



ELEKTRO | NÁBYTEK

metro®

ÚTERÝ 22. ZÁŘÍ 2020 Č. 177 • WWW.METRO.CZ



TÝDEN
SLEV

JEN DO
27. 9.



HAPPY
WEEK

SLEVY NA ELEKTRO
A NÁBYTEK

OKAY.CZ

Podmínky akce na okay.cz/happy-week



V lázních Kostelec u Zlína objevili kouzlo malých barevných bobulek

Léčivé síly plodů jalovce a rakytníku dodají novou sílu bolavým a namoženým svalům a odstraní únavu.

Jalovcové procedury s rakytníkem jsou vhodné pro léčbu pohybového aparátu, ale také léčí akné. Mají dezinfekční účinky, ulevují při revma, uvolňují svalové napětí, dokáží rozproudit lymfu a dokáží zklidnit, zrelaxují celý organismus, odstraňují bolesti hlavy a deprese.

Jalovcová koupel s rakytníkem povzbuzuje organismus. Prokrví pokožku, rozpohybuje lymfu, což pak urychluje látkovou výměnu. Koupel také odstraňuje toxické zplodiny z těla. Masáž, při které se používá jalovcový masážní olej s rakytníkem, působí proti křečím a urychluje regeneraci organismu. Zábál s jalovcem

a rakytníkem je vhodný pro regeneraci svalů, kloubů, svalových úponů a příznivě působí na relaxaci celého těla.



Vitamínová bomba s výjimečnými léčivými účinky

Rakytník je považovaný za rostlinu budoucnosti. Důvod je prostý – dávku vitamínu C na celý den pokryje jen jedna jeho oranžová bobulka.

A obsahuje spoustu vitamínů, minerálů a dalších látek, které si dokáží poradit s nejrůznějšími chorobami.

Nejedná se ale o žádný nový objev. Rakytník využívali odnepaměti tradiční medicíny Číňanů, Mongolů, Rusů i obyvatel Sibiře. Odtud plyne i jeho pojmenování „citroník severu“. Tomuto keři se totiž daří i v nepříznivých klimatických podmínkách.

To všechno je umíchano v relaxačním pobytu v kosteleckých lázních s výstižným názvem
„JALOVEC A RAKYTNÍK“

Více o pobytu najdete na www.hotel-kostelec.cz, nebo si zavolejte na číslo: 577 152 111



LÁZEŇSKÉ BABÍ LÉTO

Sirný pramen plný zdraví

Doporučujeme vyzkoušet

SENIORSKÁ RELAXACE „B“

(5 dní / 4 noci)
4 lázeňské procedury

- 1 osoba
- polopenze
- 5 190,- Kč** (září)
- 4 960,- Kč** (říjen)

POHODOVÁ RELAXACE

(5 dní / 4 noci)
5 lázeňských procedur

- 1 osoba
- polopenze
- 5 470,- Kč** (září)
- 5 230,- Kč** (říjen)

KATALOG ZDARMA!

Napište si o katalog všech pobytů. Stačí poslat SMS ve tvaru: METRO, jméno, adresa a psč na číslo 777 914 855 nebo totéž na e-mail: metro@hotel-kostelec.cz

Samostatné ubytování a plná penze s doplňkem.



Hotel Lázně Kostelec u Zlína
Lázně 493, 76314 Zlín 12

Tel.: 577 152 111, 577 152 152
E-mail: metro@hotel-kostelec.cz

www.hotel-kostelec.cz

SLAVIA BUDE USILOVAT O DALŠÍ LIGU MISTRŮ

FOTBALISTÉ SE VEČER V EDENU UTKAJÍ S MIDTJYLLANDEM STRANA 13

metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 22. září 2020
Č. 177, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Darina



Epidemiolog Prymula je ministr. Co udělá?

Zdravotnictví. Povede je bývalý náměstek, Adam Vojtěch sám odstoupil. **Vláda.** Znovu aktivovala kvůli poslednímu vývoji koronavirové epidemie Ústřední krizový štáb, předsedá mu Jan Hamáček STRANY 2 A 3



Lucie Bílá má své divadlo, činohru povede Simona Stašová

V Praze se včera oficiálně představilo Divadlo Lucie Bílé (vlevo). Scéna s kapacitou 400 míst známá z dřívějšího jako divadlo Ta Fantastika se nachází v historickém centru nedaleko Karlova mostu. Provoz začne tento týden. Program nabídne koncerty, muzikály, besedy i činohru, kterou bude mít na starosti herečka Simona Stašová (vpravo). „První koncert zde bude v neděli. Půjde o mé vystoupení s Petrem Maláskem. Jedná se o několikrát překládaný koncert,“ řekla Bílá. ČTK

Vážení čtenáři,

zítra, tedy ve středu 23. září, se vám do ruky místo klasického novinového vydání dostane magazín deníku Metro. I v něm najdete spoustu zajímavého čtení, třeba rozhovor se zpěvačkou Kateřinou Marií Tichou, které právě vychází debutové album. V klasické podobě se k vám vrátíme ve čtvrtek.

Chata v osadě vyjde draho

Český zahrádkářský svaz nezaznamenal v posledních letech žádnou novou zahrádkářskou osadu. Což vedlo k doslova raketovému růstu cen těchto chatků. Přitom nikdo nezaručí, že se v rámci obce nezmění územní plán a o plochu neprojeví zájem developer. STRANA 5

Malé Emmy

Letošní 72. ročník amerických televizních cen Emmy se kvůli pandemii konal bez osobní účasti diváků i bez červeného koberce. Kdo uspěl? STRANA 7

V bankách získáte výnos až minus 3 %. Co s tím?

Stávající vysoká míra inflace a nízké úročení bankovních vkladů způsobují, že letos můžeme přijít reálně až o 3 % z peněz uložených na bankovních účtech.

Inflace v ČR letos zůstane nad 3 %

Meziroční inflace v červenci letošního roku činila 3,4 % a dle vyjádření zástupců České národní banky po zbytek letošního roku setrvá nad 3 %. Tempo růstu cen v České republice patří k nejrychlejším v celé Evropské unii. Zdražují zejména potraviny, z nichž byl za poslední rok růst cen nejvýraznější u ovoce (o 22,8 %), ale podražily také uzeniny, vejce, mouka, cukr či vepřové maso. Nárůst cen nepotěšil ani kuřáky a milovníky alkoholu, jelikož ceny cigaret za poslední rok vzrostly o 13,8 %

a lihovin o 10,6 % a očekává se, že i nadále porostou.

Nechat peníze ležet v bance znamená prodělat

Ve snaze zmírnit dopady způsobené epidemií koronaviru a podpořit zotavení tuzemské ekonomiky přistoupila Česká národní banka k postupnému snižování základní sazby (tzv. repo sazby) z 2,25 % v únoru až na 0,25 % v květnu. Na této úrovni zůstane repo sazba, od níž se odvíjí úročení bankovních produktů, dle vyjádření guvernéra ČNB i po několika následujících čtvrtletích. V důsledku toho přistoupily

tuzemské banky k postupnému snižování výnosů z vkladů, které se v současné době v spořicíh účtů i termínovaných vkladů blíží nule, případně činí jen několik málo desetín %. Po zohlednění inflace, která od začátku letošního roku v průměru činí 3,35 %, se dostáváme na záporný reálný výnos okolo minus 3 % ročně.

Jak na záporný výnos vyzrát?

Jediným způsobem, jak proti zápornému reálnému výnosu na bankovních vkladech bojovat, je investovat volné prostředky do reálných majetkových aktiv,

jejichž hodnota s rostoucí inflací roste. K nim patří například nemovitosti nebo akcie. Stále větší oblibu si u investorů získávají právě nemovitosti jakožto významný uchovatel hodnoty. Z pohledu drobného investora však může být omezující potřeba relativně vysokého vstupního kapitálu a nedostatek znalostí realitního trhu. Z tohoto pohledu jsou vhodnou alternativou investice do aktiv zajištěných nemovitostmi, kterými mohou být například úvěry.

Investice do úvěrů zajištěných nemovitostmi nabízí i RONDA

INVEST, která na jedné straně nabízí financování malým a středním podnikatelům, přičemž každý poskytnutý úvěr je zajištěn nemovitostí v Praze nebo krajských městech. Na straně druhé RONDA INVEST umožňuje investorům do těchto úvěrů investovat, a to s výnosem až 6 % ročně již od 1.000 Kč, a to i ONLINE z bezpečí Vašeho domova. Investice u RONDY navíc není spojena s žádnými vstupními ani pravidelnými pašálními poplatky. Více se dozvíte na www.rondainvest.cz, na bezplatné lince 800 023 099 nebo na pobočce Olivova 4, Praha 1.

Úřad povede muž, jenž mluvil o dvouletém uzavření hranic

Roman Prymula chce zlepšit komunikaci o covidu. Opatření musí být srozumitelná.

Novým ministrem zdravotnictví se stane vládní zmocněnec pro vědu a výzkum ve zdravotnictví Roman Prymula. Na změně se v neděli dohodl s prezidentem Milošem Zemanem, který ministra jmenoval včera. Ve funkci 56letý Prymula nahradí Adama Vojtěcha, který včera oznámil rezignaci. Exnáměstek ministra na jaře řídil protiepidemická opatření a je přísným epidemiologem. **ČTK a iDNES.cz**

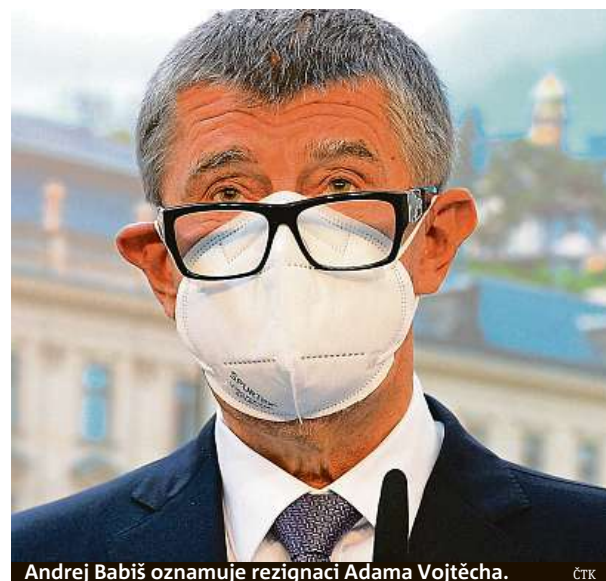
Kdo je Roman Prymula?

V době pandemie vedl žebříčky důvěryhodnosti politiků. V březnu vedl Ústřední krizový štáb. Některá jeho tehdejší vyjádření vyvolala velkou pozornost. Prezident v době vrcholu pandemie uvedl, že Prymulovi udělí státní vyznamenání.

- Nového ministra kritizuje vládní opozice. Ačkoli doufá, že najde účinný postup proti pandemii, připomíná také jeho kritizovaný výrok o možném uzavření hranic na dva roky. TOP 09 upozorňuje i na možný Prymulův střet zájmů, protože má živnost v oboru výroby zdravotnických potřeb. Svou živnost si podle obchodního rejstříku založil 17. června.

- Známý je jeho střet s odstoupjícím ministrem Vojtěchem. Prymula na úřadě skončil v květnu kvůli tomu, že mu Národní bezpečnostní úřad nedal prověrku. Tu jako náměstek ministra musí mít. Podle médií tomu bránilo jeho někdejší působení ve firmě jeho dcery Biovomed. Ta se zabývá poradenstvím a výzkumy v oblasti zdravotnictví. „Vnímám jsem to jako účelovou věc, protože se mě tady bojí,“ řekl tehdy Prymula.

- Od 1. června se díky Babišovi stal vládním zmocněncem pro vědu a výzkum ve zdravotnictví. Část opozice označila pozici za politickou trafikku.



Andrej Babiš oznamuje rezignaci Adama Vojtěcha. **ČTK**

Politologové. Vojtěch byl otloukánkem Babiše

Odstupující ministr zdravotnictví Adam Vojtěch byl otloukánkem premiéra Andreje Babiše, míní někteří politologové. Rezignaci také spojují s blížícími se krajskými a senátními volbami, před kterými Babiš vzhledem k vývoji koronavirové epidemie v Česku ztrácí půdu pod nohama. Pozitivnímu obrazu vlády, jejího předsedy i ministra podle nich nepříspěly neshody například na konci srpna kolem nošení roušek.

„Myslím, že ministr Vojtěch byl premiérovým otlou-

kánkem, nyní se stal obětí ním beránkem. Jednal správně, když prosazoval přísnější hygienická opatření, premiér se však chtěl zalíbit lidu, čímž k současnému stavu hodně napomohl. Dle politických zákonitostí však hlava, která padá, je ministrova,“ uvedl Josef Mlejnek z Fakulty sociálních věd UK.

Podle Lubomíra Kopečka z Masarykovy univerzity v Brně je překvapivé, že Vojtěch ve funkci zůstal tak dlouho. V průběhu krize jeho postavení poznamenaly někte-

ré chyby, například nepodložené prohlášení před koronavirovou krizí, že zdravotnického materiálu je dost, míní. „Ještě podstatnější je, že v průběhu koronavirové situace na jaře a v létě se občas dostával do dost nedůstojných situací. Zvláště v létě kvůli marketingové strategii a komunikaci premiéra vypadal jako ministr, jehož názory na potřebu určitých omezujících opatření jsou málo důležité – ve srovnání s potřebou udržet oblibu ANO. Výsledek byl, že ministr zdravotnictví

působil jako nepříliš důležité páte kolo u vozu,“ poznamenal. Rezignace podle něj odráží fakt, že hrozí, že se pandemie vymkne kontrole.

Také podle Ladislava Mrklase z CEVRO Institutu v Praze byl Vojtěch tím, na jehož hlavu se hodilo, když se něco nedařilo. „Obecně vzato byl Vojtěch typickým produktem Babišovy premiéřské politiky – na první pohled sympatická tvář, nepolitik a nemanážer naprosto závislý na premiérovi a snažící se navodit dojem, že vlastně jde o manažera. Zá-

roveň ovšem také typický otloukáněk, na jehož hlavu se hodí, co se právě nedaří, aniž je očekávána nějaká zásadnější obrana. Jakýkoli pokus o emancipaci je pak v zárodku zašlapán do země (viz snaha o znovuzavedení roušek na konci srpna),“ poznamenal. Mrklas nepovažuje Vojtěchovo odstoupení za příliš překvapivé. „Již pár dní bylo jasné, že Andrej Babiš ztrácí půdu pod nohama, a volby se blíží. Babiš proto musí něco udělat, musí převzít iniciativu,“ uvedl. **ČTK**

Testování

Zájem o testování na onemocnění covid-19 je ve Zlínském kraji velký. Kolo na aut se včera tvořila před odběrovým místem u Krajské nemocnice Tomáše Bati ve Zlíně. S omezeními byl zahájen nový semestr na Mendelově univerzitě v Brně. Studenti musí nosit roušky ve vnitřních prostorech, dezinfikovat si ruce a dodržovat rozestupy. Přednášky jsou omezené do 100 lidí, někteří lektoři tak musí studenty rozdělit na dvě skupiny. 3x ČTK



Krátce

Bude opět nouzový stav?

Vláda včera znovu aktivovala kvůli poslednímu vývoji koronavirové epidemie Ústřední krizový štáb. Premiér Andrej Babiš v posledních týdnech odmítal návrhy koaliční ČSSD a opozice na svolání štábu, v pátek ale změnil názor po výzvě Asociace krajů. Zdáli bude opět zaveden nouzový stav, se rozhodlo po uzávěře tohoto vydání.

Trasují úředníci

S trasováním kontaktů nakažených koronavirem v Praze a ve Středočeském kraji hygienickým stanicím pomáhá 60 zaměstnanců Úřadu vlády. Ředitelka pražské hygienické stanice Zdeňka Jágrová před 14 dny uvedla, že Praha přestává zvládat dohledávání kontaktů nakažených. Do trasování se poté zapojili medicí. ČTK

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 



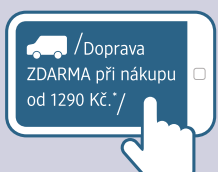
Díky obsaženému OF 15 chrání před UV zářením a zabraňuje předčasnému stárnutí pokožky vyvolanému slunečním zářením. Jeho revitalizující omega-komplex podporuje vlastní buněčnou funkci kůže, Q10 aktivně přispívá k regeneraci pokožky. Pokožka je hladší a pružnější.

Balea Q10 denní pleťový krém OF 15 50 ml

59⁹⁰ Kč
11,98 Kč za 10 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.

Covid-19 v číslech

24 032

Nakažených je 24 032 lidí, většina má mírný průběh nemoci. Hospitalizovaných je 503 lidí, 87 ve vážném stavu.

217

Nákaza se nejvýrazněji šíří v Praze. Hygienici za posledních sedm dní potvrdili 217 případů v přepočtu na 100 tisíc obyvatel, následuje Uherskohradištsko a Kroměřížsko.

3129

Přírůstek denně potvrzených případů klesl po šesti dnech pod tisíc. V neděli přibylo 985 nakažených. O víkendu ale laboratoře zpravidla méně testují. Maximem zůstává čtvrtletních 3129 případů.

Údaje jsou platné do uzávěrky tohoto vydání.

SÚKL obviňuje Českou poštu

Je tu možné ohrožení lidí, tvrdí Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

Česká pošta porušila při rozesílání respirátorů a roušek seniorům zákonné požadavky na distribuci a technické normy zdravotnických prostředků. Informoval o tom SÚKL. Pošta musí do tří dnů přijmout nezbytná nápravná a preventivní opatření a od-

vrátit ohrožení milionů lidí, tvrdí.

„Zdůrazňuji, že výzva je určena České poště, nikoli občanům, kteří zásilky obdrželi. Je to tedy nyní pošta, která musí konat a vymyslet způsob, jak odvrátit existenci faktického rizika možného ohrožení zdraví milionů uživatelů,“ sdělila ředitelka SÚKL Irena Storová.

Lékový ústav přímo na počtě provedl kontrolu. Výrobky podle něj naplňují zákonnou definici zdravotnického prostředku. Nesmí proto být distribuované při porušení originálního obalu nebo bez infor-

Roušky jsou v obálce vloženy volně. To je problém

Pět roušek, které pošta posílala v obálce, bylo při kontrole vyňato z větších balení o 50 kusech. Respirátor neměl informace v češtině a podle SÚKL nesnese správné označení shody s evropskými normami CE.

- Písmena CE na respirátoru sice jsou, ale podle vysvětlení serveru Kverulant jde o značku China Export, která je jen

velmi podobná. Špatně označená podle ústavu je také norma EN 14385 stanovující požadavky na stacionární zdroje znečištění ovzduší.

- Česká pošta minulý týden rozeslala téměř třem milionům lidí starších 60 let do schránek zásilky s rouškami a respirátorem. O rozdávání roušek starším lidem rozhodla vláda.

mací od výrobce. Pět roušek, které pošta posílala v obálce, bylo z větších balení o pade-

sání kusech. Respirátor zase neměl informace v češtině. ČTK a iDNES.cz

Lékaři. Přibývá nemocných

V Česku rychle přibývá zdravotníků nakažených koronavirem. Lékařů bylo k 19. září aktuálně nakaženo 259, o měsíce dříve čtyři. Mezi zdravotními sestrami se počet nakažených zvýšil od 20. srpna ze tří na 433. Jeden lékař a jedna sestra s nemocí covid-19 dosud zemřeli. Informace, které na svém webu zveřejnila Česká lékařská komora, včera potvrdil Ústav zdravotnických informací a statistiky. Rychle roste i počet nakažených dalších zdravotnických pracovníků. V Česku pracuje 50 tisíc lékařů a 80 tisíc zdravotních sester. ČTK

Kde jsou ty doby, kdy chatka v kolonii byla za dvacet tisíc

Utratil jsem pět milionů za mini-byt. Na chatu už nemáme, tak aspoň zahrádku.

Český zahrádkářský svaz nezaznamenal v posledních letech žádnou novou zahrádkářskou osadu. „Spíš nám kolonie ubývají, že by obec nebo soukromník nabídl kus louky nebo pole zahrádkářům, to neregistrujeme,“ konstatuje Marta Pawlicová, mluvčí a tajemnice Českého zahrádkářského svazu (ČZS). Což vedlo v posledních pěti letech k doslova raketovému růstu cen těchto nemovitostí. „Problém je, že pozemky bývají v pronájmu od obce, případně soukromníka a zájemce platí původnímu uživateli odstupné pouze za chatku a vybavení,“ konstatuje Pawlicová. Pokud se obec rozhodne kolonii například kvůli výstavbě rodinných domů zrušit, zbudou mu oči pro pláč. V případě některých místních organizací ČZS dosud platí smlouvy uzavřené před desítkami let, pronájem lze vypovědět v podstatě ze dne na den.

Ne všude se musí obávat. „Většina pardubických osad je buď na pozemcích soukromníka, nebo si je uživatel kdysi koupil do vlastnictví od Pozemkového fondu,“ řekl Metru Ivan Sádovský, předseda tamních zahrádkářů. Čtyřsetmetrová „latifundie“ tak vyšla něco málo přes pět tisíc korun.

Roman Podvolecký z Prahy se problematikou zahrádkářských kolonií zabývá zhruba dvacet let. Potvrzuje, že než by vznikaly nové pozemky pro zahrádkářství, jsou ty stávající v ohrožení. „Nikdo vám nezaručí, že se v rámci obce nezmění územní plán a o plochu neprojeví zájem developer,“ říká Podvolecký. Přesto

je o převody pronájmů i na obecních pozemcích obrovský zájem. „Doby, kdy se dal pozemek i s chatičkou koupit za dvacet tisíc, jsou pochopitelně pryč. Máte-li štěstí, narazíte na zahrádku bez chatky, jen s boudou na náradí, kterou vám přenechá původní nájemce za sto tisíc korun,“ konstatuje Podvolecký.

Pokud někdo přenechává pronájem v kolonii (ten bývá kolem čtyř až pěti tisíc korun ročně), „účtuje“ si u příštího zahrádkáře za lépe či hůře vybavenou a obyvatelnou chatičku, většinou i za náradí a další vybavení statisíce. „V Pardubicích se tyto ceny pohybují kolem dvou až tří set tisíc korun,“ shrnuje před-

seďa místního ČZS Sádovský. „V Praze jsou samozřejmě re-lace vyšší,“ říká mluvčí ČZS Pawlicová. Ještě před pěti nebo sedmi lety se dala zahrádku pořídít za osmdesát tisíc korun, pět nebo šest set tisíc korun v současnosti není za tentýž pozemek s chatičkou nic výjimečného. „Dáte-li na web inzerát, není nic neobvyklého, že do třiceti minut máte až padesát vážných reakcí,“ konstatuje mluvčí ČZS Pawlicová.

Mění se ale i struktura nových „majitelů“ v koloniích. „Mladé rodiny, které utratily několik milionů za miniaturní byt bez terasy v developer-ském projektu, se snaží pořídít si pozemek jako místo, kde mohou trávit volný čas s dětmi svým způsobem v přírodě,“ vysvětluje Roman Podvolecký. To vede k tomu, že se už jako předešlé generace „nerýpou v zemi“, věnují se klasickému zahrádkářství, buď zcela okrajově pěstování květin, nebo vůbec ne. „Mají to jako rekreační objekt, navíc v dosahu MHD,“ dodává Podvolecký. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



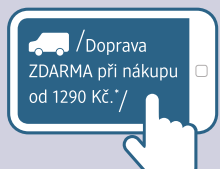
Chrání pokožku před povětrnostními vlivy a vysušením. Pečující složení s cennými extrakty pokožku zjemňuje a zabraňuje jejímu popraskání. Dodá pleti potřebnou hydrataci a vláčnost. Tělovou vazelínu lze využít i pro masáže.

Balea
tělová vazelína
měsíček
250 ml

37⁹⁰
Kč
15,16 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.

Drahé zahrádkářství

600

Šest set tisíc korun jako „odstupné“ za pronájem čtyřsetmetrového pozemku v zahrádkářské kolonii v Praze. Ceny takových pozemků vzrostly za posledních pět let pět- až osmkrát. Výrazně tak překonaly růst cen bytů. Ty v Česku vzrostly od roku 2012 „jen“ o 162 procent (ČSÚ).

Otevře se rozhledna

Jestřebí hory mají na nejvyšším vrcholu Žaltmanu novou rozhlednu. Slavnostní otevření bude ve čtvrtek. Ve stejný den před 53 lety tam byla otevřena původní vyhlídka. Nová rozhledna s ocelovou konstrukcí a točícím schodištěm vyšla na zhruba 3,6 milionu korun. Vstup na rozhlednu bude zdarma. Je z ní panoramatický výhled na Krkonoše, Adršpašsko-teplické skály, Orlické hory, Králický Sněžník či Podkrkonoší.

2x ČTK



Svět knihy Plzeň

25.–26. 9. 2020
DEPO2015 Plzeň

3. mezinárodní knižní veletrh a literární festival

Výběr z hostů veletrhu

Martina **Adlerová** ■ Miroslav **Balaščík** ■ Barbora **Baronová** ■ Václav **Cílek** ■ Oldřiška **Ciprová** ■ Lenka **Hornáková-Civade** / Francie ■ Joachim **Dvořák** ■ Marta **Dzido** / Polsko ■ Lucie **Ehrenbergerová** ■ Nicole **Ehrenbergerová** ■ Dr. **Filipitch** ■ Petr **Fischer** ■ Jiří **Hájíček** ■ Josef **Hejzlar** ■ Lucie **Jandová** ■ Jana **Jůzlová** ■ Aleksander **Kaczorowski** / Polsko ■ Jakuba **Katalpa** ■ Pavel **Kosatík** ■ Daniela **Kovářová** ■ Petr **Kukal** ■ Markéta **Lukášková** ■ Zuzana **Maléřová** ■ Anne **Delaflotte Mehdevi** / Francie ■ Galina **Miklínová** ■ Ladislav **Nagy** ■ Ondřej **Neff** ■ Jan **Němec** ■ Jan **Novák** ■ Jiří **Příbáň** ■ Milada **Rezková** ■ Vlado **Ríša** ■ Jaroslav **Rudiš** ■ Karel **Schwarzenberg** ■ Petr **Stančík** ■ Olga **Stehlíková** ■ Josef **Šlerka** ■ Kateřina **Tučková** ■ Františka **Vrbenská**

Vystavovatelé

ALBI Česká republika a.s.

Angličtina-hry

AudioStory s.r.o.

Bookla.cz / powerprint s.r.o.

GALERIE PASTELKA
MARIE BROŽOVÉ

Nakladatelství CREW s.r.o.

Český rozhlas

Dánské velvyslanectví

Dauphin – Daniel Podhradský

N Media a.s. – Deník N

Dokořán s.r.o.

Dopravní podnik hl. m. Prahy,
akciová společnost

Dům zahraniční spolupráce

Filosofia, nakladatelství
Filosofického ústavu AV ČR, v.v.i.

Finské velvyslanectví

Alliance Francaise de Plzeň, z.s.

Francouzský institut v Praze

Knihkupectví a antikvariát Fryč

Goethe-Institut

Golden Dog

GRADA – Nakladatelský dům
GRADA

Host – vydavatelství, s.r.o.

Honorární konzulát Islandu v ČR

Jihočeská univerzita v Českých
Budějovicích

KARLAZ

Knihovna Václava Havla

Komárovo knihkupectví

NAMA Productions Prague
KRIŠNA PRO DĚTI

Krystal OP

LINGEA

Madal Bal a.s.

Makovice – luštění pro chytré hlavy
od 8 do 108 let

Mapcentrum s.r.o.
Česká pohádková akademie z.s.

Nakladatelství Meander

MEGABOOKS CZ, spol. s r.o.

Mezi námi, o.p.s.

MINDOK s.r.o.

NEMOHUJINAK.CZ

Norské velvyslanectví

Nová Akropolis z.s.

Novela bohemia, s.r.o.

OIKOYMENH z.s.

Nakladatelství Olympia, s.r.o.

Paměť národa Plzeň

Portál, s.r.o.

Nakladatelství Práh s.r.o.

Mgr. Lenka Procházková

Radioservis, a.s. – Radiotéka.cz

SEQOY

iSchweizer marketing s.r.o.

Skandinávský dům, z.s.

Nakladatelství SLOVART, s.r.o.

Starý most s.r.o.

Středisko západočeských
spisovatelů, z.s.

Západočeská univerzita v Plzni
SUTNARKA – Fakulta designu
a umění Ladislava Sutnara

Velvyslanectví Švédska

Ústav pro studium totalitních
režimů Česká republika

Verzone s.r.o.

Walker & Volf, audio vydavatelství

wo-men

Časopis XB1, s.r.o.

XB-1 FANS

Západočeská Univerzita v Plzni

Země světa

Krátkce

Násilníci vydají do Austrálie



Izraelský soud včera povolil vyhostit ženu, která je v Austrálii obviněna ze sexuálního zneužívání studentek. Malka Leiferová (na snímku z roku 2018) působila jako ředitelka židovské školy v Melbourne a z Austrálie kvůli obvinění uprchla v roce 2008. Austrálie požádala o její vydání již v roce 2014. Žena je obviněna ve čtyřiasedmdesáti případech ze znásilnění a sexuálního napadení.

Diváci zrušili představení

V madrijském operním divadle Teatro Real v neděli večer zrušili představení poté, co část publika křičela a pískala na protest proti podle nich nedostatečným koronavirovým opatřením. Diváci v nejvyšších patrech už před začátkem hlasitě tleskali a skandovali „konec, konec“. Nelíbilo se jim, že na galerii, kde jsou vstupenky levnější, nebyly podle nich dostatečné rozestupy, zatímco dole v hledišti byly mezery mezi obsazenými sedadly větší. **ČTK**

Emmy. Komorní vyhlášení

Letošní 72. ročník amerických televizních cen Emmy se kvůli pandemii konal bez osobní účasti diváků i bez červeného koberce.

Soutěž ovládl americký seriál *Watchmen* (Strážci) s 11 výhrami včetně ceny za nejlepší minisérii. Kanadský sitcom *Schitt's Creek* získal devět zlatých sošek včetně ceny za nejlepší komediální seriál.

Jako nejlepší dramatický seriál vybrala americká televizní akademie *Boj o moc* (*Succession*), jehož tvůrce Jes-

se Armstrong využil příležitost i ke kritice amerického prezidenta Donalda Trumpa za mizerné zvládnutí pandemie v USA.

„Nikdo nepůjde poražen domů, protože všichni už doma jsou,“ zavtipkoval na začátek slavnostního večera jeho americký moderátor Jimmy Kimmel. Na kameru také ujistil diváky, že v publiku opravdu nikdo není. „Samozřejmě nemáme publikum. Toto není volební mítink MAGA, jsou to Emmy,“ řekl Kimmel s odkazem na

Trumpovu volební kampaň *Make America Great Again* (MAGA).

Někteří z oceněných i moderátor také vyzvali Američany, aby šli volit. Při přenosu se objevily i odkazy na pandemii, v níž jsou USA nejpostiženější. Například herec Jason Sudeikis během ohlašování výsledků kategorie komediální seriál podstoupil test na koronavirus, který mu tyčinkou stěrem z nosu udělala přímo na pódiu v ochranném obleku s rouškou a v rukavicích zdravotní

sestra.

Velkou radost projevila herečka Zendaya, která se ve svých 24 letech stala nejmladší vítězkou v kategorii nejlepší herečka v dramatu. Vysloužila si to ztvárněním problematické dospívající dívky v dramatickém seriálu *Euforie* z prostředí střední školy. Zendaya je také teprve druhou černoškou oceněnou za výkon v dramatické kategorii. Před ní se to podařilo v roce 2015 Viole Davisonové oceněné za výkon v seriálu *Vražedná práva*. Zendaya

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Šetrně a efektivně čistí vlasy, odstraňuje lupy a další nečistoty a zároveň respektuje přirozenou rovnováhu pokožky hlavy. Jemné složení s komplexem vitamínu B5 vyživuje vlasy a zanechává je dokonale pružné.

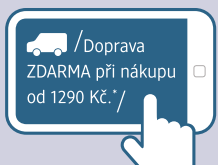


Balea šampon proti lupům 300 ml

19⁹⁰ Kč

6,63 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.





Herečka Zendaya AP



Jeremy Strong AP

se o radost z ceny podělila s přáteli a příbuznými, s nimiž byla vidět na videu pořízeném zřejmě v hotelovém pokoji. „Většinou nebrečím, snažila jsem se, aby mě to nepřemohlo, byla to velmi emocionální chvíle a ještě jsem tomu neuvěřila,“ řekla herečka.

Cenu pro nejlepšího herce v dramatu dostal Jeremy Strong, který hraje v seriálu *Boj o moc*.

Velké nadšení vypuklo v Torontu, kde se shromáždili tvůrci seriálu *Schitt's Creek*. Právě k jeho hercům Catherine O'Harové a Eugenovi Levymu směřovaly ceny za nejlepší herecké výkony v komediální sérii. Levého syn Daniel byl navíc oceněn za scénář, podělil se s otcem i o cenu za režii a získal ocenění jako nejlepší herec ve vedlejší roli.

Někteří čerství laureáti připomněli důvody letošních protestů proti policejnímu násilí a rasové nerovnosti ve Spojených státech. **ČTK**

Prkno našlo majitele

Nálezci pomáhá surfař na Havaji shánět peníze pro základní školu.

Američan Doug Falter spadl při surfování do moře u havajských břehů před dvěma lety. Jemu se sice nic nestalo, zato přišel o prkno, které uplavalo. Smířil se s tím, avšak teď ke svému úžasu zjistil, že prkno překonalo osm tisíc kilometrů a „vynořilo“ se u ostrovního úžasu v jihofilipínské provin-

cie Sarangani. Jeho novým majitelem je učitel základní školy Giovanne Branzuela, který se surfovat teprve učí.

Od souseda prkno před několika měsíci Branzuela koupil za 2000 pesos (940 korun). Filipínští rybáři je vylovili z moře v srpnu 2018, tedy šest měsíců poté co uplavalo Falterovi. I když bylo značně pomlácené, značka havajského výrobce Lylea Carlsona na něm byla stále čitelná.

Branzuela je poctivec a fotografii svého čerstvě nabytého prkna výrobcí poslal. Carlson se pak o snímek podělil

na Instagramu, kde se zmínil o majiteli Falterovi. „Bylo to prkno z Havaje, nedokázal jsem tomu uvěřit,“ přiznává osmatřicetiletý Filipínek.

Uvěřit nemohl ani Falter. „Když jsem spatřil tu fotografii, myslel jsem, že je to vtip,“ citovala ho agentura AFP. Pětatřicetiletý Američan začal surfovat před patnácti lety na Floridě a nakonec se usadil na Havaji. Věnuje se tomuto sportu ve vysokých vlnách.

Na filipínský ostrůvek se pro své prkno vydá, jakmile to omezení zavedená kvůli koronaviru dovolí. „Dokázal

jsem s ním mnoho, má pro mne velký význam,“ přiznal.

Právě s tímto prknem Falter absolvoval v roce 2016 závod pořádaný na památku surfaře Eddieho Aikaua v zátoce Waimea havajského ostrova Oahu. Vlny byly tehdy vyšší než 20 metrů.

Falter si chce sice své prkno odvézt zpět, ale Giovanne Branzuelaovi nabídne náhradou surf pro začátečníky, a navíc mu dá pár lekcí. Než se za ním bude moci vydat, dává zatím dohromady sbírku pro Branzuelaovu základní školu. **ČTK a MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

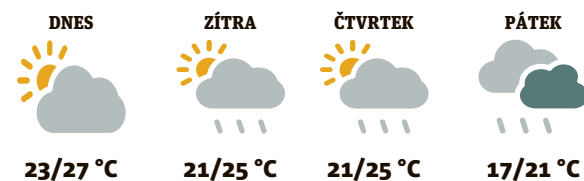
3 – ABY, AVA, ESA, KVĀ, VŮZ, ZDE

4 – BLAF, FARA, KOPA, KROV, NĀNA, OVČÍ, PRĀH

5 – BAJKA, DĪVKA, EKZĚM, KLASY, SNAHA, TESĀK, ŽEMLA

Z	D	V	I	Ž				
O								
H								
O								
N								

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 2,4 °C (1915) ↑ 29,2 °C (2003) Bio: ❤️❤️❤️



TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala II</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>21.05 Všiváci</p> <p>22.40 Kolo plné hvězd</p> <p>23.35 Případy detektiva Murdocha XI</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.50 Banánové rybičky</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Milovníci vína (3/16)</p>	<p>16.00 Království divočiny</p> <p>16.25 Život savců</p> <p>17.20 Svět z ptáčích perspektiv: Nový Zéland</p> <p>18.15 Mongolsko – země modrého nebe (3/4)</p> <p>18.50 Co Čech, to chovatel (3/8)</p> <p>19.05 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Peklo pod hladinou II (3/6)</p> <p>20.50 Život s Alzheimerem</p> <p>21.50 Vzestup nacistů (3/3)</p> <p>22.45 Grantchester V (4/6)</p> <p>23.30 Dicte – kriminální reportáž (7, 8/10)</p> <p>01.05 Cosa Nostra</p>	<p>15.55 Castle na zabití II (2)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3897)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko</p> <p>21.50 Česko-19</p> <p>23.05 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (23)</p> <p>0.00 Castle na zabití II (2)</p> <p>00.55 Odložené případy V (12)</p> <p>01.50 Odložené případy V (13)</p> <p>02.35 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans IV (23)</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (790)</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>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.05 Počasí</p> <p>20.15 Slunečná (44) Ošizený lih. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>00.55 Námořní vyšetřovací služba VII (9) Dětská hra. Krimiseriál (USA, 2009)</p> <p>01.55 Walker, Texas Ranger II (11)</p> <p>02.55 Jake a Tlustoch II (10)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 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>Klipy nonstop</p> <p>19.00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy nebo živá vystoupení</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

PROŽIJTE KONEC LÉTA V PLNÉ FORMĚ



Ekzém, kortikoidy, ekzém, kortikoidy... Nekonečný kolotoč, který zná každý atopik. Řešení, jak z kola ven, je přitom snadné. Místo kortikoidům stačí věřit přírodě.

Kortikoidy jsou synteticky vyráběné steroidní hormony se schopností potlačovat imunitní reakci pokožky na alergeny - zánět. Jejich výhodou je rychlé zmírnění svědění, začervenání i pnutí pokožky. Daní za tuto úlevu jsou však nežádoucí vedlejší účinky a často opětovný návrat problému po jejich vysazení. Zkuste raději přírodní **Exema zklidňující krém** bez vedlejších účinků. Díky složení se sníženým pH, konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou rychle zmírňuje svědění, pálení i zarudnutí pokožky a účinně ulevuje od akutních projevů atopie. Exema zatočí s ekzémem, ne s vaší pokožkou.

Vyzkoušejte i další konopné přípravky Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách.



ELLixír na menopauzu

Sužuje vás podrážděnost, nervozita, nekonečné pocení či návaly horka? V kombinaci s nárůstem hmotnosti a ztrátou chuti na sex se mohou časem dostavit dokonce i stavy úzkosti. Všechny tyto příznaky má na svědomí menopauza. Rozlučte se s ní jednou pro vždy!

Nenechte se dále týrat nepříjemnou menopauzou a vyzkoušejte **Elli MenoOsteo FORTE** nabízející komplex důležitých látek pro ženy v menopauze i po ní. Díky extraktu z jetele lučního pomáhá udržovat klidný a pohodlný přechod. Extrakt ze šištic chmele otáčivého zase napomáhá ženám vyrovnat se s návaly horka, pocením, neklidem či podrážděností. Doplněk stravy obsahuje také vitaminy D3 a K2 a vápník, který je potřebný pro zdraví kostí.

ELLixír pro pohodové dny v době menopauzy zakoupíte ve své lékárně.



Konec bezesným nocím!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzí unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.



Pokud chcete poznat sílu zdravého spánku, vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte**, který byl vyvinut právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečné extrakty z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku, jež usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení. Aby únava rychleji odezněla, je ve složení také hořčička a vitaminy skupiny B, pro zklidnění od stresu a napětí.

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.



Pálí, svědí, bodají? STOP hemoroidům!

Hemoroidy postihují až tři ze čtyř lidí. Příčinou jejich vzniku je především nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, ale také těhotenství nebo nadměrný stres. Máte s hemoroidy problém i vy?

Natřete to hemoroidům!

Trefou do černého je nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **Hemostop® Gel Max** z prémiové řady Da Vinci Academia. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších 3 rostlinných extraktů působí Hemostop® již při prvotních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečnicku). Díky Aloe vera má Hemostop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečnicku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.



Časté užívání elektroniky může dětem poškodit jejich zrak

Smartphone, tablet či počítač mohou být dobrým sluhou i špatným pánem.

Dlouhodobé hledění do displejů a monitorů má za následek řadu zdravotních komplikací včetně takzvaného akomodčního spasmu. Jak potíže minimalizovat, když se zejména během distanční výuky stala elektronická zařízení nedílnou součástí školní docházky?

Jarní období se letos ve školách neslo ve znamení distanční výuky a s blížícím se podzimem panují obavy, že kvůli hrozbě šířící se epidemie covidu-19 se může situace opakovat. Učení na dálku výrazně usnadňují moderní technologie v podobě table-



Dětská oční lékařka Petra Teplanová

ARCHIV

tů, mobilů a počítačů, které škol pomáhají procvičovat dětem v době uzavřených učivo prostřednictvím výuko-

vých aplikací a programů nebo on-line hodin v podobě videokonferencí.

Časté hledění do displejů a obrazovek má však i odvrácenou stranu mince – děti za čas strávený u elektronických zařízení mohou zaplatit daň v podobě problémů se zrakem.

„Využívání tabletů, mobilů a počítačů zatěžuje jednostranně zrak dětí, vyžaduje usilovné zaostřování na detaily. Jakýkoli displej je pro oko zároveň zcela odlišným podnětem než stránka v učebnici nebo v sešitu – písmena nejsou tak ostrá ani ohraničená a také je jiný kontrast mezi textem a pozadím. Vliv na zrakové podněty mají i různé odlesky. To vše ztěžuje oku jeho činnost a nutí ho k mnohem větší námaze,“ vysvětluje MUDr. Petra Teplanová z pražského Dětského očního centra Kukátko. Důsledkem častého hledění na mo-

nitor či displej může být takzvaný akomodční spasmus.

„Při něm nadměrnou námahou dojde ke křeči v ciliárních svazech řasnatého tělíska čočky umožňujících akomodaci (zaostřování). Oko pak není schopno přirozeně zaostřit a děti tak vnímají problémy s viděním do dálky,“ popisuje mechanismus onemocnění oftalmoložka Teplanová a dodává, že práce na počítačích, tabletech a mobilech by proto vždy měla být rozdělena přestávkami.

„Doporučuji dodržování oční hygieny, tedy střídání pohledu do blíзка a do dálky, ideálně pohybem ve venkovním prostředí. Čím menší je dítě, tím méně času by s tabletem či mobilem mělo trávit. Přerušení práce u školáků na prvním stupni by mělo být každých dvacet minut na přibližně dvě minuty,“ radí dětská oční lékařka Petra Teplanová. **ME**

INZERCE

BENU 
Vaše zdraví si bereme na starost!



ALZHEIMER
konzultační centrum

se zaměřením na včasný záchyt Alzheimerovy nemoci a jiných poruch paměti

Přijďte si otestovat svoji paměť

Alzheimerova choroba začíná pozvolna a nenápadně. Je v populaci stále více rozšířená. Rychlost vývoje nemoci je u každého různá. Při včasné stanovení diagnózy se však vhodnou léčbou daří projevy nemoci oddálit.

adresy konzultačních center v BENU lékárnách:

- NOVĚ** Plzeň, Masarykova 62
- NOVĚ** Brno, Dornych 404/4
- NOVĚ** Hradec Králové, Foerstrova 1655
- NOVĚ** Praha 4, Opatovská 1753/12
- NOVĚ** Praha 5, Anděl, Štefánikova 6
- NOVĚ** Ostrava, OC TESCO, Prodloužená 807

Již 6X v ČR

Více informací najdete na www.benu.cz

Diabetes. Jak dostupná je moderní léčba pacientů

Cukrovka je v Česku jedním z nejčastějších onemocnění. Diabetem trpí více než milion lidí, v roce 2030 v tužemsku bude až 1,3 milionu diabetiků (především 2. typu). Inovativní léčba a postupy v posledních letech zásadně zlepšily výsledky léčby a tím i kvalitu života pacientů, kteří se dožívají srovnatelného věku jako zbytek populace a zároveň zůstávají déle ekonomicky aktivní.

Díky pokrokům v léčbě diabetu se daří předcházet jeho nebezpečným a nákladným komplikacím či oddalovat dobu jejich nástupu. Velmi důležitá je edukace pacienta, protože stejně důležité jako aplikace léků jsou dodržování diety a fyzická aktivita.

Za posledních zhruba třináct let bylo schváleno a uvedeno na trh přes dvacet nových léčiv (například léky ze skupiny SGLT-2, DPP-4 a GLP-1). Zavedení inzulínových pump (nejčastěji při léčbě dětí s diabetem a diabetiků 1. typu), respektive senzoru pro měření hladiny glykemie, pacientům významně pomohlo s přesným monitorováním koncentrace krevního cukru a dávkováním inzulínu.

„Kombinace různých tříd léčiv do jedné pilulky nebo injekce značně zjednodušily dávkování, přispěly k důkladnějšímu dodržování léčebného režimu a tím i k větší efektivitě léčby,“ uvádí Mgr. Jakub Dvořáček, MHA, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. Z analýzy studie Inovace pro život vyplývá, že di-

abetici v současnosti mají dobu dožití srovnatelnou se zbytkem populace. Jak roste očekávaná doba dožití pacientů (v roce 2018 vzrostla na devětasedmdesát let), roste i celkový počet pacientů s diabetem v populaci. I přes vyšší prevalenci se však daří snižovat počet hospitalizovaných a více než polovina pacientů se z pobytu v nemocnicích vrací dříve než za týden. Celkový počet hospitalizovaných pacientů se jen v období let 2010–2018 snížil o 28 tisíc.

„Na nové léčbě jsem bezmála rok a výsledky se dostavily už po dvou měsících, od té doby, kdy jsem si začala nový lék aplikovat. Podařilo se mi zhubnout přes třicet kilogramů, mám menší chuť na sladké a více se pohybuji, snažím se dodržovat životosprávu, ale tady mám ještě rezervy,“ říká pacientka Lucie.

Léčba pacientů diabetiků zatěžuje rozpočet zdravotnictví. Největším problémem jak z hlediska zdravotního, tak ekonomického jsou totiž pozdní komplikace diabetu, které se dají včasnou moderní léčbou odvrátit nebo oddálit.

Současná léčba šetří rovněž na invalidních důchodech. Pacienti jsou schopni zůstat déle ekonomicky aktivní bez potřeby pobírat důchod.

„Přestože bude počet pacientů s diabetem dlouhodobě narůstat, díky inovativní léčbě bude tempo nárůstu výdajů na invalidní důchody výrazně pomalejší,“ připomíná Dvořáček. **ME**

Křečové žíly – odstranění není řešením

Nechali jste v létě sukne a krafasy raději ve skříni, protože jste nechtěli ukazovat metličky a křečové žíly?

Zakrýváním se tento zdravotní problém nevyřeší. Nejde totiž jen o krásu, ale také o zdraví. Metličky a křečové žíly, stejně jako oteklé nohy, ukazují, že s žilami není vše v pořádku a je čas na návštěvu praktického lékaře.

PROBLÉM SÁM OD SEBE NEZMIZÍ
Výše uvedené projevy ukazují na chronické žilní onemocnění, tedy dlouhodobý žilní zánět. I když se

příznaky v létě zhoršují, neznamená to, že by zánět v chladnějších měsících zmizel. Naopak. Pokud nedojde ke změně, ke krátkodobým otokům postupně přibudou trvalé metličky a křečové žíly. Věříte, že stačí dojít si na jejich odstranění k žilnímu chirurgovi? Potom vás zklameme. Zárok totiž neřeší příčinu, ale pouze následek. Proto je důležité změnit životní styl a dlouhodobou léčbou se zaměřit na posílení žilní stěny. Jen tak se snižuje riziko nových metliček, křečových žil a dalších zdravotních komplikací.

„Samozřejmě nejlépe je snažit se do stádia, kdy je nutno již operovat, vůbec nedostat. Ale často i dobře vedená konzervativní léčba k úpl-

nému úspěchu nevede, a proto je na řadě invazivní řešení – ať už klasická chirurgie, nebo i moderní miniinvazivní operace pomocí laseru, radiofrekvence nebo žilního lepidla. I operace je však pouze

součástí dlouhodobé a celoživotní léčby. Nelze ji brát jako definitivní řešení – o své žíly je nutno se starat celoživotně.“ říká MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D. z Centra žilní chirurgie VASCUMED.

Podrobnější informace najdete na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“.

JAK ZABRÁNIT VZNIKU METLIČEK A KŘEČOVÝCH ŽIL?

Pokud hned při prvních obtížích nenavštívíme praktického lékaře, nemůžeme vědět, jak s příznaky úspěšně bojovat. Základem prevence zároku, případně jeho opakování, jsou 3 kroky.

1. Úprava životního stylu – chybět by neměl pravidelný pohyb (chůze, plavání, jízda na kole) a odpočinek se zvýšenou polohou nohou. Nepříjemné příznaky zlepší také volné oblečení a pohodlná obuv, v případě nadváhy snížení hmotnosti. Naopak nevhodné jsou teplé koupele a obecně vystavování nohou vyšším teplotám (např. v sauně).

2. Kompresní léčba – jedná se o punčochy nebo bandáže, které se navlékají s cílem snížit zvýšený žilní tlak. Jejich výhodou je okamžitá úleva a to, že působí jako prevence dalšího zhoršování onemocnění. Měly by tak být v šatní skříni hned od prvních pocitů těžkých nohou a otoků.

3. Venofarmaka – léky posilující žilní stěnu a zmírňující žilní zánět, které vám může doporučit a případně předepsat praktický lékař nebo specialista (angiolog, dermatolog, cévní chirurg či gynekolog). Venofarmaka by měla být součástí léčby ihned od prvních příznaků chronického žilního onemocnění (pocity těžkých nohou, otoky, metličky) tak, aby k operaci nemuselo dojít. Pokud je chronické žilní onemocnění zachyceno v pozdějších stádiích, venofarmaka jsou součástí předoperační i následné péče. Důležité je přitom užívat je dlouhodobě a pravidelně.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma





Odolný stroj,
který nic nerozhází



4.249,-

Caterpillar CAT S31
voděodolnost IP68 / 4000mAh baterie
armádní odolnost MIL-SPEC 810G / Dual SIM

www.mironet.cz

Pracant. Parták do nepohody

Ne každý potřebuje nablýskaný „sendvič“ ze skla a železa k telefonování. Patříte-li mezi ty, jejichž telefon musí být připraven odolat vodě, prachu, pádům a nárazům, výběr správného komunikátoru může být někdy pořádný oříšek. A pokud navíc očekáváte, že telefon bude dostupný za rozumnou cenu, přirovnání k hledání jehly v kupce sena se nedá vynechat. Ne každý má ale čas přehrabávat se desítkami produktů. Naštěstí pro vás, my jsme si na to čas udělali a při-



Voděodolný a pogumovaný pomocník

2x MIRONET

nášíme vám žhavý tip na odolný značkový telefon, který potěší výkonem a překvapí skvělou cenou.

Konkrétně se jedná o Caterpillar CAT S31, a jestli vám

tato značka nic neříká, vězte, že se jedná o výrobce zabývajícího se těžkým strojírenstvím, zejména výrobou zemědělských strojů a strojů pro těžební průmysl. Samotný telefon

je přímo stvořený do podmínek spojených s touto profesí. Nabízí odolný pogumovaný povrch, voděodolné tělo dle certifikace IP68 a extrémně dlouhou výdrž baterie. Splňuje také armádní specifikaci odolnosti MIL-SPEC 810G. Pro náročného uživatele je připraven i 8MPx fotoaparát, který umí fotit pod vodou, nebo slot pro dvě SIM karty.

Tohoto obrněného partáka do nepohody doporučujeme pořídit v internetovém obchodě, kde jej nyní najdete za skvělou cenu 4249 korun.

Zkuste chodící pás

Přinášíme tip na snadné cvičení v pohodlí domova.

Posilování v teple domova je nejen bezpečnější, ale také pohodlnější a v aktuální situaci to platí dvojnásob. Fitness centra navíc ani za normálních podmínek nejsou místem pro každého, a pokud se chcete vyvarovat rizika, není snadnější řešení než vypotit kalorie doma.

Jedna z činností, které nevyřešíte natažením jógamatky na zem, je chůze. A protože se začíná ozývat podzim, večerní procházky již nebudou tak zábavnou činností jako v teplých letních večerech. Pokud vám tedy chybí trocha pohybu a chcete si ji vynahrádit chůzí doma, vhod



Zapracujte na fyzice.

by vám mohl přijít chodící pás Xiaomi KingSmith WalkingPad WPA1F PRO.

Jedná se o kompaktní fitness zařízení, které navíc

skvěle zapadne do vaší domácnosti díky úžasnému minimalistickému designu. Manipulace se zařízením je velmi snadná díky ultralehké konstrukci z hliníkové slitiny. Pro cvičení můžete využít dva režimy – manuální a automatický. Zkušenější sportovci mohou využít patentovaný systém Adaptive Speed Control, který umožňuje chodit vlastním požadovaným tempem. Systém WalkingPad zase přizpůsobí rychlost tak, aby vám vyhovovala. Manuální režim je možné ovládat pomocí dálkového ovladače.

Chodící pás Xiaomi KingSmith WalkingPad WPA1F PRO doporučujeme zakoupit v internetovém obchodě Mironet, kde jej najdete za skvělou cenu 12 635 korun. Cvičte pohodlně a bezpečně, doma, za jakéhokoli počasí.



Kriket pro celou rodinu

Ve sportovní hale na Třebešíně v Praze 3 se v neděli 1. listopadu odehraje Rodinný den s kriketem. K vidění budou zápasy dětí z kroužků, finále juniorské ligy a poprvé se také utkají proti sobě týmy žen. Více informací najdete na stránkách kriketovaakademie.com.

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

Intimní

E.M.A. Europe sro, P.O.Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj.Materna, od 18let, 15sms/50Kč, 1min/80Kč vč.DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **BOŽSKÁ TĚLÍČKA AMATEREK Z PRAHY!** Fotky? Piš SMS ve tvaru 48ZJG a text na 909 15 50



• **Chci zůstat sama,** ale taky si užívat sex! Jsem rozvedená, při chuti a nechci se vázát! Usměvavá Pavlína 47. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 36JGD a tvůj text!

Hladká jízda. Motorové oleje

Společnost OMV uvádí novou řadu produktů z oblasti auto-příslušenství.

Pro každý motor

Vybrat správný olej je stále složitější. OMV nabízí jednoduché řešení – nový výrazný design obalů se snadno dekódovatelnými ikonami a barevným značením jednotlivých řad.

Kromě toho přináší OMV zákazníkům aktualizovaný on-line vyhledávač oleje. Tento digitální nástroj lze najít na domovské stránce OMV, v aplikaci OMV nebo lze podrobnosti snadno zobrazit naskenováním QR kódu z police na čerpací stanici. Zákazníkům, kteří dávají přednost osobní radě, je k dispozici dobře vyškolený personál čerpacích stanic.



Pro lepší výkon

ARCHIV

Všestranné oleje

Nové motorové oleje OMV jsou vyvinuty s využitím nejnovějších technologií a splňují přísné specifikace a kritéria většiny hlavních výrobců automobilů. Kromě své záklonné funkce mazání také chladí, čistí, chrání před korozi a těsní moto, a to za jakýchkoli podmínek během celého roku.

Pro nejvyšší výkon

Jedním z nejvyspělejších produktů řady je speciální motorový olej OMV SAE 5W-30 (Ultimate Performance). Tento plně syntetický olej s nízkým třením a sníženým obsahem organokovů byl testován v těch nejnáročnějších podmínkách a zaručuje optimální výkon v každé situaci. Speciální čisticí přísady zajišťují zlepšené čištění a optimální řízení motoru.

Kombinovaný olej

Nový speciální motorový olej OMV C2/C3 SAE 5W-30 byl vyvinut jako vysoce kvalitní mazivo s nízkým obsahem popela, fosforu a síry (SAPS). Jeho základní syntetické komponenty jsou doplněny pokročilými aditivy, což zajišťuje dlouhou životnost mazi-

va, ochranu proti opotřebením a vynikající výkon při nízkých teplotách. Tento olej kombinuje dvě populární specifikace ACEA (Evropské asociace výrobců automobilů) C2 a C3.

Univerzální řešení

Všestranným produktem řady prémiových motorových olejů OMV je Universal Top Up SAE 5W-30.

Jedná se o motorový olej pro široký rozsah provozních teplot, který je kompatibilní se všemi minerálními i syntetickými oleji a jehož syntetické složení je přizpůsobeno nejnovějším motorovým technologiím. Představuje nejlepší volbu v případě nouze, kdy motorový olej doporučený výrobcem automobilu není dostupný.

Krátce

Rekord Běchovic?

Pořadatelé na tuto neděli navzdory komplikované situaci stále plánují legendární běžecký závod Běchovice–Praha, který je akcí pro veřejnost i mistrovstvím republiky na deset kilometrů. Kvůli koronaviru přijali mnohá opatření. Pokud se jim podaří závod uspořádat, stanou se Běchovice nejdéle trvajícím nepřerušeným závodem na světě. Dosud měl primát maratón v Bostonu, ale ten se letos kvůli koronaviru neuskutečnil.

Rychlá domluva

Hokejisté Sparty se v neděli v extralize neplánovaně představí na ledě Mladé Boleslavi v předešlé 26. kole. Pražané mají hrát doma s Vítkovicemi, ale ostravský klub je nyní v karanténě. Podobně jako Brno, které mělo hrát s Mladou Boleslaví.

DeChambeau

Americký golfista Bryson DeChambeau ovládl se skóre -6 US Open a získal svůj první major titul. **ČTK**

Slavia. Zahajuje boj o účast v LM

Český fotbalový mistr se dnes večer postaví proti Midtjyllandu.



Cítát

Bude to určitě velká válka a bude to vyrovnané. Budou rozhodovat drobnosti.

JINDŘICH TRPIŠOVSKÝ
TRENÉR SK SLAVIA PRAHA

Fotbalisté Slavie zahájí večer od 21 hodin v úvodním domácím utkáním závěrečného 4. předkola proti Midtjyllandu boj o třetí účast v základní skupině Ligy mistrů (LM). Pražané chtějí navázat na loňský rok, kdy ve stejné fázi přešli přes rumunskou Kluž a poprvé od roku 2007 postoupili do hlavní části nejprestižnější klubové soutěže. Odvetu odehrají červenobílí na půdě dánského šampiona příští středu. Celá kvalifikace evropských pohárů se letos kvůli koronavirové pandemii hraje bez diváků.

Pouze 4. předkolo Ligy mistrů je tradičně na dva zápasy, jinak se o postupujících rozhoduje jen v jednom utkání. Slávisté od nástupu čínských majitelů v roce 2015 budou hrát kvalifikaci Ligy mistrů počtvrté. Úvodní dva pokusy červenobílým nevyšly, loni po dvou výhrách 1:0 vyřadili Kluž. Za postup do základní skupiny by český šampion inkasoval prémii zhruba 15,3 milionu eur (410 milionů korun). Pokud by přes Midtjylland nepřešel, zahrál by si na podzim skupinu Evropské ligy.

v kompletním složení, jsou zodpovědní, důrazní, hodně běhají a dobří v práci v rychlosti s míčem. Je to tým, který nemá moc slabin," doplnil slávistický trenér.

Bookmakeři považují za favorita na postup Pražany. Midtjylland, který vznikl ve městě Herning sloučením dvou klubů teprve v roce 1999, ještě nikdy do základní skupiny Ligy mistrů nepostoupil. Proti českým soupeřům dosud v pohárech nehrál.

Slávisté předloni ve skupině Evropské ligy vyhráli v Kodani 1:0 a doma remizovali bez branek. Ve čtyřech zápasech s dánskými soupeři ještě neinkasovali. „S Kodani jsme hráli a víme, jak je kvalitní. Midtjylland vyhrál před Kodaní s obrovským náskokem. Když se budeme bavit o dánské lize, je podle mě nejkvalitnější ze všech těch severovýchodních," upozornil Trpišovský. I vzhledem ke koronavirovým opatřením mu nevádí, že Slavia na rozdíl od loňského roku začíná 4. předkolo Ligy mistrů doma. „Kdybych si měl vybrat, tak bych chtěl asi začít bez diváků doma. Je to podle mě větší výhoda do zápasu venku. Druhý zápas může být otevřenější a vaše venkovní góly můžou být velká výhoda, zejména do prodloužení. Záleží ale samozřejmě na prvním zápase," dodal Trpišovský. **ČTK**



Plíšková finále skrečovala

Česká tenistka Karolína Plíšková (na snímku) turnajový titul z Říma neobhájí. Ve včerejším finále odstoupila ze zdravotních důvodů na začátku druhého setu za stavu 0:6, 1:2. Triumf tak získala Rumunka Simona Halepová. Plíšková má necelý týden, aby se dala dohromady před Roland Garros, které začne v Paříži už tuto neděli. **AP**

INZERCE

FORTUNA



97 %

2 %
remíza

1 %

JAK TO VIDÍ
BOOKMAKERŮ

1 1,74

X 3,67

2 5,1



JAK TO VIDÍ EXPERT FORTUNY
ROMAN KOVAŘÍK

**SLAVIA – MIDTJYLLAND:
OBA DAJÍ GÓL – ANO**

KURZ
1,9

- Oba celky jsou si hodně podobné stylem
- Slavia dvakrát v řadě neudržela vzadu nulu
- Sešívání doma neskórují jen výjimečně
- Dánové porazili v předkole YB Bern (3:0)

Výše kurzů je platná k 21. 9. 2020.

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.



Way of Life!

4x4
ALLGRIP

Suzuki slaví 100 let. Slavte s námi!



**Využijte limitovanou nabídku pro modely Vitara a S-Cross
a získajte nyní zdarma:**

- palivo v hodnotě 10 000 Kč
- sadu zimních kol
- první servisní prohlídku
- pětiletou záruku
- sadu povinné výbavy
- Suzuki financování s úrokem již od 3,99 %

www.suzuki.cz [facebook.com/suzukimotorczech](https://www.facebook.com/suzukimotorczech) [Instagram.com/suzuki_czech](https://www.instagram.com/suzuki_czech)



Reprezentativní příklad financování – spotřebitelský úvěr: pořizovací cena vozidla (PC) 4 69 900 Kč vč. DPH, podíl zákazníka 30 % z PC (140 970 Kč), celková výše spotřebitelského úvěru 328 930 Kč, poplatek za uzavření smlouvy 0 Kč, doba trvání smlouvy 60 měsíců, výpůjční úroková sazba 4,9360 %, RPSN 5,0492 %, měsíční splátka úvěru 6 197,67 Kč, celková částka splatná spotřebitelem 371 860,28 Kč. Nejedná se o návrh na uzavření smlouvy. Poskytovatelem vázaného spotřebitelského úvěru je CSOB Leasing, a.s.

Suzuki S-Cross 1.4 BoosterJet HYBRID: emise CO₂ 104-106 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 4,6-4,6 l/100 km. Suzuki Vitara 1.4 BoosterJet HYBRID: emise CO₂ 104-105 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 4,6-4,6 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

Nabídka platí do vyčerpání zásob a vztahuje se na vozy předané kupujícímu nejpozději do 15. 12. 2020.