

metro®

ÚTERÝ 20. ŘÍJNA 2020 Č. 195 • WWW.METRO.CZ

Všechny dárky vyřešíte

na  **alza.cz**



Více informací na:
www.alza.cz/vanocce

9 771211 781002 20195

Nákupy Ona Dnes

WWW.NAKUPYONADNES.CZ

**SLEVOVÉ
KUPONY
NAJDETE
22. 10.
V MAGAZÍNU
DNES + TV**

Plat'te kartou
Mastercard v mobilu.
Rychle, bezpečně,
bezkontaktně.



GENERÁLNÍ
PARTNER



CHARITATIVNÍ
PARTNER



POŘADATEL

Nákupy
OnaDnes

I KIM KARDASHIANOVÁ POSLALA VELKÉ PENÍZE

ARMÉNI ŽIJÍCÍ V ZAHRANIČÍ FINANČNĚ POMÁHAJÍ SVÉ DOMOVINĚ STRANA 6



metro



Úterý, 20. října 2020

Č. 195, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vendelín

mojemetro | denikmetro

Berbr složil všechny své fotbalové funkce

Korupce. Zadržený funkcionář už není místopředsedou FAČR, členem výkonného výboru a ani předsedou plzeňského krajského svazu. **Výkonný výbor.** Odvolal komisi rozhodčích v čele s šéfem Chovancem STRANA 13



Bělorusové to nevzdávají a pokračují v protestech proti prezidentovi

V běloruském Minsku i včera pokračovala shromáždění, na kterých lidé požadují rezignaci prezidenta země Alexandra Lukašenka. O den dříve policie zadržela na nepovolených protestech 280 lidí, z toho 215 v hlavním městě Minsku. Policie nasadila těžkou techniku, proti demonstrujícím použila ohlušující granáty a vodní děla. Hromadné protesty začaly poté, co ústřední volební komise 9. srpna ohlásila, že vítězem prezidentských voleb se opět stal dlouholetý autoritářský vůdce Lukašenko. Opozice stejně jako Evropská unie a další státy výsledek hlasování neuznaly a žádají vypsaní nových voleb. AP



Tunelování fondů SVJ. Notáři radí zdarma

Notářská komora uspořádá i letos den otevřených dveří, tentokrát ovšem kvůli koronavirové situaci na dálku. Zájemci se mohou ve čtvrtek obracet na pět telefonních linek, kde jim budou notáři zdarma odpovídat na dotazy ze svého oboru. Očekávají mimo jiné otázky na problematiku tunelování fondů oprav společenství vlastníků jednotek (SVJ). Problém SVJ je podle prezidenta komory Radima Neubauera aktuální hrozbou. „Od zrušení povinnosti osvědčit změnu stanov SVJ notáři, tedy za poslední tři měsíce, výrazně přibýlo vytunelovaných fondů oprav, ve kterých měli nájemníci na-

spořeno i několik milionů korun. Navíc předpisy související s covidem-19, které umožňují změny v SVJ odhlasovat bez fyzické přítomnosti majitelů bytů, lze také snadno podvrhnout,“ uvedl šéf notářů. Podle něj je proto důležité kontrolovat, zda na pozici předsedy SVJ nebyl dosazen tzv. bílý kůň. „Průběžně sledujte výpisy z rejstříku SVJ, a bude-li zjištěna neoprávněná změna, okamžitě se obraťte na policii a informujte svou banku. Včas také vyzveďte doporučenou poštu, kontrolujte datovou schránku i běžnou a elektronickou poštu SVJ nebo družstva,“ radí Neubauer. **ČTK**



165 tun

Česká armáda včera do pražských Letňan z Hradce Králové přivezla 165 tun zdravotnického materiálu. Na výstavě v Letňanech za pár dnů vzniknou záložní nemocnice pro stovky pacientů. **3x ČTK**



Nakažení

5059

V neděli přibýlo v Česku 5059 potvrzených případů nemoci covid-19, zhruba o 3600 méně než v sobotu. Jde ale o nejvyšší nedělní nárůst od začátku epidemie. Z celého týdne je v neděli denní nárůst obvykle vždy nejnižší, nejméně se testuje. Aktuálně je nemocných přes 100 tisíc lidí. Do statistik od nedělního podvečera přibýlo dalších 20 úmrtí, celkem s covidem-19 zemřelo 1422 lidí.

Krátce

Prezidentův muž má lehký průběh

Poradce prezidenta Miloše Zemana Martin Nejedlý se nakazil covidem-19. Nejedlý Deníku N řekl, že nemá příznaky a dodržuje karanténu. S prezidentem se setkal deset dnů předtím, než absolvoval test. Server uvedl, že podle výsledků víkendových testů je nakažen ještě jeden zaměstnanec kanceláře prezidenta. **ČTK**

Obavy rostou, ale viru se nebráníme

Na jaře byli Češi obezřetnější. Ted' mytí rukou, pravidla tři „R“ a další opatření běžně porušujeme.

Obavy Čechů z nemoci covid-19 v poslední době rostou, lidé ale sami polevují v nošení roušek či dodržování odstupu. Vyplývá to z říjnového průzkumu technologické a konzultační firmy Ipsos. Na jaře například omezovaly osobní styky se známými skoro dvě třetiny lidí v Česku, zatímco teď už jen třetina. V květnu také ještě většina Čechů věřila, že Česko zvolilo dobrý postup v obraně proti koronaviru, teď už mají lidé většinou opačný názor. Nejvíce obyvatel Česka, přes 80 procent, se cítilo ohroženo koronavirem ve druhé polovině března, tedy po vyhlášení nouzového stavu a zavedení opatření proti šíření nemoci. Následně obavy klesaly. V květnu, kdy se opatření postupně uvolňovala, se koronaviru bálo 55 procent lidí. V poslední době, kdy počty nakažených i hospitalizovaných prudce rostou, obavy zase vzrůstají. V říjnu se tak koronaviru bálo 71 procent lidí. Češi přitom sami od jara polevili ve všech opatřeních. **ČTK**

Konec první vlny nás naplnil optimismem

Češi polevují podle nové studie v pravidelném mytí rukou nebo používání dezinfekce.

- Výrazně ubylo, ve srovnání s dubnem, kdy vrcholila první vlna epidemie v zemi, třeba lidí, kteří nosí rukavice. Na jaře si je ještě brala třetina Čechů, kdežto nyní jen deseti. V dubnu také většina lidí – asi tři pětiny – vycházela z domova jen v nutných případech, ale nyní k tomuto kroku sahá jen méně než třetina lidí.
- Méně také lidé nosí roušky. V dubnu je používalo přes 80 procent Čechů, teď jen 67 procent.

- Lidé často přestali věřit ve správnost celostátních opatření proti koronaviru. V květnu uváděly čtyři pětiny lidí, že Česká republika zvolila v boji s koronavirem optimální postup, kdežto teď si to myslí už jen asi třetina Čechů.
- Lidé kritizují například brzké rozvolňování opatření vlády nebo otevírání hranic. Část dotázaných si rovněž myslí, že vláda zareagovala na vývoj epidemie pozdě a postupovala chaoticky. Průzkum prováděl Ipsos od 8. do 12. října a zúčastnilo se ho 1002 obyvatel Česka ve věku nad 18 let.

Účet za bitku

Policisté při nedělních protestech proti vládním protiepidemickým opatřením zadrželi 144 lidí, 14 z nich podezřívají z trestných činů násilí proti úřední osobě a výtržnictví. Hrozí jim šest let ve vězení.

- Úřady musely demonstraci ukončit, protože byla porušována anticovidová opatření. Poté sportovní chuligáni zaútočili na policii, která musela tvrdě zakročit. Svolavatelé akce ale tvrdí, že potyčky vyvolala sama policie.

Politik informuje lidi

Mladí lidé během koronavirové krize získávají aktuální informace pouze z jeho profilu. Poslanec Dominik Feri je nejsledovanějším českým politikem na sociálních sítích.

- Server iDNES.cz v rozhovoru s Ferim píše o tom, že na Instagramu objasňuje krizová opatření.
- Podle něj za krizi stojí komplex různých pochybení, která byla motivována snahou vlády zalíbit se lidem.

INZERCE

UŽ ZÍTRA

VECHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

MARKÉTA SCHIMMEROVÁ PROCHÁZKOVÁ

Po účinkování v show Tvoje tvář má známý hlas odolala lákadlům stát se umělohmotnou popovou zpěvačkou. Miluje divadlo a na něm září jako velký muzikálový talent. „Za tím, co dělám, si chci stát,“ říká.



metro

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

Na eRoušku nedosáhne kolem desetiny uživatelů mobilu

Setkali jste se s osobou, u které bylo potvrzeno onemocnění covid-19. Zprávu od hygieny si přečte každý, kdo má chytrý telefon.

Chytré telefony pomáhají lidem, aby dostali upozornění, kterým lékaři varují zdravé před nemocnými. Po první verzi elektronické roušky si Češi již měsíc stahují tu vylepšenou. Zásadní však je, aby měli telefon, který stažení eRoušky umožňuje. To znamená, že telefon musí být vybaven operačními systémy Android nebo iOS od firmy Apple. Navíc nesmí být starší než pět let. „Na Alze se od začátku letošního roku

z celkového počtu prodaných mobilních telefonů prodalo 89 procent telefonů chytrých.“ řekla deníku Metro Daniela Chovancová, mluvčí tohoto e-shopu. Těch s Androidem bylo podle jejího vyjádření víc. Zbýlý jedenáctiprocentní podíl tedy připadá na telefony „hloupé“, většinou tlačítkové.

Pokrytí české populace chytrými telefony lze vystopovat i z dat od jednotlivých operátorů. „Kolem sedmdesáti procent našich zákazníků vlastní chytrý telefon,“ uvedla pro deník Metro Kateřina Mikšová z tiskového oddělení společnosti O2. I když pro zprávy o případném setkání s nakaženým není nutné mít v telefonu i internet (stačí se připojovat k wi-fi), lidé si vedle hlasových tarifů pořizují alespoň základní data. „V drtivě většině našich tarifů, které nabízíme rezidentním zákazníkům,



Citát

eRouška zpětně řekne, že jste se potkal s nakaženým. Ale už neřekne, kdo konkrétně to byl.

VLADIMÍR DZURILLA,
VLÁDNÍ ZMOCNĚNĚC PRO IT

kům, už data jsou,“ doplňuje informaci Mikšová.

Také u dalšího operátora – Vodafonu – je poměr mezi majiteli chytrých a nechytrých přístrojů podobný jako u konkurence. Před dvěma lety mělo tlačítkový mobil

Mobilní varování

1,23

Výzvy hlavní hygieničky, aby si stáhli novou verzi eRoušky (na základě SMS rozesílaných operátory), lidé uposlechli. Po uplynulém víkendu ji mělo ve svých telefonech už 1,23 milionu uživatelů. Pozitivně otestovaný člověk dostává do svého mobilu automaticky SMS o výsledku testování. Druhá verze eRoušky fuguje od druhé poloviny září, první den si ji stáhlo přes 240 tisíc lidí.

Vylepšená aplikace

První verze aplikace eRouška nefungovala na systému iOS.

- Mobilní telefon zapojením bezdrátového vyhledávání jiných telefonů (Bluetooth) mapuje ostatní mobily ve svém okolí.
- Pokud je člověk s mobilem pozitivní na covid-19, dostane od hygieny kód. Ten pak rozešle anonymně do všech telefonů, které se až dva dny před testováním vyskytly v jeho blízkosti.

přibližně dvacet procent zákazníků, kteří si ho u společnosti pořídili, ale tento poměr neustále klesá.

Poptávku po vyspělejších telefonech během jarní epidemie podpořili operátoři například měsíčním odběrem in-

ternetu zdarma (během nouzového stavu). Prodeje vyspělých telefonů u nás i tak v první polovině roku klesly o šestnáct procent na bezmála milion kusů. Pokles způsobil omezení výroby v Číně na jaře. **PAVEL HRABICA**



Obrovská rána. Letěl kus domu

Z historické budovy v Plzni, kterou vlastní lékařské fakulty Univerzity Karlovy, v noci na včerejšek spadla římsa. Naštěstí se na chodníku nikdo nenacházel, poškozena byla jen auta. Podle zástupců fakult byl dům opraven před sedmi lety. Příčiny nehody zatím nejsou známy, celou věc vyšetřuje policie. Na chodníku byly včera hromady sutě, místy až 1,5 metru vysoké. Lidé se pohybují i na zasažené straně.

2x ČTK

INZERCE



sparesortlibverda Wellness

#sparesortlibverda #lazne #wellness #Liberec

**VYUŽIJTE SLEVV
4 000 Kč NA POBYT
DÍKY STÁTNÍMU VOUCHERU.**

<p>LÁZNĚ NA ZKOUŠKU</p> <p>Min. 5 nocí od 1.380 Kč/noc Ubytování, polopenze, vstupní lékařská prohlídka, 1 procedura denně</p>	<p>SINGL POBYT</p> <p>4 noci od 7.900 Kč/pobyt Ubytování, polopenze, 5 procedur, voucher na kávu a zákusek</p>
<p>KOMPLEXNÍ A PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE HRAZENÁ POJIŠTOVNOU</p> <p>Kvalitní léčebná péče bez doplatku</p>	<p>VÁNOČNÍ POBYT</p> <p>Min. 3 noci od 4.830 Kč/pobyt Ubytování, polopenze, slavnostní večeře, 2-4 procedury, animační program</p>

Spa Resort Libverda
Tel.: +420 482 368 100-102
E-mail: info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

✂ Při předložení voucheru
KÁVA ZDARMA
MAFRA

„Kdo šel na noční, fasoval naši mouku, aby mu doma napekli“

Rodina Daniela Perneru vlastní a provozovala už za první republiky mlýn, který ve Svijanech stojí od roku 1420 a prošel rukama významných šlechtických rodů. V roce 1942 došlo k jeho znárodnění a do rodinného vlastnictví Pernerových se vrátil v restituci začátkem devadesátých let. V současnosti patří mezi největší tuzemské producenty mouky a pyšní se špičkovou technologií. „Většinu věcí jedu sám, protože mě to baví,“ říká v rozhovoru pro deník Metro pokračovatel slavného českého rodu mlynářů Daniel Perner.

V mlynářství už podnikáte více než dvacet let. Jak se za tím obdobím ohlížíte?

Začínali jsme v době raného kapitalismu, do kterého jsme přešli z plánované ekonomiky socialismu. Všichni se učili obchodovat, prodávat, vznikalo tržní hospodářství. Pamatuji si, že tehdy ještě pořád jezdili pekaři pro mouku do mlýna sami a platili hotově. Byla to skvělá atmosféra začátků, kdy v podstatě neexistoval tlak na ceny – marží mezi obilím a moukou jsme měli dvakrát vyšší než nyní a náklady byly nižší. Mlýn byl starý a učili jsme se za pochodu od lidí, kteří tam pracovali už za minulého režimu, museli jsme nějak čerpat informace. Moderní poznatky jsem se vydal načer-

pat do Švýcarska. Už samozřejmě patří minulosti ta situace, kdy od nás někdo bral mouku celý rok díky dobrým vztahům. Pak začala vznikat konkurence, jak se další mlýny vracely restituentům. Teď zpětně dobře vidím, že jsme toho tenkrát hodně dělali špatně, a i tak to relativně dobře fungovalo.

Jak se podle vás posunulo české potravinářství a zemědělství?

Potravinářství udělalo velký kus práce – nejen mlýny, ale i mlékárny, masokombináty... Samozřejmě tu byl také počáteční boj s řetězci, které se chovaly strašně divoce. V současné době už mají slušnou platební kázeň, ale tenkrát bylo normální platit za půl roku a korupce nákupčích byla neskutečná. To bylo pro české potravinářství drsné obecně a pak se sem samozřejmě vozily levné šunty třeba z Německa.

Říkáte, že máte nejmodernější mlýnskou technologii. Co to znamená?

Princip mletí bílé mouky je samozřejmě i dnes pořád stejný. Modernost spočívá především v důrazu na zdravotní nezávadnost. Třeba abychom uměli spolehlivě pohlídat, že se v provozu plně zamezí šíření plísni a ve slupkách zrn nebyl aflatoxin. Pak jde také o automatizaci celého výro-

ního procesu a spolehlivost strojů. Revoluční je pro nás technologie, která zajistí mletí celých zrn i se slupkami na celozrnnou mouku stejně jemnou, jako je mouka bílá. Je to úplně jiný typ zařízení, protože klasické mlýnské stroje toho nejsou schopné. To řeší problém celozrnné mouky, která má sice skvělé nutriční vlastnosti, ale pokud je příliš hrubá, špatně váže vodu a drolí se při hnětení. Když je ale celozrnná mouka opravdu jemně namletá, nemusíte dělat kompromis mezi tím, co je dobré, a co zdravé.

Dalším trendem je ekologizace pěstování obilí – můžete to přiblížit?

Iniciativa udržitelného pěstování pšenice – projekt Harmony – vznikla asi před 10 lety a před několika lety se dostala i k nám. Projekt stanovuje kritéria pro pěstování obilí tak, aby byla zachována biodiverzita polí. Například aby se na jednom poli nevysévalo pořád to samé a nevyčerpala se půda. Pro udržitelné pole jsou také důležité různé pásy vegetace, meze, které poskytují rostliny k opylování pro hmyz. A v neposlední řadě jde o minimalizaci používání chemických prostředků. Na polích, jejichž úrodu nakupujeme, sami měříme obsah dusíku v půdě. Já mám přírodu rád a tomuhle fandím.



Daniel Perner v rodinném mlýně

METRO

Kontakt s nákupčím v obchodech prý obstaráváte sám. Nemáte obchodníky?

Kromě obchodu se starám i o nákup pšenice nebo o marketing. Dokonce nemáme ani výrobního ředitele nebo stárka. Většinu věcí jedu sám, protože mě to baví.

Jak se do vašeho byznysu promítla covidová krize?

Upřímně, my se kvůli ní špatně nemáme. Mouka je základní potravina, na kterou nemá koronavirus vliv.

Mluví se o tom, že pečivo v nejbližší době podraží. Kolik zaplatíme za rohlík?

Stejně. Rohlík je segment trhu, který klesá. Když ho výrobce zdraží, tak vypadne z trhu, řetězce umí hodně dobře nakupovat. Nikoho nemučí, ale dobře vidí, že je obrovská nabídka rohlíků a poptávka rok od roku menší.

Zapojila se vaše firma do pomoci například složkám IZS během první vlny koronaviru?

Třikrát týdně jsme vozili mouku policii v Liberci. Kdo šel na noční, fasoval mouku, aby mu mohli doma něco upéct. Ale nechtěl jsem to medializovat a dělat z toho show. MICHAL VEČEŘA

INZERCE

C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

C. BECHSTEIN

PATRIK KAČO
záznam koncertu již tento
ČTVRTEK 22. října od 19 hod.



vysíláme na našem Facebooku:
facebook.com/PianocentrumPraha

TO NEJLEPŠÍ Z LÉKÁRNY pro vaši rodinu

Vyzrajte na OSLABENOU IMUNITU!

Během podzimu prochází imunita nejen vašich dětí ale celé rodiny zatěžkavací zkouškou. Pobyt v dětském kolektivu pak představuje asi největší riziko. Přitom stačí málo – kvalitní a ověřený přípravek se skvělou chutí.

Hlíva ústříčná PRO DĚTI s Rakytníkem JACK HLÍVÁK je vysoce kvalitní doplněk stravy se sladidly z tradiční řady Imunit[®], který byl vyvinut dle posledních poznatků moderní farmacie. Svým unikátním složením s přírodními certifikovanými beta-glukany z hlívy ústříčné, extraktem z rakytníku a dalšími vitamíny se přípravek stává jedinečným na českém trhu. Zároveň díky obsaženému selenu posiluje obranyschopnost organismu a díky jódu zajišťuje normální růst dětí. Navíc s dárkem pro celou rodinu: Vytvořte si vlastní 3D mořský svět.



S BETA-GLUKANY
OD JACKA HLÍVÁKA



Bylinná mast na průdušky

V těchto dnech se kašel a nachlazení vyhne pouze málokomu. Proto je dobré se pořádně připravit. Vyzkoušejte zaručený zdravotnický prostředek PSÍ SÁDLO Medical Dr. Weiss[®]. Bylinnou mast, která je vyráběna podle originální receptury legendárního švýcarského léčitele.

Konzistence masti s extrakty z 10 léčivých bylin je na bázi včelího vosku, jenž věrně kopíruje funkci a účinek původního živočišného sádla. Eukalyptová silice rozpouští tuhé hleny a uvolňuje ucpaný nos, tymiánová silice usnadňuje vykašlávání usazeného hlenu z dýchacích cest a usnadňuje dýchání. Psí sádlo se tradičně maže na hrud' a záda, ale je možné aplikovat menší množství také pod nos a do oblasti spánků. Mast obsahuje rovněž hydratační přísady, které dokonale pečují o pokožku.



Zatočte s atopickým ekzémem, NE S DĚTSKOU POKOŽKOU!

Ekzém, kortikoidy, ekzém, kortikoidy... Tento nekořený kolotoč zná asi každá maminka, která má potomka s atopickým ekzémem. Řešení je přitom snadné. Stačí věřit přírodě a vsadit na šetrnou konopnou péči!

Výhodou kortikoidů je rychlé zmírnění svědění, začervnění a pnutí pokožky. Daní za tuto úlevu jsou však nežádoucí vedlejší účinky a často i opětovný návrat problému po jejich vysazení. Zkuste proto vašemu nejmenšímu pořídit Robátko zklidňující krém, který je bez vedlejších účinn

ků. Jeho výhodou je zmírnění projevu svědění, pálení a zarudnutí pokožky. Konopný krém se doporučuje jako šetrná péče o zcitlivělá, zarudlá a svědicí místa ekzematické pokožky. Přípravek obsahuje konopný olej, ocet a měsíček, takže je vhodný i pro děti od kojenického věku.



Díky svému přírodnímu složení získal krém značku CPK - certifikovaná přírodní kosmetika.



OVĚŘENO! Silné vlasy nevypadávají

Nadměrné vypadávání vlasů vzniká v důsledku stresu, dědičnosti, hormonální nerovnováhy, nezdravého životního stylu a někdy hraje roli i roční období. Často však dochází k jejich úbytku kvůli nevhodné péči o vlasy a vlasovou pokožku.

Vyzkoušejte proto Capillus šampon s kofeinem z řady Cannaderm vyvinutý speciálně pro šetrné mytí vlasů a účinné ošetřování pokožky hlavy při problémech s nadměrným padáním vlasů. Šampon obsahuje vysoký podíl kofeinu stimulující

cí prokrvení pokožky. Dále také konopný olej a kopřivu pro zlepšení výživy vlasové pokožky. Při dlouhodobém používání Capillus šamponu s kofeinem dochází k omezení nadměrného vypadávání vlasů, zlepšuje se jejich vzhled i celková kondice.

Nemocnice na stadionu či omezení shromáždění

**Sousední země
okolo nás zavádějí
nová opatření proti
šíření koronaviru.**

Čísla nově nakažených nemocí covid-19 ve světě neúprosně stoupají. Mnohé střeďoevropské země se tak připravují na podobné scénáře, které už se naplňují v Česku.

Rakousko

Náš jižní soused umožní od pátku scházet se jen šesti dospělým, venku nanejvýš dvanácti. Vicekancléř Werner Kogler řekl, že je situace vážná, a opět přitom poukázal na nepříznivý vývoj v Česku. V Rakousku za 24 hodin přibýlo 1121 potvrzených případů nákazy koronavirem. Nové opatření, které omezuje počet účastníků na soukromých akcích, se týká mimo jiné sva-



Národní stadion ve Varšavě se promění na nemocnici. AP

teb, narozeninových oslav, spolkových slavností či tanečních kurzů. Netýká se setkání na pracovišti a pohřbů.

Veřejných akcí, které úřady povolí, se bude moci nově účastnit venku maximálně 1500 a uvnitř 1000 lidí. Při všech kulturních a sportovních událostech, například při zápasech fotbalové ligy či divadelních představeních, budou muset mít lidé zakrytá

ústa a nos. Celostátní zavírací dobu restaurací a hospod rakouská vláda nezavedla.

Německo

V této zemi za 24 hodin evidovali ke včerejšímu ránu 4325 nových případů nákazy koronavirem. Agentura DPA upozornila, že víkendové bilance jsou obvykle nižší, protože tamní úřady neobdrží údaje od všech laboratoří.

Oproti jiným pondělním statistikám ale počet infekcí výrazně vzrostl. Minulý týden jich Němci oznámili 2467.

Polsko

Na sever od českých hranic chystají otevření dočasné nemocnice pro pacienty s covidem-19 na Národním stadionu ve Varšavě. Země tak reaguje na nárůst počtu lidí s koronavirem a obavy z přetížení zdravotnického systému. V prostorách stadionu bude 500 lůžek, první by měla být k dispozici už tento týden.

Slovensko

Záměr slovenské vlády plošně otestovat obyvatele země na koronavirus vyvolal reakce. Šéf lékařské komory Marian Kollár vyjádřil pochybnosti nad úspěchem akce, pokud jí nebude předcházet odborná debata a důkladná příprava. Dnes zasedne bezpečnostní rada státu. **PUR a ČTK**



Prezident

Vítězem nedělních prezidentských voleb v Bolívii se stal už po 1. kole Luis Arce (na snímku), kandidát Hnutí za socialismus exprezidenta Eva Morales. K vítězství, které vyplývá z průzkumů, už mu blahopřála prozatímní bolivijská prezidentka Jeanine Áñezová. **AP**



Domečky pro restaurace

Netradiční plastové průhledné objekty se objevily ve Fulton Marketu v Chicagu. Zákazníci restaurací by tak mohli v období pandemie koronaviru najít útočiště venku, a to i v chladnějším období. Tyto domečky, které jsou třeba také ve tvaru iglů, zaručí i sociální rozestupy od dalších osob. Některé restaurace už nový nápad zkoušejí. Část obyvatel tamní čtvrti West Loop si ale není jistá, že uvnitř bude zajištěn dostatek vzduchu. Jiní si chválí, že budou moci být venku i v zimních měsících. **AP**

Krátce

Dohoda je možná

Evropská unie chce s Británií uzavřít dohodu o budoucích vztazích a podle místopředsedy Evropské komise Maroše Šefčoviče bude do poslední minuty pracovat na tom, aby se jí podařilo vyjednat. I britský ministr Robert Jenrick připustil, že je šance obchodní dohodu uzavřít.

Nouzový stav

Slovinská vláda včera kvůli rostoucímu počtu případů koronaviru vyhlásila třicetidenní nouzový stav. Kabinet rovněž zavedl zákaz nočního vycházení, a to od 21 do 6 hodin. Slovinci se můžou sejít maximálně v šesti. Dvoutýdenní celostátní karanténu zavede od pátku Wales.

Belgie na měsíc zavřela restaurace a kavárny, nařídila práci z domova a zakázala noční vycházení.

Desítky islamistů

Francouzská policie po vraždě učitele Samuela Patyho zahájila vyšetřování desítek islamistů, především kvůli jejich příspěvkům na internetu. **ČTK**

Arménie. Známé osobnosti přispívají postižené zemi

Představitelé početné arménské diaspory, mezi něž se řadí i televizní hvězda Kim Kardashianová, si odříkají značné finanční obnosy, aby pomohli své domovině, kterou nyní zasáhl konflikt o Náhorní Karabach. Zatímco samotná Arménie má méně než tři miliony obyvatel, v zahraničí podle odhadů žije asi osm milionů etnických Arménů, píše agentura Reuters. Prostředky vybrané v nynějších sbírkách jdou na zajištění naléhavých potřeb, jako je zdravotnická pomoc či přístřeší. Arméni usazení v cizině ale posílají do vlasti nezabíratelné částky tradičně.



K. Kardashianová PROFIMEDIA.CZ

Platby ze zahraničí minulý rok odpovídaly zhruba deseti procentům arménské ekonomiky. Pandemie koronaviru však způsobila téměř dvacetiprocentní propad těchto fondů, přestože koronaviurs de-

cimuje i arménskou ekonomiku. Arménská diaspora ale může přijít na pomoc. Od doby, kdy vypukly boje o Náhorní Karabach, již bylo podle arménské neziskové organizace Hayastan All Armenians Fund na humanitární účely vybráno 120 milionů amerických dolarů (asi 2,8 miliard korun). Kim Kardashianová oznámila, že darovala milion dolarů (asi 23 milionů korun) Arménskému fondu se sídlem v Los Angeles. Také fotbalista Henrich Mchitarjan, který hraje za AS Řím a je ambasadorem UNICEF, na Twitteru vyzývá k posílání finančních příspěvků. **ČTK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu

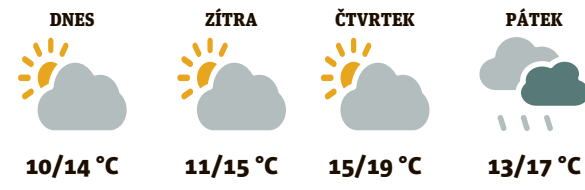


Luštěnka

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. šutry | 7. opak „delší“ |
| 2. kdokoli | 8. filmovací zařízení |
| 3. louže (mn. č.) | 9. pianino |
| 4. patronka | 10. být zakotven |
| 5. kadeř (kniž.) | 11. pokojná |
| 6. ženská šňůra korálů | 12. plody palmy |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -3,4 °C (1908) ↓ 19,7 °C (1949) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala III</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 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>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.00 Stůj, nebo se netrefím</p> <p>22.35 Kolo plné hvězd</p> <p>23.30 Případy detektiva Murdocha XI</p> <p>00.15 AZ-kvíz</p> <p>00.40 Banánové rybičky</p> <p>01.05 Rajské zahrady</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Zahradá je hra</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>17.20 Zvířecí komunikace (1/2)</p> <p>18.15 Manu a Matěj na cestě z Řima na ostrov Capri</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Co Čech, to chovatel: Hop a skok</p> <p>19.10 Cesty viry</p> <p>19.40 Zdářské vrchy</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Peklo pod hladinou II (6/6)</p> <p>20.50 Odsun – Vertreibung (1, 2/2)</p> <p>22.40 Vě jménu vlastní VIII (2/12)</p> <p>23.30 Dítě – kriminální reportážka II (5, 6/10)</p> <p>01.00 Rozhodnutí zemřít</p> <p>02.00 Hledání kompromisů</p> <p>02.10 Jak neprodat zážitky</p>	<p>15.55 Castle na zabití II (21)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3917)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko</p> <p>21.45 Víkend</p> <p>22.45 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (10)</p> <p>23.40 Castle na zabití II (21)</p> <p>00.40 Odložené případy VII (9)</p> <p>01.35 Odložené případy VII (10)</p> <p>02.15 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (10)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (809)</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimí zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (52)</p> <p>Jako v jiném vesmíru. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.25 Námořní vyšetřovací služba VIII (4)</p> <p>Království a věrní. Krimiseriál (USA, 2010)</p> <p>01.20 Walker, Texas Ranger III (6)</p> <p>02.20 Jake a Tlustoch III (18)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Tattoo Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 YouTube Chart</p> <p>14.45 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.20 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK

SKORO STAREJ



Sloupek

OSLAVENEC

Magické datum 10. 10. 2020 slibovalo velkolepou oslavu, jelikož to byl den mých narozenin. Víno, medovina či bikavér – to vše mělo téci proudem, stoly se měly prohýbat pod náporem laskomin, těla se měla svíjet při divokých tancích... Nic z toho se však nestalo. Ze známých pandemických důvodů se letos žádný večírek v upomínku mého příchodu na svět nekonal. Podniky v tu dobu zavíraly ve 20.00 a stát někde na ulici u okýnka v omezených skupinkách... to uznáte sami, že není zcela ideální.

Doma mi moji milí oslavičku připravili – konfety létaly, dortík sladce voněl, dětské šáňo bublalo a dokonce i dárky byly! Oba synáči mě obdarovali vlastnoručně namalovanými obrázky. Honzík mě vyobrazil, jak dávám v dresu Sparty gól s pořadovým číslem tisíc, a Jiřík mi nakreslil ptáčka nosálka. Prostě nádhera. Když se ohlízím zpátky, tak jsem narozeniny vlastně nikdy moc neslavil, nikdy to pro mě nebyl důvod k veselí se. Spíš mi to připomínalo fakt, že

Citát

Když slaví někdo jiný, to je ejchuchů, to si dokážu užít celkem slušně.

čas nesmírně rychle utíká, že jsem zase starší a že konec se blíží. Ano – takto fatálně na mě narozeniny působí, ovšem jen ty mé. Když slaví někdo jiný, to je ejchuchů, to si dokážu užít celkem slušně, ale jak jde o mě, přichází blok. Dalším faktorem, který mě ovlivňuje, je syndrom hostitele. Každému hostu byste se měli věnovat, s každým se přivítat, připít si...

Jak já říkám: „Nejméně si narozeninovou oslavu užije zodpovědný oslavenec.“ Ale s tím je konec! Díky tomu, že odpadla velká spousta akcí, rozhodl jsem se, že až to situace dovolí, dooslavím to a budu nezodpovědný oslavenec. Každá oslava totiž znamená přátele, smích, legraci a radost, což k životu nutně potřebujeme, zvlášť nyní. Už se nemůžu dočkat.

Anketa

f Kdo by měl vést český fotbal?



Vladimír Cěkota
Tutově nějaký dobrý, vysloužilý fotbalista.



Tomáš Stacho
Je úplně jedno, kdo ten vtipnej český bordel povede.



Lukáš Kalu
Šmíca, Nedvěd, Poborský nebo Ivan Hašek.

@mojemetro



Michaela Urbánková z Řečkovice jede na vlně roztomilosti, dobré nálady a optimismu. A nám se to takhle líbí! Máme ale jednu otázku. Michaelo, načrtna jste mědu brtníka, koalu, grizzlyho, pandu, či snad toho plyšového? Dejte nám vědět. Díky. A dodatečně všechno nejlepší ke všem jmeninám.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Kde se bere ta bezohlednost?

Nákaza v Česku značně stoupá, máme v současné době řadu opatření k omezení nákazy, roušky v MHD, nyní i na nástupišťích, policisté to dokonce občas kontrolují, zákaz shromažďování více osob. A teď vidím zprávy v televizi a nestačím se divit, vlastně jsem v šoku a jistě ne sama. Na Staroměstském náměstí stovky, možná tisíce osob namáčkanych vedle sebe, značná část nemá roušky, demonstrují proti vládním opatřením. Chápu, že máme svobodu slova, ale toto je doslova hazard se zdravím. Nemohu pochopit, kde se v těch lidech bere ta bezohlednost. Jako by neměli staré rodiče, které mohou svou účastí ohrozit. Proti čemu protestují, vždyť na západ od nás jsou mnohá opatření daleko přísnější, ač tam není situace tak vážná jako u nás.

A. KNOPPOVÁ

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

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

Řešení sudoku

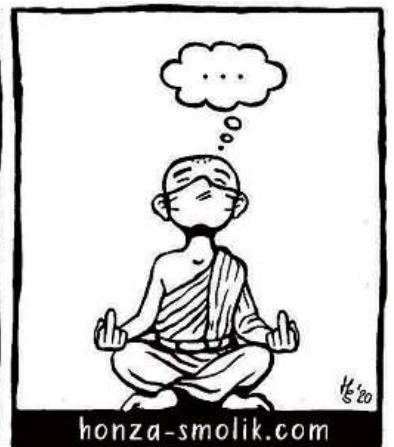
3	2	7	6	4	9	8	1	5
6	4	1	8	5	3	9	7	2
9	8	5	1	7	2	3	4	6
5	1	6	9	8	4	7	2	3
2	9	8	7	3	1	6	5	4
7	3	4	2	6	5	1	9	8
8	6	9	5	2	7	4	3	1
1	5	3	4	9	8	2	6	7
4	7	2	3	1	6	5	8	9

Řešení luštěnky

MELODRAMATIK

Komiks

Stripoff..... Jakozen



Vaše ňadra vám poděkují

Říjen je tradičně měsícem boje proti rakovině prsu.

Nádor prsu je nejčastějším zhoubným nádorovým onemocněním u českých žen. „Onemocnění zachycená v časných stádiích dnes mohou být zcela léčitelná, prodlužuje se také přežití pacientek s metastatickými fázemi nemoci. Pokrok jde ruku v ruce se zkvalitňováním života pacientek, zkracováním nutných hospitalizací a dřívějším návratem do pracovního procesu i běžného života,“ vysvětluje Jakub Dvořáček, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu.

Rakovina prsu se u celých 75 procent žen projevuje jako hmatná nebolestivá bulka. Méně častými projevy jsou pak bolesti prsu, vtažení kůže či bradavky a výtok z bradavky. Žena může pociťovat i celkové nechutenství, bolesti v kostech a pozorovat rychlý úbytek na váze.

Jediným řešením, jak včas odhalit karcinom, je prevence. Jak ta primární, která nabádá k zdravému životnímu stylu, tak současně také sekundární, která se zaměřuje na včasné objevení příznaků chorob pomocí různých metodik. Ty zahrnují veškeré preventivní prohlídky, jak u praktického lékaře nebo třeba u gynekologa. Ženy po 45. roku věku by pak měly každé dva roky docházet na preventivní screening rakoviny prsou prováděný v mamografických centrech.

„Zdraví má každá žena ve svých rukou a je jen na ní, aby využila všech možností, které jí náš zdravotní systém nabízí. Některé ženy vůbec nenavštěvují gynekologa ani praktického lékaře, nemohou tedy získat ani žádanku na mamografické vyšetření. Někdy se také stane, že jim jejich lékař možnost absolvovat vyšetření nenabídne a ony si samy o žádanku neřeknou,“ říká Jaroslava Luciová, vedoucí radiologická asistentka z mamocentra EUC Kliniky v Liberci.

Ženy od mamografu také mnohdy odrazuje neopodstatněný strach: „Velmi často se objevují spamy, které upozorňují na údajně velkou dávku záření u screeningové mamografie. Mnoho žen právě kvůli tomuto strachu přichází na vyšetření, až pokud se objeví nějaký problém, což může být již pozdě. Mamografie je přitom spojena s velmi nízkou dávkou záření, kterou normálně každý člověk dostává z přírodního pozadí za přibližně patnáct dní. Strach tedy rozhodně není na místě,“ vysvětluje vedoucí lékařka EUC Kliniky v Olomouci Lucie Hallamová,

Vzhledem k tomu, že mezi jednotlivými mamografickými screeningy je časový úsek dvou let, je vhodné doplňovat péči o zdravá prsa právě samovyšetřováním. Odborníci doporučují, aby se žena prohlížela aspoň jednou měsíčně. Důvodem je, aby si všimla změn, které v prsu nebyly minulý měsíc. Každý člověk zná své tělo nejlépe, proto může včas zaregistrovat, když s ním není něco v pořádku. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Choulostivé partie



Mamograf



Samovyšetření ňader

3x PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

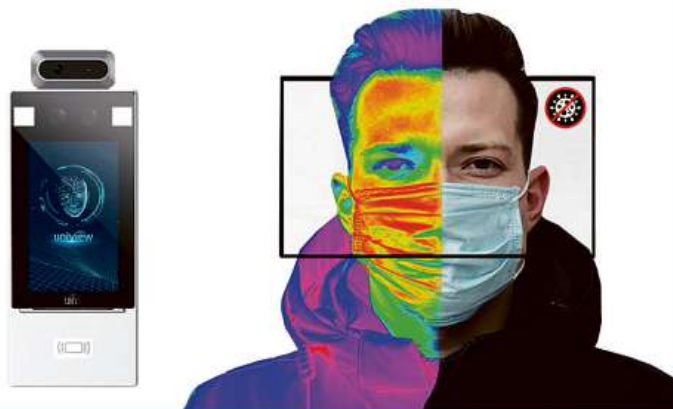
BEZPEČNÉ PRACoviŠTĚ

PŘESNÉ BEZKONTAKTNÍ MĚŘENÍ TEPLoty

Produkty do škol, kanceláří, nemocnic, továren a všude tam, kde je nežádoucí pohyb nemocných osob.

VÍCE SE DOZVÍTE NA NAŠEM WEBU

www.koukaam.se/bezpecne-pracoviste



KOUKAAM.SE

IMPORTÉR IP KAMER

Jak se samovyšetřit?

Přinášíme vám praktické sedmero rad:

1. Sahejte si na prsa každý měsíc. Nejlepší je to 5. až 10. den od začátku menstruace. Pokud menstruaci nemáte, vyberte si jakýkoliv den v měsíci.
2. Podívejte se na prsa do zrcadla. Jsou stejná jako minule? Zvedněte ruce nad hlavu a prohlédněte si je znovu.
3. Sledujte změny prsou, jako jsou: výtok z bradavky, změna kůže prsu, změna tvaru bradavky, změna tvaru prsu a změna velikosti prsu.
4. Třemi prsty naplocho krouživými pohyby prsa prohmatujte. Nejdřív zakružte povrchově, potom trochu do hloubky.

5. Důležité je prsa prohmatat celá, od klíční kosti, do podpaží až k podprsenkové rýze. Všimněte si nerovností na povrchu i uvnitř.
6. Vyšetřujte vždy opačnou rukou. Levou rukou prohmatávejte pravé prso a naopak. Pokud máte větší prsa, začněte vsedě nebo vestoje a pak to samé zopakujte vleže na boku.
7. Pokud něco nahmatáte, nepanikařte, nehledejte rady na internetu, ale začněte jednat. Ihned a osobně navštivte praktického lékaře nebo gynekologa. Ten vám vystaví žádanku na odborné vyšetření. **Zdroj: nezisková organizace Loono. Více na www.loono.cz.**

Bolest kloubů a artróza

Nevyhýbají se ani mladším

Bolest kloubů nás většinou překvapí na podzim a na jaře, ale až 75 % lidí starších 65 let se s ní setkává pravidelně i každodenně.

Nevyhýbá se však ani mladším ročníkům.

Nejčastější příčinou bolesti kloubů je onemocnění artrózou. Artróza postihuje nejčastěji kolena, kyčle a malé klouby rukou, především palce.

Artróza vzniká opotřebení kloubů, nejvíce v důsledku nadváhy a obezity a nedostatku zdravého pohybu. Dalším negativním faktorem je intenzivní jednostranné přetěžování prací nebo sportem. Artróza může vzniknout také po úraze.

Bolest kloubů spojená s artrózou často výrazně komplikuje život. Proces úbytku kloubní chrupavky je zpočátku pomalý a bolest se objevuje jen občas, typicky po zátěži pohybem, sportem

nebo prací. Jiným typem bolesti je tzv. „startovací bolest“, která souvisí s rozhýbáním ztuhlých kloubů ráno po spánku nebo po delším odpočinku. Taková bolest zmizí do půl hodiny, ale upozorňuje na hlouběji ležící problém. S postupem onemocnění se snižuje hybnost kloubu a bolest se objevuje i v klidu a v noci, čímž narušuje spánek a podstatně tak snižuje kvalitu života.

„Artróze je nevhodnější předcházet. Doporučuje se zdravý životní styl s do-

statkem vhodného pohybu a udržení optimální hmotnosti. Když už nás klouby

nesteroidních antirevmatik. V případě onemocnění artrózou určí správný postup



bolí, rychlou první pomoc od akutní bolesti poskytnou náplasti, gely nebo léky k vnitřnímu užití s obsahem

léčby vždy lékař. Pro dlouhodobou léčbu se používají tzv. pomalu působící léky proti artróze známé pod

zkratkou SYSADOA. Nástup jejich účinku je delší, ale jsou velmi bezpečné a dokáží zastavit další progresi onemocnění. Lidé často nakupují látkové doplňky stravy pro kloubní výživu, ale osobně vždy doporučuji jen registrované léky určené k léčbě artrózy. Jsou dostupné i bez předpisu, mají prokázaný účinek a ověřenou kvalitu, kterou hlídá Státní ústav pro kontrolu léčiv.“ říká ortoped MUDr. Daniel Bělík.

Nejvhodnějšími pohybovými aktivitami, které doktor Bělík doporučuje, jsou pravidelná svižná chůze nebo chůze s hůlkami, velmi vhodné jsou také cyklistika a plavání, pilates, jóga a rehabilitační cvičení. Neměli bychom na ně ani na podzim a v zimě zapomenout.

Condrosulf® 400 mg

Pro pohyb bez bolesti kloubů

Zvolte lék Condrosulf® 400 mg

Účinný v léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky

Obvykle se užívá 2x ročně vždy po dobu 3 měsíců



Balení 60 nebo 180 tvrdých tobolek. Condrosulf® 400 mg tvrdé toboleky je léčivý přípravek k vnitřnímu užití s účinnou látkou chondroitin sulfát. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

Distributor: IBSA PHARMA s.r.o.
Senovážné náměstí 1463/5, 110 00, Praha 1
info.cz@ibsgroup.com

Výrobce: IBSA Farmaceutici Italia Srl
via Martiri di Cefalonia, 2
26900 Lodi, Itálie



ČASTÉ MOČENÍ MŮŽE MÍT ŘEŠENÍ

Kdo zažil problémy spojené s močovým měchýřem může potvrdit, jak moc dokážou člověka potrápit. Běhání na malou nebo neschopnost udržet moč zasahují do sociálního i osobního života.

Navíc jde o oblast zdraví, o které se snadno nemluví. Nyní je možným řešením zapojení se do unikátní klinické studie, kterého se účastní 10 zkušených urologických a urogynekologických center z České a Slovenské republiky.

Takzvaný dráždivý močový měchýř neboli urgentní inkontinence se objevuje jak u žen, tak u mužů. Symptomy onemocnění jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů současné dospělé populace. Podle posledních průzkumů se tato nemoc vyskytuje v Evropě a USA v rozsahu 15 – 17 % a stoupá s věkem. Srovnatelná je u obou pohlaví, ale ženy její příznaky obvykle zaznamenávají dříve.

Stresová versus urgentní inkontinence

V průběhu těhotenství většina žen častěji běhá na malou. Rostoucí děloha utlačuje močový měchýř a snižuje jeho kapacitu. V důsledku ochabnutí svalů pánevního dna po porodu může pokračovat častější potřeba močit nebo může docházet k samovolným únikům moči, tzv. inkontinenci – v tomto přípa-

dě stresová, vznikající při zvýšeném nitrobrášiřním tlaku. Oproti tomu urgentní inkontinence má původ v narušení nervových center řídicích močení a na rozdíl od stresové inkontinence jí vždy předchází naléhavá potřeba močit. Důsledkem je častá, náhlá a velmi nutková potřeba odskočit si. Takové stavy člověka mohou pronásledovat v nejméně příjemných a očekávaných chvílích (například uprostřed noci) a výrazně tak znesnadňovat běžný život.

Nejste v tom sami

„Začalo to častým nucením chodit na malou. Říkala jsem si, že jsem někde prochladla nebo že je to asi normální. Jenže problém nemizel. Napřed jsem se snažila časté odběhání skrývat. Časem se ale začala frekvence chování na toaletu zvyšovat. Všude jsem si hlídala, kde se nachází WC. V práci jsem se vyhýbala dlou-

hým schůzkám a přestala chodit na společenské akce. Když jsem vyrazila na výlet, muselo se stavět téměř na každé benzínce. A byly také případy, kdy jsem to prostě nestihla doběhnout. Až když jsem se začala

Tyto změny vedou k tomu, že nervový systém chybně vyhodnocuje úroveň náplně močového měchýře a nutí pacienty k častému močení. Na vině je pravděpodobně více faktorů, na-

užívání se však vyskytují výrazné nežádoucí účinky. Další možností léčby je metoda perkutánní stimulace tibiálního nervu, jejíž nevýhodou je nepříjemný miniinvasivní operační zákrok a nutnost týdenních návštěv ordinace.

Řešení je nadosah

Novinkou a převratem v léčbě je metoda elektrické transkutánní neuromodulace (eTNM®), vyvinutá českou společností Tesla Medical. Benefitem unikátní patentované technologie je neinvazivní a momentálně nejbezpečnější způsob léčby, kterou je možné provádět v pohodlí domova bez nutnosti přítomnosti lékaře. Účinnost byla prokázána u 80 % pacientů, u kterých bylo dosaženo redukce epizod úniků moči v průměru o 90 %.

Pokud jde o zdraví doporučujeme aktuální stav řešit a co nejdříve si ulevit od obtíží. Naše centra nabízí zdarma jedinečnou možnost účasti v klinické studii pro ženy s diagnózou hyperaktivního močového měchýře.

Máte problémy s únikem moči nebo častým nucením jít na toaletu? Navštivte webový portál mocovymechyr.cz, zanechte svůj kontakt a koordinátorka vás bude kontaktovat s dalším postupem.

RENATA KUČEROVÁ



o své potíže zajímat, došlo mi, že podobné situace zažívá spousta lidí. Jsem vděčná, že jsem své trápení mohla probrat se specialistou. Potvrdil mi, že jde o syndrom dráždivého močového měchýře, kterým trpí více než 17 % žen a můžete jím trpět bez ohledu na Váš věk," popisuje pacientka.

Původ a léčba

Dráždivý močový měchýř vzniká v důsledku probíhajících změn na buněčné, tkáňové a nervové úrovni.

příklad hormonální změny v těhotenství, tlak plodu na pánevní dno s možným poškozením nervových zakončení, vaginální porod a porodní zranění. Svůj podíl na vzniku dráždivého měchýře mohou mít i kouření, pití alkoholu či nápojů s kofeinem, obezita, věk nebo časté záněty močového měchýře. Nejrozšířenější metodou léčby dráždivého močového měchýře je podávání léků – anticholinergik, při jejichž

MÁTE PROBLÉMY S ÚNIKEM MOČI ČI ČASTÝM NUCENÍM JÍT NA TOALETU?

Zavolejte prosím na číslo

730 875 800,

kde s Vámi studijní koordinátorka probere, zda jste způsobilá k účasti v tomto klinickém hodnocení.

www.mocovymechyr.cz

Off-line zábava pro celou rodinu

Kreativní karty přinášejí legraci, pomůžou i při vzdělávání.

Premýšlíte nad tím, jak děti v této koronavirové době odtrhnout od internetu či televize a dopřát jim zábavu i nové vědomosti? Řešením jsou kreativní karty české značky Imaglee (čtete imaglě), které neslouží jen k rozptýlení, ale pomáhají také s učením, rozvíjejí kreativitu a smelují.

Za vznikem karet Imaglee stojí vysokoškolský učitel Petr Hedbávný a ilustrátorka Jana Zimová, kteří se jednoho dne rozhodli schovat čísla do obrázků. Pokreslili společně kilometry papíru a ve finále obrázky umístili na karty. Zanedlouho potom se zrodily první karty Imaglee, které zpestřují výuku od základní až po vysokou školu.

„Před pěti lety jsme vydali první karty v divokých barvách s motivem lva. Tři roky



Zábava na dlouhé podzimní večery

poté, díky úspěšné crowdfundingové kampani, spatřila světlo světa lenochodí rodinka karet v klidných barvách. Nyní chceme nechat vytisknout karty se lvy v jemnějších barvách, které půjdou smíchat s lenochodími kamarády,“ popisuje Petr Hedbávný, který stojí za projektem Imaglee. Jak novou variantu karet, tak i ty stávající lze nyní získat v rámci kampaně na serveru Hithit.cz za zvýhodněné ceny. Kromě karet Imaglee si tu přispěvatelé mohou vybrat třeba workshop pro střední či základní školu.

Jak karty Imaglee fungují?

S kartami si mohou hrát celé rodiny, učitelé, lektori cizích jazyků, ale i manažeři, teenageri nebo samotné děti. Jsou vhodné pro všechny, kteří se chtějí bavit chytře a zároveň v sobě probudit nebývalou kreativitu. Každá karta má na sobě několik symbolů, obrázkových či číselných. Podle toho, kterých symbolů si zrovna všimáte, můžete rozehrát nekonečné množství herních variant.

Jednou si tak zahrájeté pexeso, jindy zase oblíbené



Karty rozvíjejí kreativitu.

2x ARCHIV

prší nebo kreativní domino. Navíc lze soutěžit třeba také ve vyprávění příběhů či v pantomimě, hrát počítačové hry nebo se zábavnou formou učit angličtinu. Další nespornou výhodou je možnost vymýšlet si hry s vlastními pravidly. Hrát lze navíc takřka v libovolném počtu hráčů.

Pilujte a učte se

Každé balení obsahuje 50 karet, ale v případě ztráty některé z kartiček se nic neděje, protože téměř vše lze hrát i s menším počtem karet. Jednotlivá balení lze na-

víc mezi sebou kombinovat a hrát tak třeba se setem čtyř balíčků najednou.

„Zatímco váš potomek bude s kartami pilovat jazyky nebo matiku, vy budete mít klid a čas pro sebe nebo na svoji práci. Nepotřebujete k tomu vlastně nic jiného než samotné karty – obejdete se bez internetu a odpocínate si od zírání na obrazovku,“ shrnuje další výhody Imaglee Petr Hedbávný. Více informací je na www.imaglee.com, kde se nachází třeba i návod na sedm základních her přímo od výrobce.



Hravá divočina pro děti

Dánská stavebnice značky Lego se spojila s přírodopisným magazínem National Geographic. Společně se vydaly na nejméně probádaná místa na zemi i v mořských hlubinách, která jsou plná autentických detailů.

Stáž. Nadějně IT hlavy

Epidemie koronaviru nezměnila jen klasickou výuku, ale i formu studentských stáží. Právě praktickou zkušenost v oboru získali během dvoutýdenní praxe na dálku studenti Střední školy informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno v IT společnosti Anect.

Prostřednictvím stáže si vyzkoušeli také penetrační testy, analýzu webu i identifikaci zranitelnosti. Podíleli se také na testování on-line hry na výuku kybernetické bezpečnosti. Stáž, které se zúčastnilo pět studentů 4. roční-

ku z oborů Informační technologie a Kybernetická bezpečnost, dala nahlédnout do života IT firmy a umožnila studentům podílet se na řešení reálných úkolů.

„Stáž probíhala čtrnáct dní a začala úvodním on-line mítinkem s celou partou – všemi studenty i mentory. Následně měl každý ze tří mentorů na starosti své studenty, s nimiž byl v každodenním kontaktu,“ uvádí Jan Goll, jeden z mentorů zapojených do školení studentů. Každý den přítomní studenti dostali

nové zadání, vyhodnotili si se školitelem předešlý úkol a naučili se nové pojmy. Díky stáži mohli pracovat s reálnými systémy a své teoretické znalosti rozšířit o praktické zkušenosti „z terénu“. Studenti si také pochvalovali možnost věnovat se v rámci praxe do hloubky konkrétnímu problému a hledat jeho řešení.

Mladí stážisté se také podíleli na vývoji dějiště „Škola“ v rámci zábavné interaktivní on-line hry Clashing, které bude sloužit pro výuku kybernetické bezpečnosti pro děti.

Fortuna. Bayern může obhájit, Slavia postoupí

Tento týden začínají základní skupiny evropských pohárů, položili jsme tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovaříkovi.

Začneme „jednoduše“, kdo vyhraje nadcházející ročník Ligy mistrů?

Dobrá otázka i když ne tak jednoduchá, okruh favoritů je každopádně celkem jasný. Největší šance dávají bookmakeři trojici Liverpool, Manchester City a Bayern Mnichov. Na obhájece „ušatého poháru“ je přítom nejnižší kurz v poměru 5:1, Manchester je jen o malinko pozadu 5,5:1, na Liverpool je kurz 7:1. Sázkari pak nejvíc

zkouší Juventus Turín (15:1), hodně peněz jde i na mohutně posilující Chelsea (30:1), i když tam je tahákem spíš kurz, londýnskému celku to zatím tolik nešlape. Osobně věřím, že se rozhodne mezi dvojicí Bayern a Liverpool, oba týmy mají dobré trenéry, hrají atraktivní ofenzivní fotbal, můžou se spolehnout na souhru i široký kádr. Pokud mám říct jedno jméno, zkusím Liverpool.

V Evropské lize zasáhnou do bojů tři čeští zástupci Slavia, Sparta a Liberec, jak si povedou?

Slavii osobně věřím, úřadující mistr má solidní los. Ně-

mecký Leverkusen přišel v létě o klíčové hráče, posily typu Schick nebo Kluivert se musí se zbytkem týmu sehrát, navíc je trápí zranění. Nice je na francouzské poměry průměrný klub, který šel do poháru jen proto, že Ligue 1 se na jaře nedohrála, jinak by mužstvo uhájilo pátou příčku jen stěží. Izraelská Beer Sheva sice vyřadila Plzeň, nicméně v rozhodujícím zápase nic moc nepředvedla, postoupila jen díky zbytečné penaltě. Kurz na Slavii, že skončí do druhého místa ve skupině C, je 1,8, což se může podařit. Přeci jen vloni svěřenci kouče Trpišovského dokázali vzdoro-

vat se ctí mnohem silnějším soupeřům typu Barcelona nebo Inter Milano.

Co zbývající čeští zástupci?

No tady spíš než o postup, půjde o koeficient a uhraný každý bod. Sparta má těžký los, Lille je skvělý francouzský tým, který může skupinu H klidně vyhrát (kurz 3,6), AC Milán má ve svém středu Ibrahimoviče, který je i téměř ve čtyřiceti letech prakticky nebránitelný. Vedoucí tým FORTUNA:LIGY si to rozdává o třetí příčku se Celticem, skotský velkoklub je u nás zbytečně přeceňován, kurz 2,5, že skončí Sparta lépe než

„ostrované“ není špatnou podmínkou. Liberec bude ve skupině bohužel do počtu, už postup do základní skupiny byl vlastně zážrak, a došlo k němu kvůli velké řadě šťastných okolností (penalta v 94. minutě s APOELem, běčko FCSB atd..).



Berbr odchází ze všech postů

Výkonný výbor Fotbalové asociace ČR odvolal z funkcí členy komise rozhodčích v čele s Jozefem Chovancem.

Místopředseda Fotbalové asociace ČR (FAČR) Roman Berbr rezignoval po zatčení v souvislosti s údajným ovlivňováním výsledků zápasů na svůj post, na pozici ve výkonném výboru i na funkci šéfa plzeňského krajského fotbalového

svazu. Výkonný výbor na včerejším mimořádném zasedání odvolal všechny členy komise rozhodčích v čele s předsedou Jozefem Chovancem, zůstává pouze Tomáš Bárta, který byl nominován za Liguovou fotbalovou asociaci. Rozhodčí, kteří v kauze figurojí, budou vyřazeni z listin. Vytvořeny budou nové listiny.

Výkonný výbor odvolal také Řídící komisi pro soutěže v Čechách, v jejíž čele byla Dagmar Damková, Berbrova životní partnerka.

Chovancovo jméno figurovalo v textu obvinění v korupční kauze kolem zápasů

ve druhé a třetí lize. Šéf komise rozhodčích FAČR podle serveru lidovky.cz po setkání s obviněným Romanem Rogozem změnil delegaci rozhodčích na květnový zápas Vyšehradu s Lišíní. Zápas měla původně řídit trojice Ondřej Cieslar, Vít Melichar a Dan Vodrážka. Po schůzce byli staženi a místo nich delegování Jan Cihlár s asistenty Pavlem Vlasjukem a Petrem Klupákem, kteří podle vyšetřovatelů dostali za ovlivnění výsledku ve prospěch Vyšehradu od Rogoze 150 tisíc korun. Duel ale skončil 1:1 a sudí peníze vrátili. „Rogoz jako sportovní

ředitel FC Slavoj Vyšehrad na schůzce konané na stadionu Evžena Rošického v Praze ovlivnil prostřednictvím Jozefa Chovance, předsedy Komise rozhodčích FAČR, změnu původně na uvedený zápas nominovaných rozhodčích na jím předem vybraného hlavního rozhodčího,“ citoval server část obvinění.

Rogoz je jedním z dvaceti obviněných v kauze údajného ovlivňování výsledků zápasů nižších soutěží prostřednictvím rozhodčích. Mezi obviněnými je i Berbr, který byl v neděli vzat do vazby. V ní skončili také Rogoz, rozhodčí

Tomáš Grimm a bývalý ligoový hráč Michal Káník.

„Je to útok na samotnou podstatu fotbalu. Zásah bude velký jak u nás doma, tak v zahraničí,“ řekl Martin Malík, předseda asociace.

„Ty události mě nenechávají klidným. Říká se, že z chyb se máme poučit. Teď je zapotřebí říct, že chyby se staly, nesmíme před nimi uhýbat. Je mi smutno, že se chyb dopouštím i já,“ poznamenal Malík, jenž i sám uvažoval o rezignaci. „To já jsem rozvířil debatu o rozhodčích v médiích, ale neměl jsem důkaz,“ dodal Malík. **ČTK, IDNES.cz**



Bez trestu

Disciplinární komise anglické Fotbalové asociace rozhodla, že brankář Evertonu Jordana Pickforda nepotrestá za nešetřný zákrok na obránce Liverpoolu Virgila van Dijka v ligovém derby. **AP**

Krátce

Velký obrat v MLB

Ve světové sérii se utkají baseballisté Tampy Bay a Los Angeles Dodgers. Oba celky rozhodly semifinále play-off až v sedmém zápase, Dodgers porazili Atlantu Braves 4:3.

Dva běhy republiky

Sokolský běh republiky, který vznikl loni jako připomínka vzniku Československa, se uskuteční navzdávku. Ve výroční den 28. října se vzhledem k aktuální epidemiologické si-

tuaci uskuteční jen individuální výzva. Závodů ve 32 českých městech se posouvají o měsíc. **ČTK**

Esport bojuje

Iniciativa s cílem zrovnoprávnit esport s ostatními

sporty představuje petici adresovanou české vládě a Národní sportovní agentuře. Svaz hráčů, týmů a organizátorů elektronických sportů Czech Electronic Sport Association chce zařadit esport mezi oficiální volnočasové aktivity. **MET**

Liga mistrů. Elita je zpátky

Dnes začne nový ročník fotbalové Ligy mistrů. Poslední poražený finalista Paris St. Germain doma hraje s Manchesterem United. V Manchesteru mají na PSG příjemné vzpomínky. „Rudí ďáblové“ v loňském osmifinále na úvod doma prohráli 0:2, ale v odvete v Paříži zvítězili 3:1 a překvapivě francouzského favo-

rita vyřadili. V dnešním šlágru skupiny H by si mohl odbyt soutěžní debut za United kanonýr Edinson Cavani, který přišel na Old Trafford po konci smlouvy právě v PSG.

Chelsea přivítá vítěze Evropské ligy Seville, kde působí i brankář Tomáš Vaclík. Dynamo Kyjev narazí na Juventus a Lazio na Dortmund.

Nová sezona začne kvůli prodloužení té předchozí vinou pandemie koronaviru o měsíc později než obvykle. Aby se skupinová fáze stihla dokončit do prosince, vměstná se šest kol do 50 dnů. UEFA dovolila zaplnit stadiony maximálně do 30 procent kapacity, ale rozhodující slovo mají jednotlivé vlády. **ČTK**

Číslo dne

82

V tolika letech zemřel československý fotbalový reprezentant a člen Klubu ligových kanonýrů Jozef Obert. Ten za Slovan Bratislava, RH Brno, ČH Bratislava a Prešov nastřílel 92 gólů. Dalšíh 15 přidal ve Wackeru Innsbruck. **ČTK**

INZERCE

FORTUNA



92 %



4 %
remíza



4 %



JAK TO VIDÍ EXPERT FORTUNY
ROMAN KOVAŘÍK
PSG - MAN. UNITED: 1

KURZ
1,64

- Francouzský klub je finalista LM z loňska
- Domáci měli den odpočinku k dobru
- PSG obdrželo v posledních 5 duelech 1 gól
- United inkasovali ve stejném období 9 branek

JAK TO VIDÍ
BOOKMAKERŮ

1 **1,64**

x **4,25**

2 **5,1**

Výše kurzu je platná k 19. 10. 2020.
Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

Všechny dárky vyřešíte na **alza.cz**



Stvořen pro kreativitu



Xiaomi Mi 10T 6 + 128 GB

6,67" IPS displej 2 400 × 1 080, 144 Hz
8jádrový procesor, interní paměť 128 GB
Fotoaparát 64 + 13 + 5 Mpx, 20Mpx selfie
Podpora rychlého nabíjení, OS Android 10

12 999,-

obj. kód: XI219b1

Ty vám padnou!

FOSSIL



Fossil FTW7008 Hybrid HR Collider 42 mm

Chytré pánské hodinky s měřením tepu
Přehrávač hudby, výpočet kalorií, stav baterie
Notifikace z mobilu, připojení pomocí Bluetooth
Vodotěsné až do 30 m, kompatibilní s Android a iOS

5 299,-

obj. kód: FSLftw01

Potěší nejen pro gamery



HP Pavilion Gaming 16-a0900nc

Intel® Core™ i5-10300H, 16 GB RAM, SSD 512 GB
Grafická karta NVIDIA GeForce GTX 1650 4 GB
Podsvícená klávesnice s numerickými klávesami
Operační systém Windows 10 Home

22 990,-

obj. kód: HPCN1016a1h

Zážitek s každým dotykem



Realme 7 Pro Dual SIM 8 + 128 GB

6,4" AMOLED displej, RAM 8 GB
8jádrový procesor, interní paměť 128 GB
Fotoaparát 64 + 8 + 2 + 2 Mpx, 16Mpx selfie
Integrovaná čtečka otisků prstů, Android 10

7 999,-

obj. kód: REAM015b1

Pro zdravotní procházky v obýváku

WalkingPad



WalkingPad A1

Motorový chodící pás
2 přednastavené režimy, tichý chod
Rychlost až 6 km/h, nosnost až 100 kg
Možnost připojení přes Bluetooth

~~13 990,-~~

9 990,-

obj. kód: SPTno120

A můžete večerět z podlahy

ROWENTA



Rowenta RR7747WH Explorer Serie 80

Robotický vysavač s mopem
3 výkonové režimy, 2 boční kartáče
Systém Aqua Force, hlučnost 70 dB
Provozní doba až 90 min, dobíjení 180 min

~~10 999,-~~

9 999,-

obj. kód: ROWRV019

Více na [alza.cz/vanoce](https://www.alza.cz/vanoce)

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 20. 10. 2020 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.