. Zaneřáděná okna, totálně zanesená a špinavý vchod, prostě ruína. Vždy když jsem šel okolo, tak jsem si říkal, kdo a jak to uchopí a co tam asi udělá. Dnes je tam moc pěkný a vkusný hotel. Stejně tak se povznese mnoho ulic, provozoven, restaurací, kaváren...

Jsem rád, že jsem se poměrně brzy dožil pádu komunismu, ale zároveň je dobře, že jsem ho i zažil, tu absurditu, obavy z toho, že se „něco“ nesmí říkat, schovávání marek do drdolů, pašování, fronty na cokoli, dlouhé vyčkávání u telefonu, pouhé dva programy v televizi, vzrušení ze všeho západního... Mám porovnání.

A skutečně, máme se nyní výborně. Gratuluji nám.

Anketa

Jste spokojeni s počtem veřejných WC?



Pavel Svoboda
WC je v Praze dostatek, s čistotou už je to horší.



Kristýna Malá
Štvou mě placené záchody v obchodcích.



Marťas Somr
Je mi to jedno, strom je na každém rohu.

@mojemetro



Včerejší uplakané počasí v Praze dojalo i našeho věrného fanouška [@martin.choleva.photographer](#). Svou oblíbenou tramvaj nafotil na smyčce Špejchar v Letenských sadech. Svůj příspěvek opatřil hashtagy [#zphledutramvajaka](#) [#spejchar](#) [#9310](#) [#skoda15t](#). Jak listopadové počasí dojmá vás? Dejte nám vědět na [#metrotag](#)

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Že by Pitterova?

Zastávka Nákladové nádraží Žižkov by si zasloužila přejmenování, ale na jaké vhodné názvy? Pitterova, Ke Kapslovně, Jana Želivského? Nebo vyčkat až do doby, než vznikne sídliště, a pak mít název Sídlíšťe Žižkov?

IVANA VAŇAČOVÁ-ŠVARCOVÁ

Nejhorší predátor

V pátečním Metru jsem se dočetl, jaké ohromné škody způsobili přemnožení hraboši, a také, že úřady nemají systematické řešení tohoto problému. Nic si z toho nedělejte, úředníci! Od poloviny minulého století se na zeměkouli dramaticky rozmnožil nejhorší predátor – člověk. Zničí všechno, kam přijde. Škody jsou obrovské a nenahraditelné. A nikdo na světě nemá systematické řešení tohoto problému! Leda... že by... možná... Gréta?

SLAVIBOR SEDLÁK

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KLIDNOST

Komiks

Stripoff..... Jakozen

Můj mistr říká, ze nejjednodušší řešení...



... nemusí být pokaždé to nejjednodušší,...



... ale někdy bývá...



... nejjednodušší.

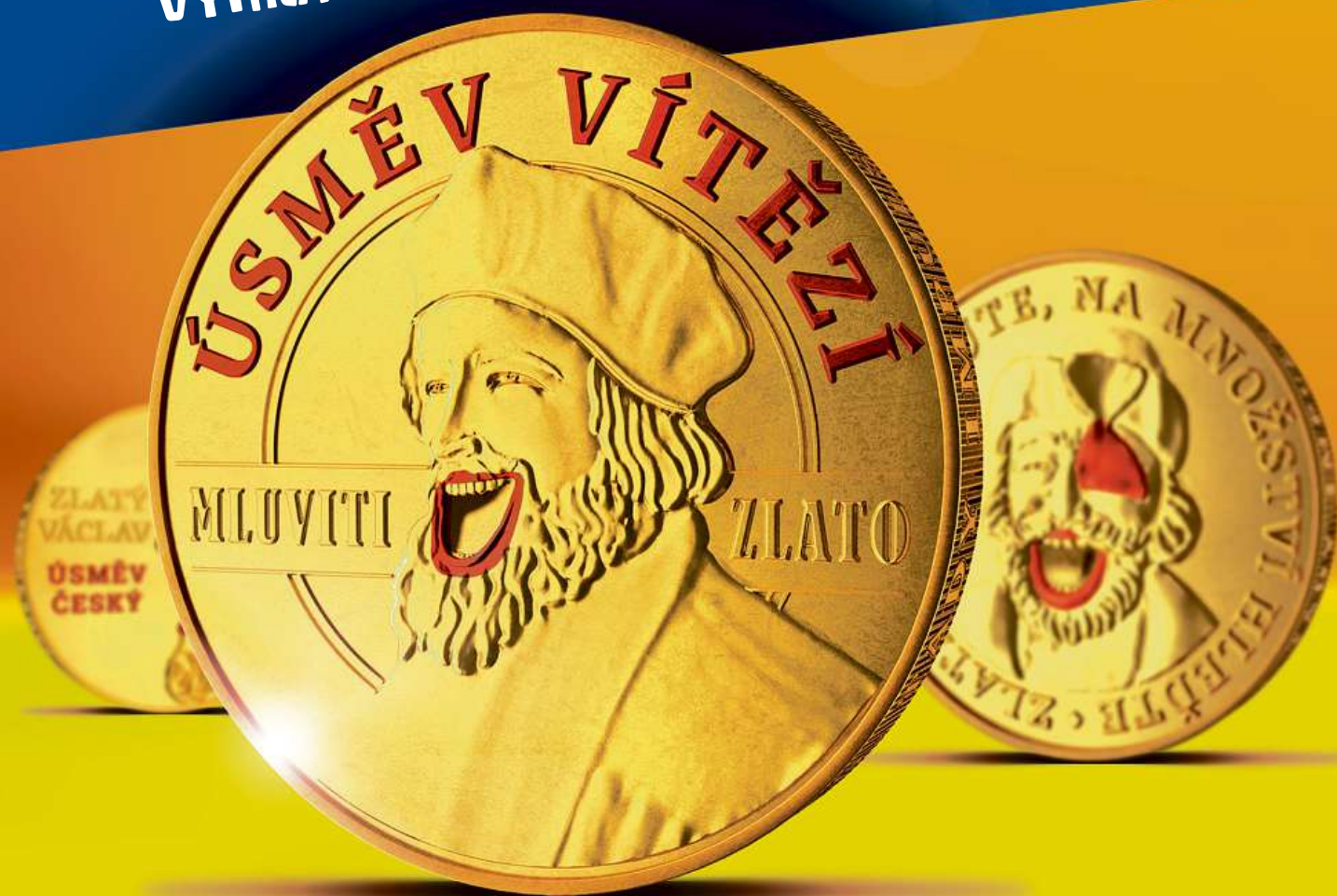


honza-smolik.com

ZLATÝ ÚSMĚV ZA MILION

s Haló, tady Impulsovi

VYHRAJTE MILION VE ZLATÝCH MINCÍCH



Každý pátek s Haló, tady Impulsovi o zlaté mince **v hodnotě 50 000 Kč.**
A 20. prosince hrajeme **o celý Milion!**
Více informací ve vysílání Rádia Impuls
nebo na www.impuls.cz.
Tak s úsměvem do toho.

**IMPULS**
Rááááadio



Anthropology

By Engeli Haupt



Activity 1

1. What do you know about people who lived thousands of years ago?
2. How are people the same or different in different parts of the world?
3. Are people and monkeys very different?

Activity 2

Decide which word (1–5) goes with which each meaning (a–e).

- | | |
|---------------|--|
| 1. chimpanzee | a) a large group of people that live in the same area or country |
| 2. feeling | b) a very large, clever kind of 'monkey', with black hair and big ears |
| 3. human | c) person |
| 4. society | d) something we feel; being happy, angry or sad |
| 5. study | e) when you learn about something, like science |

Activity 3

Write one word from the first activity in each space. Use plurals where you need to.

1. Sometimes it is difficult to talk about our, but it is important to tell people when you are sad or angry.
2. who grew up with people have learned to understand up to a hundred words.
3. have bigger brains than monkeys and chimpanzees, but elephants' brains are bigger than humans'.
4. This course includes the of plants and trees.
5. What you should or shouldn't do is different in every

Anthropology

Anthropology is the study of different societies in the present and past. This includes the things people do, how they talk about their feelings, if they believe in God and what they think is important. It is also about how all these things can be seen in the languages they speak.

Did you know?

When the earliest kinds of humans started walking on two legs 6 million years ago, their brains were the same size as a chimpanzee's. Now our brains are twice as big.

The highest number of people that we can talk to, remember or do other things with at the same time is 150. When there are more people, we do not think of them as people any more, but more like 'things' without feelings.

Around 660,000 years ago humans started using simple sounds and moving their hands to say things to each other.

For thousands of years, humans lived without jobs, countries, writing or money. That is why it is sometimes difficult for us to understand how these things work in the world today.

Neanderthals, humans that lived until 40,000 years ago, had red hair.

Africa is the area with the most different kinds of humans, and Neanderthals were just one of them. In the rest of the world people have mixed with each other, so they are almost the same.

Humans from different parts of the world have different skin, hair and eye colour, because the weather is different in each area.

Ten per cent of people in the world do not know who their real father is.

While all humans around the world feel happy, sad, angry or afraid, many anthropologists – people who study anthropology – think that these feelings are different in every society.

Humans and monkeys are different by only one per cent, but that one per cent is very important!

Activity 4

After reading, decide which numbers or words (a–f) complete each sentence (1–6).

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Humans' brains are as big as monkeys' brains. | a) 1% |
| 2. Humans started using simple sounds | b) twice |
| 3. Humans started walking on two legs | c) 150 people |
| 4. Monkeys and humans are different by | d) 40,000 years ago |
| 5. Neanderthals lived until | e) 660,000 years ago |
| 6. We can only talk to or remember | f) 6 million years ago |

READ MORE

What do you know about societies around the world? Choose an area and read more about it here: <http://www.nationalgeographic.com/people-and-culture/>.

Choose one of the photos and click on it to learn more about a famous person who worked in anthropology here: <https://www.biography.com/people/groups/anthropologists>.

Answers
Activity 2 1. b; 2. d; 3. c; 4. a; 5. e
Activity 3 1. feelings; 2. Chimpanzees; 3. Humans; 4. study; 5. society
Activity 4 1. b; 2. e; 3. f; 4. a; 5. d; 6. c

HPV může také za genitální bradavice

Každá žena by měla chodit jednou ročně na preventivní prohlídky na gynekologii. Určitě by to neměla podceňovat.

Odborníci hlásí, že na pravidelné prohlídky chodí asi jen šedesát procent žen. A to je málo. Při těchto prohlídkách se totiž dělá cytologický stěr z děložního čípku, který napoví, zda se nezačínají projevovat změny, které vedou ke vzniku rakoviny. A to rozhodně důvod k tomu prohlídky nezanedbávat je.

Rakovinu děložního čípku způsobuje takzvaný papilomavir (HPV), se kterým se v průběhu svého života setká až osmdesát procent populace. Virus se šíří přímým kontaktem pokožky, a to v drtivé většině během vaginálního, orálního či análního pohlavního styku.

Ale HPV má za následek i jiné nepříjemné obtíže a těmi jsou genitální bradavice. Jedná se o nezhoubné útvary na genitálu, které vznikají již několik měsíců po infekci HPV a napadají ženy i muže.

Jejich vzhled se může značně lišit – od drobných bradaviček až po rozsáhlé léze defor-



Profesor Jiří Sláma ARCHIV

mující zevní genitál. „Mohou způsobovat nepříjemné pálení, svědění, krvácení a bolest. Počáteční stadia onemocnění ale mohou probíhat i bez subjektivních příznaků. Pacienti si časem všimnou drobných pupínek nebo uzlíků na genitáliích, které se postupně zvětšují,“ upozorňuje profesor Jiří Sláma z Onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty v Praze.

Protože se ale objevují na choulostivém místě, je jim

Očkování

Velkým průlomem v boji proti rakovině děložního čípku se stalo očkování proti HPV (papilomavir), které je do 13 let věku hrazeno z veřejných prostředků. Ani to však nedokáže zaručit úplnou ochranu.

- „Žádná z vakcín bohužel nechrání proti všem rakovinným typům viru. V současnosti jich známe čtrnáct, ale i nejlepší vakcinaci ochráníme proti sedmi. Přesto je nutné zdůraznit, že nadále zůstává ochrana proti nejagresivnějším typům. Celoživotní riziko je minimálně o sedmdesát procent nižší než v neočkované populaci,“ říká prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D.

nepříjemné to řešit a dojít si k lékaři. A tak virus „trousí“ dál. Onemocnění se postiženým pacientům bohužel velmi často vrací, a to i po chirurgickým odstranění lézí.

Genitální bradavice je vůbec nejčastější HPV onemocnění, jehož výskyt v posledních letech velice dramaticky roste. Vybraná lékařská pracoviště na Slovensku i v České republice hlásí dokonce až pětinašobný nárůst. Ten vzniká zejména mezi mladými lidmi. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Kouření. Ti, kteří ho omezí, mají šanci

Naděje svítá těm, kteří mají chronickou obstrukční plicní nemoc (CHOPN), ale dosud nepřestali kouřit. Pokud spolupracují a kouření postupně omezí, mohou jim plicní lékaři předepsat moderní léky. Na ně zatím pacienti kuřáci nedosáhli. V tuzemsku se to týká přibližně 45 tisíc z celkem 300 tisíc pacientů, kteří se s CHOPN léčí. Na plicní nemoc upozorňují plicní lékaři ve Světový den CHOPN, jenž letos připadá na zítřek.

„Všichni pacienti, kteří absolvovali intervenci proti kouření tabákových výrobků a pro odvykání kouření, užívají léky podle pokynů lékaře a snižují počet vykouřených cigaret, se nově zařazují do kolony spolupracujících kuřáků a otevírají se jim dveře k moderní léčbě. Většina z nich nedokáže ze dne na den přestat kouřit – závislost na nikotinu lze přirovnat k závislosti na heroínu. Když vidíme, že se pacient snaží, proč bychom jej měli nechat se dusit?“ říká profesorka Martina Vašáková, přednostka Pneumologické kliniky 1. LF UK a Thomayerovy nemocnice. S nedostatkem vzduchu totiž pacient s CHOPN bojuje každý den a podle plicních expertů mu moderní léky umožní nabrat dech a bojovat jak s nemocí, tak se závislostí. „Kromě toho nebudou tak často, nebo dokonce vůbec muset do nemocnice s výrazným zhoršením příznaků, kde pak podstupují dražší léčbu

včetně například pobytu na jednotkách intenzivní péče. Pacienti s diabetem II. typu také dostávají léky, i když kouří nebo nedodrží dietu, podobně lidé s infarktem. Nevidíme důvod, proč by lidé s CHOPN, kteří se navíc snaží, měli být výjimkou,“ dodává Vašáková.

Odborníci odhadují, že zatímco 300 tisíc lidí se s CHOPN léčí, dalších 300 tisíc o nemoci neví. „Potýkají se s chronickým kašlem, únavou, zadýchávají se, ale k lékaři nejdou. Pro ně pořádá-



Kouření škodí zdraví. MAFRA

me každoročně veřejná měření v obchodních centrech, organizujeme den otevřených ambulancí u plicních lékařů po celé republice a podporujeme screeningové akce. Zkrátka vyhlašujeme boj na všech frontách,“ říká MUDr. Stanislav Kos, CSc., předseda Českého občanského spolku proti plicním nemocem (ČOPN). Podle něj je CHOPN nejčastější příčinou transplantace plic. Ročně jich lékaři provedou 42 až 44, z toho 36 procent kvůli CHOPN. **MET**

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: Prosim 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 přírodní 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 vylučně 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 Vaš 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



Vlhkost a teplo = plísně a roztoči

I na podzim a v zimě mohou mít alergici problémy.

Prostředí, ve kterém žijeme, naše zdraví ovlivňuje víc, než si myslíme. Například černá vlhká zeď či stěna skříňně stojící v rohu ukazuje na jeden z velmi častých problémů v domácnostech – plíseň. Zvláště ty viditelné – na zdech či předmětech – jsou vždy zdraví nebezpečné. Mohou vyvolávat alergie, astmatické záchvaty a u oslabených osob například po chemoterapiích by některé druhy mohly zapříčinit i těžké poškození zdraví.

Z plísní se totiž uvolňují spory, které se pohybují vzduchem podobně jako prach. Čím déle člověk v takto zamořeném prostředí pobývá, tím se riziko, že se u něj alergie projeví, zvyšuje. Dvojnásob to platí u dětí a jinak zdravotně oslabených lidí. Nechcete-li mít v bytě plíseň, je po-



Plíseň na zdech mohou způsobit závažné zdravotní problémy.

PROFIMEDIA.CZ

třeba pravidelně krátce větrat a udržovat v bytech a domech nižší relativní vlhkost – kolem 30 až 50 procent. Pokud víte, že je nějaké místo ve vaší domácnosti náchylnější k tvorbě plísní, je důležité zajistit cirkulaci vzduchu a zabránit tak srážení vody. Když u postiženého místa stojí velký kus nábytku, nechte mezi ním a zdí odstup nejméně 2 až 5 centimetrů.

Teplota v obytných prostorech by se měla pohybovat v rozmezí od 20 do 24 stupňů, v ložnici ještě o pár stupňů méně. Dlouhodoběji by teplota nikde neměla klesnout pod 16 stupňů, pak vzniká nebezpečí kondenzace vody a podpory tvorby plísní.

Nemalý problém může způsobit i prach. I když není na první pohled vidět, poletuje všude kolem. Domácí prach

je pestrou směsicí látek a množství alergenů. I když se v každé domácnosti jejich složení trochu liší, nejčastějším alergenem, který si doma pěstujeme téměř všichni, jsou roztoči. Žijí v prachu, a to nejen v bytech, ale i na pracovištích. Roztoči jsou nejčastější příčinou celoroční alergické rýmy. Milují teplo, vlhko a živí se odpadlými kožními šupinami.

Usazování prachu v domácnosti se zabránit nedá, proto je nutné ho odstraňovat alespoň jednou týdně. Dělejte to vždy vlhkým hadříkem, který prach na rozdíl od prachovky nerozvíří. Totéž platí o vytírání země. Po použití je nejlépe hadry vyprat, nikdy je nevyklepávejte uvnitř místnosti.

Důležité je také vysávání kvalitními vysavači. Zemetání koštětem se vyhněte, protože způsobuje víření prachu. Sáčky ve vysavači je ale dobré nevyměňovat až tehdy, když jsou přeplněné, a už vůbec je nepoužívat opakovaně. Ideální je mít doma buď vysavač se speciálním filtrem, který filtruje ze vzduchu i malé částičky, jako jsou roztoči, nebo vysavač, jenž koberec při čištění namáčí. Odborníci doporučují centrální vysavač, který veškeré vysávané nečistoty odvádí bez víření dosud nevysátého prachu ihned mimo obytné místnosti. Kvalitu vzduchu v obytných místnostech můžete zlepšit i používáním čističky vzduchu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



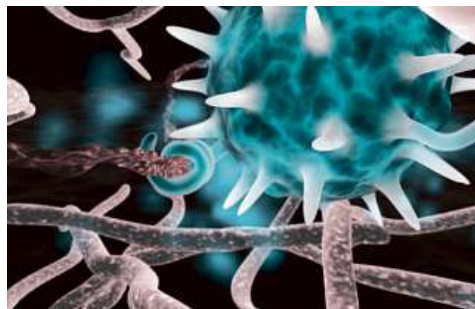
Plíseň na zdi OHROŽUJÍ zdraví a život

Od jara do podzimu je množství spór (semínek) plísní v bytech menší, než v okolním ovzduší. V zimě je množství spór v bytech větší. V létě více větráme a spóry plísní se s prouděním vzduchu usazují na stěnách, kde čekají na příhodné podmínky. Ty přicházejí s podzimem a v zimě, kdy utěšujeme domovy, nedostatečně větráme a tím vzniká vysoká vlhkost nebo se projeví místo s tepelným mostem.

Plíseň nejčastěji roste u oken, u dveří, na prochládlých stěnách, za skříňmi, závěsy, na hranici zdi a koberce... Mycelium plísně vidíme a většinou i cítíme. Ale nevidíme, že plíseň vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór, které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, dýchací potíže, záněty očí, vyrážky. Horší však je, že plíseň při svém růstu a v důsledku svého metabolismu uvolňuje do okolí ketony, aldehydy, étery a další. Ty mohou alergizovat, způsobovat

bolest hlavy, únavu, záněty průdušek a spojivek, plicní mycetomy a mykotoxikózy, exogenní alergické alveolity, otomykózy, gastroenterotoxikózy apod. Proto bychom s plísněmi neměli kamaráditi.

S likvidací plísní máme každý svou zkušenost a přinášet si do svého domova z přechemizovaného světa další jedy nechceme, zvláště když Evropa nastoupila cestu nahrazování nebezpečných látek za bezpečnější se stejnou nebo vyšší účinností. Jednou z těchto nových účinných látek schválených podle nových Evropských regulací je mikroorganismus *Pythium oligandrum* a přípravek BIOREPEL®, určený k odstranění plísní na zdech a k preventivnímu ošetření proti plísním.



Aplikace BIOREPEL®u je jednoduchá. Do lahvičky se směrem, kde je již přípravek dolijeme 450ml vody protřepeme. 2/3 přípravku nastříkáme na postižené místo a necháme 20 minut působit. Pak narostlou plíseň omyjeme vodou a po zavaznutí nebo zaschnutí zdi cca 1 hodina nastříkáme zbytek přípravku na ošetřované místo. BioRepel je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním rozprašovačem na již vymalovanou zeď. BioRepel můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.

Pythium oligandrum přímým parazitizmem napadá jiné plísně a tvorbou enzymů potlačuje bakteriální růst. Takových mikroorganismů je více než tři sta, ale *Pythium oligandrum*

je zatím jediný, kde je prokázáno, že kromě plísní nenapadá žádné jiné (lidské, zvířecí nebo rostlinné) buňky. Proto se také některé kmeny využívají v přípravcích Biodeur, Chytrá houba *Pythie Biodeur Nail* pro nehty nebo pokožku se sklonem k plísním, Chytrá houba *Pythie Bio Plus* pro dásně se sklonem k zánětům, Feel Fresh v intimní hygieně pro místa náchylná k výskytu kvasinek, Biogama, Bidelta, anebo *Pythie Biogama jemná* mast pro pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému nebo *Biomycosin* pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky.



Přípravek BIOREPEL® s Chytrou houbou - *Pythium oligandrum* dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávajících barvy. Chytrou houbu pro humánní použití dostanete ve své lékárně.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: **728 814 202**, e-mail: klimes@biopreparaty.eu nebo pythium@pythium.cz. Více informací naleznete též na: www.biorepel.cz nebo www.chytrahouba.cz

Stáje a sprchy pro koně budou ve velkokapacitních stanech

Elitní parkuroví koně a jezdci se dnes začnou sjíždět do Prahy.

V O2 areně, sousední hale O2 universum i jejich okolí probíhají intenzivní přípravy na největší světovou akci v parkurovém skákání Global Champions Prague Playoffs 2019, která se uskuteční od čtvrtka do neděle.

Pořadatelé mají zatím nahlášeno 216 koní. Pro ně se od minulého úterka stavějí stáje a sprchy ve velkokapacitních stanech. Budou v nich i prázdné boxy pro případné další koně. „Máme čtyři velké stany a pak je tam ještě jeden, kde jsou volné boxy,“ řekla při včerejší prohlídce sportovní ředitelka akce Marкета Šveňková.



Poslední přípravy před parkurovou soutěží Prague PlayOffs sledovala také česká jezdka Anna Kellnerová.

Vzhledem k přívětivým venkovním teplotám nebude nutné ve stájích příliš topit, ve sprchách ale bude pro koně připravena teplá voda. Komfortní bude také podklad v každém boxu. „V bořech je jemný šterk, na tom je koberec a na to se dává podestýlka. Je hodně důležité,

aby tam byla velká izolační vrstva, aby koně byli na měkčím a pohodlném,“ popsala Šveňková. Celkem mají pořadatelé připraveno 1600 pytlů pilin po 675 litrech, tedy více než milion litrů pilin.

Ze stájí se budou koně s jezdci venkem přesouvat do haly, kam budou stejně jako



2x ČTK

loni vcházet zásobovací rampou z Lisabonské ulice. Nově bude i opraviště pod střechou v nové hale O2 universum. Stejně jako na kolbišti na něm bude položen zbrusu nový povrch, který si pořadatelé pořídili. Jedná se o směs 1100 tun nejjemnějšího křemítkového písku a 50 tun roz-

mělněné geotextilie a speciálního vlákna, které udržuje vlhkost.

Zájem o vstupenky je obdobný jako před rokem. „Máme prodej zhruba na úrovni 25 tisíc,“ dodal Andrлік. Vstupenky jsou stále k dispozici. Více informací je na pragueplayoffs.com. **ČTK**

Krátce

Trůn uhájil Nadal

Španělský tenista Rafael Nadal uhájil na Turnaji mistrů světový trůn a jako jednička zakončil sezonu popáté v kariéře. Stalo se tak již v letech 2008, 2010, 2013 a 2017. Nový šampion londýnského Turnaje mistrů Řek Stefanos Tsitsipas přezimuje na šestém místě.

Rekord překonám, slibuje Ronaldo

Cristiana RONALDA dělí už jen jedna branka od jubilejního 100. zásahu v reprezentačním dresu a deset gólů od rekordu Aliho Daeiho. A portugalský fotbalista slíbil, že střelecký výkon bývalého iránského útočníka překoná. **ČTK**

Berdych. „Něco ve mně zhaslo“

Wimbledonský finalista Tomáš Berdych skončil s tenisem, protože vnitřně cítil, že v něm vyhasla jiskra. Po rozhodnutí odložit rakety, které už má ve sklepě, pocítil úlevu, že je konec obrovského stresu. „Jednoho dne jsem se vzbudil a měl zvláštní pocit.

Něco tady řeklo, že to zhaslo,“ poklepal si na srdce při včerejším pražském setkání s médii. Přesné datum, kdy se to stalo, si nepamatoval. „Cítil jsem v sobě, jako by něco zhaslo. Neměl jsem sebemenší motivaci se zvednout a jít za doktory.“ **ČTK**

Cyklistika

5

Čeští silniční cyklisté si pro olympijské závody příští rok v Tokiu vybojovali pět účastnických míst – muži mají tři místa v silničním závodě s hromadným startem a jedno pro časovku, Nikola Nosková pak zajistila jedno i pro ženy díky svému postavení v žebříčku UCI.

Na lavičce se Zábranským

Na trenérskou lavičku hokejistů Komety Brno se vrátil Libor Zábranský. Majitel klubu nahradil Petra Fialu, jenž odstoupil po nedělní vysoké porážce 2:7 s Karlovy Vary. Asistenty zůstávají Kamil Pokorný a Jiří Horáček, který dosud působil na pozici videokouče. V novém složení povede realizační tým Komety už v dnešní extraligové dohrávce v Třinci. „Je to reakce na odstoupení pana Fialy. Jiné řešení se v tuto chvíli pro Komety nenabízelo. Věřím, že společně s asistenty dokážeme klukům pomoci a že se zase vrátíme na vítěznou vlnu,“ uvedl Zábranský. **ČTK**



Šachy

2.

Šachisté Nového Boru obsadili stejně jako loni druhé místo na Evropském poháru klubů. Na turnaji v černohorském městě Ulcinj vyrovnal tým druhý nejlepší výsledek po triumfu v roce 2013. O zisk stříbra se v osmičlenné sestavě zasloužili i česká jednička David Navara, další reprezentant Vlastimil Babula a akademický mistr světa Tadeáš Kriebel. Nejúspěšnějším novoborským hráčem v Černé Hoře byl Polák Mateusz Bartel, který ze sedmi partií vybojoval pět bodů. Titul získali neporažení šachisté Padovy. S nimi se Novoborští neutkali, porážku jim připravili pouze petrohradští obhájci trofeje z týmu Mednyj Vsadnik.

Červenka. Gól a pět asistencí

Český hokejový útočník Roman Červenka se ve velkém stylu vrátil do sestavy Rapperswilu ve švýcarské lize. Třiatřicetiletý mistr světa z roku 2010 byl od konce září ze zdravotních důvodů mimo hru, v sobotu se ale gólem a pěti asistencemi podílel na výhře Lakers nad Fribourgem 9:4. „Byla to další dlouhá přestávka, která byla těžká hlavně psychicky,“ přiznal pro web deníku Blick. **ČTK**

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

Starožitnosti

- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Všechny dárky

pro vaše mazlíčky
vyřešíte na

a **alza.cz**



Mňaumózní pochoutka



Whiskas granule různé příchutě 14 kg

Granule pro všechna plemena koček
Vhodné pro dospělé kočky od 1 roku
Hovězí, kuřecí nebo s tuňákem
Obsahují vitamíny A, E a D



od 549,-

obj. kód: KRMrk1830

Drůbeží a hovězí u pejsků vítězí



Propesko granule Vitalita 10 kg

Granule pro všechna plemena psů
Hovězí a drůbeží příchutí, obsah tuku 9 %
Vhodné pro dospělé psy s normální aktivitou
Obsahují vitamíny A, E a D



-52 %

Dárek
k nákupu

~~414,-~~
199,-

obj. kód: KRMrk18225

Granulek hrst pro krásnou srst



Royal Canin mini adult 8 kg

Granule pro malá plemena psů od 10 měsíců
Obsahují L-karnitin a omega-3 mastné kyseliny
Podporují zdraví kůže a srsti díky vitamínům
Drůbeží příchutí s rybím tukem a antioxidanty



-22 %

~~899,-~~
699,-

obj. kód: KRMrk1455

Prémiové menu každý den



Brit Premium by Nature Adult M 15 kg

Granule pro střední plemena psů
45 % živočišných bílkovin, obsah tuku 15 %
Obsahují kloubní výživu, antioxidanty a omega-3
Podporují dobré trávení a imunitu



~~809,-~~

799,-

obj. kód: KRMrk1337

Mňam! To bude maso!



MARTY ProCarnivora pro psy masová směs 800 g - balení 6 ks

Masová konzerva pro všechna plemena psů
Bez obsahu konzervantů a přidané želatiny
Na hrubo mletá masová směs s vlákninou
Balení obsahuje 6 konzerv různých příchutí



-37 %

~~393,-~~
249,-

obj. kód: KRMrk1739

Aby packy nebolely



Vitar Veterinae Artivit sirup 1 000 ml

Kloubní výživa s protizánětlivými účinky
Podporuje regeneraci chrupavek a tlumí bolest
Při potížích nebo jako prevence pro psy i kočky
Pomáhá po ortopedických operacích



-55 %

Dárek
k nákupu

~~1339,-~~
599,-

obj. kód: CHPrk3897

Více na alza.cz/vanoce

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 11. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.