

metro®

ÚTERÝ 26. LISTOPADU 2019 Č. 222 • WWW.METRO.CZ

*Dárek
může znamenat
mnohem víc...*



DOUGLAS

9 771211 781002 19222

Portmonka

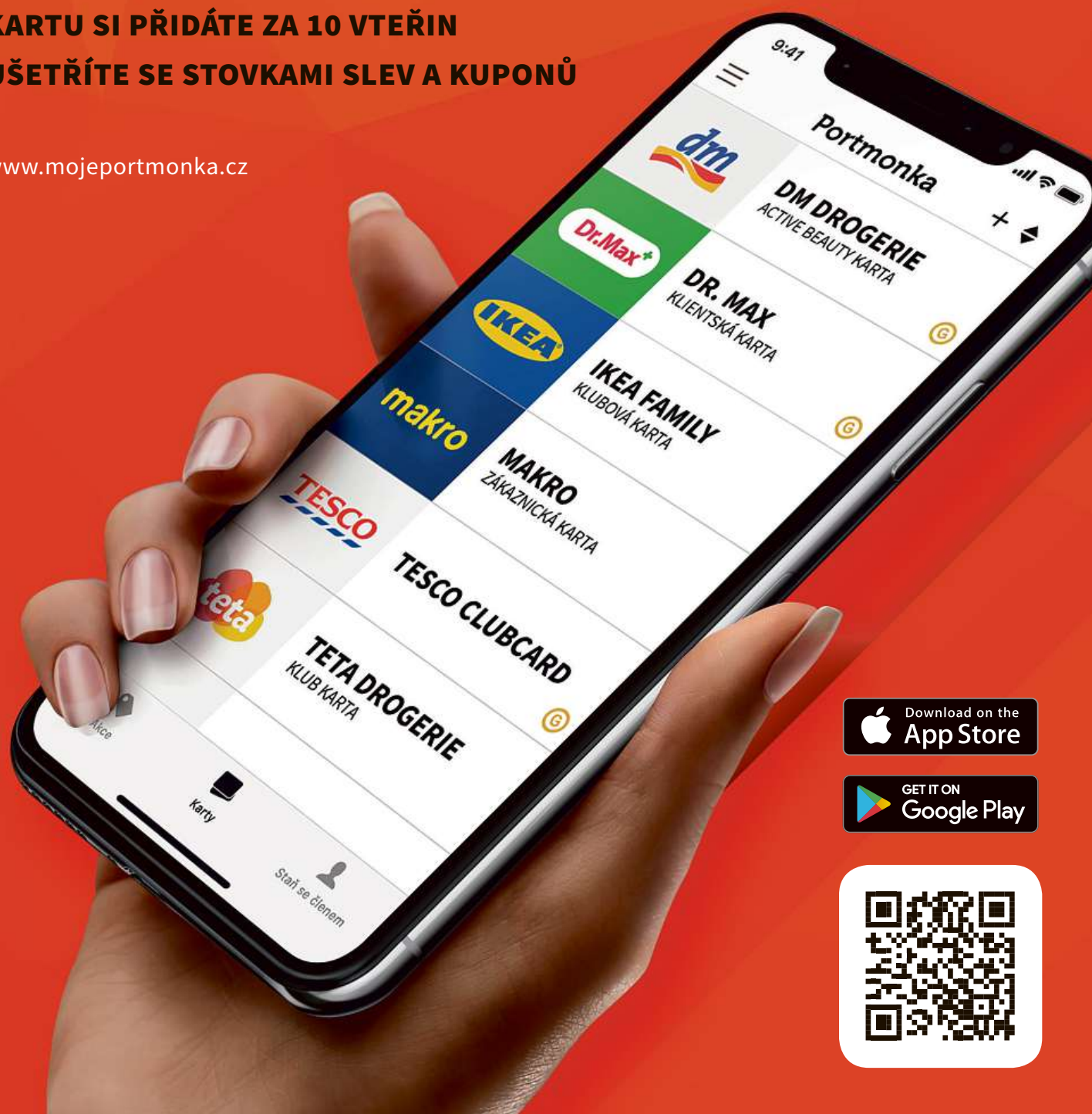
Věrnostní karty a kupóny v mobilu

DEJTE PLASTU SBOHEM

KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN

UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ

www.mojeportmonka.cz



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



KAROLÍNA PLÍŠKOVÁ MÁ NOVÉHO TRENÉRA

TENISTKU BUDE NOVĚ TRÉNOVAT ŠPANĚL DANIEL VALLVERDU STRANA 21



metro



Úterý, 26. listopadu 2019

Č. 222, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Artur

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

Bydlení za „hubičku“. Půjčte si na kontejner

Mobilní domovy. Nově na ně lze získat i hypotéku. **Podmínky.** Přestože jde o „přenosné“ bydlení, musí být přišroubované. **Bizarní nápady.** Na vyřazené letadlo nebo železniční vagon peníze nedostanete STRANA 3



V Údolí dinosaurů v Bílině už vzniká tyranosaurus rex

V Hrobčicích u Bíliny na Teplicku vzniká Údolí dinosaurů. V terénní nerovnosti, která je součástí naučné stezky, umělecký štukatér Karel Kaliba pracuje na prvním z nich – bude to tyranosaurus rex. „Dinosaurus vznikl v zámečnické dílně zhotovením kosty,“ dodává štukatér, který sochu dodělává přímo na místě. Kdy přibudou další sochy, zatím není jasné, záleží na počasí. MAFRA

Jedlička Jeff v Bruntále zkrásněla

Před pár dny byl ještě vánoční strom na náměstí v Bruntále označován jako nejošklivější v republice. Místní si pro něj odhlasovali přezdívku Jeff. Nyní už je jedle souměrná, protože byla upravena ořezem a nastavováním větví. STRANA 4

„Ve fotce musí být něco hlubšího...“

Fotograf George Karbus žije už několik let v Irsku. Se svou rodinou ale cestuje po celém světě, kde pořizuje unikátní snímky přírody, se kterými slaví úspěchy. STRANA 7

Vzali klenoty za miliardy

Zloději včera brzy ráno vykradli drážďanskou klenotnici Grünes Gewölbe (Zelená klenba), kde jsou uloženy cenné historické sbírky německé spolkové země Sasko. Ty přechaly také druhou světovou válku. STRANA 6



Krátce



Včelař Petr už od 16 let úspěšně podniká.

ČTK

Mladý a úspěšný

Petr Špaček z Cidliny na Třebíčsku toho ve svých 21 letech dokázal víc než většina jeho vrstevníků. Díky svému dědovi začal ve 14 letech včelařit, o dva roky později se nechal zplnoletnit, aby mohl podnikat. Letos získal medaili Kraje Vysočiny, která patří mladým inspirativním lidem. Má 70 včelstev, s některými „kočuje“, aby zákazníkům mohl nabídnout i akátový med, který není běžný. Letos vyrobil

2,5 tuny medu a nyní pracuje na svíčkách.

Lákal z dívek nahé fotky

Až 12 let ve vězení hrozí mladému muži, který přes falešný účet na Facebooku vylákal od desítek nezletilých dívek intimní fotografie. Poté je vydíral a žádal další. Policie děti a jejich rodiče před takovými lidmi varuje. Těchto případů může být daleko více. **ČTK**

Voják dostane v USA medaili

Padl v Afghánistánu, bude oceněn.

Český psodv Tomáš Procházka, který loni padl v Afghánistánu, dostane in memoriam americkou medaili Bronzová hvězda. V pátek mu významání udělí zástupce velvyslanectví Spojených států v Centru vojenské kynologie v Chotyni na Liberecku, kde Procházka sloužil. Na akt přijede i vedení armády. Procházka je poslední ze čtrnácti českých vojáků, kteří padli v Afghánistánu. Na základně Šindáň ho zabil afghánský voják, který začal střílet na vozidlo s Čechy. Útočník zasáhl i další dva příslušníky speciálních sil, kteří byli zraněni. Procházka byl in memoriam povýšen do hodnosti štábního praporčíka, letos mu prezident Miloš Zeman udělil medaili Za hrdinství. **ČTK**



Pohřeb Tomáše Procházky

MAFRA

Hvězda pro mrtvého vojáka

Bronzová hvězda patří mezi deset nejvyšších vojenských vyznamenání USA.

- Spojené státy ho vytvořily za druhé světové války. Jeho

udělení příslušníkům ozbrojených sil bylo podmíněno vykonáním statečného činu v boji proti nepřátelům, případně vynikající službou prokázanou v takovémto boji.

INZERCE

Limitovaná edice

SEDM SPOLČENÝCH

Ležák uvařený v Budvaru,
na jehož vzniku se podílelo
sedm sládků z celého Česka.



Nemáte na byt či malý dům? Banka půjčí i na „kontejner“

Na vyřazené letadlo či hausbót hypotéku nedostanete. Mobilní domky banky ale financují.

Domeček v zahrádkářské nebo chatové kolonii jako trvalé bydlení, to není nic nového. Jenže ne každý chce žít v desítky let starém dřevěném provizoriu. Navíc jsou takové příbytky v té nejhorší energetické kategorii. Kvůli strmému růstu cen nemovitostí lidé hledají i jiné možnosti, jež odpovídají jejich průměrným příjmům a jsou moderní i co do energetických výdajů. Relativně levné a rychlé bydlení, odpovídající 21. století, objevují Češi v mobilních domcích nebo také „kontejnerových“ či „modulárních“. Teď mají navíc šan-

ci, že jim na „pohyblivý“ dům půjčí banka i formou hypotéky. Bydlení ale musí splňovat celkem přísná kritéria.

„Na vyřazené letadlo, na hausbót nebo na mobilní dům s podvozkom vám nepůjčíme,“ říká Dagmar Válková, produktová manažerka Hypoteční banky. Pokud je ale modulární domek ukotven k zemi vruty, lze ho už financovat hypotékou. „Může to být řešení jak pro seniory, kteří hledají něco jiného než chatu, tak pro mladou rodinu, pro niž je okamžité pořízení bydlení příliš drahé a rodiče jim například dají k dispozici volnou zahradu,“ dodává Válková.

„Pokud by se jednalo o trvalé bydlení, tedy o stavbu, která dostane od úřadů číslo popisné, musí mít kromě jiného výšku stropu minimálně 250 centimetrů,“ říká David Krátký z Hobbytecu, který takové stavby vyrábí. Stavba

musí mít i určitou odolnost proti požáru a tepelnou izolaci. „Mobilní dům lze po letech přemístit, stačí ho naložit na nákladní auto,“ dodává Krátký. Samozřejmě musí stát na vlastním pozemku.

V případě, že si klient pořídí levnější variantu s nižším stropem přibližně 230 centimetrů, může si pomoci také s hypotékou, která je nižší než klasický spotřební úvěr. Ale i tato stavba musí být pevně ukotvena vruty do země. Takové bydlení však bude bez popisného čísla, podobně jako chata. „Moderní mobilní domy tohoto typu jsou už po energetické stránce velice kvalitní a jedná se většinou o pohledově zajímavou dřevostavbu,“ říká David Novosad ze společnosti Modulos. „Je samozřejmě nutné počítat s některými omezeními, například v chráněných krajinných oblastech nebo v jejich blízkosti úřady tako-

Svět žije na kolech

„Pohyblivé“ domy mají dlouhou tradici v USA i v západní Evropě.

- V USA zaznamenaly zvýšenou popularitu i miniaturní mobilheimy v době finanční krize po roce 2008.
- Ceny obydlí na kolečkách se pohybovaly kolem 320 tisíc dolarů.
- Populární jsou mobilní příbytky (rekreační a sezonní bydlení) také v Nizozemsku nebo ve Velké Británii.

Levnější obydlí

750

Ceny mobilních domků (kolem 50 metrů čtverečních) začínají na přibližně tři čtvrtě milionu korun.



vé bydlení nepovolují,“ připomíná Novosad.

Životnost současných mobilních domovů (oficiální úřední název – pozn. redakce) je podle výrobců obdobná jako u kvalitní dřevostavby.

Ta se v současnosti může pohybovat od desítek let až do více než stovky roků. Kromě toho se tyto domky už vyrábějí ve valné většině jako nízkenergetické nebo jako pasivní domy. **PAVEL HRABICA**

Dálnice D11. Horská města čekají velký průšvih

Regionální politiky z Královéhradeckého kraje pobouřil výrok ministra dopravy Vladimíra Kremlíka, že se dostavba D11 k česko-polské hranici posouvá na rok 2028. Poláci mohli být na hranici s krajem o pět roků dřív než Češi.

Na Trutnovsko a jeho města by se pak valilo mnohem více aut než dosud, až trojnásobně více aut. Nyní je rozestavěno několik úseků, Ředitelství silnic a dálnic už nyní žádá o vydání územního rozhod-

nutí a projektanti pracují na dokumentaci pro stavební povolení. Kremlíkův předchůdce Dan Ťok přítom hovořil o dokončení D11 v roce 2024 nebo 2025. Regionální politici se obávají za-

špuntované dopravy. Kritická situace nepotrvá několik měsíců, ale let. Návalu dopravy se bojí horská města a obce jako Trutnov, Bernartice, Zlatá Olešnice nebo Žalčář. Pokud se černý scénář

naplní, za tři roky se přes Krkonoše povalí tisíce aut z Polska. Vedení Královéhradeckého kraje požádalo ministra Vladimíra Kremlíka o schůzku, chce znát přesné důvody zpoždění stavby dálnice.

iDNES.cz

INZERCE

BLACK FRIDAY

Každá půjčka od

300 000 Kč

Za pevný úrok

4,99%

právě teď a pouze do konce týdne

zonky.cz | 800 449 999

Toto je reprezentativní příklad půjčky ve výši 300 000 Kč s úrokovou sazbou 4,99 % p.a., RPSN 5,73 %, dobou splácení 84 měsíců, měsíční splátkou ve výši 4 325 Kč, vyšší poslední splátky 4 248 Kč a jednorázovým 2% poplatkem z výše půjčky ve výši 6 000 Kč. Celkově zaplatíte 363 223 Kč.

Tato akce je časově omezena. Více informací najdete v pravidlech akce Black Friday na www.zonky.cz/black-friday.

Bude na jezeře zářit

Na Máchovo jezero u Doks na Českolipsku se po kontrole podponorové části vrátil za pomoci dvou jeřábů sedmdesátitunový Máj, největší loď místní regaty. „Loď je v pořádku a cestující bude znovu vozit v prosinci, při čtyřech nedělních adventních plavbách za soumraku,“ řekl Vladimír Reichert ze společnosti Regata Máchovo jezera, která výletní flotilu na jezeře provozuje. „O adventu vyplouváme za světla a vracíme se za tmy. Jde nám o to, aby Máj svítil, je vánočně vyzdobený,“ dodal Reichert. Bílo-modrá loď pojme až 250 pasažérů a je jediná svého druhu. Postavená byla speciálně pro Máchovo jezero v roce 1959.

ČTK



Čest Bruntálu je zachráněna. Ošklivá jedlička Jeff zkrásněla

Nejošklivější vánoční stromek děsil i starostu. Teď tvrdí, že je nejkrásnější v tuzemsku.

Nejznámější a zároveň nejošklivější vánoční strom v zemi. Tak se ještě před pár dny hovořilo o jedli obrovské, která „ozdobila“ náměstí Míru v Bruntále. Nepříliš symetrický vánoční strom, pro který si místní obyvatelé navíc odhlasovali přezdívku Jeff, se však po zásahu pracovníků Technických služeb dočkal nového kabátu. Podle bruntálského starosty Petra Rysa tak není důvod, proč by nemohl být považován za nejkrásnější tuzemský vánoční strom.

„Náročnější úpravy si letos vyžádaly více trpělivosti a shovívavosti. Než byla jedle upravena ořezem a nastavením menší jedličky, vzbudil tvar stromu už první hodiny po instalaci vášně na sociálních sítích. Nyní je krásný a symetrický,“ řekl deníku Metro starosta Rys.

Město Bruntál na vánoční stromky zpravidla používá jehličnaté stromy, které by stejně musely dřívě či později padnout. Často jde o stromy ze zahrad lidí, kterým kdysi vysazený stromek hod-



Vánoční strom? Spíš koště. V Bruntále.

MÁME RÁDI BRUNTÁL

ně přerostl. Tak tomu bylo i letos, jedle obrovská byla určena ke kácení ze soukromé zahrady v ulici Josefa Lady.

Pracovníci Technických služeb při zkrášlování stromu také nastavovali větve tam, kde rostly na kmeni o něco řidčeji. Měli je totiž schované z kácení stromu. Uřízli také zdvojenou korunu. Těmito úpravami pak

strom získal, více než týden před začátkem adventu, požadovaný symetrický tvar. „Slavnostní rozsvícení stromku se uskuteční tento pátek. Program začíná v 16.15 hodin, samotné rozsvícení je naplánováno na sedmáct hodin,“ uvádí web radnice.

Jméno Jeff získal bruntálský strom díky komentářům na Facebooku radnice. To má

Vypelichané stromy. V Bruntále to nakonec zachránili

Nepovedený vánoční stromek v Bruntále se stal terčem kritiky i vtipků místních. Po zásahu zahradníků je k rozpoznání.

- Na bizarní stromček upozorňovali nejen místní obyvatelé, ale také zástupci města Tábor. To totiž drželo v ošklivosti stromčeku neoficiální loňské prvenství.

I Tábor měl svoje koště. Na rozdíl od Bruntálu ale vánoční strom neupravili a na místním náměstí skutečně stál.

- Koště letos přivezli také do Kladna. Lidé na internetu si stěžují, že je vypelichaný, oschlý, vtipkují, že město recykluje v rámci úspor strom z loňska.



Už je upravený. MŮ BRUNTÁL.



Loni bylo v Táboře koště.

„Vánoční“ bonsaj

Před karlovarským hotelem Thermal stojí strom, který se vánočním stát neměl.

- Jeho původní majitel si z něj na zahradě chtěl původně udělat bonsaj. Později zjistil, že na ni není smrk vhodný.

odkazovat na scénu z americké komedie 22 Jump Street. Jiní chtěli stromek pojmenovat po Střihorukém Edwardovi. „Myslím, že by měl mít jméno Edward, ten byl také jiný a nebyl dokonalý a přitom měl v sobě něco zvláštně krásného. Nemělo by se zapomínat, že nikdo není dokonalý,“ napsala na Facebooku Jana Jiroušková. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

„Zásoby kávy jsou zbytečné“

Švýcaři jsou připraveni na vše. Mají také tuny zásob kávy pro případ katastrofy.

Když švýcarská vláda letos na jaře zveřejnila plán, na základě kterého by se měly tyto zá-

soby kávy zlikvidovat, narazila na tvrdý odpor. Švýcaři patří k největším milovníkům kávy na světě a vypadá to, že mnozí si život bez ní nedokážou představit ani v krizové situaci či při katastrofě. Tváří v tvář odporu kabinet oznámil, že záměr přehodnotí.

Patnáct tun kávy, které by 8,5 milionu obyvatel alpské země vystačilo na tři měsíce, je jednou z mnoha položek

ze seznamu hmotných rezerv pro případ nouze. Dále jde třeba o cukr, mouku, olej na vaření, rýži, palivo, pitnou vodu a léky.

Vypadá to ale, že Švýcaři očekávají od své vlády, že se o hmotné rezervy postará místo nich, a to včetně nepostradatelné kávy. V zemi ročně v přepočtu na osobu spotřebují osm kilo kávy. Najít někoho ve Švýcarsku, kdo ji

nepije, je obtížné. A tak vláda, vyvedená z konceptu odporem proti svému plánu, od původního rozhodnutí upouští. Svoji roli při tom hráli zřejmě i švýcarští výrobci kávy, kteří nechtějí přijít o tučné poplatky za skladování této pro tolik lidí strategické komodity.

Úřad dohlížející na zásoby potravin využil debaty, aby veřejnosti připomněl, že mít

něco odloženého stranou pro nenadálé situace není k zahazení. Ozbrojené konflikty v nejbližším okolí země sice nehrozí, úřady i občané by ale měli být připraveni na přírodní katastrofy nebo kybernetické útoky, které by mohly přerušit dodavatelské řetězce, ale také na výpady dodávek určitého zboží kvůli globálním ekonomickým krizím. **ČTK a MET**

INZERCE



Prezident se nemění

Rumunskou hlavou státu bude dalších pět let současný prezident Klaus Iohannis. Centristický politik v druhém kole voleb jasně porazil sociální demokratku Vioricu Dancilovou, když získal 63,2 procenta hlasů. **AP**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

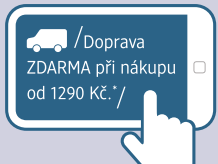
Značka 

Poskytují zářivou čistotu i silně znečištěnému nádobí. Díky integrované ochraně skla zamezují tvorbě zákalu na sklenicích. Certifikáty Ecolabel a Der Blaue Engel deklarují šetrnost tablet k životnímu prostředí.



Denkmit nature
tablety do myčky
30 ks
89⁹⁰ Kč
3 Kč za 1 ks

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



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Blair. Sliby obou stran jsou nereálné

Jak vládní konzervativci, tak opoziční Labouristická strana předkládají před prosincovými volbami v Británii ne-realistické plány a parlamentní většina v rukou jedné i druhé strany by pro zemi znamenala příliš velké riziko. Takto včera hodnotil situaci v Británii labouristický premiér z let 1997 až 2007 Tony Blair. Jako jednu z „pohádek“ předvolební kampaně označil slib konzervativců o rychlém dokončení brexitu. „Brexit neskončí 12. prosince, neskončí ani 31. ledna,“ řekl s odkazem na termín voleb, respektive datum britského odchodu z EU. „Hned poté vstoupíme do nové fáze brexitového vyjednávání. Ovšem teď to bude jednání o budoucím vztahu Británie s Evropou, nikoli pouze o otázce irské hranice,“ uvedl. Nadcházející volby Blair označil za nejpodivnější, jaké Británii za jeho života potkaly. I přes svou zmíněnou kritiku údajně bude volit labouristy, protože to „musí“ udělat. **ČTK**

Aukce. Zvítězil, předměty daroval

Část předmětů spojovaných s nacismem a nacistickým vůdcem Adolfem Hitlerem, které před týdnem vydražila bavorská aukční síň, zakoupil švýcarsko-libanonský obchodník Abdallah Chatila, aby je následně věnoval židovské komunitě. V noci na včerejšek to oznámil rabín Menachem Margolin z Evropského židovského svazu s tím, že za toto šlechetné gesto chce obchodníka ocenit. Dražbu organizace evropských Židů tvrdě kritizovala.

V aukci síň Hermann Historica nabízela například Hitlerův skládací cylindr, který

měl pozdější vůdce na hlavě v roce 1933, když se stal kancléřem Německé říše, nebo architektonické skici, které načrtl. Draženy byly i předměty z majetku Hitlerovy dlouholeté milenkyně a posléze manželky Evy Braunové, dopis s podpisem zastupujícího říšského protektora v Protektorátu Čechy a Morava Reinharda Heydricha.

Chatila, který zbohatl díky obchodům s diamanty a nemovitostmi, řekl, že chtěl předměty z kritizované aukce koupit, aby nemohly být využívány k neonacistické propagandě. **ČTK**

Mění strategii

Zpravodajská organizace, kterou vlastní mediální magnát a někdejší starosta New Yorku Michael Bloomberg (na snímku), nebude pracovat na investigativních materiálech o něm a ani o jeho demokratických volebních rivalích. Vstup Bloomberga do politického souboje o prezidentskou nominaci Demokratické strany vzhledem k miliardářovým finančním aktivitám vytváří podle některých expertů možný střet zájmů, kterému se může vyhnout formálním odstřížením se od svých společností. **AP**



Zloději vykradli drážďanskou klenotnici. Škoda obrovská

Kamery zaznamenaly osoby, které se brzy ráno pohybovaly ve sbírce.

V klenotnici Grünes Gewölbe (Zelená klenba) v Drážďanech jsou uloženy historické sbírky německé spolkové země Sasko. Včera brzy ráno se stala cílem zlodějů. Deník Bild napsal, že nejdříve zapálili elektrorozvaděč pod nedalekým Augustovým mostem, aby přerušili dodávky elektriny. V klenotnici nicméně i po výpadku proudu fungovaly bezpečnostní kamery, které údajně zaznamenaly více malých osob. Policie uvedla, že zachyceni byli dva lidé v klenotní síni a není podle ní vyloučeno, že měli pomocníky. „Hodnotu ukradených předmětů nelze finančně stanovit, neboť jejich význam je

díky unikátnosti, neprodejnosti a historickému odkazu nevyčíslitelný,“ uvedla šéfka saských státních sbírek Marion Ackermannová. Reagovala tak na dotaz, zda částka jedné miliardy eur (25,5 miliardy korun) uváděná deníkem Bild odpovídá skutečnosti.

V klenotnici byly k vidění mimo jiné jantarové předměty, stříbrné nádoby, výrobky ze slonoviny či zlatnická díla. K často zmiňovaným předmětům, které tam byly uloženy, patří Mouřenín se smaragdovým stupínkem. Tato soška je osázena smaragdy, rubíny, safiry i granáty.

Vzácné sbírky klenotnice přečkal masivní vybombardování Drážďan na konci druhé světové války, neboť byly od roku 1942 uloženy v polabské pevnosti Königstein. V květnu 1945 je Rudá armáda odvezla do Moskvy. Po třinácti letech byla většina cenoství vrácena. **ČTK a MET**



Klenotnice Grünes Gewölbe

Ovce. Tisíce zahynuly

V rumunském přístavu Midia se převrátila nákladní loď převážející více než 14 tisíc ovcí a záchraně složky pracují na tom, aby dostaly zvířata z plavidla ven. Všech 22 členů posádky, kterou tvořili Syřané, je v bezpečí.

Nákladní loď Queen Hind vyplula z Rumunska a jejím cílem byla saúdskoarabská Džidda. Plavidlo dlouhé 85 metrů se ale začalo jen několik stovek metrů od břehu nebezpečně naklánět a poté

skončilo na boku. Zatím se neví, co nehodu způsobilo.

Na záchraně operaci, která má z lodi dostat živá zvířata, se podílí policie, hasiči a pobřežní stráž. Na břeh se zatím podařilo převést jen 32 ovcí, které se z lodi dostaly ven a plavaly v moři. Mnoho dalších se ale patrně utopilo.

Zatím není jasné, co způsobilo, že se loď, plavící se pod vlajkou tichomořského ostrova Palau, převrhla. Úřady počítají s vyšetřováním, jakmile

skončí záchraza ovcí a lodí. Loď byla postavena v roce 1980. Do přístavu Midia doplnula v sobotu, po plavbě z libyjské metropole Tripolisu. Přístav Midia je využíván hlavně pro dodávky ropy, ale také pro nakládání lodí živými zvířaty. Rumunsko patří k největším vývozcům hospodářských zvířat v EU. V posledních dvou letech Rumunsko vyvezlo dva miliony ovcí, zejména do Jordánska, Libye a Libanonu. **ČTK**

Krátké

K pašování lidí se řidič přiznal

Řidič kamionu, v němž bylo v Británii na konci října nalezeno 39 těl vietnamských migrantů, se včera přiznal k účasti na pašování lidí. Na jeho možnou spoluodpovědnost za zabití Vietnamců, z čehož je rovněž obviněn, se zatím řidiče Maurice Robinsona ze Severního Irsku soud neptal.

Nejvážnější střety s demonstranty

V Bejrútu se v noci na včerejšek tvrdě střetli protivládní demonstranti a přívrženci stran Hizballáh a Amal. Policie proti nim poté použila slzný plyn. Podle agentury Reuters šlo o nejvážnější potyčky od konce října. Tehdy vrcholily protesty proti vládě. Po nich odstoupil premiér Saad Harírí. **ČTK**

Bezpečné trhy

V Berlíně i dalších německých městech se včera otevřely vánoční trhy. V metropoli jich je téměř sto. Tak jako v minulých letech na nich panují zprísňená bezpečnostní opatření, aby se předešlo opakování tří roky starého teroristického útoku. Ten si vyžádal 12 životů. Vánoční trh na náměstí Breitscheidplatz je obehnán více než metr vysokými klecovými zátarasami, uvnitř kterých jsou tuny písku. I když je na nich fólie s vánočními motivy, přehlédnout je nelze. **ČTK**



Učitelé. Chtějí více peněz

Tisíce učitelů základních a středních škol z celého Chorvatska se včera shromáždily v hlavním městě Záhřebu, aby požadovaly zvýšení platů o více než šest procent. Stávka pracovníků ve školství v zemi začala už v říjnu, na včerejšek bylo naplánováno pokračovat ve stávce až do splnění požadavků. Stávka se původně konala jen v některých dnech v týdnu a v omezeném počtu obcí. Minulý týden se však rozšířila na celostátní úroveň. **ČTK**

Fotka musí být něčím hlubší

Karlovarský rodák, žijící v západním Irsku, cestuje se svou rodinou po celém světě, aby pořídil unikátní fotografie čisté přírody, se kterými slaví úspěch napříč kontinenty. „Možná právě proto, že jsem vyrůstal bez moře, ve mně od dětství vzrůstala láska k oceánu a podmořskému světu,“ tvrdí jednačtyřicetiletý George Karbus, ambasador značky Nikon.

Říkáte, že v obřích vlnách Atlantiku a v Irsku jste našel sám sebe. Odjžděl jste z Čech s tím, že něco ve vašem životě chybí?

Já si myslím, že určitě. Vždycky jsem byl dobrodružná povaha. Mým teenagerským snem byl život u oceá-



George Karbus

nu a za tím snem jsem si šel. Když mi bylo dvacet, odjel jsem na Mallorku. Tam jsem asi pět let pracoval, žil u moře a také potkal svou přítelkyni Kátu. Společně jsme se pak přestěhovali do Irsku. Poprvé jsem poznal sílu sever-



Při plavání s delfíny

2x ARCHIV G. KARBUSE

ního Atlantiku, která mě okouzila.

Čím si vás to tak získalo?

Začátek života v Irsku byl divoký. Trvalo nám docela dlouho, než jsme našli práci, a chvíli jsme dokonce bydleli ve stanu... Pak jsme se ale usadili a začali objevovat západní pobřeží této krásné země. Při jednom z výletů jsme se dozvěděli, že v nedalekém zálivu žije přátelský delfín, který se nebojí lidí. Vydali jsme se do zátoky, a když jsme s delfínem šli do vody, bylo to nepopsatelné. Ten zážitek byl tak výjimečný, že jsme se sem vraceli pokaždé, když to jen trochu šlo.

Jaké je plavat v blízkosti kosatek a keporkaků?

Je to něco, co dělám posledních 15 let neustále. Zkušenost s irskou delfíníci nás poznamenala natolik, že jsme později začali cestovat po celém světě, abychom viděli různé druhy delfínů a velryb. Ať už to bylo pod ledem v Rusku, nebo v tmavých norských vodách s lovicími kosatkami a keporkaky, každé setkání od severního pólu po Jižní Pacifik bylo naprosto úžasné a unikátní.

Co je pro fotografa nejdůležitější pro pořízení opravdu dobrého a silného snímku?

S příchodem digitální techniky se fotografie zjednodušila a zpřístupnila všem. Dobrý snímek už tedy dávno není o dobré expozici nebo ostroty, protože v dnešní době už ostrý a dobře exponovaný snímek dokáže vytvořit téměř každý lepší foťák. Já říkám, že dobrá fotka je o kompozici a o rámování. Do toho zapadá volba objektivu. Hlavně je to ale výběr momentu. Kromě toho je pro každého fotografa nesmírně důležité, aby fotil to, k čemu má osobní vztah. Jedině tak je možné, aby zachytil něco unikátního. Ve fotce musí být něco hlubšího – cit, láska... **IBE**

Krátce

Soutěž jedlíků

Lukáš Pavlásek vydává novou knihu s názvem Soutěž jedlíků a jiné povídky. Humorně laděné příběhy zachycují absurdní, ale zároveň lidské situace ze života. Hrdinové těchto příběhů zažívají nelehké či prázvláštní chvíle, které mohou potkat obyčejné lidi v běžných situacích a prostorách, jako jsou třeba hospoda, lékařská ordinace, domov, plovárna nebo policejní stanice.

Fotky Olgy Havlové

Univerzita Pardubice slavnostně otevřela výstavu fotografií zachycujících Olgu Havlovou. Expozice je další z řady akcí pořádaných k 30. výročí listopadových událostí roku 1989. Snímky budou vystaveny na Fakultě chemicko-technologické. **ČTK**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

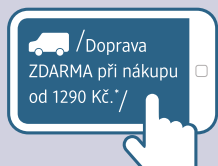
Účinně odstraňuje usazeniny od mastnoty a vodního kamene z trysek. Pro hygienickou čistotu myčky.

Denkmit
čistič myčky
250 ml29⁹⁰ Kč

11,96 Kč za 100 ml



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



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

Ledové království. Vede návštěvnost kin

Jasným vítězem víkendové návštěvnosti českých kin se stalo pokračování amerického animovaného snímku Ledové království 2. Pohádkový příběh, ve kterém se královna Elsa, její sestra Anna, sněhulák Olaf, ledař Kristoff a sob Sven opět vydají na výpravu, od čtvrté premiéry vidělo 230 550 lidí a jeho tržby do-

sáhly 35 milionů korun. Druhé místo rovněž obsadila novinka, česká komedie Vlastníci. O víkendu přilákala do kin 46 700 lidí, kteří za vstupenky zaplatili sedm milionů. Na třetí místo z předchozího prvního se posunul americký film Le Mans '66 z historie 24hodinového závodu ve francouzském Le Mans. **ČTK**



500DSTÍNŮ

V Divadle Radka Brzoboha-tého proběhla premiéra muzikálové parodie 500DSTÍNŮ. Práva k představení získalo divadlo z Broadwaye, o české texty se postaral Adam Novák, hlavní role Christiana Greye se bez alternace zhostila hvězda domácí muzikálové scény Přemysl Pálek. **DRB**

POST-IT. Zpečetí comeback novým EP

Kapela POST-IT odstartovala v roce 2017 svůj comeback. Letos po 10 letech v původní sestavě vydávají nové EP Co tě neposílí, to tě zabije!

Název EP vznikl přesmyčkou citátu, který je připisován německému filozofovi Friedrichu Wilhelmu Nietzsche. „Osobně mám pocit, že přesně v tomhle stavu se aktuálně nacházím. A tak trochu i celá naše společnost. Je

potřeba stále čelit novým výzvám a hlavně se z ničeho nepos...!“ vysvětluje frontman kapely Czenda Urbánek.

EP obsahuje šest songů včetně již vydaných Opět sami, Ragnarok a Bonnie, které doprovází klipové zpracování. Zbývající tři budou překvapením pro fanoušky. Po žánrové stránce se bude jednat o takový klasický mix POST-IT, od balady přes po-



Skupina POST-IT ARCHIV

řádny nářez až po srdceryvný ploužák.

„Každá kapela chce svým fanouškům nabídnout nové songy s něčím navíc, a zaznamenat tak určité období tvorby. Přicházet s něčím novým, to je i cílem našeho comebacku. Vnímáme to jako určitý způsob poděkování našim fanouškům,“ zdůvodňuje impulz pro vznik desky bubeník Bekouš. Nahrávku po-

možli zprodukoval Paya Bureš s Radkem Tomáškem ze Support Lesbiens. Masteringu se zhostil Amák Golden z Golden Hives Studio. Píseň Bonnie poprvé v historii kapely doplnil host, konkrétně Martina Pártlová.

Desku muzikanti pokřtí v pátek 13. 12. na již tradičním vánočním koncertu v Paláci Akropolis. Kmotrou bude právě Martina Pártlová. **MET**

INZERCE



WSEDĚ

Hudební kapela WSEDĚ z Věžnice Kuřim, ve které hraje i herec Petr Čtvrtníček (na snímku), nahrála své dvě autorské písně. Ta s názvem Spadla klec bude provázet 5. ročník charitativního běhu Yellow Ribbon Run na podporu lidí s trestnou minulostí. **ARCHIV KAPELY**

GIVING FRIDAY → 29.11.

DARUJEME 5 % Z DENNÍHO OBRATU

USKUTEČNĚNÉHO 29.11.2019
NA PODPORU SPOLEČNÝCH
AKTIVIT DĚTÍ A SENIORŮ.

Kupte si 29.11. speciální Giving box s oblíbenými produkty z dm za zvýhodněnou cenu 199 Kč.

Nakupte výhodně a podpořte společně s námi dobrou věc.

Více na www.dm.cz/giving-friday

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



Krátce

Opera opět od ledna do března

Festival hudebního divadla Opera se po minulém ročníku, který se uskutečnil v podzimním termínu, vrátí na začátek kalendářního roku. Své nejlepší inscenace nabídnou operní soubory z celé České republiky i ze Slovenska od 4. ledna do 2. března 2020 na scénách Národního divadla v Praze.

Udělení cen

Letošní ročník putovního mezinárodního festivalu outdoorových filmů zakončí jeho pražská část v pátek a sobotu v Městské knihovně v Praze. Festival od 4. října nabídl netradiční filmy nejen se sportovní, ale i sociální a ekologickou tematikou na 60 místech a městech Česka a Slovenska. Na závěrečném večeru pořadatelé rozdají celkem 16 cen. **ČTK**

Cocotte Minute. Jejich turné vrcholí

Cocotte Minute letos oslavují a vzpomínají na 15 let starý debut Czeko. „Před patnácti lety jsme nastartovali něco, o čem jsme věděli, že dává smysl, a doufali, že to poznají i ostatní. Po těch patnácti letech je to taď furt a je to silnější než kdy předtím. Pro nás s Czendálem je to ta největší odměna i zadostiučnění zároveň,“ vysvětluje frontman Martin Zeller.

Při této příležitosti natočila kapela ke stejnojmenné skladbě po letech oficiální klip a aktuálně obrazil republiku s koncerty. „Popravdě jsme sami překvapení, kolik začalo chodit lidí, a doufáme,

že se to už nebude opakovat. Neradi bychom se proslavili, protože sláva, peníze a úspěch, jak známo, kazí charakter! A my jsme již tak jako tak na morálním scetí. Alkohol, badminton a CD Dua Jamaha v přehrávači naší dodávky jsou jasná znamení, že naše dekadence nezná mezí již teď. Co teprv, až o nás začne psát i časopis Zahradkář a Žena a pivo?“ komentuje Zeller hojnou návštěvnost první poloviny turné. Kapela ještě zahrraje ve čtvrtek v Bratislavě, v pátek a sobotu v Brně. Poté zahrraje v Praze (5. 12.), Liberci (13. 12.) a Třebíči (14. 12.). **MET**

Spojení hudebníků

Hrubá Hudba – jde o originální spojení dvou odlišných hudebních světů (Lesní zvěř & Hornácká muzika Petra Mičky), které na české hudební scéně nemá obdoby. Hudební splynutí syrového hornáckého folkloru a nu-jazzu s prvky dalších hudebních žánrů vyústilo ve specifický hudebně-vydavatelský projekt Hrubá Hudba. V průběhu celého projektu, který začal koncem roku 2016, je natáčen časověrný dokument režiséra Jiřího Strnada. Speciální koncert u příležitosti vydání se koná v Praze 27. listopadu na Jatka78. **ROMAN FRANČ**



Uvažujete-li o očkování proti chřipce, pak máte nejvyšší čas.

Nečekejte a nechte se očkovat co nejdříve!

Chřipka je závažné onemocnění, kterým se v Česku každoročně nakazí statisíce obyvatel a téměř dva tisíce z nich jejím následkům dokonce podlehnou. Češi však navzdory varovným statistikám chřipku stále podceňují a v průběhu každoroční chřipkové epidemie pak zbytečně čelí velmi nebezpečnému onemocnění, riziku vážných zdravotních komplikací, hospitalizaci v nemocnici, v krajním případě i smrti. Proti chřipce přitom existuje jednoduchá a účinná prevence – očkování aktuálně používanou čtyřsložkovou vakcínou. Právě nyní je na očkování proti chřipce ten nejhodnější okamžik. Pokud jej plánujete, měli byste to stihnout ideálně do Vánoc, aby si Vaše tělo stihlo vytvořit protilátky ještě před propuknutím chřipkové epidemie. Ta přichází zpravidla v průběhu ledna. Rizikové skupiny obyvatel – senioři nad 65 let a chronicky nemocní bez ohledu na věk mají očkování zcela zdarma. Ostatním zájemcům na něj přispívá většina zdravotních pojišťoven v rámci svých fondů prevence.

Chřipka se vzhledem k podobným projevům často mylně zaměňuje s běžným nachlazením, což přispívá ke zlehčování jejího nebezpečí. Ve srovnání s nachlazením má však chřipka výrazně těžší průběh, nese s sebou větší rizika vážných komplikací a rovněž návrat k plnému zdraví trvá u chřipky obvykle mnohem déle. Každoročně na následky chřipky umírá až 4x více osob než při dopravních nehodách!

„Preventivní očkování proti chřipce dokáže výrazně snížit počty nemocných i zemřelých v souvislosti s každoroční chřipkovou epidemií. Ta naši zemi postihuje v chladných měsících, většinou na začátku roku. Ideální období pro očkování proti chřipce je právě teď, přibližně do poloviny prosince. Očkovat se lze i později, ale je potřeba vzít v úvahu, že ochrana nastupuje zhruba 14 dní po aplikaci očkovací látky,“ říká MUDr. Martina Havlíčková, ve-

Právě nyní je na očkování proti chřipce ten nejhodnější okamžik.

doucí Národní referenční laboratoře pro chřipku a nechřipkovou respirační virovou onemocnění Státního zdravotního ústavu.

Očkování pomáhá všem věkovým skupinám, výrazně

u nich snižuje nebezpečí náklady a komplikací spojených s chřipkou i počet návštěv u lékaře. Očkování proti chřipce sice není povinné, ale vzhledem k velkým rizikům chřipky a k důležitosti prevence se však důrazně doporučuje zejména rizikovým skupinám obyvatel, pro něž následky chřipky bývají nejtěžší. Mezi ně kromě osob starších 65 let patří také kardiaci, tzn. lidé s chronickým onemocněním srdce a cév, dále diabetici, astmatici a pacienti s dalšími plicními chorobami, s onemocněním ledvin, jater nebo např. osoby s poruchou imunitního systému.

Očkovat by se měli také všichni, kdo jsou v úzkém kontaktu s těmito pacienty, tedy jejich rodinní příslušníci a rovněž zdravotnický personál. Rizikové pacienti mají očkování plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění, takže vakcínu i její aplikaci mají zdarma.

Na očkování zajděte ke svému praktickému lékaři
Pokud jste se letos ještě nechal očkovat proti chřipce, nečekejte a rovnou se u svého praktického lékaře domluve na konkrétním termínu, abyste

Každoročně na následky chřipky umírá až 4x více osob než při dopravních nehodách!

to stihli v termínu, který odborníci doporučují. Většina lékařů má vakcíny k dispozici přímo ve své ordinaci, případně je mohou obratem doobjednat. Můžete také navštívit kterékoli očkovací centrum. Pokud nepatříte mezi pacienty, kteří mají očkování proti chřipce hrazené z veřejného zdravotního pojištění, nezapomeňte si nechat vystavit doklad za nákup a aplikaci vakcíny, které budete potřebovat k pozdějšímu proplacení pojišťovnou.

Rozhodněte se správně: věnujte svůj čas rodině, ne chřipce

Očkování – nejúčinnější ochrana proti chřipce. Optimální čas pro očkování je právě teď.

Dejte na radu svého praktického lékaře a chraňte se proti chřipce včas.



Vaxigrip Tetra®
Obsahuje 4 kmeny pro širší ochranu proti chřipce



Senioři od 65 let a chronicky nemocní bez ohledu na věk mají očkování PLNĚ HRAZENÉ POJIŠŤOVNOU.

Vaxigrip Tetra je lék k injekčnímu podání do svalů nebo pod kůži. Výdej je vázán na lékařský předpis. Před použitím si, prosím, pečlivě přečtěte příbalovou informaci a poradte se s lékařem nebo lékárníkem. Přípravek je určen k prevenci chřipky u dospělých včetně těhotných žen a dětí od 6 měsíců věku v souladu s oficiálním doporučením. Žádná vakcína nemusí plně ochránit všechny očkované osoby. Vybraným skupinám pacientů je hrazen z veřejného zdravotního pojištění ve znění zákona 48/1997 Sb. Vakcinační akce č. j.: MZDR 49884/2018-6/OVZ.

Použité fotografie jsou pouze ilustrativní a nepředstavují reálné pacienty.
Datum plánovaného schválení: listopad 2019.

Sanofi Pasteur, odd. vakcín sanofi-aventis, s.r.o.
Evropská 846/176a, 160 00 Praha 6, tel.: 233 086 111, fax: 233 086 222
www.sanofipasteur.cz

SPCZ.VAXIQ.19.11.0159a

SANOFI PASTEUR

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – ACO, ZOO

4 – ABBA, MSTA, MYTÍ

5 – BRODY, DEVĚT, KURÁT, VEŽÍR

6 – JAHODA, OFSAJD, TERASA, VOUSÁČ

7 – DĚDĚČEK

10 – ADVENTISTA, ŽALOSTNOST

1 2 3 4 5

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
6/10 °C	6/10 °C	8/12 °C	6/10 °C

Teplotní rekordy: ↓ -15,5 °C (1849) ↑ 14,9 °C (1960)



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>17.10 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 Dobrodružství kriminalistiky</p> <p>21.55 Gejzír</p> <p>22.25 Columbo</p> <p>23.40 Ještě větší blbec, než jsme doufali</p> <p>01.00 Rájaské zahrady</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kvíz</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Bydlet jako... milovnice umění</p>	<p>16.30 Příběhy 20. století II</p> <p>17.00 Majestátní Alpy (5/5)</p> <p>17.55 Obrazky z Francie</p> <p>18.15 Trabantem z Indie až domů</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zeměpis světa: Farma u pralesa</p> <p>19.15 Pivní putování (11/12)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Das Reich: Hitlerova divize smrti ve Francii (1/2)</p> <p>20.55 Epocha mezi srpnem a listopadem</p> <p>22.30 Milda</p> <p>23.45 Mistři</p> <p>01.10 Dicte – kriminální reportážka (6/10)</p>	<p>15.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3782)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (933)</p> <p>21.35 Víkend</p> <p>22.35 Expozitura (2)</p> <p>00.10 Beze stopy V (22)</p> <p>01.00 Odložené případy VI (19)</p> <p>01.55 Odložené případy VI (20)</p> <p>02.35 Novashopping</p> <p>03.15 Co na to Češi</p> <p>03.55 Ordinance v růžové zahradě 2 (588)</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Krejzovi (107) Láska je láska. Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>21.45 MARTA</p> <p>22.45 Vůně zločinu III (8) Konečné řešení. Krimiseriál (Ukr., 2017)</p> <p>23.55 Policie v akci</p> <p>00.50 Spravedlnost v krvi IX (16)</p> <p>01.50 Walker, Texas Ranger II (12)</p> <p>02.45 Námořní vyšetřovací služba (16)</p> <p>03.45 Poslední polda V (5)</p>	<p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>20.30 Cinema news Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p>

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

JIŘÍHO KOHO?

Brněňští zastupitelé v loňském roce rozhodli, že to bude právě jejich garnitura, která se odhodlá rozhodnout o přesunu tamního hlavního nádraží o kus dál, kde bude víc místa. Vyhlásili při té příležitosti všelidové hlasování, jak by se mělo (staro)nové nádraží jmenovat. Úmysly byly nejlepší, ale dopadlo to jako vždycky. Z rozsáhlé ankety vyplynulo, že nádraží se má jmenovat Šalingrad. Radní si přistě asi rozmyslí, než nechají o něčem hlasovat lid. Zatím mají alespoň stánek s občerstvením tohoto jména u dolního nádraží.

Trochu to připomíná velkou televizní anketu o největšího Čecha z roku 2005, kterou by zřejmě vyhrál Jára Cimrman, nebýt toho, že jej Česká televize raději před ukončením hlasování diskvalifikovala pod značně pochybnou záminkou, že „neexistoval“.

Citát

Každému z pražské Letné je zase jasné, kdo je největším Leteňákem. Jiří Kára.

Kdo je největší Čech, je jasné každému Čechovi. Každému obyvateli Prahy 7 – Letná je zase jasné, kdo je největším Leteňákem. Jmenuje se Jiří Kára. V tomto případě platí rčení nomen omen. Jiří Kára,

alkoholik a kriminálník, se někdy kolem roku 2000 rozhodl oženit a dorazil na letenský oddací úřad naprosto zkárovaný. Tuto epizodu z jeho jistě barvitějšího života natáčeli jeho přátelé a výsledné video Svatba Jiřího Káry patří k největším hitům českého YouTube. Úřad se tehdy nacházel v domku nad bývalým Parkhotelem. Nyní na tomto místě stojí zbrusu nové obchodní centrum Stromovka. Jenže mnozí místní mu neřeknou jinak než OC Jiřího Káry. Zkráceně Kárák. Kdyby developer, firma Lordship, býval udělal v gestu dobré vůle anketu mezi občany, jak se má OC jmenovat, asi by se podívil výsledku. Jenže časy se mění. Parkhotel se dnes jmenuje Mama Shelter, takže se třeba někdy dočkáme i OC Jiřího Káry.

Anketa

f Kde je ve vašem městě největší binec?



Alena Smažiková
U řeky, místo laviček k odpočinku se zde válí plno odpadků.



Jana Květoňová
V Odoleně Vodě je čisto, jen v Malém hájí se to nedaří.



Tony S. Bubeník
V Praze je to rozhodně hlavní nádraží.

@mojemetro



Někdo má rád holky, jiný vdolky, a čtenář Metra **Libor Šprycl** propadl akvaristice. O svém koníčku nám napsal milý mail na dopisy@metro.cz, kam zároveň přihodil reportáž o burze, kde „tíše bublá voda v nádržích plných akvarijních rybek, krevet a raků“. Tradiční akce probíhá v pražských Horních Počernicích.

#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. Otskne ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Povzdech nad zarudlým sametem

Při nedávném výročí sametové revoluce se dalo oslavovat, že jsme konečně mohli začít žít svobodně a v demokracii. Mělo se ale i připomenout, jaká je současná situace v parlamentu, kam jsou i po třiceti letech stále ještě voleni poslanci za KSČM. Opozice je neschopná, a tak současná vláda funguje právě jenom díky podpoře od KSČM, která se včas dobře zaopatřila a pořád má ještě všude vlivné příznivce. A kdo za to může? Když se mělo těsně po sametu řešit, jak to bude dál s KSČ, tak se předsedou vlády stal komunista Marián Čalfá! Byla to nějaká dohoda, nebo jenom nevyhoda? Přece nebudeme jako oni... A bylo vymalováno! Kde udělali nesoudruzi chybu?

VLADIMÍR KLIKAR, PRAHA 13

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

MĚSÍC

Komiks

Stripoff.....ZCELANA H.



Archaeology

By Freddie Gay



Activity 1

How long have people lived in your country for? What do you know about the earliest people who lived there? How do you know this information?

Activity 2

- a) object b) culture

- Which word means the different activities people do and ways people think in different areas and countries?
- Which word means a thing you can hold in your hands?

Now complete the sentences below with these words. You may need to make them plural.

- Archaeologists are people who study very old buildings and
 3. to learn about 4. that lived many years ago. The subject is called archaeology.

Activity 3

Read the conversation between two friends and guess the meaning of the words below.

- stone
- realise
- translation
- publish

What are you studying at university?

Archaeology.

That's a long and difficult word. How do you say it?

ar – kee – OL – o – gy

Where does this word come from?

From Greek. It's two words together, 'ancient', meaning very old, and 'history'.

Why is it important then?

Well, it helps us to understand history. Ancient Egypt is a good example. We did not know much about this amazing culture before the 1800s. Then, archaeologists started studying the buildings and objects and now we know a lot about the ancient Egyptians.

How do they find out information from buildings and objects?

A good example is the Rosetta Stone, found in Egypt in 1799. This was an old piece of **stone** which had writing in two languages on it. People could read the Greek writing, but the other writing was from ancient Egypt. It used pictures, and nobody knew how to read it. But then they

realised the Greek writing was a **translation** of the ancient Egyptian writing.

So they understood ancient Egyptian writing from this translation?

It took many more years before people could understand it because archaeologists had to study many more examples of Egyptian writing. But the **translation** on the stone helped a lot. About 32 years later an ancient Egyptian dictionary was **published**. Now many archaeologists can read this language and this helps them to learn even more about ancient Egyptian culture.

Now choose the correct meaning for each word

- stone
 - realise
 - translation
 - publish
- a) make a piece of writing available to buy
 b) a hard object often found in nature
 c) a piece of writing with the same meaning in two languages
 d) begin to understand

Activity 4

Read again and choose the correct answer: a), b) or c).

- The word 'archaeology' comes from
 - Greek
 - Egyptian
 - Latin
- Before archaeologists studied ancient Egypt
 - we knew a lot about its culture.
 - we knew nothing about its culture.
 - we only knew a little bit about its culture.
- The Rosetta Stone
 - has Greek writing on it.
 - has ancient Egyptian writing on it.
 - has Greek and ancient Egyptian writing on it.
- After the Rosetta Stone was found ...
 - archaeologists could read ancient Egyptian immediately.
 - archaeologists had to wait many more years to read ancient Egyptian.
 - archaeologists could understand Greek better.

Activity 5

How many words can you make using the letters in 'archaeology'? Use a dictionary to find as many as you can.

a – r – c – h – a – e – o – l – o – g – y

READ MORE

Read more about the subject of archeology here: <https://simple.wikipedia.org/wiki/Archaeology>
 Learn about ancient Egypt by watching videos here: <http://www.bbc.co.uk/education/topics/zg87xnb/resources/1>

Answers
 Activity 2 1. b 2. a 3. objects 4. cultures
 Activity 3 1. b 2. c 3. c 4. a
 Activity 4 1. a 2. c 3. c 4. b
 Activity 5
 For example: goal, charge, car, care, race, log, hole, are, ear, her, cool, coal, real, hare, arch, year, arch, year, age, cage

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. listopadu 2019, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdraví ženy

Nezapomínejte na vitaminy, v zimě hlavně na céčko a děčko

Vitaminy a minerální látky jsou pro tělo důležité, bez nich se neobejde, ale nic se nemá přehánět. Neznamená to, že čím více, tím lépe. Pozor dejte na předávkování.

Přínos vitaminů je doslova nenahraditelný. „Vitaminy jsou nezbytné pro správné fungování lidského těla, při výstavbě nových tkání a podílejí se také na procesu metabolismu bílkovin, tuků a sacharidů. Vitaminy také zajišťují obranyschopnost našeho organismu a pomáhají zpomalovat proces stárnutí,“ říká Alena Balíková Přídová, hlav-

ní výživová poradkyně Naturhouse.

Pestrým jídelníčkem bohatým na ovoce a zeleninu bychom denní potřebu vitamínů měli pokrýt. Pokud se však nacházíme v období, kdy je potřeba vyšší dávky, například těhotenství, hubnutí, stres, nemoc či chřipková sezona, pak je potřeba tělo podpořit pomocí doplňků stravy.

Vitaminy se dělí na rozpustné ve vodě (vitaminy skupiny B a C) a rozpustné v tucích (A, D, E, K). Ty se ukládají v organismu do zásoby. Pokud je nedokáže tělo zpracovat, mohou vyvolat toxické reakce.

Velmi důležitý je vitamin C neboli kyselina askorbová, jež je nejvíc obsažena v čerstvých potravinách, v zelenině, ovoci a v bramborách. Vitamin C zvyšuje odolnost organismu proti infekčním chorobám, podporuje hojení ran a má ochranný vliv na slizni-

ci trávicího ústrojí. Trpí-li organismus nedostatkem „céčka“, je obtížné léčit i běžná lehká onemocnění. Ale i jeho nadbytek škodí – může vyprovokovat tvorbu ledvinových kamenů, průjem nebo kožní vyrážku.

Mezi další důležité vitaminy patří vitamin D. Ten je nepostradatelný pro kosti, udržuje totiž správnou hodnotu vápníku a fosforu v krvi. Má velký podíl i na hojení zlomenin. Má vliv na srdeční selhání a na vznik karcinomu – zejména tlustého střeva a prostaty. Jeho nedostatek výrazně zvyšuje riziko osteoporózy či svalové slabosti. Alarmující je, že dle odborných studií trpí nedostatkem vitamínu D polovina populace. Přírodním zdrojem „děčka“ je sluneční záření. Dospělý jedinec je ze slunce schopen získat až 95 procent potřebné denní dávky, pět procent pak z potravin. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Nadbytek vitaminů může lidskému tělu uškodit. PROFIMEDIA.CZ

SUSTENIUM®

Biorytmus³ Multivitamin

NOVINKA
VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

3 FÁZOVÁ
TECHNOLOGIE

Vyberme
si společně
správnou energii.



Doplňěk stravy



Výrobce: A. Menarini IFR s.r.l., Via Sette Santi 3, 50131 Florencie, Itálie
Prodejce: Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s. r. o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4
Materiál vyroben: srpen 2019

CZ-SUS-08-2019-v01-press

Nárazový pohyb není pro záda dobrý, hrozí i výhřez ploténky

S bolestmi zad z různého důvodu se potká za život až 80 procent lidí. Odborníci se shodují, že z velké části problémy souvisí se životním stylem.



Nesprávný posed na židli

PROFIMEDIA.CZ

V mnoha zaměstnáních sedíme celý den u počítače před monitorem a poté v sezení pokračujeme i doma. Na straně druhé se pak snažíme tento stav vyvažovat ve volném čase nárazovou fyzickou aktivitou, na kterou organismus není připraven, a tím dochází k přetížení. S přibývajícím věkem také klesá schopnost organismu kompenzovat záťažové situace, jako jsou rychlé pohyby či opakující se stereotypní pohyby nebo třeba i dlouhé stání.

Pro záda není zdravé ani neustálé koukání do mobilů či tabletů – formuje totiž páteř do shrbení, které si mozek fixuje jako přirozené. Zdravé narovnání je pak člověku nepřijemné a sklon ke kulacení zad se prohlubuje. 25 procent dospělých Čechů se už podle odhadu fyzioterapeutů ani vědomě narovnat nedokáže.

„Shrbeným zádům se dlouhodobě přizpůsobuje geometrie celého těla. Špatná pozice hrudníku, krku a hlavy se odráží ve zkrácených svalech, mění se tvar obratlů i kloubů. Po deseti letech člověk zjistí, že už se narovnat ani neumí. Postavení těla se však stále zhoršuje. Dochází k útisku míšních kořenů i menších nervových vláken. Špatné držení páteře také působí na postupné výhřezy meziobratlových plotének a může být důvodem neurologických potíží, které vedou k bolestem krku, hlavy a dalších částí těla,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka pražské Fyziokliniky.

Právě výhřez meziobratlové ploténky patří mezi velmi časté příčiny bolesti zad. Ploténka změni tvar a tím může tlačit na nerv, který při stlačení vysílá velmi bolestivé „výstřely“. Často se na jejím vzniku podílí opakovaná jednostranná zátěž či těžká manuální práce, ale hovoří se i o vlivu genetiky.

Jak se vlastně výhřez ploténky pozná? Při prudkém pohybu cítíte vystřelující bolest do končetiny, která vznikla náhle po prudkém pohybu často z předklonu. Nebo se projevuje pozvolna narůstající bolestí šířící se

Správné sezení

Základem je správná židle. Na ní sedíte tak, aby se vaše nohy dotýkaly země. Dolní končetiny by přitom měly být rozkročeny na šířku pánve, držení trupu, hlavy a páteře by se mělo co nejvíce přiblížit vertikále.

- Při práci s počítačem se často objevuje také bolest šíje.

„Klíčem k jejímu zabránění jsou uvolněná ramena a dýchání. Šijové svaly by se též neměly přetěžovat přílišným předklonem hlavy a váš pohled by měl směřovat přímo,“ radí odbornice na pohybové ústrojí MUDr. Michaela Tomanová.

- Pokud jste profesionální řidič, seřídte si sedadlo a volant pro držení těla ve vertikále, zajistíte si správný sed.

od páteře směrem do končetiny. Bolest může také začínat v kříži, pak se pozvolna suno do hýždě, dostane se do stehna, poté do lýtky. Noha může být méně citlivá, objevuje se mravenčení. Zpravidla se léčí obstrukcí v oblasti výhřezu a rehabilitací. Pokud se stav nelepší nebo se opakuje, možností je i operace.

„Vhodnou metodou pro léčbu vyhřezlé ploténky je i rehabilitační metoda McKenzie, s níž až u 78 procent pa-

cientů lze dosáhnout významného zlepšení a díky správně vybranému pohybu či pozice dojde k uvolnění tlaku na nervový kořen. Lze tak předcházet operacím. Naštěstí jen malé procento pacientů skončí na operaci výhřezu disku. Pouze 4 procenta našich pacientů s vyhřezlou ploténkou jsme následně poslali do péče k neurochirurgovi,“ dodává Kryštof Kuba z Certifikované McKenzie Kliniky v Kladně. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

KINEZIOLOGICKÉ TEJPOVÁNÍ. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ✓ ulevuje od bolesti
- ✓ pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- ✓ snižuje svalovou únavu
- ✓ zlepšuje postoj
- ✓ zmiřňuje zánět
- ✓ podpoří zanícené vazivo

Dr.Max+

lékárna typos
Vaše oblíbená lékárna na dosah

FREE
skin cleansing pads

„Vypláchnout“ bakterie většinou nestačí!

Záněty močových cest jsou častým a nepříjemným onemocněním urogenitálního traktu a trápí ženy i muže. U žen je vzhledem k anatomické stavbě močového ústrojí toto onemocnění mnohem častější. Ke vzniku onemocnění často přispívají i vnější faktory, jako je cévkování, radioterapie, prochlazení a další, ale také výskyt jiných onemocnění, jako například cukrovka nebo snížená odolnost organismu. Nejčastějším původcem zánětů močových cest jsou bakterie *Escherichia coli*, *Proteus* a *Pseudomonas aeruginosa*.



Záněty močových cest se často opakují, protože po prodělaných zánětech dochází bohužel ke změně na sliznici močového ústrojí a na postižených sliznicích se bakterie lépe uchytí. Až 80% žen, které prodělaly 2 a více infekcí močových cest, prodělávají znovu další onemocnění.

Bakteriální biofilm

Někteří původci urogenitálních zánětů jsou schopni vytvářet a velmi dobře fungovat v takzvaném „biofilmu“. Život v biofilmu přináší

bakteriím řadu výhod, mezi něž patří i zvýšená odolnost vůči antimikrobiálním látkám, tedy i vůči antibiotikům. Biofilmy jsou složité struktury, v nichž mohou žít bakterie jak jednoho, tak i více různých druhů. Mají různé funkce a také mezi sebou komunikují pomocí chemických signálů. Jednotlivé bakteriální kolonie i samotný biofilm jsou chráněny speciální tekutinou, která se nazývá „matrix“. Obsahuje řadu chemických látek a má za úkol chránit společenství před vnějšími

vlivů: před antimikrobiálními látkami, UV zářením, změnou pH, osmotickým šokem a dehydratací. Takto organizované a chráněné bakterie opravdu z močového ústrojí vypláchnout nelze.

Jak na ně?

Existují látky rostlinného původu, které dokážou rozvrátit fungování biofilmu na základě znemožnění komunikace mezi jednotlivými bakteriemi. To nakonec vede k selhání ochranných systémů biofilmu. Takovou látkou je například kyselina rozmarýnová.

Lék Canephron obsahuje zeměžluč, libeček a rozmarýn – jejich kombinace, respektive kombinace v nich obsažených účinných látek včetně zmíněné kyseliny rozmarýnové, je tou správnou volbou k léčbě jak akutních, tak i opakujících se zánětů močových cest.

O libečku – široce využívaná bylina z rodiny miříkovitých. Užívá se ve velké části Evropy a jihozápadní Asii. Je používána jako doplněk jídla a přírodní lék s velkým množstvím zdravotních účinků, například podpora správné funkce ledvin.

O zeměžluči – tato bylina je známa také pod názvy antoryjka, cintorie, čantoryjka, hlístník, hlístník, hořká bylina, chlístník, koření tisícizlaté, koření tisícizlatové, koření tisícové, kyřice, šantoryjka, tisícero koření, zeměžluč menší nebo žluč



mi mu proto svědčí pobyt venku prakticky po většinu jeho vegetačního období. Na rozdíl od většiny rostlin mu intenzivní sluneční paprsky nevadí, ale naopak napomáhají k jeho větší aromaticnosti i vůni.

Canephron lze užívat samostatně nebo i v kombinaci s antibiotiky. Canephron může pomoci ulevit již od prvních nepříjemných a bolestivých příznaků infekce. Canephron obalené tablety je k dostání bez receptu v lékárně. Více informací si můžete přečíst na www.canephron.cz.

země. „Zeměžluč lékařská obsahuje hořčiny, glykosidy (gentiopicrosid), pryskyřice, masné kyseliny, flavonoidy, trísloviny nebo silice. V léčitelství se využívá kvetoucí nať, nejlépe na počátku květu. Pokud se odstříhne pouze horní část natě, rostlina zpravidla v sezóně znovu vykvete.

O rozmarýnu – Rozmarýn má pravlast v hornatých oblastech Středomořího moře, kde roste planě dodnes. V našich podmínkách se pěstuje jako hrnková rostlina. Miluje slunce, vel-

Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z natě zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z natě zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Nejen chřipka, ale i pneumokok může být velmi nebezpečný

Očkování je důležité, shodují se odborníci. A to nejen v dětském věku, ale i v dospělosti a především ve stáří.

„Přirozeným projevem stárnutí jsou změny imunitního systému a s tím související snížení obranyschopnosti organismu vůči infekcím. V tomto ohledu se stáří podobá dětskému věku s nezralou imunitou. S rostoucím věkem se na organismu podepisují i další nemoci, což velmi zvyšuje vnímavost starších lidí vůči infekcím – ty u nich mívají častěji těžký průběh a mnohdy končí i smrtí,“ říká praktický lékař Igor Karen.

Důležitým očkováním v seniorském věku je chřipka.

I když ho mají lidé od 65 let věku zdarma, přesto se nechává naočkovat jen 10 až 20 procent z nich.

Přitom může mít pro starší ročníky život ohrožující následky.

„Senioři se často léčí s jedním i více chronickými onemocněními, jako je cukrovka, nemoci srdce a cév či plic, které nepříznivě ovlivňují celkový zdravotní stav a imunitu. Kvůli tomu může mít chřipka velmi komplikovaný průběh, nebo naopak onemocnění chřipkou může nemoci zhoršit,“ říká praktická lékařka Jana Nohejlová z EUC Kliniky Hradec Králové.

Dalším doporučeným očkováním pro seniory je pneumokok, který je původcem mnoha chorob, od méně závažných, jako je například zánět středního ucha, až po život ohrožující, jako jsou invazivní infekce typu zápalu plic či zánětu mozkových blan. Při



Zdraví si chraňte očkováním.

PROFIMEDIA.CZ

oslabené obranyschopnosti u seniorů může skončit fatálně.

První stadium onemocnění pneumokokem připomíná běžnou chřipku. Je doprová-

zeno zvýšenými teplotami, únavou, bolestí svalů i kloubů, nadměrnou spavostí či nechutenstvím. Zákeřná nemoc však kulminuje velmi rychle a záhy začíná napadat jednot-

livé orgány. Přestože se případy pneumokokových onemocnění objevují během celého roku, k výraznějšímu vzestupu dochází od podzimu do jara.

Chřipka a pneumokoková infekce spolu mohou souviset. Viry chřipky totiž oslabují imunitní odpověď, a tím umožňují invazi bakterií pneumokoka. Pneumokok tak hraje významnou roli při vzniku sekundární infekce po onemocněním virem chřipky.

„Až pětadvacet procent případů onemocnění chřipkou vede poté k následné bakteriální infekci, což může vést ke zvýšené hospitalizaci nemocných a úmrtí. Riziko následného zápalu plic vyvolaného pneumokokem poté roste stokrát. Proto je nutno se očkovat,“ připomíná Jan Faktor, primář plicního oddělení EUC Kliniky České Budějovice. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně, nutnost přeočkování nebyla stanovena!



OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

Pět věcí, které vás překvapí na zákeřné rakovině prsu

Více než polovina Čech podceňuje prevenci. Ta přitom může zachránit život.



Skoro každý bere jako hlavní a jediný příznak rakoviny prsu bulku, kterou si žena namahatá. Jenže takovou bulku mohou klidně doprovázet změny na kůži, kterým jste nejspíše nevěnovaly žádnou pozornost. Neberte to na lehkou váhu, kontrolujte svá prsa a všimněte si všech změn. Na jaké změny se zaměřit?

1. Změna struktury kůže

Rakovina prsu může způsobit zánět kožních buněk, což většinou vede ke změnám

vaší pokožky. Všimát si tedy můžete šupinaté kůže kolem bradavky a dvorce, která může být extrémně suchá. Tyto změny mohou také způsobit svědění, takže i jemu je dobré věnovat pozornost.

2. Výtok z bradavky

Pokud jste si všimly výtok z bradavky, který může být řídký až hustý v barvě červené, oranžové nebo zelené, mějte se na pozoru. Může to být jeden z příznaků rakoviny prsu.

3. Zvětšení v okolí prsou

Rakovina prsu může způsobit zvětšení celého prsu, nebo určité části v okolí prsu. V místě otoku bude kůže citlivá, může pnout a občas i pobolívat.

4. Vtažení bradavky

Karcinom prsu může způsobit změny buněk za bradavkou, které mají za následek převrácení bradavek dovnitř prsu. Upozorňujeme, že takové změny mohou nastat i v období ovulace. V každém případě je nutné své tělo sledovat a o každé změně informovat lékaře.

5. Vyrážka podobná ekzému, zarudnutí

Jeden z posledních příznaků, o kterém jste možná nevěděly, je tato velmi vzácná změna. Jedná se o velmi ojedinělý typ rakoviny prsu zvaný Pagetova

choroba. Tato nemoc na prsu způsobuje červenou svědivou vyrážku, která připomíná ekzém a je velmi nepříjemná.

Pokud u sebe nějaký z výše zmíněných příznaků objevíte, nepamikařte. Ještě to nemusí znamenat nic vážného. Rozhodně však nepodceňujte návštěvu svého lékaře.

Prevence rakoviny prsu

Začneme otázkou, proč vlastně ženy prevenci podceňují? Podle průzkumů si jednoduše nepřipouštějí, že by rakovinou prsu mohly onemocnět, tak na vyšetření nechodí.

Pokud tedy o vyšetření mamografem či ultrazvukem nechcete ani slyšet, myslíte na své zdraví a provádějte doma jednou za měsíc samovyšetření, které vám zabere jen pár minut. Ty vám však mohou zachránit život.

„Chceme, aby prevence lidí bavila a aby se stala běžnou součástí jejich životů. Náš manuál samovyšetřování vznikl v rámci kampaně Sáhám si na ně každý měsíc – #prsakoule. Ta učí, jak si správně a pravidelně vyšetřovat prsa a varlata a odhalit tak případnou rakovinu včas. Málokdo totiž ví, že by si na ně alespoň jedenkrát měsíčně měl sáhnout správně a provádět tzv. samovyšetřování,“ vysvětlila zakladatelka Loono, Kateřina Vacková.

Loono je tým mladých lékařů, studentů lékařských fakult a dalších nadšenců. Společně pořádají workshopy ve školách, firmách i na festivalech, kde vzdělávají v oblasti reprodukčního zdraví (#doledobry) a prevence onkologických (#prsakoule) a kardiovaskulárních onemocnění (#zijessrdcem). **MET**

Léky. Za posledních 30 let stoupl počet na čtyřnásobek

Počet přípravků registrovaných u Státního ústavu pro kontrolu léčiv se od počátku devadesátých let zvýšil téměř o 300 procent. A lékárníci musejí znát i ty, které už se nevyrobějí.

Zatímco v roce 1991 registroval Státní ústav pro kontrolu léčiv téměř 2400 přípravků, vloni to bylo přes 9150. Nejde vždy o odlišné obchodní značky, protože kódy SÚKL se přidělují i balením o různém množství dávek nebo stejným přípravkům o různé síle, přesto to ale vypovídá o tom, jak dramaticky se proměnil český léká-

renský trh po listopadu 1989. Přestože ho dnes občas trápí výpadky, otevřel se po ekonomickém uvolnění importům z dříve devizové ciziny a širší sortimentu tomu odpovídá. Čeští pacienti mohou také mnohem více těžit z lékových inovací.

Se zásadní změnou v nabídce léčiv se museli a musejí vyrovnávat i čeští lékárníci. Jako zdravotničtí profesionálové jsou zapojeni do systému celoživotního vzdělávání. Pomáhá jim v tom profesní organizace, tedy komora, ale také samotní zaměstnavatelé. Největší lékárenská síť u nás založila už před několika lety vlastní vzdělávací instituci – Akademii Dr.Max, na jejíž aktivity přispívá desítkami milionů korun ročně. Řetězec se nedávno rozhodl upozornit na

lékárenskou kvalifikaci i rozsáhlou informační kampaní, která se nese v duchu hesla „Být lékárník je věda“. Kampaně zahrnuje velkoplošné nosiče v českých ulicích a má mít výstupy i na televizních obrazovkách. Pořádání podobných osvětových akcí je poměrně časté i v zahraničí, tam za nimi ale obvykle stojí právě komory, nikoli samotné lékárny.

Jestliže se na trhu po listopadu 1989 rozšířila nabídka léčiv, týká se totéž i samotných lékáren. V roce 1990 jich bylo asi devět stovek, na jednu tedy připadalo asi 11,5 tisíce obyvatel. Vloni u nás fungovalo přes 2,5 tisíce lékáren, jedna tedy připadala na necelé čtyři tisíce lidí. To je situace odpovídající slušnému průměru zemí Evropské unie.

-red-

Být lékárník je věda.

Jindy prospěšné citrusy mohou nežádoucím způsobem ovlivňovat účinek řady léků. A proto jsme tu my, odborníci na farmácii, připraveni předávat nejen léky, ale také cenné poznatky.

Mgr. Vendula Pettková
Lékařka Dr.Max Brno

Dr.Max+

Ukázka kampaně lékáren Dr.Max

Všechny dárky vyřešíte na

a **alza.cz**



**Bude si
vás vážit**

AEG

AEG PW 5644

Osobní digitální diagnostická váha
Měření tělesného tuku, svalů a vody
Rozsah od 2 do 180 kilogramů
Sklenná deska, protiskluzové nožičky



-20 %

~~549,-~~
439,-

obj. kód: AEGVO007

**Zima není
prima**

beurer

Beurer HK limited edition 2019

Heboučká vyhřívaná deka
3 nastavení teploty, turbo zahřátí
Kabel 2,3 metru, příkon 100 W
Zahřeje a regeneruje unavené svaly



-28 %

~~899,-~~
649,-

obj. kód: BEUVD785

**Jak voní domácí
pohoda?**

airbi
HOME APPLIANCES

Airbi SENSE

Aroma difuzér pro místnosti do 20 m²
Relaxační osvětlení a nastavení intenzity
Časovač a intervalový režim, výdrž 4-12 h
Zvlhčuje vzduch, nízká hluknost do 35 dB



990,-

obj. kód: BIBAD540

**Zabalte se
do tepla**

KLARSTEIN

Klarstein Dr. Watson XL

Vyhřívaná elektrická deka, 180 × 130 cm
Příjemný měkkoučký mikroplýš
3 úrovně teploty, snadné ovládání
Odnímatelný ovládací panel



1 659,-

obj. kód: KLAED106

**Splněný sen
zubařů**

Oral-B

**Oral-B Genius X Rose Gold
s umělou inteligencí**

Elektrický zubní kartáček s umělou inteligencí
Detekce polohy pro zdokonalení techniky čištění
Kulatá čistící hlava s leštící vložkou pro bělení
Technologie ochrany dásní a senzor tlaku



-40 %

~~7 499,-~~
4 499,-

obj. kód: GEXEK989

**Usmívejte se
častěji**

Oral-B

Oral-B PRO 2500

Rotační elektrický zubní kartáček
2 čistící programy, časovač na 2 minuty
Program pro péči o dásně, tlakový senzor
Protiskluzová rukojeť, cestovní pouzdro



-54 %

~~2 399,-~~
1 099,-

obj. kód: ORAEK045

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 26. 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.

Tragédie. Podpora rodičů

Každý rok umírá v Česku asi 600 dětí před narozením nebo krátce po něm.

Těhotenství je období velmi náchylné na komplikace a ty mohou přijít kdykoliv, často zcela nečekaně a mohou skončit nesmírně smutně. Tragie

ká situace potkává 10–15 procent těhotných žen.

Ztráta nenarozeného dítěte se pochopitelně stává traumatickou životní událostí. Vyrovnat se s ní je složité a bere si svůj čas. Zdravotníci by měli rodičům poskytnout možnost své nenarozené dítě poznat a rozloučit se s ním. Až v momentě, kdy přijmou jeho existenci, totiž mohou přijmout i jeho smrt.

Po tak bolestivém zážitku potřebují rodiče podporu,

kteří by se jim měla dostat již od počátku od zdravotníků, ale i od rodiny. Často pomáhá slyšet cizí příběhy a vědomí, že v této situaci nejsou sami.

Pomoc v neštěstí

V Brně mohou takovou pomoc najít v Centru pro rodinu a sociální péči, které poskytuje prostor pro setkávání rodičů, kteří se ocitli v podobné situaci. Kromě toho pořádá Centrum workshop pro

všechny, kteří se s takovou ztrátou setkávají ve svém zaměstnání, jako lékaři, všeobecné sestry, porodní asistentky, mediky, studenty vysokých škol, doly a ostatní pomáhající profese.

Workshop poskytuje praktické informace o procesu truchlení, rituálu rozloučení i psychohygieně. Účastníci mohli využít i psychologického testování, které mapuje jejich strategie zvládnání stresu a nácvik modelových situací.

Přináší jim tak nové poznatky a zkušenosti, jak se v dané situaci zachovat, jak být rodičům oporou a (zároveň) nevyhořet. Cílem workshopu je nabídnout zdravotníkům (případně jiným pomáhajícím osobám) komplexní vzhled do problematiky ztráty novorozence a pomoci jim profesně a lidsky náročnou situaci zvládnout.

Více informací najdete na crsp.cz/projekty/deti-nebe/. MET



JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolu, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechťejí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA



Doplněk stravy



Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegal.cz

Předčasný porod. Apolinář pomáhá



Porodnice u Apolináře

MAFRA

V minulosti jste předčasně porodila? Nebo jste potratila po 16. týdnu těhotenství? Nebo vám lékař oznámil, že máte zkrácené hrdlo dělohy (lidově, že se otvíráte)? Jste zároveň v první polovině těhoten-

ství? V případě kladné odpovědi je tu pomoc zajištěná centrem Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze v porodnici U Apolináře. Vše je zdarma. Více na predcasnyporod.eu MET

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky nejsou zcela uhybnulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091



Sob dostal jméno Ingemar

Po rekordním vítězství vzdala americká lyžařka Mikaela Shiffrinová hold Ingemaru Stenmarkovi, jehož rekord v sobotu odpoledne překonala. Ve finském Levi dostala za 41. slalomářský triumf ve Světovém poháru tradiční cenu soba a jméno mu vybrala právě po švédské legendě. Nejlepší současná lyžařka má z Levi už čtvrtého soba. Předchozí pojmenovala Rudolph, Sven a Mr. Gru. AP

Koučem Plíškové bude Vallverdu

Vedl Tomáše Berdycha i další hráče světové špičky.

Novým trenérem aktuálně nejlepší české tenistky Karolíny Plíškové je Venezuelan Daniel Vallverdu. V realizačním týmu ho doplnila také bývalá ukrajinská deblistka Olga Savčuková. Oznámil to manažer Plíškové Michal Hrdlička.

Sedmadvacetiletá Plíšková zažila jednu z nejlepších sezon v kariéře, vyhrála čtyři turnaje a ve světovém žebříč-

ku přezimuje druhá. Nadále jí však uniká grandslamový titul. Na začátku listopadu ukončila spolupráci se Španělkou Conchitou Martínezovou. „Od začátku byl pro mě jednou z priorit. Má za sebou vynikající výsledky, tenisu rozumí jako málokdo a jsem přesvědčená, že mi má hodně co nabídnout. Už teď se těším na start přípravy,“ uvedla tenistka z Loun. Vallverdu dosud pracoval v mužském tenisu, čeká ho nová zkušenost. „Karolína je skvělá hráčka a těším se, že jí svou práci pomůžu k dosažení jejich cílů,“ uvedl kouč. **ČTK**



Karolína Plíšková MAFRA

KHL

113

Jakub Kovář byl podruhé v sezoně vyhlášen nejlepším brankářem uplynulého týdne Kontinentální hokejové ligy. V hodnoceném období pomohl Jekatěrinburgu ke dvěma výhrám ve třech zápasech, ve kterých čelil celkem 113 střelám.

Nerespektování soudu. Zaplatí čtvrtou pokutu

Český svaz ledního hokeje (ČSLH) dostal v minulých dnech od soudního exekutora již čtvrtou pokutu za nerespektování rozhodnutí Městského soudu v Praze, který mu nařídil odložit start nejvyšší soutěže juniorů.

Tentokrát by měl zaplatit 1,5 milionu korun. Celkem

exekutor po svazu vymáhá 2,2 milionu korun, první pokuta uložená na začátku října činila 100 tisíc korun.

Tiskový mluvčí Českého svazu ledního hokeje Zdeněk Zikmund včera zopakoval, že stanovisko svazu zůstává neměnné a věc řeší právní zastupce. **ČTK**

Krátce

Má podzimní klid

Fotbalisté Opavy se do konce podzimní části prvotní sezony musí obejít bez zraněného Pavla Zavadila. Slezané o tom informovali na svém webu. Jednačtyřicetiletý záložník si v nedělním duelu proti Mladé Boleslavi poranil levé koleno. **ČTK**

Hala v Bělehradě

Halové mistrovství světa v atletice se v roce 2022 uskuteční v Bělehradě. Vrcholná atletická akce se vrátí do srbské metropole po pěti letech, v roce 2017 hostila halové mistrovství Evropy. Češi tam tehdy získali sedm medailí. **ČTK**



„Mourinho je osvědčený vítěz,“ říká kapitán Tottenhamu

Kapitán fotbalistů Tottenhamu Harry Kane věří, že Spurs pod vedením trenéra Josého Mourinha (uprostřed ve fialové bundě) ukončí dlouholeté čekání na trofej. Londýnský celek naposledy vyhrál v roce 2008 Ligový pohár. „Mistr vyhrál v každém týmu, v němž působil. Je to osvědčený vítěz. Jasně jsem řekl, že se nacházím ve fázi kariéry, kdy chci vyhrávat trofeje. Výslovně jsem dal najevo, že je chci vyhrávat tady. Tohle je pro nás velká sezona,“ citovala Kanea BBC. Mourinho během působení v Portu, Chelsea, Interu Milán a Realu Madrid vyhrál osm ligových titulů a dvakrát Ligu mistrů. Během předchozího angažmá dovedl Manchester United k triumfu v Ligovém poháru a Evropské lize. Šestapadesátiletý Portugalce nahradil v minulém týdnu odvolaného Maurícia Pochettina a Tottenham vyhrál 3:2 na hřišti West Hamu. Dnes večer si dvě kola před koncem základní skupiny Ligy mistrů Kohouti mohou zajistit postup do osmifinále soutěže. AP

Fotbal. Vedení Sparty „posílí“ Petr Hrdlička

Novým členem představenstva fotbalové Sparty se stane advokát Petr Hrdlička. Pražský klub bude zastupovat při jednáních o hráčských přestupech, u kterých nahradí končícího místopředsedu představenstva a bývalého generálního ředitele Adama Kotálka. Hrdlička bude úzce spolupracovat se sportovním ředitelem Tomášem Rosickým, který bude nadále řídit sportovní úsek a mít hlavní pravomoci při výběru posil a skládání kádru. „Postupně přebírám agendu a společně s Tomášem už pracujeme a připravujeme se na zimní transferové období,“ uvedl Hrdlička. **ČTK**

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

Finance - nabídka

• Rychlá půjčka online. Třeba 20 000 Kč za 409 měsíčně. Zařídíte na www.nasetreno.cz/pujcka Peníze za 15 minut. Půjčka bez poplatků a doložení účelu.

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