

Zdarma
neomezený
internet
do mobilu
i na doma

1Gb/s

Rozbalte si pohádkové dárky

Našim zákazníkům nadělujeme
GIGA kolekci

vodafone.cz/vanoce

Ready?

 **vodafone**



Barny's®

Záruka kvality a účinnosti



AKCE

SLEVY AŽ 25 %

Z naší nabídky vybíráme:

~~369 Kč~~
306 Kč



KLOKAN™ LIMITOVANÁ EDICE

3 kolageny, glukosaminsulfát, chondroitinsulfát, kyselina hyaluronová a vitamin C pro podporu správné tvorby kolagenu pro dobrou funkci kloubních chrupavek a kostí.
Doplňek stravy

~~199 Kč~~
149 Kč



ULTRA-C IMUNO COMPLEX

Kombinace vitaminů C a D3 v bioaktivní formě a organických forem minerálů selenu a zinku pro podporu a posílení imunitního systému.
Doplňek stravy

~~719 Kč~~
575 Kč



SIOUX™ LIMITOVANÁ EDICE

Kloubní výživa SIOUX™ s MSM Lignisul®, značkovými kolageny a vitamínem C pro správnou tvorbu kolagenu v kloubních chrupavkách a kostech. S dárkem ULTRA-C Imuno Complex.
Doplňky stravy.

~~998 Kč~~
749 Kč



Obsahuje účinnou látku INOCELL™. InoCell™ je jedním z nejužitečnějších produktů v nabídce lékáren po celém světě pro ochranu zdraví před civilizačními vlivy.
Doplňek stravy

**AKCE PLATÍ DO 4. 12. 2020
VE FIREMNÍ PRODEJNĚ**

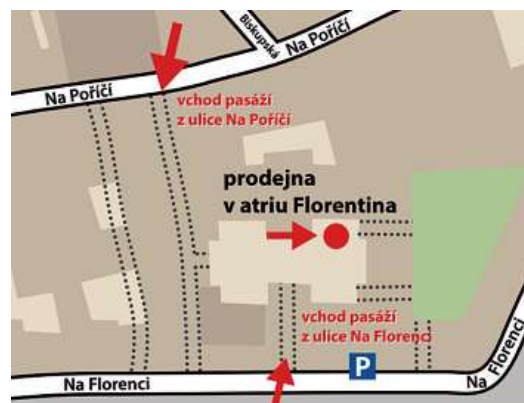
BARNY'S a ALAVIS

Budova Florentinum - Atrium
Na Florenci 15, Praha 1

Otevírací doba: **Po-Pá 10:00-18:00**

tel.: 800 900 077

www.barnys.cz



www.barnys.cz

SLEVA
až 25 %

**TENTO SLEVOVÝ KUPON LZE UPLATNIT
POUZE VE FIREMNÍ PRODEJNĚ.**

Platnost do 4. prosince 2020.

Tuto slevu nelze kombinovat s jinými slevami.

BIATLONISTÉ VE FINSKU POJEDOU PŘED DIVÁKY

NA TRATĚ V KONTIOLAHTI SE VYDÁ TAKÉ MARKÉTA DAVIDOVÁ STRANA 30



metro



PRAHA

Úterý, 24. listopadu 2020

Č. 218, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Emilie

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

INZERCE

SKLADEM

SADA NA VÝROBU FALEŠNÉ IDENTITY*

Vše, co je třeba k výrobě falešných dokladů.

Koupit

NELEGALNI.CZ

*Tato reklama je fiktivní.



Ve firmě Perník Janoš v Pardubicích vrcholí vánoční výroba. ČTK

Vakcína pro 5,5 milionu

Proti koronaviru. Vláda koupí dávky za asi dvě miliardy korun. **Očkování.** Bude přednostní pro rizikové skupiny obyvatel, zdravotníky nebo pracovníky v sociálních službách. **Prymula.** Bude poradcem STRANA 8

Milí čtenáři,

zítra, tedy ve středu 25. listopadu, se k vám místo klasického novinového vydání dostane magazín deníku Metro. I v něm najdete spoustu zajímavého čtení. V klasické podobě se k vám vrátíme opět ve čtvrtek.



9 177 121 117 8 1002 20218



Jak zhodnotit nasporené peníze?

Investujte bezpečně se zajištěním nemovitostmi

Bonus 500 Kč + výnos až 6 % p.a.

Olivova 2096/4, Bredovský dvůr - 1.patro, Praha 1

Volejte zdarma: 800 023 099

www.rondainvest.cz



Vysílač

Rozděluje společnost. Vysílač na Žižkově je pro někoho významnou futuristickou, moderní stavbou, jiné odpuzuje. Jeho stavba začala před 35 lety. Vysílač s restaurací a vyhlídkou, evokující raketu připravovanou ke startu, se budoval sedm let. MAFRA

Strom rozsvítí tajně, záznam dají na internet

Letos zřejmě neproběhnou ani vánoční trhy.

Letošní slavnostní rozsvícení vánočního stromu na Staroměstském náměstí se neuskuteční. Magistrát včera rozhodl, že kvůli opatřením proti šíření koronaviru se světla na stromu rozsvítí v blíže neupřesněný čas a lidé se na záznam s hudebním podkresem budou moci podívat na internetu.

„Bude on-line a nebudeme specifikovat čas, kdy to proběhne, zřejmě to bude někdy v nočních hodinách,“ řekl radní Jan Chabr.

Strom se rozsvítí zřejmě o prvním adventním víkend. Podle Chabra bude vyzdo-

ben šesti kilometry světelných řetězů, 40 hvězdami a 300 vánočními koulemi. Světelná výzdoba bude rozvržena do podoby národní trikolory.

Radní dodal, že zatím stále platí rozhodnutí nepořádat velké trhy ani další tradiční program na náměstích v centru metropole. Finální rozhodnutí podle něj nicméně bude záviset na doporučeních vlády pro vánoční svátky, na které město zatím čeká. „Uvidíme, co nám k tomu předá vláda, a podle toho se zařídíme,“ dodal Chabr.

Doplnil, že menší trhy v městských částech zřejmě v omezené míře v každém případě budou.

Vánoční strom na Staroměstském náměstí má letos na starost městská společ-



Tak to vypadalo na Staroměstském náměstí v roce 2016. MAFRA

nost Technologie hlavního města Prahy místo soukromé firmy Taiko, která v minulosti strom zajišťovala jako součást vánočních trhů. Ty se však letos v centru města kvůli pandemii covidu-19 s nej-

větší pravděpodobností konat nebudou. Magistrát i tak počítá s vánoční výzdobou a stromem, který měří 17,5 metru a pochází ze středočeské obce Kamenný Přívoz. Postaven byl v noci. **čtk**

MHD. Zatím beze změny

Jízdní řády MHD se v souvislosti s posunem zákazu vycházení o dvě hodiny na 23.00 zatím měnit nebudou. Denní provoz bude stále končit po 22.00. Omezení denního provozu bylo zavedeno od 2. listopadu kvůli opatřením proti šíření covidu-19, kdy na konci října začal platit zákaz vycházení po 21.00. MHD využívá asi třetina lidí oproti době před pandemií. **čtk**

Krátce

Dohoda o trati

Magistrát uzavře se Správou železnic memorandum o spolupráci na přípravě stavby železničního spojení na Letišti Václava Havla. Dohoda se týká vypořádání majetkových vztahů a získání pozemků nutných pro stavbu terminálu a záchytného parkoviště na Dlouhé míli. Trať má být hotová do osmi let.

Hledají šéfa oprav

Koordinátora opravy doopravního terminálu na Černém Mostě jmenuje magistrát. Chce tak zjednodušit a zpřehlednit správu oprav a zkoordinovat kroky při rekonstrukci. Koordinátorem se stane autor plánu proměny terminálu Marek Větyška z organizace Ropid, která plánuje pražskou MHD.

Omezí nákladáky

Radní schválili, že město zpřísní vjezd nákladních automobilů do města. Do dvou zón, kam smějí pouze vozy do šesti a 3,5 tuny, budou moci pouze nákladní auta splňující emisní limit EURO 6 a vyšší. Opatření začne platit od 1. července 2022. Do té doby bude stačit emisní norma EURO 4 a vyšší.

Plazmy mají dost

Nemocnice v metropoli, které odebírají krevní plazmu určenou k léčbě covidu-19, mají dostatek dárců. Ještě před měsícem si pražské nemocnice stěžovaly na nedostatek dárců o darování plazmy. Ta se odebírá od těch, kteří covid-19 prodělali, a využívá se při léčbě pacientů s těžkým průběhem. **čtk**

BEAUTY FRIDAY

WARM UP

až **-30%**

NA ZNAČKY

ESTÉE LAUDER, CLINIQUE, LA MER, GLAMGLOW,
TOM FORD, MICHAEL KORS, DKNY, TOMMY HILFIGER
& BOBBI BROWN

POUZE NA
DOUGLAS.CZ

22. - 25. 11. 2020



DOUGLAS

Akce platí od 22. do 25. 11. 2020 pouze v e-shopu www.douglas.cz. Slevy se nesčítají.

Za dva roky se postaví HolKa, poté se opraví celá Štvanice

Magistrát zaměřil pozornost na Holešovice a Karlín.

Hustě zabydlené čtvrti chce změnit k nepoznání.

Na délku má mít skoro 300 metrů, stát má za dva roky a na její stavbu čeká hlavní město 120 let. Řeč je pochopitelně o lávce HolKa, která má propojit karlínské Rohanské nábřeží s areálem pražské tržnice na Bubenském nábřeží v Holešovicích.

„V podstatě čekáme jenom na výběr finálního zhotovitele, který provede stavební práce podle vítězného architektonického návrhu Marka Blanka a Petra Teje. Výběrové řízení pak bude vypsané zkrájí roku 2021. Během architektonické soutěže se

myslím šlo dostatečně do hloubky, zúčastnily se jí i renomované zahraniční ateliéry. Projekt pánů Blanka a Teje ale tehdejší vedení města vyhodnotilo jako nejvíc vyhovující,“ říká pro deník Metro náměstek primátora pro územní rozvoj Petr Hlaváček.

Sportoviště za 12 milionů

Lávka dlouhá 285 metrů a téměř čtyři metry široká by měla sloužit především pro pěší a cyklistickou dopravu. O přímé cestě suchou nohou mezi Holešovicemi a Karlínem se uvažuje již více než století, co je však nové, jsou současné plány magistrátu na návazné oživení ostrova Štvanice.

Ten se nachází přímo mezi těmito dvěma hustě obydlenými čtvrtěmi. Magistrát proto našel 197 milionů na samotnou lávku, ale také se chystá najít peníze na vylep-



Citát

Lávka HolKa bude součástí systému protipovodňové ochrany. Proto se počítá se zabudováním hydraulického pístu, který zajistí vertikální posun lávky v případě hrozící povodně.

JAN HLAVÁČEK
NÁMĚSTEK PRO ÚZEMNÍ ROZVOJ

šování ostrova. „Chceme Štvanici vrátit její původní atmosféru. Proto jsme přidělili více než půl milionu korun svému přidruženému Institutu pro plánování a rozvoj na vypracování koncepční studie, jež poslouží jako podklad pro územní a stavební řízení. V rámci projektu počítáme i s odkoupením dvoupodlažní historické stavby od soukromého vlastníka. Tato investice bude město stát přibližně 12 milionů korun,“ od-tajnil pro deník Metro některé plány radní pro správu městského majetku Jan Chabr. „Budova už v minulosti sloužila k pořádání sportovních soutěží, navíc jsou v ní k dispozici kapacity pro ubytování a stravování sportovců, případně fanoušků,“ dodává Chabr.

Kavárna i most pro auta

Ostrovem Štvanice a lávkou HolKa ale výčet plánů,

které má vedení magistrátu s Holešovicemi a Karlínem, zdaleka nekončí. V současnosti probíhají také diskuze o opravě Fuchsovy kavárny, Hlávková mostu i rozsáhlém „ozelenění“ oblasti.

Spíše hudbou budoucnosti stále zůstává nový most spojující Holešovice a Karlín, který by na rozdíl od lávky umožnil přímý transport i tramvajím a automobilům. „Tento plán zvažujeme jako možný. Prozatím ale musím všechny zklamat, protože v nejbližších letech se rozhodně stavět nezačne. Předpokladem takového projektu totiž musí být promyšlená změna územního plánu, jejíž možnosti právě teď zvažujeme,“ mírní náměstek Hlaváček až přílišný optimismus některých lidí.



FILIP
JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

20-27
EVROPSKÝ
TYDEN
TESTOVÁNÍ
www.testingweek.eu
2020

**OTESTUJTE SE ZDARMA
A ANONYMNĚ NA HIV!**

Ve dnech **20.–27. listopadu 2020** bude probíhat v České republice **Evropský testovací týden na HIV a žloutenky**. Můžete využít prodloužené otevírací doby HIV poradny Státního zdravotního ústavu v Praze na adrese:

Šrobárova 48, Praha 10 (budova č. 3., 1. patro)

23. 11. Pondělí 8:00 – 18:00

24. 11. Úterý 8:00 – 18:00

25. 11. Středa 8:00 – 18:00

26. 11. Čtvrtek 8:00 – 18:00

27. 11. Pátek 8:00 – 18:00



Podrobnější informace a další testovací místa najdete na webu www.tadyted.com

Akci zaštiťuje Státní zdravotní ústav,
za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky

Velké Benátky

V současnosti lze k dopravě mezi Holešovicemi a Karlínem využít pravidelného přívozu, který nese název HolKa. Přímá cesta suchou nohou mezi oběma styčnými body proto nese stejné jméno.

- Barvitou historií má i samotný ostrov Štvanice. Ta se začala psát již v roce 1118. V té době byl ostrov po celé Evropě znám jako Velké Benátky a po velkou část své existence byl spojen se sportem.
- Poněkud kuriózně zde byla už v 17. století zbudována aréna, která skýtala zázemí pro pořádání takzvaných štvanic. V podstatě šlo o formu zvířecích zápasů, které dříve byly považovány za zábavnou podívanou – v tomto případě nabývaly podobu

honů loveckých psů na divoká zvířata – medvědy, býky nebo jeleny.

- O mnoho let později se Štvanice stala domovem českého hokeje. První zápas se tu odehrál během sezony 1931, a to v zázemí unikátního funkcionalistického zimního stadionu z pera architektonického mága Josefa Fuchse – autora současné podoby Veletržního paláce v Holešovicích. Stadion skončil – poté, co se přestal využívat k původnímu účelu, začal chátrat, což vedlo v roce 2011 přes protesty památkářů k dvacetidenní demolici.
- Ohledně revitalizace Štvanice předpokládá magistrát celkovou investici v rozmezí 200 až 500 milionů korun. Zmiňovaná koncepční studie rozvoje by mohla být hotova už v roce 2022.



Takto by měla vypadat nová lávka.

IPR

Parkovací zóny už i na Ořechovce

Za první auto lidé zaplatí 1200 ročně.

Na Ořechovce v Praze 6 včera začaly platit parkovací zóny. Rozšíření zón placeného stání na celé území městské části je v plánu od dubna 2018, kdy to schválilo zastupitelstvo Prahy 6.

Od 2. listopadu platí zóny nově také na Hanspaulce

v téže městské části. Bez omezení budou moci na modré zóně na Ořechovce parkovat pouze lidé s platnými parkovacími oprávněními, která se týkají celé oblasti placeného stání v šesté městské části.

Za první auto lidé stejně jako v zónách ve zbytku Prahy zaplatí 1200 korun ročně, druhé vyjde na 7000 korun. Účelem zón je upřednostnit rezidenty a zamezit parková-

ní přespolních řidičů. Zóny již na většině území městské části Praha 6 fungují a postupně se rozšiřují, cílem je zavést je na celém území městské části.

První regulace parkování začala v 80. letech v Praze 1. Takzvané modré zóny byly poprvé zavedeny v roce 1996 v části Prahy 1. Nyní jsou do systému zapojeny první až devátá městská část a také Praha 13, 16 a 22. **ČTK**

Knihy. Jde to i z okna

Od všerejška si mohou čtenáři Městské knihovny v Praze vyzvednout rezervované tituly ve většině poboček prostřednictvím výdejních oken.

Výjimkou jsou pobočky Hloubětín v Praze 14, knihovna na Odstrčilově náměstí v Praze 2 a pobočky Modřany

v Praze 12. V Ústřední knihovně na Mariánském náměstí v Praze 1 bude možné knihy rovněž půjčovat a vracet.

Podle mluvčí knihovny Lenky Hanzlíkové je k výdeji nashystáno přes 8000 splněných rezervací, pro které si čtenáři mohou na vybrané po-

bočky přijít. Podle Hanzlíkové se klienti zatím u knihoven spíše telefonicky informují, jaké služby jsou nyní k dispozici.

Mluvčí upozornila na to, že pro splněnou rezervaci není nutné přijít hned v nejbližších dnech. **ČTK**



Elefanti fasují zásuvky

Už žádné nutné návštěvy první třídy s vybitým telefonem v ruce. Vlajkové loď pražské příměstské dopravy – vlaky typu CityElefant (lidově Elefanti) – fasují nový kabát. „Do jednotek řady 471 jsou postupně i v druhé třídě dosazovány zásuvky pro nabíjení drobné elektroniky, dochází k výměně potahů a opravují se drobnější závady v interiéru. Zvenku si můžete povšimnout také nových LED panelů,“ chlubí se novými soupravami na linkách S organizátor dopravy Ropid. Jak se vám Elefanti v novém kabátu líbí? Podělte se o své postřehy na FB Pražské integrované dopravy či na e-mail: filip.jarosevsky@metro.cz. **JAR**

INZERCE

POP OPTIK DARUJ KLENOT



inspiruj se na www.darujklenot.cz

Ušetři peníze a zaplať benefity:



Ponožkoboty mají novou verzi, z Moravy míří do celého světa

Před čtyřmi lety zkusila brněnská značka Skinners se svým hybridem mezi botou a ponožkou získat peníze na Kickstarteru. Letos jde stejnou cestou s vylepšeným produktem. Nejen o něm mluvila spoluzakladatelka Michaela Matějková.

Zkuste nejdříve trochu představit vaše výrobky.

Vyrábíme minimalistickou obuv s názvem Skinners, kterou můžete srolovat a dát do kapsy. Tento produkt je určen zejména pro sportovně založené jedince či cestovatele, kteří rádi jezdí nalahko. Ve Skinners se člověk cítí volný jako v ponožce, a tak se chodidlo může svobodně protáhnout, zároveň ho podrážka ochrání před případnými oděrkami, které by si mohl způsobit, kdyby byl úplně naboso.

Z čeho se ponožkoboty vlastně vyrábí a proč by je měli lidé nosit?

Skinners jsou vyrobené pouze ze dvou částí: z pleteniny a odolné polymerové spodní vrstvy. Vytvořili jsme hybrid mezi obuví, to znamená, že se Skinners neskládají z běžných částí jako u bot s podešví, svrškem a jazykem, zároveň však nejsou ani lepené nebo šité a můžou se tak jedinečně procho-



Michaela Matějková ARCHIV

dit. Lidé by měli nosit různorodou obuv, pokud bychom nosili jen pevné boty, naše noha zažije jen jednotvárný pohyb.

Nyní přicházíte s kolekcí Skinners 2.0, v čem je odlišná a vylepšená?

Pracujeme nyní s odolnějšími materiály, které zvýšily životnost produktu. Do nové kolekce přidáváme stélku, která díky výšce pouhé dva milimetry nesníží barefoot pocit, zároveň však dodá vyšší komfort a pomůže odvést pot od chodidla. Novinkou je také rozšíření velikostní řady i nový širší tvar. Současná kolekce je velmi vylepšená, využíváme nyní

Jak vše vzniklo

Jednoho ze zakladatelů Skinners Petra Procházkou přivedl na myšlenku produktu kamarád v Norsku, jenž po zranění na noze chodil v ponožkách.

- V roce 2015 nejdříve vybírali s Michaelou Matějkovou peníze v Česku, později od lidí po celém světě. Dodávají hybrid ponožky a boty do USA, Velké Británie, Německa, Finska, ale i do Kuvajtu nebo Nové Kaledonie.

maximálního potenciálu materiálů dostupných na trhu.

Máte klientelu po celém světě, co myslíte, že na vašich výrobcích oceňuje? Jaká je konkurence?

Naši klienti si chválí, že produkt nemá přímou konkurenci. Zákazníci, kteří mají Skinners, si běžně kupují i běžec-ké boty nebo pohorky. Stejně vlastnosti nemají ani boty v barefoot segmentu.

Podobně jako před čtyřmi lety vybíráte peníze na Kickstarteru, je to jistota?

Ano, Kickstarter je platformou nabízející inovativním pro-



Produktová řada Skinners 2.0 je nyní v předprodeji. SKINNERS

duktům, aby představily novou kolekci zákazníkům, kteří jsou nadšenci do novinek, za zaváděcí ceny, dříve, než se produkt dostane do obchodů.

Tehdy jste vybrali v přepočtu 16 milionů korun, letos už jste tuto částku překonali. Čím víc peněz vybere, tím víc ponožkobot vyrobíte? Nebo se část peněz dá použít na vývoj?

S tím, jak roste částka, roste i počet párů, které budeme muset po celém světě dodat. Lidé si na platformě Skinners předobjednávají. S vývojem ale nikdy nepřestaneme, pokud nepůjde už posunout sa-

motný produkt, přijdeme s nějakým novým.

Můžu ponožkoboty nosit i v tomto podzimním, případně pak zimním počasí?

Jestliže venku zvolíte aktivitu, při které se budete hýbat, že se vám noha zahřeje, je to možné. U tenkovrstvé podrážky je obecně potřeba počítat s tím, že chlad od země projde skrz dřív než u silnější vrstvy.

Kdy se lidé můžou na verzi 2.0 fyzicky těšit?

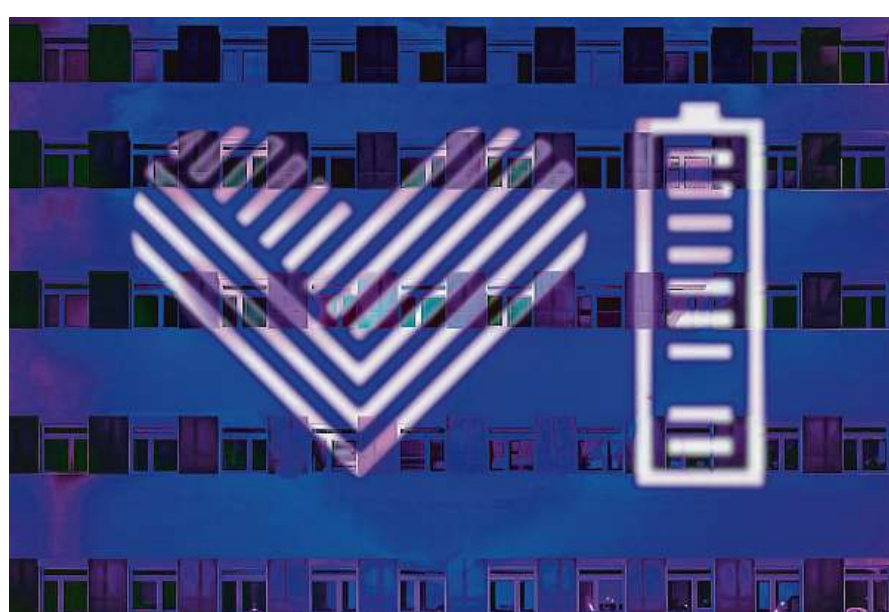
Pokud naši zákazníci stihnou kolekci koupit do 3. prosince, produkt jim přijde už po Novém roce. PAVEL URBAN

INZERCE



VÍTE, CO SE DĚJE ZA DVEŘMI SOUSEDŮ, KDYŽ SE ZA NIMI OZÝVÁ KŘÍK?

Román **BUMERANG** přináší příběh o tom, že co partnerovi dovolíme, to si na nás dovolí. Doporučená cena: **299 Kč**



Světlo lékařům se poprvé rozsvítí už dnes

U příležitosti Giving Tuesday, světového dne štědrosti a dobrých skutků, se ode dneška do 1. prosince rozsvítí na budovách nemocnic, domovů pro seniory a hospiců napříč Českem Světlo lékařům. Dnes se začíná v Brně a ve Zlíně od 17 do 21 hodin. Světlo bude symbolicky zářit pro všechny zdravotníky, pečovatele, dobrovolníky a spoluobčany zasažené covidem-19. Potřebnou energii zmotní speciálně vytvořené Giving Tuesday balíčky. Za aktivitou stojí Asociace společenské odpovědnosti a iniciativa Energii lékařům. ARCHIV

Pomocníci z lékárny pro celou rodinu

MAXIMÁLNÍ POSÍLENÍ IMUNITY!

S ohledem na současné dění - nošení roušek, dodržování odstupů či setrvávání v nařízené karanténě, je potřeba mít více než kdy dříve silnou a odolnou imunitu.

Proto neváhejte a v lékárně si poříďte jedinečný Imunit® AKUT. V jeho složení naleznete významné množství přírodních imunostimulačních beta-glukanů, které mají pozitivní vliv na lidský organizmus. Pro maximální posílení imunity je tento doplněk stravy rovněž obohacen o vitamin C a selen, který chrání buňky před volnými radikály.

Díky svému šetrnému složení je Imunit® AKUT vhodný pro diabetiky, ce-liaky i těhotné a kojící ženy.



Odložte ŠPATNOU NÁLADU

Trápí vás již delší dobu špatná nálada a bojujete neúspěšně se stresem? Nedovolte, aby starosti a stres pronikly do vašeho života a raději uklidněte svůj nervový systém.

Zvolte účinný a nenávykový přípravek pro lepší náladu De-press. Ten obsahuje unikátní kombinaci bylin v čele s kozlíkem lékařským pro lepší vyrovnání se stresem a meduňkou přispívající k celkovému uvolnění a pozitivní náladě. Vzácný šafrán tyto účinky synergicky posiluje, urychluje jejich nástup a pomáhá tak udržovat dobrou náladu. Součástí doplňku stravy je také vysoká dávka L-tryptofanu (zdroje tzv. hormonu štěstí), vitamin B6 a hořčík pro snížení únavy a vyčerpání.

Potíže se zažíváním? VYŘEŠENY JEDNOU PROVŽDÝ!

Nadýmání a nepříjemné pocity v břiše téměř po každém jídle? Časté průjmy i zácpy? Problémy se zažíváním dokáží zne-příjemnit život každému z nás, přitom stačí tak málo – zařadit do svého jídelníčku kvalitní vlákninu. Zapomeňte však na klasické psyllium!

Vyzkoušejte jedinečnou kombinaci zlatě lněné vlákniny ze lnu setého a chia semínek – Zlatěnku. Právě len setý napomáhá k lepšímu trávení a vylučování. Díky obsaženým omega-3 esenciálním vícenenasyceným kyselinám (PUFA) je tento doplněk stravy pro organismus hodnotnější než psyllium. Zlatěnka má velice příjemnou oříškově-máslovou chuť.



TIP NA PŘÍPRAVU:

Zlatěnku lze přidat také do jogurtů, kaší a jiných pokrmů.



K akutnímu užívání

K akutnímu užívání
Imunit® AKUT
MAXIMÁLNÍ POSÍLENÍ IMUNITY^{1,2}
30 tobolek doplňku stravy



STOP vaginálním infekcím a zánětům

Svědění, pálení, nepříjemný výtok? Nenechte bakteriální a kvasinkové infekce narušovat váš život. Zastavte je přírodní cestou – konopím!

Konopná mycí emulze Intime účinně posiluje obranyschopnost intimních partií a poskytuje úlevu od nepříjemných projevů zánětů a infekcí vaginální sliznice. Přírodní složení bez umělých parfémů a barviv spojuje zvláčňující účinky konopného oleje s grepovými semínky, mateřídouškou, tymiánem a mírně kyselým pH a zajistí vašemu klínu maximální péči. Intime je vhodná pro všechny, i těhotné a kojící ženy.

Díky konopí

STOP ŠPATNÉ NÁLADĚ



Český seriál získal Emmy

Mezinárodní akademie televizních umění a věd vyhlásila v New Yorku český internetový seriál #martyisdead jako vítěze mezinárodní ceny Emmy. Dílo o tématu kyberšikany se stalo prvním českým seriálem, který získal tuto cenu. Producenty jsou Milan Kuchynka, Vratislav Šlajar a Jakub Košťál, režisérem Pavel Soukup. Na snímku je představitel hlavní role patnáctiletého Martyho Jakub Nemčok. MET

Krátce

Prymula bude radit Babišovi

Bývalý ministr zdravotnictví Roman Prymula bude poradcem premiéra Andreje Babiše na Úřadu vlády. „Bude mít smlouvu jako ostatní poradci,“ řekl včera Babiš. „Pan Prymula by mně měl radit ve zdravotnictví. Založil jsem tady takový zdravotnický NERV,“ dodal premiér. Zkratkou NERV se označuje Národní ekonomická rada vlády. Návrhy tohoto poradního orgánu nejsou pro vládu závazné. Prymula byl ministrem zdravotnictví do 21. října. Odejít musel poté, co deník Blesk přinesl fotografie, jak vychází

z restaurace, která měla být z nařízení vlády zavřená. Prymula také čelí kritice, že si v červnu založil živnost se zdravotnickou činností.

Česko teď je ve čtvrtém pásmu

Za neděli testy prokázaly 1509 nových případů covidu, nejméně od 28. září. Proti minulému neděli je to zhruba o 400 méně. Celkových úmrtí s koronavirem je 7196. Skóre v Protiepidemickém systému PES, podle kterého se v Česku mění opatření proti onemocnění covid-19, stouplo, nadále ale zůstává ve čtvrtém stupni.

„Jste nechutná.“ Premiér se za svá slova omluvil

Premiér Andrej Babiš se omluvil pirátské poslankyňe Olze Richterové za to, že ji před 14 dny označil za nechutnou. Babiš dodal, že se o něm ví, že mluví „blbě česky“, takže své vyjádření původně nepovažoval za problém. Richterová se ve Sněmovně Babiše ptala na údajný návrh přestat zveřejňovat aktuální data o úmrtích s covidem-19. „Jste skutečně nechutná. Vám nevaří, že tady jsou nějací pozůstalí? Vám to dělá radost, kolik lidí zemřelo? Asi ano,“ odpověděl tehdy Babiš. ČTK

Dvě miliardy na léčbu covidu

Česko má ve společné dohodě států Evropské unie objednanu vakcínu proti covidu-19 od tří výrobců pro 5,5 milionu obyvatel.

hrazené z veřejného zdravotního pojištění, dobrovolné a přednostní pro rizikové skupiny a zdravotníky, pracovníky v sociálních službách a další pro stát důležitá povolání. „Vakcíny pro dalších až 10,6 milionu obyvatel jsou v záloze od dalších výrobců. Měli bychom jich tak mít až pro 16 milionů lidí, což je více, než je obyvatel ČR. Je to přístup, ke kterému přistoupily i další země,“ řekl ministr.

Kdy a komu?

Podle Blatného bude do dvou týdnů vládě předložena vakcinační strategie, která stanoví postup pro pořadí různých skupin obyvatelstva při očkování. Od firmy Astra Zeneca byly objednány tři miliony dávek pro očkování 1,5 milionu lidí. Dvě dávky pro navození imunity budou potřeba také u vakcíny firem Bi-

oNTech a Pfizer, kterou by Česko mělo mít pro dva miliony lidí. Pro stejný počet osob byla objednána vakcína od firmy Johnson & Johnson a zatím bez určeného množství je objednávka od firmy Sanofi. Podle časového harmonogramu uvedeného v materiálu by už na konci roku 2020, pokud bude některá z vakcín schválená, měly přijít dávky pro 400 tisíc lidí, v prvním čtvrtletí příštího roku pak pro 850 tisíc lidí, ve druhém čtvrtletí pak pro 2,1 milionu osob, ve třetím pro 1,9 milionu osob a v posledním čtvrtletí příštího roku pro 250 tisíc osob. Komise podle materiálu jedná také o očkovací látce pro nejméně 2,56 milionu lidí od firmy Curevac, pro maximálně 950 tisíc lidí od firmy Moderna a až 3,5 milionu lidí od firmy Novavax, která část očkovací látky vyrábí i v Česku.

Nejdříve těžce nemocní, pak lékaři

Podle zveřejněného návrhu Národní strategie očkování proti nemoci covid-19 by se nejdříve měli očkovat lidé nad 65 let, kteří trpí nemocí.

- Třeba chronickou plicní nemocí, vysokým krevním tlakem, který se nedaří snížit léky, závažnými onemocněními srdce, ledvin či jater, těžkou obezitou, vážnou cukrovkou. Nebo jsou před některými druhy léčby rakoviny, jako je radioterapie či chemoterapie.

- První fáze počítá také s očkováním zdravotníků oddělení ARO, JIP, urgentních příjmů, infekčních a plicních oddělení, záchranné služby, pracovníků ochrany veřejného zdraví provádějících epidemiologická šetření, zaměstnanců laboratoří, kde vyšetřují vzorky na covid-19, a pracovníků a klientů zařízení sociálních služeb. Ve druhé fázi by se pak mohli nechat očkovat lékaři různých zaměření.

Skoro pět miliard pro celé Česko

Celkově by farmaceutické společnosti mohly dodat Česku vakcínu až pro 10,6 milionu osob za 4,6 miliardy korun. Nejvíce by jich podle harmonogramu bylo dostup-

ných ve druhé polovině příštího roku. Ze závazků, ke kterým se Česká republika již zavázala, vyplývá povinnost vystavit závazné objednávky v hodnotě 1,72 miliardy korun, a to v průběhu prosince tohoto roku. ČTK

INZERCE

SPARTÁNSKÉ VÁNOCE

DÁRKY NAKUPUJTE ONLINE NA FANSHOPSPARTA.CZ



Sirný pramen plný zdraví

Věnujte
svým blízkým kousek zdraví

POUKAZ NA POBYT z naší nabídky

Vyberte si z naší nabídky konkrétní pobyt, který byste chtěli věnovat svým blízkým. Rádi Vám vystavíme darovací poukaz na hotový pobyt z naší nabídky přímo na jména obdarovaných. Vaše spokojenost je naším cílem.



Zašlete tedy na náš e-mail poptávku s těmito informacemi: Vaše jméno a adresa, telefon a e-mail, název vybraného pobytu, požadovaný termín (alespoň kalendářní měsíc) a jméno obdarovaného. Poukaz vystavíme podle Vaše zadání a zašleme na Vaši adresu.

POUKAZ S PENĚŽITÝM DAREM

Pokud si nejste jistí výběrem konkrétního pobytu nebo jeho termínu, zvolte možnost obdarování poukazem s definovaným finančním obnosem. Je to varianta univerzální a skýtá obdarovanému možnost svobodné volby. Jeho volba bude jistě odpovídat jeho představám a tak se nemůže stát, že byste se netrefili do vkusu obdarovaného. Je zcela na Vás, jakou finanční částku budete chtít na poukaze uvést. Tyto poukazy standardně vystavujeme s platností 1 rok.

Pro objednání takového poukazu stačí zaslat na náš e-mail poptávku a informace: Vaše jméno a adresa, telefon a e-mail, věnovanou finanční částku a jméno obdarovaného.

SPA & GOLF Resort
Lázně Kostelec u Zlína



E-mail: info@hotel-kostelec.cz
www.hotel-kostelec.cz



Krátké

Nový kus dálnice

Po dvou nových úsecích dálnice D6 budou řidiči jezdit od příštího týdne. Ředitelství silnic a dálnic v pondělí zprovozní obchvat Řevničova a úsek mezi Řevničovem a Novým Strašecím. Příští rok by mohla začít stavba zbývajících tří středočeských úseků karlovarské dálnice D6. Až do Varů bude hotova v roce 2024.

Daňové úniky za půl miliardy

V kauze daňového úniku za půl miliardy korun včera soud uložil devíti ze 13 obžalovaných nepodmíněné tresty v rozmezí od 6,5 roku do 13 let. Dva obžalované osvobodil, další dva dostali podmíněné tresty. Tři z odsouzených navíc musí zaplatit České republice více než 160 milionů korun. Obchodní skupiny odsouzených byl postaven na údajných karuselových obchodech s mobilními telefony. Karuselové nebo také kolotočové podvody jsou spojeny s mechanismem DPH. Využívají toho, že dodání zboží do jiného členské země státu EU je od DPH osvobozeno. Na konci procesu je firma, jež veškeré zboží vyveze do zahrani-

čí. Od státu získá vratku DPH. Některé podvodné sítě mezi sebou posílají opravdové zboží, jiné si jen přeposílají faktury.

Pošta propustí přes dva tisíce lidí

Česká pošta v březnu příštího roku zruší 2371 pracovních míst. Se snižováním počtu zaměstnanců pošta počítá i dále. Podnik chce do roku 2025 zrušit 7000 pracovních míst. Rušená místa chce nahradit moderními technologiemi. Firma zaměstnává téměř 30 tisíc lidí.

Studenti vědí, jak čistit vodu

V konkurenci 250 týmů z 36 zemí získali studenti z Masarykovy univerzity a Vysokého učení technického zlatou medaili v soutěži International Genetically Engineered Machine, která se on-line konala v Bostonu. Vymysleli, jak vyčistit vodu od sinic s využitím syntetické biologie. Vynuli systém, jehož základem jsou buňky, které upravili tak, aby měly na svém povrchu proteinové lešení. Na něm zachycené enzymy ničí buňky sinic a likvidují jejich toxiny. **ČTK**



Pro nemocné děti, sirotky i lidi v nouzi

V Česku před Vánoci startují různé charitativní akce. Koná se například sbírka s názvem Vánoční hvězda určená na pomoc onkologicky nemocným dětem. Lidé do ní mohou přispět zakoupením symbolu Vánoc, prýsců nádherných (na snímku nahoře). Olomoucká charita včera spustila benefiční akci na pomoc dětem ze sirotčince v mongolském Ulánbátaru. Česko má také za sebou potravinovou sbírku, na které se vybralo rekordních 440 tun zboží pro potřebné. Ředitel potravinové banky Milan Hloušek včera řekl, že jen v chudším Karlovarském kraji lidé nakoupili pro Čechy v nouzi přes 12 tun zboží. **3x ČTK**



INZERCE

UŽ ZÍTRA
VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

ONDŘEJ RYCHLÝ

Znáte ho jen jako seriálového hezounka a syna populárního otce Petra Rychlého? Pak se s ním seznámte i jako s výborným divadelníkem. Proč ho nikdy neuvidíme na jevišti nahého? A kdy se musel svého táty nejvíce zastávat?



metro
men women only

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

Kořen z televize nebude starostou



Oblíbený moderátor, kterému diváci familiárně říkají Láďa, rezignuje na vedení v Říčanech.

Vladimíra Kořena většina Čechů zná z populárního pořadu Záznaky přírody, které moderuje s hercem Marošem Kramářem. Zvláště sympatic-

ké jsou jeho pokusy, v nichž divákům a hostům ukazuje zajímavosti z různých vědních oborů. Na závěr pořadu se Maroš s Láďou vydávají na adrenalinové zážitky. Kořen je ale také starostou Říčan u Prahy. Včera oznámil, že rezignuje na funkci, důvody uvede zítra na tiskové konferenci. Známy televizní moderátor je v čele města třetí vo-

lební období, poprvé byl zvolen v roce 2010. K důvodům odstoupení se Kořen zatím nechťel vyjadřovat. „Ty přímký se protnulý v jednom bodě,“ uvedl pouze. Jasně není ani to, zda zůstane zastupitelem. Šestačtyřicetiletý Kořen kromě účinkování v České televizi také v roce 2006 získal ocenění Česká hlava za popularizaci vědy. **ČTK**

Může za odchod říčanská kauza: 100 korun za byt?

Ve městě se řešila kauza bytů. Kořen vyslovil obavu, že se zastupitelé převodem vystaví odpovědnosti za škodu na majetku obce a mohou čelit trestnímu stíhání.

• Soud se v nepravomocném rozhodnutí přiklonil na stranu nájemníků. Opozice za STAN doporučila, aby zastupitelé rozhodli, že k převodu dojde.

• Kauza je z let 1998 až 2000. Byty se stavěly na městských pozemcích, financované byly z části městem, dotacemi a nájemníky. Podle smluv je lidé měli 1. ledna 2020 získat do vlastnictví za 100 korun. Podle právníků je ale smlouva neplatná a převod může způsobit škodu ve výši desítek milionů korun.

Bezkontaktní svět se prosadí, ulehčí práci i najde nakažené

Tak dlouho se mluvilo o digitalizaci, až ji jako „výcho-disko z nouze“ přinesla jarní karanténa. Nutnost udržovat odstup ovlivní všechny sféry.

lečnosti Soitron. Sílí trend velkých obchodů zavádět bezobslužné pokladny či skenery (viz box „Sedm let se skenery“) je jen okrajovým projektem.

Kdo přeškolí, vyhraje

Masivní digitalizace a bezkontaktnost však nemusí nutně znamenat i masivní pro-

pouštění. Přetrvávající nedostatek kvalifikovaných odborníků zapříčiní nástup automatizace a robotů. Podniky se snaží zaměstnance držet a z uvolněných pozic přeškolit na nové, nebo jim dávají jinou kvalifikaci, která je udrží ve firmě. „Robotizaci využíváme v rámci našich skladů, ale chtěli bychom jít ještě dál –

přímo na prodejny. Nemáme ale v plánu zaměstnance redukovat, chceme jim práci usnadnit a omezit manuální činnost tak, aby se knihkupci mohli věnovat více zákazníkům. Člověk pro nás stále zůstává důležitým faktorem,“ potvrzuje současně digitální trendy Adam Pýcha z Knihy Dobrovský.

Náramek nemusí hlídat jen „kriminálního“

Nejmodernější technologie umožňují společnostem, aby ulehčily svým lidem také ohlídky vlastní virové bezpečnosti. Příkladem takové technologie jsou chytré náramky C-19 Protector. Máte nařizeno, že nesmíte přijít s kolegy do těsného styku? Místo neustálého hlídání se je tu technologie Bluetooth. „Zaznamená vzájemnou přítomnost a sílu signálu mezi jednotlivými zařízeními. Při nedodržování sociálního odstupů okamžitě upozorní uživatele vibracemi. V případě zjištění nákazy lze anonymizovaná data převést na jména a předat je hygienikům,“ vysvětluje Marcela Hrdá, jednatelka společnosti Care Plus Service. Náramky se nedávno testovaly i v provozu Hospodářské komory. „Díky tomu jsme dokázali obratem vytrahovat jednoho ze zaměstnanců, který byl pozitivně testován,“ komentuje praktické využití náramků mluvčí komory Miroslav Dír.

Podnikatelé však v této souvislosti silně kritizují za pomalé zavádění digitálních novinek státní správu. „Podívejte se, jaké fronty vznikaly na výměnu řidičských průkazů s rizikem přenosu viru mezi lidmi, a přitom bychom už dávno řidičské průkazy nemuseli na území Česka mít u sebe, protože údaj o tom, že jsem oprávněný řidič, má policie k dispozici v evidenci řidičů,“ připomíná Zdeněk Zajíček, prezident ICT Unie a viceprezident Hospodářské komory s tím, že stát by měl být odvádnější. **PAVEL HRABICA**

Ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislav Dušek o víkendu oznámil, že po druhé vlně epidemie může spolu s tou „normální“ jarní chřipkovou přijít i třetí koronavirová. Což může vést k ještě větší digitalizaci a bezkontaktnímu fungování jak celé společnosti, tak především ekonomiky.

Stíhat však nejmodernější trendy není jednoduché. „Technologie se neustále vyvíjejí a ve chvíli, kdy se povede nějaké řešení uskutečnit, už jsme opět pozadu. Neustále se snažíme zpoždění alespoň mírnit,“ potvrzuje Miroslav Jakub, IT manažer společnosti Tipsport.

Platit budeme robotům

Jak dokládá nejnovější průzkum společnosti Soitron mezi vybranými tuzemskými firmami, některé jsou oproti současné praxi a trendům mnohdy až 14 let pozadu, protože řadu procesů ještě řeší manuálně. „Dá se ale očekávat, že přibližně do pěti let u pokladen českých obchodů nenarazíme na člověka, ale na roboty,“ vykresluje budoucí vizi David Dvořák, vedoucí oddělení IT Advisory ve spo-

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Zmírňuje pocit napnuté pokožky a suchých nohou. Intenzivně hydratuje a chrání před dalším vysušováním. Složení s komplexem z 10% ury, panthenolem a glycerinem pečuje o nohy a zanechává je hebké na dotek. Krémová textura se dobře roztírá a rychle vstřebává.

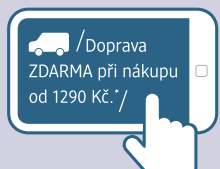


Balea
krém na nohy
s ureou
100 ml

49⁹⁰
Kč



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



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

Digitální bezpečnost

Virtuální svět berou v potaz už i banky a pojišťovny.

- Třeba skupina ČSOB nabízí pojistnou ochranu v případě, že e-shop dodá poškozené zboží, že někdo zneužije klientovu identitu na internetu nebo poškodí jeho pověst na sociálních sítích.
- Za poslední půlrok navíc čelily české společnosti v průměru 484 kyberútokům týdně na jednu organizaci. Naproti tomu evropský průměr takových digitálních útoků je o více než stovku nižší – za stejné období pouze 349 kyberútoků.

Sedm let se skenery

Nejdříve jsme se naučili nakupovat bez lidských pokladních u těch samoobslužných. V roce 2013 přišla do Česka další novinka. Jako první ji zavedl řetězec Globus, když umožnil zákazníkům u vchodu vyzvednout si ruční skener a tím načítat čárové kódy jednotlivých položek. Nákup se pak platil rovnou u samoobslužné pokladny bez vykládání zboží na pás. Postupně ji začaly zavádět například Tesco, Albert nebo Coop. Řetězce s menšími prodejny zatím odolávají.

MAFA



Placení „na dálku“

91

Loni se v Česku devadesát jedna procent všech plateb kartou odehrálo bezkontaktně. Byli jsme tak jen o procento za Austrálií, která tuto „soutěž“ vede.

25

Až pětadvacet procent klientů bank v Česku využívá k placení svůj chytrý mobil. Rozptýlení využívání této technologie se u jednotlivých finančních ústavů pohybuje v rozmezí od 11 do 25 procent.

Německo karanténu zřejmě ještě prodlouží

Bavorský premiér tlačí na přísnější opatření. Za špatný příklad označil i Česko.



Cítat

Můžeme doufat, že podle aktuální situace bude v prosinci vydáno první povolení pro vakcíny. Data vypadají dobře.

JENS SPAHN
NĚMECKÝ MINISTR ZDRAVOTNICTVÍ

ale odmítly. „Vše hovoří o tom, že v současných omezeních bude nutné ještě nějakou dobu pokračovat i po 30. listopadu,“ uvedl Scholz v listu Bild am Sonntag.

Německo zřejmě míří k prodloužení nynější listopadové karantény, protože prudké šíření koronaviru se sice zastavilo, počet nakažených se ale snižovat nedaří. O nezbytnosti prodloužení restriktí hovoří vicekancléř Olaf Scholz či bavorský premiér Markus Söder, který opět varoval před českým scénářem.

Novým datem konce karantény by mohl být 20. prosinec. Rozhodnutí se očekává zítra, kdy bude kancléřka Angela Merkelová o situaci jednat s premiéry německých spolkových zemí. Ta chtěla již před týdnem karanténu zpřísnit, spolkové země to

Karanténa v Německu, kde jsou uzavřené restaurace, divadla, kina či muzea, zatím platí do konce tohoto měsíce.

Otevřeně o jejím pokračování nyní hovoří i Söder, který patří k nejlivnějším zemským premiérům a který byl vždy stoupencem různých protikoronavirových opatření. „Uzavírku musíme prodloužit. Čísla jsou bohužel stále vysoká. Pokud léčbu ukončíme příliš brzy, riskujeme těžkou recidivou,“ napsal na Twitteru s tím, že je lepší vydržet delší omezení nyní než přes Vánoce. Vánočními svátky argumentoval i v rozhovoru s televizí ARD.

„Abychom mohli strávit pěkné Vánoce, musíme omezení prodloužit a také prohloubit,“ uvedl. „V každém případě o dva, lépe však o tři týdny. Nejméně tak dlouho, než se dostaneme na hodnotu počtu nově nemocných padesát,“ naznačil. Zmínil tak cíl dosáhnout hodnoty pade-

sátí nakažených na 100 tisíc obyvatel v sedmidenním období.

Bavorský premiér jako argument pro pokračování karantény opět uvedl i Česko. „Když karanténu skončíme nyní na tak vysokých číslech, když ztratíme trpělivost, pak se všechno zase rozjede a my skončíme ještě s tvrdšími opatřeními, než nyní platí v Česku nebo v Rakousku,“ uvedl.

Německo chce být připraveno očkovat proti koronaviru ještě v prosinci. Včera to během své návštěvy sasko-anhaltského města Dessau-Rosslau u výrobce vakcín IDT Biologika řekl ministr zdravotnictví Jens Spahn. Je přesvědčen, že proočkovat populaci, aby bylo možné pandemii porazit, se podaří ještě před koncem nadcházejícího roku. Oznámil také, že Německo si od IDT Biologika koupí nejméně pět milionů vakcín. **ČTK a MET**



Kbelíky

Na následky amyotrofické laterální sklerózy (ALS) včera v USA zemřel Patrick Quinn, jeden ze spoluzakladatelů celosvětové „kbelíkové“ kampaně, ve které si lidé hlavu polévají kbelíky naplněnými ledovou vodou. Výzva, do které se v roce 2014 zapojili světoví státníci i celebrity, pomohla rozšířit povědomí o ALS a vybrat stovky milionů dolarů na výzkum. Quinnovi, který skonal ve věku 37 let, lékaři nemoc diagnostikovali v roce 2013. ALS je velmi progresivní nervosvalové onemocnění, při němž pacient postupně ztrácí kontrolu nad všemi svaly v těle. Trpěl jím také někdejší český premiér Stanislav Gross. **AP**

Slovensko.

Rekordní dluh kvůli covidu

Na rozdíl od Česka Slovensko v plné míře nevyužilo dřívějšího příznivého vývoje ekonomiky k ozdravení státních financí. Bratislava tak na rozdíl od Prahy vyjde z koronavirové krize s rekordním veřejným dluhem v poměru k výkonu ekonomiky. Upozornila na to včera nezávislá slovenská Rada pro rozpočtovou zodpovědnost, která dohlíží na hospodaření státu. Podíl veřejného dluhu Slovenska na hrubém domácím produktu (HDP) se v uplynulých letech mírně snižoval a loni dosáhl 48,5 procenta. Česko vykazovalo dluh na úrovni 30,2 procenta HDP. Růst zadlužení Slovenska, které letos podle dřívějších odhadů přesáhne hranici 60 procent HDP, označila Rada za špatnou zprávu zejména kvůli dopadům stárnutí obyvatelstva. To s sebou přinese v budoucnu tlak na růst výdajů státu. České ministerstvo financí počítá s tím, že vládní dluh republiky do roku 2023 vystoupí na 47,4 procenta z letos plánovaných 39,4 procenta HDP. Pandemie letos způsobí v Evropě propad mnoha ekonomik, negativní dopady koronavirové krize už také zhoršily hospodaření států. **ČTK**

Krátce

Zpochybnili zadržení Ghosna

Bývalý šéf automobilky Renault-Nissan Carlos Ghosn byl v Japonsku zadržen kvůli podezření z několika trestných činů, mimo jiné z toho, že nepřiznal všechny příjmy a zneužil firemní peníze. Po pěti měsících byl propuštěn na kauci, loni uprchl do Libanonu.

vyplatila odškodné a další kompenzace. Ghosn byl v Japonsku zatčen v listopadu 2018 a pak obviněn z několika trestných činů, mimo jiné z toho, že nepřiznal všechny příjmy a zneužil firemní peníze. Po pěti měsících byl propuštěn na kauci, loni uprchl do Libanonu.

Covid. Zelenskyj sez něho vyléčil

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj včera oznámil, že má negativní test na koronavirus. Spolu s šéfem své kanceláře se předtím léčil z nemoci ve vládní nemocnici. **ČTK**

Historický krok. Podle pozorovatelů Netanjahu přiletěl do Saúdské Arábie

Izraelský premiér Benjamin Netanjahu tajně letěl do Saúdské Arábie, kde se setkal s korunním princem Muhammadem bin Salmánem. Včera o tom informovala izraelská média. Agentura AP upozorňuje, že by šlo o vůbec první známé setkání čelných saúdských a izraelských představitelů.

Netanjahuovu cestu do Saúdské Arábie potvrdil izraelský ministr školství a člen premiérový politické strany Likud Joav Galant. „Fakt, že se schůzka uskutečnila a informace o ní se dostala na veřejnost, i když oficiálně, je věc obrovského významu,“ řekl ministr.

Premiér Netanjahu **AP**Princ Salmán **AP**

Agentura AP upozornila, že podle webu s údaji o radarovém sledování tras letadel podnikl v neděli soukromý tryskový letoun, který Netanjahu v minulosti už používal, let z izraelského Tel Avivu do Neomu na saúdském pobřeží

Rudého moře. Právě tam bylo naplánováno setkání bin Salmána s Pompeem. Podle izraelských médií, která se odvolávají na nejmenovaného izraelského představitele, se společně s Netanjahuem do Saúdské Arábie vydal i Josi Co-

hen, šéf izraelské tajné služby Mossad. Pompeo se snaží vlivný stát Perského zálivu přesvědčit, aby následoval Spojené arabské emiráty a Bahrajn a navázal po jejich vzoru oficiální vztahy s Izraelem. Rijád zatím normalizaci vztahů odmítá a uvádí, že nejprve je potřeba zaměřit se na palestinské snahy o vytvoření samostatného státu.

Izrael měl však i před letošní dohodou o diplomatických vztazích s Emiráty a Bahrajnem po dlouhou dobu na státy Perského zálivu neoficiální vazby, které v posledních letech posílily díky tomu, že obě strany vidí bezpečnostní hrozbu v Íránu. **ČTK**

Civilisté

Etiopská armáda včera oznámila, že její síly jsou již jen 50 kilometrů od správního střediska severoetiopského Tigraje a obklíčí ho. Premiér Abiy Ahmed, který na začátku měsíce zahájil v Tigraji ofenzivu, vyzval v neděli tamní stranu TPLF, aby do středy složila zbraně. Kvůli bojům přišly o život údajně tisíce lidí. Podle OSN se do sousedního Súdánu uchýlilo od začátku konfliktu asi 40 tisíc lidí. Možná tam uprchne až 200 tisíc osob.

AP



Krátce

Dva mrtví při útoku v kostele

Dva lidé přišli o život a několik dalších bylo vážně zraněno při útoku bodnou zbraní v kostele v San Jose v Kalifornii. V době útoku byli na místě jen bezdomovci, kteří tam mohli kvůli zimě přenocovat.

Biden představí spolupracovníky

Nově zvolený prezident USA Joe Biden plánuje jmenovat ministrem zahraničí svého dosavadního blízkého poradce Antonyho Blinkena. Velyslankyní USA při OSN chce údajně jmenovat zkušenou diplomatku Lindu Thomasovou Greenfieldovou.

Sarkozy u soudu



Do 10. prosince by mělo trvat soudní líčení s bývalým francouzským prezidentem Nicolasem Sarkozym (na snímku), který je obviněn z korupce. Hrozí mu trest až deset let odnětí svobody a pokuta jeden milion eur (26,3 milionu korun). Společně s ním jsou obžalováni také významný pařížský právník Thierry Herzog a někdejší soudce Gilbert Azibert. **ČTK**

Porušil zákaz. Chtěl se jen venku porvat

Zatím s pokutou 135 eur vyvázl obyvatel francouzského města Lannion, kterého v noci přistihla policejní hlídka s vlastnoručně sepsaným zdůvodněním, proč opustil domov: „Chci někomu rozkopat hubu.“ Vyplnění formuláře s vysvětlením, proč je dotyčný venku v době zákazu vycházení, je ve Francii povinné. V tomto případě ale provinilcova upřímnost strážce zákona zaskočila. Devětatřicetiletého muže asi hodinu po půlnoci zpozorovala policejní hlídka, jak se skrývá za autem poblíž místního nádraží. „Řekl, že na někoho čekal, aby mu rozbil hubu,“ uvedl policejní náčelník Daniel Kerdraon. „Osvědčení vyplnil ručně a vepsal do něj své pravé jméno i čas odchodu z domova. Kolegové mu ale vysvětlili, že uvedený důvod není právoplatný,“ doplnil s tím, že muž bude muset na komisařství v bretaňském městě vysvětlit, proč měl u sebe zbraň – nůž s vyskakovací čepelí. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

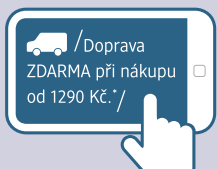
Díky inovativní gelové formulaci dodá fantastický barevný výsledek a vzhled nehtů jako ze salonu. Ideální pro finiš domácí manikúry i pedikúry.



s.he stylezone
colour&style
Ultra Stay
gelový lak na nehty
10 ml, více odstínů

59⁹⁰ Kč

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.



V Trumpově týmu má utrum

Zřejmě i pro prezidentovy nejbližší byla čtyřiašedesátiletá právnička příliš kontroverzní.

Volební tým amerického prezidenta Donalda Trumpa se distancoval od konzervativní právničky Sidney Powellové, která v posledních dnech rozvíjela konspirační teorie a vznesla nepodložená obvinění z volebních neregulér-

ností. Podle ní podvodný software umožnil přesun milionů hlasů odevzdaných Trumpovi k jeho demokratickému soupeři Joeu Bidenovi.

V prezidentských volbách zvítězil podle projekcí médií Biden, když si připsal 306 volitelů a Trump 232. Trump tvrdí, že bylo hlasování poznamenáno podvodů. U soudů ale zatím neuspěl.

Powellová, o které Trump ještě 14. listopadu mluvil na Twitteru jako o jedné ze svých právniček, ale s obviněními z podvodů ve čtvrtek 19. listopadu očividně zašla



Giuliani a Powellová při čtvrtetní tiskové konferenci AP

příliš daleko. Kromě jiného uvedla, že volební software ve státě Georgia a dalších byl

vytvořen na příkaz někdejšího levicového venezuelského prezidenta Huga Cháveze

a umožnil krádež milionů hlasů Trumpovi.

„Georgia bude pravděpodobně prvním státem, který vyhodím do povětří,“ sdělila Powellová. Později dodala, že plánuje podat na stát bibliickou žalobu.

V neděli prezidentův tým uvedl, že už s Powellovou nespolečně pracuje. „Není členkou Trumpova právního týmu. A není ani prezidentovou osobní právničkou,“ uvedli v prohlášení právníci prezidentovy kampaně – bývalý starosta New Yorku Rudy Giuliani a Jenna Ellisová. **ČTK a MET**

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

OBJEKT HAVEL

U filmu Havel režiséra a scenáristy Slávka Horáka se diváci značně rozcházejí, co se hodnocení týče. Jedněm vadí, že je tu bývalý disident a prezident zobrazen i se svými slabostmi, ba dokonce je na nich do určité chvíle postaven příběh. Jiní zase oceňují odvahu tvůrců a celkově dobře zvládnuté řemeslo. A samozřejmě se objevují názory typu „tak to nebylo“.

Lidé zabývající se filmem či uměním obecně vědí, že umělecké dílo má právo na značnou míru licence. Je to, jako bychom vyčítali Tarantinovi, že nenechal zavraždit na konci svého snímku Tenkrát v Hollywoodu manželku Romana Polanského. V detailech by ale film sedět měl – prostě pro dokreslení autenticity. Proto mi přišlo zvláštní, že estébáci sledující ve filmu Václava Havla o něm hovoří ve své

zvláště uzpůsobené mluvě jako o „subjektu“. Věděl jsem totiž ze studia archivů StB, že sledovanou osobu obvykle označovali termínem „objekt“. Tu změnu jsem pochopil ve chvíli, kdy jeden z tajných policistů nahlásí do vysílačky větu, jež se zřejmě měla stát hláškou: „Subjekt vchází do objektu!“ (To když Havel zašel do své chalupy.) Je v pořádku kvůli jedné hlášce měnit realitu? Neznám odpověď, kloním se spíše k tomu, že to za to nestojí. Logika jazyka tajné policie měla své podivuhodné zákonitosti. Třeba když hovořili o sledovaném „objektu“, skloňovali jej životně, protože to byl přece člověk, tedy „bez objektu“. Lidství sledovaným osobám přisuzovali, ale pouze na rovině jazyka. Nezapomeňme.

Anketa

f Jaké jídlo máte letos nejčastěji?



Marcela Košťálová
Omáčky, které se při chození do práce nestihaly.

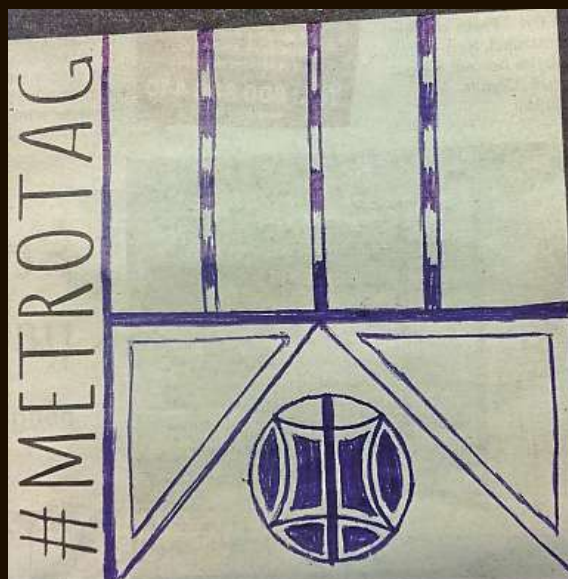


Dominik Chvatal
Čínská polévka YumYum a párky v rohlíku s kečupem.

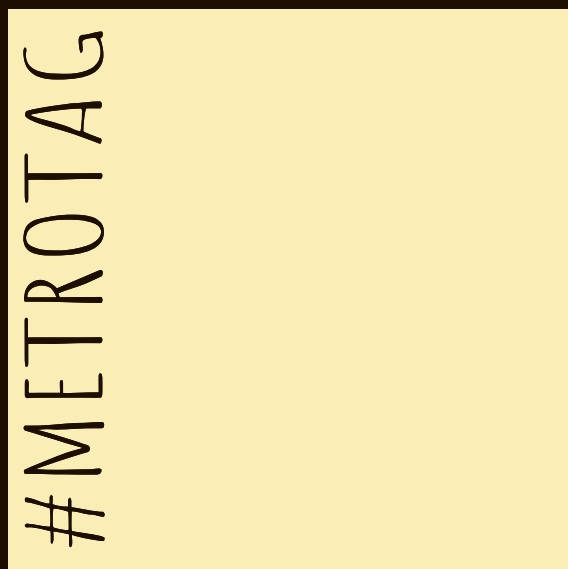


Marek B. Kráčmar
Já nevím ani to, co jsem měl včera k obědu, natož toto.

@mojemetro



Tahle kresbička k nám doputovala přes e-mail mms@metro.cz. Její autorkou je čtenářka Lenka Kravontková. Ta ke svému výtvaru jednoduše dopsala „volný čas“. Také k tomu náš #metrotag slouží. Můžete si s ním zkrátit čas. Jedete z Černého Mostu na Anděl a Metro už máte pročtené? **Tak vytáhněte tužku a tvořte.**



Tahle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdělíte 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

Bez košíků

Obchodní řetězce i menší samoobsluhy si vládní nařízení o vymezeném prostoru pro jednoho zákazníka vysvětlily po svém. Odstranily nákupní košíky a ponechaly pouze část nákupních vozíků, prý aby byla kontrola, kolik zákazníků do obchodu vstupuje. Tím ale nastal problém právě pro zákazníky. Bez vozíku vás dovnitř nepustí, takže si musíte vzít vozík i v případě, že jedete třeba pro jednu housku. Zvláště v malých prodejnách, kde většina lidí používala i košíky marketu pro menší nákup, je najednou vozíků moc a lidé si překáží. A ti, co byli zvyklí použít vlastní košík, o jehož hygienu se starali sami, jsou nuceni použít vozík, který před nimi použila řada lidí. Slibované časté otírání držádků vozíků se mnohde nekoná. Před většinou marketů stojí fronty lidí čekajících na vozík a žádné roztupy nedodržují.

A. GEBAUEROVÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LABUŽNÍK

Komiks

Stripoff.....AUTOR 2021



Vaříme za vás



Pochutnejte si doma stejně jako v restauraci

Přijďte si vyzvednout vaše oblíbené jídlo do okénka v okolí. Uděláte radost sobě a pomůžete druhým.

Podpořte pražské restaurace!

varime.praha.eu



SOCR ČR
Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G



Technická správa komunikací zajišťuje i opravy na Strakonické ulici.

TSK PRAHA

Praha jako velké staveniště

Metropole letos zažívá nejintenzivnější výstavbu bytů za posledních deset let. Na silnicích to také žilo.

Díky pandemii koronaviru se v metropoli stavělo více a rychleji. Tenhle pro někoho paradoxní závěr doposud potvrzují všechny analýzy, které v posledních týdnech vznikají. Technická správa komunikací (TSK) i další subjekty letos v hlavním městě provedly skoro 250 velkých oprav silnic, chodníků a kolejí.

Pracovníci řadu uzavírek letos ukončovali s předstihem a podle posledních čísel byla intenzita osobní dopravy v Praze o 17 procent nižší než v loňském roce. „Zatímco jarní vlna koronaviru a s ní související vládní opatření snížily intenzitu automobilové dopravy v pracovní dny o třetinu, podzimní restriktce tak zásadní vliv neměly. Během 42. týdne (tedy po vyhlášení krizových opatření jako například zákazu hromadných akcí či omezení provozu stravovacích zařízení – pozn. redakce) se počet aut v centru Prahy snížil o dvacet procent, ve vnějším pásmu pak o třináct,“ říká mluvčí TSK Barbora Lišková.

„Víkendová čísla, která na jaře ukázala propad auto-

bilové dopravy v centru o polovinu, se v říjnu snížila zhruba o čtyřicet procent,“ dodává Lišková.

Ucpání Barrandov

Díky opatřením a celkové nižšímu počtu aut ve městě se zlepšila i průjezdnost metropolí, kterou TSK ověřuje pomocí měřičích vozidla. I zde se ale najdou výjimky a na některých trasách strávili řidiči více času, než je obvyklé. Šlo například o cesty mezi Barrandovem a Smíchovem nebo z Bubnů na I. P. Pavlova. Obecně se však podle TSK v pražských komunikacích auta spíše stahovala. „Zejména nízké intenzity dopravy v jarních měsících nám pak usnadnily práce příkladně na Evropské nebo u opravy mostu v Aviatické, protože letiště nebylo v provozu,“ doplňuje pro deník Metro Lišková.

Zimní přestávka

V posledních dnech správa komunikací v metropoli buďto přímo opravy ukončuje, či zahajuje takzvanou zimní technologickou přestávku. To je případ Plzeňské ulice v Praze 5, kam se v úseku Trabant muzeum a Bucharova vrátí dělníci až příští rok. Až do Vánoc se bude před zimní přestávkou pracovat třeba na Barrandovském mostě. To samé platí pro opravu mostu u Horních Počernic.

„V rámci větších investic jsme zahájili také dlouhou oče-

Stavba bytů

14 450

Tolik bytových jednotek vzniká na území metropole. Děje se tak v rámci 137 developerských projektů. Dá se čekat, že letos a v dalších dvou letech bude dokončeno až šest tisíc bytů za rok. Oproti loňsku se zvýšil počet bytových jednotek asi o devět procent.

kávanou rekonstrukcí části Koněvovy ulice na Žižkově, která navazuje na již opravenou Husitskou. Zde budou práce pokračovat i v roce 2021 a navazovat na probíhající obnovu vodovodního řádu a kanalizace. Do části čerstvě opravené Koněvovy ulice ve směru do centra mezi ulicemi Rokycanova a Prokopova se vrátil provoz nedávno,“ vyjmenovává Lišková.

Hotové stavby

Na konci února správa komunikací zahájila opravy například na Poděbradské směrem z centra, v Malešické nebo na Novodvorské ulici. V březnu začala další etapa rekonstrukce Štěrboholské spojky, dále výměna povrchu vozovky na Modřanské, Bucharově nebo Evropské ulici. „V době letních prázdnin jsme vyměnili část pravých jízdních pruhů na Jižní spoj-

Prázdná P+R

Omezení volného pohybu občanů se letos projevilo také například menším využitím záchytných parkovišť.

- Celkové snížení automobilové dopravy v Praze lze pak dobře vidět i na počtu aut, která prošla Tunelovým komplexem Blanka. Po extrémním propadu po jarních vládních restriktcích se během léta vrátila inten-

zita dopravy na obvyklou úroveň, na podzim už ale opět TSK pozoruje podstatné snížení. Ve 43. týdnu roku 2019 projelo komplexem v průměru 90 tisíc aut denně, letos to bylo jen kolem 80 tisíc. Jezdí naopak více cyklistů. Sčítáče na celkem 25 stanovištích naměřily za 43. týden roku 2020 o 108 procent více cyklistů než předchozí rok.

ce a začali jsme se stavbou nového mostu na Zbraslavi do ulice K Výtopně. Komplexní rekonstrukcí prošly i některé ulice ve Starých Bohnicích, Jungmannova nebo ulice kolem Haštalského náměstí na Praze 1. Nová je i část ulice Karla Engliše na Praze 5 a celá řada dalších,“ vzpomíná pro Metro Lišková.

Zastavená Praha 5

Se zajímavými údaji o pražských stavbách v letošním roce přispěchal také Institut plánování a rozvoje hlavního města Prahy (IPR). Podle jeho analýzy letos zažíváme nejintenzivnější výstavbu za posledních deset let. „Což je samozřejmě dobrá zpráva. Ceny bytů ovšem neklesají a občané musí na byt šetřit průměrně dvanáct let, a to aniž by utráceli za cokoliv jiného. Proto nutně potřebujeme nový stavební zákon, který půjde mimo jiné naproti

dostupnému bydlení a zrychlení procesů v budoucí výstavbě,“ reagoval na údaje z analýzy ředitel IPR Ondřej Boháč.

V září tohoto roku dosahovala v rámci aktuálních developerských projektů průměrná nabídková cena volného bytu 95 904 korun za metr čtvereční celkové plochy bytu. Volný nový byt pak průměrně vyšel na 8 455 226 korun, což je zhruba o milion víc než loni.

Nejvýznamnější oblast výstavby, stejně jako v loňském roce, byla Praha 5 s dvaceti aktuálními developerskými projekty a 2270 byty. „Značný objem výstavby jsme v září registrovali rovněž na území správních obvodů Praha 8 (17 projektů s 1610 byty) a Praha 9 (13 projektů s 1536 byty),“ uvádí IPR.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



BBCENTRUM

POSUŇTE SVOU FIRMU NA VRCHOL

Jedinečná nabídka kanceláří
v ikonické Filadelfii, Praha 4

BBCENTRUM.CZ

Polovině gastro podniků hrozí krach. Okénka často nestačí

Opatření proti koronaviru silně zasáhla restaurační zařízení. Nejvíc pomůže osobní odběr.

Milan Borovič si restauraci Jezerka u divadla v Nuslích otevřel před třemi lety a provozu se dařilo. Kvůli letošním vládním opatřením ale musel majitel vnitřní prostory zavítat a jedinou možností prodeje je okénko. Začíná doba obědů, zákazníků ale není mnoho. „Denně vydáme v průměru tak pětadvacet jídel,“ říká lehce ustaraně majitel, který by k udržení restaurace potřeboval za daných okolností prodat alespoň dvojnásobek. V tíživé situaci mu trochu pomohl státní příspěvek na nájemné.

Podle Václava Stárka, prezidenta Asociace hotelů a restaurací ČR, vnímá ale většina gastronomů současnou míru podpory jako nedostačnou. „Do konce roku to ně-

jak zvládneme. Pak těžko říct, budeme se samozřejmě snažit,“ tvrdí Borovič. Na psychice podnikatelům rozhodně nepřidávají výroky o tom, že polovina provozoven za nic nestojí, a tudíž může zkrachovat, jak dříve řekl předseda Asociace samostatných odborů Bohumír Dufek. Borovič ale i tak doufá, že s personálem přečkají zimu, v březnu otevřou zahrádku s grilem a lidé se do restaurace vrátí.

Neví, jestli přežijí zimu

Stejný osud potkal i Kamila Grůževského, majitele bistra Le Camille na Andělu. Na jaře musel propustit část zaměstnanců, jeho druhá provozovna v centru Prahy je zavřená a neví, zda ji vůbec otevře. Je chvíli po poledni a zákazníci se před bistroem poměrně točí. „Lidé sem chodí na obědy, protože nás znají. Máme ale zkrácenou dobu provozu a odbyt jídel klesl přibližně o šedesát procent,“ popisuje Grůževský, který denně vydá asi čtyřicet jídel. Nejvíce se ale bojí ledna a února. „To jsou v gastronomii nejhorší měsíce,“ dodává Grůževský

Situace v gastronomii

Ve srovnání s únorem je nyní otevřeno formou okének 39 procent restaurací a pouze 14 procent hospod.

- Podle ministra zdravotnictví Jana Blatného je možné, že se brzy Protiepidemický systém posune na stupeň tři. Podniky budou moci být obsazeny do 50 procent kapacity, ke stolu si můžou sednout až čtyři osoby. Zavřeno musí být od 22 do 6 hodin.

s tím, že lidé začátkem roku navštěvují restaurace méně. Aby přilákali více zákazníků, začali v Le Camille prodávat pizzu do ruky. Na dveřích bistra je také nálepka rozvozkové služby. „Spolupracujeme s nimi. Ale reálně jsou z toho tři jídla za den a ještě tam máme zvýšené ceny, protože si účtují provizi,“ vysvětluje majitel bistra.

Právě rozvozkové služby jsou v posledních letech velmi populární. Ovšem Luboš Kastner, garant projektu Moje restaurace od Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR, připomíná, že pro stravovací zařízení je výhodnější, když si lidé pro jídlo dojdou sami. „Při objednávce přes okénko zůstane restauracím o třicet procent z tržby více,“ tvrdí Kastner.

Podle něj je polovina podniků momentálně v ohrožení. „Vše je o tom, přežít do jara, stát už pomáhat nechce a blíží se nejslabší měsíce pro stravovací zařízení,“ doplňuje Kastner.



Fronta před bistroem Le Camille na Andělu

2x METRO

Štamgasti drží své podniky

Mnoho štamgastů v koronavirové době pomáhá podle Kastnera svým oblíbeným podnikům přežít. Třeba tak, že si chodí pro jídlo často, někteří i pravidelně, jako v dobách před covidem.

S tím, že jsou štamgasti stále věrní, souhlasí i v restauraci Mr. HotDog, která se nachází v Holešovicích. Podobně jako na jiných místech i zde předělali svůj vchod na okénko. Z ulice je možné vidět kuchaře, kteří připravují obědy pro strávníky. Ve frontě stojí asi pět lidí a zdá se, že je o jídlo zájem. „Oproti jaru je to jiné,“ popisuje zaměstnanec Martin Louthan a dodává: „Obědy jsou slabší, hlavně kvůli počasí. Lidem se tolik nechce ven. Chodí hlavně ti, co nás už znají.“ Restaurace musela propustit část zaměstnanců a provoz funguje pouze na padesát procent. Od včerejška však přechází Protiepidemický systém PES na 4. stupeň. Okénka tak můžou být otevřena až do 23 hodin.

Drive-inům se daří

Zatímco malé a střední podniky bojují o zájem strávníků v okolí, velké řetězce jako McDonald's zákazníky stále mají. Popularita drive-inů stoupá. „Zájem o McDrive, který má v České republice šestapadesát našich provozoven, se od uzavření vnitřních prostor zdvojnásobil,“ popisuje Jitka Pajurková, ředitelka komunikace a PR pro McDonald's ČR a SR. I přes přízeň lidí ale klesly tržby o desítky procent.

Podle Pajurkové reagují pobočky na vyšší zájem o okénka pružně. „Ve chvíli, kdy se zvýší počet aut, zapojí provozovny do procesu objednávání pracovníka, který obchází auta ve frontě a přijímá objednávky skrz tablet,“ popisuje Pajurková.

Na pobočkách řetězce je momentálně na jednotlivých směnách nižší počet zaměstnanců než normálně. Na rozdíl od malých podniků však v McDonald's nikoho nepouštěli. **BARBORA KUČEROVÁ**



Zájemci o oběd z holešovické restaurace Mr. HotDog

INZERCE

www.scanquilt.cz 52 prodejen v ČR

SCAN quilt

CZECH Superbrands AWARD 2020

e;p,mOstatní

• Starožit. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůlek, lampu, zajímavé obrazy aj. pro styl. Čítárnu. T: 603478873

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.

Tel.: 601 522 292

Koupím byt

Koupím byt v Praze, nebo s dobrou dostupností do Prahy. Osobní či družstevní vlastnictví. Na stavu nezáleží. 773 117 381

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel. 739641969

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Hledám obecní byt i před privatizací nebo ve výpovědi, poskytnu náhradní byt nebo odstupné. Vyplátím exekuci nebo hned odkoupím byt dům nebo chatu, fér a rychlá domluva, volejte 776363636

• Dobře zaplatím byt u Družstva, OV, s PRIVATIZACÍ. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití. Slušné jednání, záloha. Děkuji J. Jurdová, tel. 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Práce - nabídka

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:

RECEPCE A OSTRÁHA

Požadujeme invalidní důchod.

Mzda od 100 Kč/hod. Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)

• Chráněná dílna na Praze 10, přijme osoby částečně, či plně invalidní na pozice: uklízeči venkovních či kancelářských prostor Praha 7, 10), pomocná účetní (praxe nutná!), pomocní dělníci ve skladu (Praha 10), čistíči interiérů motorových vozidel. Kontaktujte mne prosím na sarka.alijova@gatebo.cz, tel.: 234090300 v čase od 8 - 14 h.

• Výplata mzdy ihned po směně! Hledáme fyzicky zdatné kolegy na vykládku/ nakládku kamionů do Modletic u Prahy (10 min. z Opatova). Mzda 100 Kč čist./hod. Směny po-pá 17-04, svozový autobus z Opatova zdarma. Proplatíme i přestávky. Možná i dlouhodobá spolupráce. Volejte Nikolu 602600092 wellpack.cz

• Hledáme komunikativní a spolehlivé zaměstnance na čerpací stanici na Praze 9, na pozici pokladní (ka) a na pozici venkovní obsluha. Nabízíme práci v dobrém kolektivu za příznivých podmínek. Životopis na: omnif@omnif.cz, tel. 777213490

• Starší muž z Prahy 6 hledá hospodyně, která občas uvará jemu a jeho dětem klasická česká jídla. 722046509.

• KOMWAG přijme obsl. sběrného dvora (Opatov, Perucká) HPP 15500-18000 + přísp na dov., 13., 14. plat, strav. Perucká 10, Praha 2. Vol. zdarma 800566924

• Zaměstnáme technika pro provoz, kontrolu a údržbu. Kde: Kralupy nad Vltavou a okolí. Požadujeme: samostatnost, uživ. znalost PC, zodpovědnost, manuální zručnost. Pracovní náplň: kontrola TZB, údržbářské opravy v rámci objektu. Nástupní mzda: 30.000,- Kč. Kontakt: 724621816, stepan.hrabanek@abasco.cz

• Přijmeme zaměstnance na průběžné čištění vozidel na Praze 10. Možnost dohody na zkrácený pracovní poměr. Nabízíme mzdu 115,- Kč/hod. Podmínka je ID, OZP. Kontaktujte nás na tel. 775881337

• KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16000 + 13., 14. plat, strav. aj. DPP 600/den čís., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

• Zahradnicko-stavební společnost (www.ACRE.cz), Praha 8, přijme na HPP či DPP manuálně zručné pracovníky pro práci v terénu. RP sk. B nutný, sk. T a C výhodou. Dobrý zdravotní stav. Kontakt: info@acre.cz

• Úklidová firma přijme invadní důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 8500Kč + bonusy. TEL.: 774510686

• KOMWAG přijme závozníky, HPP 19000 + 13, 14 plat, strav., přísp. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

• Kvalifikovaného/ou učtele/ku do MŠ na úvazek 0,6, s nástupem od 1. 12. 2020 a dále na plný úvazek od konce února 2021, hledá ZŠ a MŠ v Praze 8-Ďáblicích (v dosahu Metro C-Ládví). Nabídky s životopisem zasílejte: vera.dusova@skoladablice.cz, tel. č. 601214825 www.skoladablice.cz.

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873



Hledáš PRÁCI?

práce v ostraze na HPP i DPP

- mzda od **115Kč/hod**
- možnost ubytování
- multisport, stravenky

BUĎ U TOHO, BUĎ MALGEN

Kontakt:
800 99 11 00
job@malgen.cz

Operační důstojník Velitel směny Velitel objektu (m/ž)

Mzda až 160 Kč/h

Volejte zdarma **800 111 112**
prace@m2c.eu | www.m2c.eu

Až 1 000 000 Kč za STAROŽITNOSTI obrazy, nábytek, hodiny, hodinky, porcelán, bronz, stříbro, šperky, šavle a jiné zajímavosti
PORADÍM
tel.: 603 505 686

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevaďí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 725 719 745

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy,
v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku.
Tel.: 725 911 070

Chata - poptávka
Koupím chatu nebo chalupu ve středních Čechách. Stav nerozhoduje, spíše místo. Telefon: 773 117 381

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. 59559/01Tel. 739641969

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

Nemovitosti - nabídka



JURIS REAL, spol. s r.o.
Chcete prodat svou nemovitost dříve než padnou ceny?
Využijte speciální nabídky a přijměte bezúročnou zálohu ve výši 100.000Kč nebo měsíční rentu do doby prodeje Vaší nemovitosti.
EXEKUCE NEJSOU PŘEKÁŽKOU.
Tel: 777306102

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

NEZAPOMEŇTE, JSME I ONLINE. METRO.CZ

metro

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. listopadu 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví ženy

Pečujte o své ledviny

Mnohé z nás ani nenapadne, že by naše ledviny nemusely fungovat správně. Zhruba

90 % z nás se o své nemoci ledvin dozví teprve tehdy, když se dostává závažné problémy! Důvodem je i to, že nemocné ledviny nebolí a příznaky onemocnění se těžko rozpoznávají. Jedním z takových stavů je i tvorba močových a ledvinových kamenů, na jejichž vzniku se často podílíme nevhodnou životosprávou.

Ledvinové kameny postihnou v průběhu života desetinu populace, přičemž muži bývají zasaženi až 4x častěji než ženy. Velký podíl na vzniku ledvinových kamenů má přítomný životní styl, který může ovlivnit každý z nás. Především strava a pitný režim mají zásadní vliv na složení moči a potenciál k tvorbě močových a ledvinových kamenů. Přičemž recidiva přichází až v 70 % případů i po úspěšné léčbě. Proto je vhodné přispět k ochraně svých ledvin vhodnou stravou a aktivním životním stylem.

JAK POZNÁTE, ŽE SE VÁS TYTO POTÍŽE MOHOU TÝKAT?

Mezi hlavní rizikové faktory formování kamenů patří nízký objem moči, nadměrný příjem živočišných proteinů a tuků, chronický nedostatek vápníku a vláknin, nedostatek hořčičku a nadužívání alkoholu.

O tom, že máte ledvinové kameny nemusíte nějakou dobu vůbec vě-

dět. Někdy se projeví jako občasné pobolívání v bedrech, jindy až v podobě silné bolesti, se kterou

většinou musíte zamířit rovnou do nemocnice. Může být pozorován také výskyt krve v moči. Pokud vás

trápí některé z těchto potíží, měli byste informovat lékaře, který určí další postup.

JAK MŮŽETE SVÝM LEDVINÁM POMOCI?

Nejčastějším typem kamenů bývají konkrementy šťavelanu vápenatého, fosforečnanu vápenatého a kyseliny močové. Tyto látky se do moči dostanou jako produkty metabolismu potravin, které přijímáme ve stravě, nebo jsou v těchto potravinách přímo obsaženy. Proto je vhodné zaměřit se vedle pitného režimu také na naši stravu.

1. Dostatečný příjem tekutin

Jako první je třeba upravit pitný režim. Pro pohodové fungování ledvin byste měli vypít minimálně 2 litry tekutin denně (3 litry v letních měsících). Alespoň polovinu těchto tekutin by měla tvořit čistá voda. Dejte si pozor na nadměrnou konzumaci čaje, kávy a minerální vody.

2. Méně masa i mléčných výrobků

Většina pacientů s ledvinovými kameny konzumuje výrobky z masa 2-3x denně. Konzumace masa zvyšuje množství kamenotvorných látek v moči a zároveň snižuje její pH. Při nízkém pH jsou tyto látky hůře rozpustné a snáze dojde k jejich sražení a tvorbě kamenů. Příjem vápníku by měl být udržován na střídmé hranici, vyhněte se nadměrné konzumaci mléčných výrobků.

„Pacientům, kteří trpí na ledvinové kameny doporučujeme restriktívni příjem živočišných proteinů, soli a normální příjem vápníku. Mléčné výrobky je ideální přijímat mezi hlavními jídly. Část vápníku a šťavelanu se tak totiž vsráží ve střevním traktu a odejde se stolicí,“ radí MUDr. Pavel Drlík z urologického oddělení ÚVN Praha.

3. Doplněte citrusy a hořčičk

V dnešní době se pokládá za největší rizikový faktor nadbytek kyseliny močové v moči ve formě krystalů, které vytvářejí jádra budoucích kamenů. Vhodnými inhibitory vzniku ledvinových kamenů jsou především citráty a hořčičk, které můžeme přijímat ve stravě nebo ve formě různých preparátů.

Citráty jsou soli kyseliny citronové, běžně se vyskytující v citrusech. V těle jsou přeměňovány na alkalické látky vylučované močí, čímž přispívají ke zvýšení pH moči. Mimo to mají schopnost vázat vápník a snižovat jeho koncentraci v moči, která může ke vzniku kamenů přispívat. Alkalizace moči může vést k pomalému rozpouštění kamenů a zabránit jejich další tvorbě.



Dejte své ledviny do pohody!

Doplňek stravy LOMIKAM obsahuje CITRÁTY a BYLINNÉ EXTRAKTY.

Citráty (hořčičnatý a draselný) přispívají ke zvýšení pH moči.

Phyllanthus niruri (tzv. Chanca piedra) je bylina, které užívání přispívá k udržování normální funkce močové soustavy a toku moči.

Chrysanthellum americanum ulevuje od pocitu těžkých nohou.

Bez lepku, bez cukru, přirozeně bez laktózy.

Žádejte LOMIKAM ve své lékárně.

Dostupné i online (např. benu.cz, pilulka.cz).

Více na www.lomikam.cz

Výhodné 3 měsíční balení

pouze 1 tableta denně

Kontaktní informace: ARDEZ Pharma, spol. s r.o., Popovova 948 / 1, 143 00 Praha 4, E-mail: info@ardez.cz

Dávejte pozor na suchý vzduch

V zimě mnohdy netrpí byty jen vlhkostí. Protože se méně větrá a více topí, vzduch bývá naopak příliš suchý. Co s tím?

Ideální vlhkost v bytě se pohybuje okolo 50 procent. Pokud klesne pod 40 procent, je již vzduch považován za suchý. V přetopené domácnosti tato hodnota může dosahovat dokonce pouhých 20 procent. A to už může znamenat, především pro alergiky a děti výrazný zdravotní problém. Nedostatečné zvlhčení dýchacích sliznic totiž dráždí ke kašli a může snižovat obranyschopnost organismu.

V době, kdy na nás navíc útočí viry a bakterie, je proto potřeba si vlhkost v bytě hlídat. Zvláště, pokud již onemocnění vlhkosti vzduchu důležitou součástí léčebného procesu, protože podporuje vykaš-



Věnujte pozornost odstranění prachu.

PROFIMEDIA.CZ

lávání a uvolňuje hlen. Jak na to, abychom měli v bytě vzduch čistý a zdravý?

Zbavujte se prachu a větrejte

Jednou z jednoduchých, ale účinných metod je pravidelně se zbavovat prachu. Alespoň jednou týdně ho otírejte z nábytku, ale místo prachovky použijte vlhké hadří-

ky a po použití je nezapomeňte vyprat. Pokud jste alergici, minimalizujte bytové textilie, jako jsou závěsy, záclony, přehozy, ubrusy, ale i čalouněný nábytek. Také raději vysávejte, než zametajte, a vysavače volte s vysokým sacím výkonem, které umí zachytávat alergeny a vyfukují čistější vzduch. Zároveň je důležité, abyste pravidelně větrali,

protože uzavřený prostor může být plný bakterií, virů, plísní a prachu – a vydýchaný vzduch naopak obsahuje nižší podíl kyslíku, což může být příčinou únavy a špatného soustředění.

Zázračné pokojové rostliny

Zlepšit ovzduší mohou i pokojové květiny, které lze označit za přírodní zelené „čističky“ vzduchu. Rostliny umějí pohlcovat škodlivé plyny a další prvky, které mohou ovzduší kazit. Jedná se například o benzen obsažený v cigaretovém kouři, toluen, který mohou obsahovat například některé průmyslově vyráběné koberce, nebo xylen a trichloretylen, které jsou přítomné třeba v čalounění. Rostliny na sebe také vážou prach, nezapomeňte tedy jejich listy pravidelně otírat, abyste je těchto nežádoucích částic zbavili.

Mezi nejúčinnější zelené bojovníky proti znečištěnému vzduchu se řadí například aloe vera, břečťan, zeleenec či tchynin jazyk.

Pořídte si čističku vzduchu

Vhodné řešení představují inteligentní zvlhčovače vzduchu, které dokážou přesně regulovat vlhkost a držet ji v optimální výši. Ideální jsou také přístroje, které zároveň umí vzduch vyčistit od nebezpečných škodlivin v podobě prachu, bakterií, roztočů, plísní a dalších nečistot. Existují přístroje, které mají inteligentní senzory, jež automaticky detekují vzdušné částice a plyny a zároveň i úroveň teploty a vlhkosti.

Ideální pokojová teplota

Pozor na přetopené místnosti – ty zdraví rozhodně neprospívají. V obytných prostorech se doporučuje teplota přibližně od 22 do 24 stupňů, v ložnici by mělo být o 2 až 5 stupňů chladněji, protože organismus během spánku lépe regeneruje při nižší teplotě. Dlouhodobě by však teplota neměla klesnout pod 16 stupňů – nejen kvůli diskomfortu, ale také proto, že hrozí nebezpečí kondenzace vody a následné tvorby plísní. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Chraňte se proti pneumokokovým onemocněním očkováním.

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především lidé s:

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

U osob starších 18 let přispívá k dlouhodobé ochraně 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena!

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13-valentní, adsorbovaná)

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

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



Průlomové léky, které mění život pacientů™

PRV-2020.01.097

Ženy trpí na potíže s močovými cestami mnohem více než muži

Během svého života prodělá infekci močových cest až polovina žen. Toto onemocnění je druhou nejčastější infekcí.

Nejčastějším typem zánětu močových cest je zánět močového měchýře. Původci bývají obvykle bakterie obývající střevní trakt, mohou to být také sexuálně přenosné bakterie, a zcela výjimečně i viry. Typicky se objevuje pálení, řezání při močení, pocit neúplného vymočení, močení po malých porcích, nucení na močení, bolesti v podbříšku. Moč může být zkalená, s příměsí krve a může zapáchat.

Do ambulance urologa s těmito potížemi přicházejí v 90 procentech ženy. U mužů je infekce vzácnější

a je spíše spojená s jinými obtížemi, například s kamenem v močovém měchýři nebo zánětem prostaty. Proč tomu tak je? Důvodem je anatomická dispozice žen, které mají kratší močovou trubici uloženou v blízkosti konečníku. Svůj podíl na vzniku zánětu v močových cestách mají i gynekologické infekce. Rolí ale hrají i celkové faktory jako například stres, prochlazení a obecně oslabení imunitního systému.

Pokud vás zánět močových cest jednou postihne, zřejmě to není naposledy – na tyto potíže budete náchylnější a nemoc se může vracet. Proto se doporučuje dodržování preventivních opatření, jako je dostatečný pitný režim, příjem vitamínů, dodržování intimní hygieny, případně pravidelné užívání preparátů, které mají jednak preventivní vliv, ale fungují také jako podpůrný účinek během samotné antibiotické léčby.



Ledviny dokážou potrápít.

PROFIMEDIA.CZ

Ledviny

Rizikové faktory, které je poškozují.

- Věk nad 60 let
- Obezita
- Cukrovka
- Vysoký tlak
- Kouření
- Nadměrné pití alkoholu
- Nadměrné solení
- Nedostatečný pitný režim
- Časté infekce močových cest

Dostatečně pijte

Pro správnou funkci ledvin je třeba kromě jiného celoročně dodržovat adekvátní pitný režim.

- Pro jednu dospělou osobu dostačuje příjem 1,5 litru tekutin denně. Nejlepší je podávat je ve formě vody nebo čaje.

- V horkých dnech nebo při zvýšené tělesné aktivitě je dobré tento objem zvýšit zhruba o 0,5 až 1 litr, nebo jíst ovoce s větším obsahem vody.
- V zimě rozhodně preferujte teplé nápoje.

S močovým ústrojím souvisí i ledviny. Prudká bolest v boku či v močovodu může ukazovat na přítomnost ledvinových kamínků. Jako doprovodné příznaky může pacient pocítovat zvracení, častější močení, eventuálně také krev v moči. Ledviny ale dokážou potrápít mnohem více a zákeřněji. Pokud jsou z různých příčin poškozené, dochází postupně k snižování jejich funkce. Za normálních okolností zbavují tělo odpadních látek z krve, při poškození tyto látky v těle zůstávají a postupně se hroma-

dí, což bez léčby vede časem až k celkové intoxikaci a kolapsu organismu. „Důvodů onemocnění ledvin je mnoho. Většinou za něj mohou vrozené vady močových cest, neléčené či špatně léčené metabolické poruchy, jako je například cukrovka a dna, nepoznané záněty ledvin nebo opakované infekce močových cest,“ vysvětluje internista Ladislav Krajčí z ambulance Synlab.

Většina lidí o problémech s ledvinami neví. „K rozpoznatelným příznakům dochází, až když filtrační schop-

nost klesne pod 30 ml krve za minutu, běžně přitom za 60 vteřin ledviny pročistí 120 ml krve. V této fázi se v těle začne pozvolna zadržovat voda, dusíkaté látky a některé minerály, zvyšuje se krevní tlak a objeví se chudokrevnost. Později se také sníží množství vyprodukované moči, mění se její barva a zapáchá,“ vysvětluje Krajčí. Dalšími projevy snížené funkce ledvin může být únava, bolest hlavy, nechutenství, zvracení, otoky, dušnost, chudokrevnost a u dětí i porucha růstu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtahky z nati zeměluče, kořene líbečku a listů rozmarýny. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový létek. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

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 zákroku, 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 (pocit 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



Klouby často zlobí na podzim

Lenošení těla vůbec nepomáhá.

Když se ochladí, lidé si často stěžují na bolest kloubů. Ve skutečnosti se ale ani experti nemohou jednoznačně shodnout, jak přesně počasí klouby ovlivňuje.

„Je to doposud vědecky nevyřešená otázka,“ přiznává ortoped Róbert Pituch. „Z povídání babičky, ale i mnoha pacientů, lze ovšem říci, že počasí vliv na bolestivost kloubu má. Z mého pozorová-

ní vede k rozvoji zhoršení bolestivosti kolen či ramen spíše změna počasí samotná. Dalo by se to vysvětlit změnou tlaku, například před bouřkou. Změna tlaku vzduchu způsobí i změnu tlaku v kloubu, to ovlivní prokrvení v okolí kloubu a tím se projevívá bolestivost. Ten samý efekt způsobí i ochlazení vzduchu. Vědecké výzkumy ale tyto teorie potvrzují i vracěji, takže na jednoznačnou odpověď si asi ještě budeme muset počkat,“ přiznává odborník a nastiňuje, že za bolestivými klouby mohou



Pohyb je zdravý.

MAFRA

stát i další negativní faktory, které se pojí s chladnými dny. „Klouby totiž potřebují

pro správné fungování vhodný pohyb k udržování svalstva a vazů kolem kloubu. Jakmile přijde podzim a zima, přichází ovšem také čas lenošení. Pohybu ubývá a tím se více projevuje například tuhnutí kloubu,“ vysvětluje Pituch.

Právě zvyšující se počet lidí se sedavým zaměstnáním, nadváhou či civilizačními chorobami stojí za stále plnějšími ordinacemi ortopedů. Mezi hlavní rizikové faktory dále patří předešlé úrazy, genetika a zejména věk. S přibývajícím věkem totiž dochází

k rozvoji osteoartrózy. Toto degenerativní onemocnění, které na sebe upozorňuje bolestí kloubů, postihuje obvykle lidi již kolem padesátky. „Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavních nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejenom mírného stupně,“ říká Pituch.

Okolo šedesátky už artróza postihuje okolo 40 procent lidí. Problémům však lze do určité míry předcházet – proto nečekejte, až se podzimní bolení kolen hlasitě ozve, ale vsaďte na prevenci. **ME**

Sarapis Plus tradiční a oblíbený, vhodný pro ženu již od 30 let věku.

Doplňek stravy SARAPIS Plus je nástupcem oblíbeného a osvědčeného preparátu Sarapis, který si oblíbilo velké množství žen. Složení bylo doplněno o extrakt ze šalvěje, chrom a vitaminy K a D3.

- o Včelí produkty (včelí mateří kašička a pyl) spolu s extraktem ze šalvěje a s vitamíny, minerály a stopovými prvky.
- o Příznivý vliv na hormonální aktivitu a imunitu - včelí mateří kašička v kombinaci s pylem.
- o Antioxidant a vliv na kardiovaskulární systém - včelí pyl.
- o Včelí mateří kašička je považována za elixír mládí.
- o Hormonální aktivita a pohodlné prožití menopauzy - šalvěj.
- o Vliv proti pocení - šalvěj.
- o Před menstruační komfort - šalvěj.
- o Podpora normálního stavu kostí - vitamín D3 a K.
- o Snížení míry únavy a vyčerpání - vitamín C a železo.
- o Působení na nehty a vlasy a také na štítnou žlázu - selen.
- o Obvyklý metabolismus - chrom.
- o Určený také ženám, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituci.
- o Bez vedlejších účinků i při dlouhodobějším užívání.

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



VYLEPŠENÁ RECEPTURA



Návštěva odborníka

Kdy je čas začít řešit kloubní problémy s odborníkem?

- Rozvoj osteoartrózy bývá rychlejší a přichází v nižším věku v případě, že jsou klouby výrazně zatěžovány například při sportu, u lidí s nadváhou, cukrovkou.
- Čas na návštěvu ortopedické ambulance nastává v případě, že dochází k rozvoji bolestivosti, otoku či omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření se rozhodnout stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku nebo je potřeba již nastavit terapii.
- Ideální je věnovat se prevenci. K tomu patří i přiměřený pohyb. Takže se teple obléknete a navzdory sychravému podzimu vyrazte na vzduch.

Přírodní cesta

Jak na podzimní bolesti přírodní cestou?

- Když naše prababičky „cítily v kloubech změnu počasí“, zaháněly bolesti různými prostředky v podobě mastí z bylinek, například kostivalu lékařského, lidově řečeného kobyli mléko, jitrocele, ale také ze zelených listů.
- Dnes už existuje mnohem širší škála možností, jak pomoci organismu při příznacích artrózy. Ukázalo se, že pohybovému aparátu prospívá zejména chondroitin sulfát a glukosamin sulfát, které mají příznivý vliv na kloubní chrupavku, vazy a šlachy. Pomáhají při jejich regeneraci a obnově a zmírňují opotřebování. Prospěšnou látkou je také aescin, někdy označovaný jako escin.

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodních kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Věrnostní programy. Nový rekord

Do klientského programu lékáren Dr.Max se zaregistroval už čtyřmiliontý člen. Věrnostní systém největší lékárenské sítě v ČR je tak asi nejpopulárnější ze všech obdobných programů v ČR.



Klient s pořadovým číslem 4.000.000 se zaregistroval v uničovské lékárně Dr.Max. Stala se jím paní Božena Prášilíková z Litovle. Pro zajímavost: třímiliontý účastník byl zaregistrován v září 2018. Databáze klientů lékáren Dr.Max je poměrně čerstvá. Věrnostní systém totiž Max prošel zásadní změnou v roce 2015, kdy se každý klient, bez ohledu na to, zda kartu už měl nebo ne, musel registrovat nově. Díky těmto čerstvým registracím bylo

možné nejen získat přehled o aktuálním zájmu o členství ve věrnostním klubu, ale také zohlednit i v té době teprve chystanou legislativu související s GDPR.

Program "Karta výhod Dr.Max" nabízí finanční i nefinanční benefity. Zákazníci díky ní dosáhnou na letákové akce a slevy z doplatku na recept a několikrát ročně dostávají i individuální slevové kupóny. Mohou také využít on-line poradenství

a v rámci mobilní aplikace třeba připomínací službu při užívání léků.

Od letoška poprvé lze mít primární kartu přímo v mobilu. Dosud bylo možné vstoupit do programu pouze s plastovou kartou. Nově existuje možnost založení členství pouze s její elektronickou formou, aniž by kartu bylo potřeba fyzicky vlastnit. Možnost nechat si klasickou kartu ovšem stále zůstává.

Klientský program Dr.Max

rozvinutý primárně v České republice, se úspěšně implementuje i v jiných zemích, kde značka Dr.Max působí. Dostalo se mu několika ocenění, včetně mezinárodních. Ceny Loyalty Magazine Award, jakéhosi Oscara pro věrnostní programy, si odnesl hned ve třech kategoriích, mimo jiné jako „nejlepší nový věrnostní program roku“ a „nejlepší program v rámci regionu střední a východní Evropy“.

-red-

Současné i budoucí maminky, pozor! Nepodceňujte hydrataci

Pitný režim v době těhotenství zcela nebo částečně zlepšilo 63 % žen, především kvůli zdraví miminka.

Aktuální průzkum Aqualife Institutu odhalil, že po porodu se pitný režim 56 % maminek podobá nebo bude podobat tomu v době těhotenství, kdy více pily. To je velmi důležité, protože chování nejbližšího okolí dítěte má naprosto zásadní podíl na formování jeho režimových návyků. Základem pitného režimu dětí i dospělých by tak měla být voda v kombinaci s minerálkami.

„Podle průzkumu 38 % současných a budoucích maminek považuje svůj pitný režim před otěhotněním za zcela nebo částečně nezdravý,

a pokud by ho mohly změnit, pily by větší množství tekutin s preferencí těch méně sladkých. V průběhu těhotenství pak 63 % maminek svůj pitný režim zlepšilo – zvýšily příjem tekutin, které pily průběžně během dne. Celkově ženy v době těhotenství vypily průměrně 2,3 litru nealkoholických nápojů denně, což je o dvě deci více než před otěhotněním. V tomto zdravém přístupu k pitnému režimu by určitě měly pokračovat, a být tak dobrým příkladem svým dětem,“ komentuje ředitelka zmíněného institutu Klára Hálová.

Správný pitný režim nastávající maminky pomůže předjet řadě pozdějších komplikací a podpořit zdravotní stav budoucího dítěte v jeho dětství i dospělosti. V těhotenství je ideální k pití čistá, neochucená neperlivá voda v množství alespoň 1,5 litru denně – v závislosti na tělesné hmotnosti, s postupu-

jícím těhotenstvím tedy více. Více tekutin vyžaduje i fyzická aktivita a teplé prostředí. Celkově se může budoucí maminka dostat i na více než 3 litry tekutin denně.

„Kromě kohoutkové vody se doporučují přírodní pramenité, kojenecké nebo minerální vody, které jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, bez obsahu chemických přídavných látek. Vhodné jsou slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l, v období těhotenské nevolnosti raději neperlivé. V opodstatněných případech a po konzultaci s ošetřujícím lékařem může nastávající maminka zařadit do svého pitného režimu i vody silně mineralizované nebo léčivé, například pro doplňování hořčíku, jodu, a jiné,“ vysvětluje nutriční terapeutka, antropoložka a laktální poradkyně Jitka Tomešová z Institutu dietologie a výživy.



Jitka Tomešová

METRO

trpí velkým překyselením žaludku a zvracením, stojí za vyzkoušení bylinné čaje vhodné pro těhotné ženy, hodně naředěný nekyselý džus (broskve, meruňky, multivitamin, hruška apod.) nebo voda s trochou kvalitního ovocného sirupu.

„Dostatečný pitný režim je neméně důležitý i během kojení po porodu. Také v tomto období pomůže maminkám se zvýšenou únavou a bolestmi hlavy, navíc podpoří hubnutí poporodních kil. V pitném režimu po porodu by opět měla převládat čistá, neochucená neperlivá voda. Pro kojící ženy jsou k dispozici i různé speciální čaje. Rada maminek se domnívá, že musí hodně pít, aby měly dost mateřského mléka pro svoje dítěte. Hydratace těla je bezesporu důležitá, ale v případě tvorby mateřského mléka hraje nejdůležitější roli celková pohoda maminiky,“ radí Tomešová. MET

„Při výběru slunečních brýlí je důležitý také tvar“

Jaké jsou vhodné sluneční brýle pro zimní měsíce? Nejen na to jsme se ptali Šárky Skorkovské, primářky Oční kliniky NeoVize Brno.

Jaká barva slunečních brýlí je vhodná při řízení v zimě?

Žluté, zelenožluté a žlutooranžové zabarvení filtrů je vhodné při mlhavém, zataženém počasí a v šeru. Krásně rozjasní obraz a řidiči si nepřipadá za volantem tak unavený. V noci při řízení doporučujeme čiré dioptrické i nedioptické brýle se speciální povrchovou úpravou, tzv. antireflexem vhodným pro řidiče, která rozjasní noční vidění, tlumí oslnění protijedoucích aut, zvýší kontrast barev a neovlivní špatně jejich vjem tak jako zabarvené verze slunečních brýlí. Dlouhodobým trendem jsou také slu-

neční brýle, které mají stupňované zabarvení, tedy ve vrchní části tmavší a vespod světlejší. Říká se jim gradální zabarvení. Pro někoho velmi příjemná a líbivá verze, obzvláště při menším sluníčku. Velmi oblíbenou vlastností brýlí na řízení je polarizace. Poskytuje bezproblémový výhled za ostrého slunce a tlumí odlesky, takže vás při řízení sluneční svit neoslňuje. Dávejte si však pozor, protože s polarizačními brýlemi v některých situacích nevnímáte stará digitální zařízení i v autě.

Jsou pro řízení vhodné samozabarvovací brýle?

Bohužel ne všechny samozabarvovací brýle se vám za sklem automobilu dostatečně zabarví nebo také za krátký čas odbarví do čírého zabarvení, například při vjezdu

do tunelu. Zabarvení těchto brýlových čoček ovlivňuje intenzita UV záření. Nejvhodnější variantou jsou takzvané drivewear sluneční brýle pro řidiče, které mění zabarvení podle počasí i za sklem automobilu a při vjezdu do tunelu vám netlumí vidění tak, abyste v tunelu viděli velmi omezeně.

Proč jsou vysoké zasněžené hory pro oči rizikem? A jaké brýle bychom při pobytu v horách měli používat?

Nejvíce nebezpečné lidskému oku je ultrafialové záření – elektromagnetické záření o malých vlnových délkách do 400 nm, člověku neviditelné. Je příčinou například sněžné slepoty a může přispívat i k rozvoji šedého zákalu. Proto by kvalitní sluneční brýle měly být základní lyžař-



Šárka Skorkovská při vyšetřování zraku

NEOVIZE BRNO

skou výbavou. Sportovní sluneční brýle by neměly propustit UV záření do vlnové délky minimálně 400 nm, nejčastěji jsou označeny jako -400.

Jak poznám kvalitní sluneční brýle?

Kvalitní brýle poznáte tak, že na vnitřní straně postraniče brýlí bude uveden certifikát CE a zároveň i stupeň ochrany. Pečlivě také volte tvar brýlí a velikost skel. Sluneční záření se odráží od okolního prostředí, takže dobře padnoucí brýle chrání zrak před účinky ostrého slunečního světla i před odrazy z různých stran.

Je dobré mít více brýlí s různě zatmavenými skly?

Sluneční brýle by se měly přizpůsobit světelným podmínkám, zejména při outdoorových sportech. Pokud si nechcete pořizovat více brýlí, řešením mohou být brýle s výměnnými skly, které lze měnit dle světelných a povětrnostních podmínek. Na outdoorové sportování jsou též vhodné samozabarvující, tedy fotochromatická skla, usnadňující přechody ze světla do stínu.

Co lidé, kteří nosí čočky? Existují už i nějaké dioptrické čočky s ochranou proti UV záření?

Nositelé kontaktních čoček si mohou také vybrat ty s UV filtrem, ale je důležité si uvědomit, že čočky nekryjí celou plochu oka a jeho okolí, proto je zapotřebí je stejně doplnit slunečními brýlemi.

Jsem aktivní sportovec a brýle mi při pohybu překáží a čočky mi nevyhovují. Uvažuji proto o laserové operaci očí. Za jak dlou-

ho po takovém zákroku mohou lyžovat?

Nejmodernější laserové metody jsou velmi šetrné a pacienti se díky tomu brzy vracejí k běžným činnostem. Hned po operaci vidí lépe než před zákrokem a během několika hodin se jejich zrak stabilizuje natolik, že se mohou dívat na televizi nebo pracovat na počítači. Druhý den po zákroku už většina lidí vidí velice pohodlně. O týden později je již možné sportovat včetně lyžování. Po zákroku tak lidem odpadáji starosti, jako je péče o čočky či výběr správných brýlí.

Měly by nosit sluneční brýle i malé děti?

Kvalitní sluneční brýle a ochrana očí u dětí je obzvláště důležitá, má to ovšem svá ale. V našich zeměpisných šířkách u malých dětí do dvou let nejsou sluneční brýle příliš vhodné kvůli riziku vzniku světloplachosti. V tomto období tedy postačí chránit oči například kšiltkem. Pokud se v zimě chystáte vysoko do hor, už i pro malé dítě sluneční brýle přibalte. Na nošení slunečních brýlí je však zvykejte postupně. Pro menší děti, které na brýle ještě zvyklé nejsou, mohou být řešením brýle s páskem, který znesnadňuje jejich stržení. Dětské brýle by měly být také lehké a bezpečné, tedy vhodný materiál a konstrukce, s ohledem na to, že malé děti si je často dávají do pusy. Brýle pro děti by neměly být ani příliš tmavé, způsobují, že se zorničky více rozšíří a do oka proniká ještě více UV záření. Při pobytu na intenzivním slunci, například právě ve vysokých horách, se doporučuje zatmavení brýlí padesát až šedesát procent. MET

Trpíte artrózou kolenního kloubu?

Hledáme zájemce
o účast v bezplatném
klinickém hodnocení
účinků přípravku,
který je podáván pacientům
s artrózou kolene.



Více informací poskytneme
v pracovních dnech od 12 do 16 hodin
na telefonu 725 027 328
Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o.,
Praha 3, Vinohradská 174

První česká audiohra sází na známé dabéry



Celý vývoj hry od prvního nápadu trval několik let.

DŮKAZ 111

Herní zážitek nejen pro milovníky audioknih. Hra **Důkaz 111** je unikátním počinem českého studia Play by Ears, které vytvořilo hru založenou pouze na zvuku.

Hráči si ji mohou stáhnout na svůj mobil a v jejím průběhu sami rozhodovat o tom, jakým směrem se bude příběh vyvíjet. Audiohru lze ovládat i se zavřenými očima a nechat se tak naplno pohltit. Hlas hlavním hrdinům napí-

navé detektivky propůjčili známí čeští dabéři v čele s Terezou Hofovou, Norbertem Lichým či Bohdanem Tůmou.

Příběh hry vás přenesle do 80. let v USA, kde hlavní hrdinka Alice Wellsová, náčelnice městečka Fairfield, řeší záhadný anonymní telefonát, který ji zavede na nehostinný ostrov a do hotelu Harber Watch Inn.

Tajuplná atmosféra a zvukové kulisy přicházející bouře jsou zpracovány na vysoké úrovni filmového zvuku. Hra využívá tzv. binaurálního audia, které je spojováno především s virtuální realitou a navozuje v posluchači pocit obklopení zvukem. Díky tomu se hráči naskytá unikátní možnost být součástí vyšetřování,

jako by skutečně byl na místě spolu s Alicí.

Celý vývoj hry od prvního nápadu trval několik let. „První myšlenky na interaktivní audiohru přišly asi před šesti lety, kdy začaly být populární hry postavené na principu rozvětveného příběhu. Lákalo mě vytvořit něco podobného. Jelikož mám ke zvuku blízko, bylo poměrně jasné, jakým způsobem by mohl být příběh zpracovaný,“ vzpomíná na zrod myšlenky tvůrce celého konceptu Tomáš Oramus.

Klíčovým bodem byl pro autory silný příběh, který musel být původní. Nakonec zvítězil scénář v duchu noir detektivky, jehož autorem je Vladimír Mareček. Nejtěžší úlohou bylo vytvořit dokonale rozvětvený

příběh, který bude poutavý a zároveň se v něm hráč bude dobře orientovat. „To bylo nejtěžší. Zatímco ve filmu hlavní postava nemusí komentovat, co dělá, v audio podobě se tímto slově nelze vyhnout,“ upozorňuje Mareček.

Hlavní roli policejní náčelnice Alice Wellsové ztvárnila herečka Tereza Hofová.

Autoři mysleli i na nevidomé, hra má pro ně speciální režim. Audiohra **Důkaz 111** je dostupná pro mobilní telefony se systémem Android a iOS. Demo verze je zdarma. Pro ty, kteří se nechtějí rozhodovat, kudy se příběh bude ubírat, vyjde **Důkaz 111** také jako audiokniha.

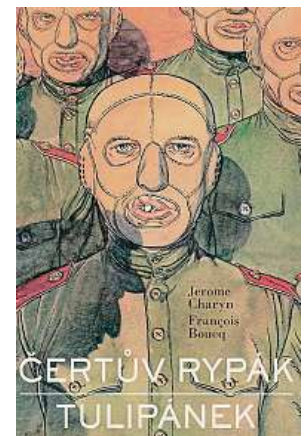
Více informací najdete na www.dukaz111.cz.

Čertův rypák. Z gulagů až do podsvětí

Nakladatelství Crew vydává další knihu z úspěšné edice Mistrovská díla evropského komiksu. A jde rovnou o dva mistry – kreslíře Françoise Boucqa (Dobrodružství Jeronýma Moucherota, Bouncer) a slavného amerického spisovatele a scenáristu Jeroma Charyna.

Komiks **Čertův rypák/Tulipáněk** vypráví dva samostatné, a přesto propojené příběhy. Čtenáře dostane na místa, která sice neoplývají svou krásou, ale vynahradí to temnou a neméně přitažlivou atmosférou stalinistických gulagů, výcvikových táborů KGB a dělnických čtvrtí New Yorku, kam hrdinové marně utíkají před svou minulostí.

Kniha představuje dva samostatné příběhy, které spojuje strašlivý svět stalinistického teroru a neméně kruté sovětské reality s americkou džunglí velkoměsta. Příběh sleduje osud Čertova rypáka, sirotka vycvičeného KGB ke špiónáži v Americe, a Tulipánka, amerického chlapce, který se zásluhou idealismu svých rodičů dostal do gulagu na Kolymě. Atmosférická kresba čtenáře doslova vtáhne do děje.



Fortuna. Giganti si jdou nekompromisně pro postup

V týdnu pokračuje čtvrtým kolem Liga mistrů, položili jsme tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovaříkovi.

Které týmy si už mohou zajistit postup do jarní části?

Dobře mají nakročeno největší favorité, tedy Bayern, Liverpool, Manchester City a Barcelona. Všichni zmínění giganti mají po třech kolech na svém kontě 9 bodů a jakákoliv výhra jim dá razítko na jejich postupové úmysly. Poměrně blízko jsou ke splnění cíle ve skupině E rovněž Sevilla a Chelsea, pokud oba zvítězí, je prakticky hotovo. Španělé potřebují vyhrát v Krasnodaru za kurz 1,69, na Chelsea

ve Francii je ještě o něco vyšší kurz 1,71. Oba celky mají dostatečnou kvalitu, aby své duely zvládly a následně mohly pošetřit síly na ligu, což je v nabíteném programu hodně důležité. V pátém a šestém kole LM pak může docházet k větším překvapením na úkor favoritů, kteří můžou nejlepší hráče šetřit.

Jaké je největší překvapení probíhajícího ročníku Ligy mistrů?

Určitě to jsou problémy obou finalistů evropských pohárů z loňské sezóny. Paris SG má na svém kontě jen tři body a je na pokraji vyřazení ze soutěže, v létě přitom tým zle zatápěl

Bayernu v bitvě o „ušatý pohár“. Družina kouče Tuchela musí v úterý každopádně porazit Lipsko, jinak bude zle a trenér by se mohl pakovat. PSG je v kurzu 1,62 favorit, týmu by měl pomoci návrat uzdraveného Neymara. Ještě hůř je na tom finalista Evropské ligy Inter Milano, ten má na svém kontě po třech kolech jen dva body, navíc hostí Real Madrid. Na jeho výhru je kurz 2,21, ale Lukaku a spol. to budou mít těžké. Při předpokládaném vítězství Mönchengladbachu nad Šachtarem se tak naplní první senzáce a jeden ze spolufavoritů v LM skončí.

Co by si dal z následujících zápasů na tiket expert Fortuny?

Obecně preferuji výhru domácích celků v kurzech 1,6 a výš. Z tohoto úhlu pohledu se mi líbí výhra Lazio nad Petrohradem v kurzu 1,7. Italoové mají motivaci, bojují o postup a mohou se spolehnout na střelecké schopnosti Immobileho, což je jeden z nejlepších útočníků současnosti. Líbí se mi rovněž výhra Liverpoolu nad Bergamem v kurzu 1,68, Angličané i přes řadu absencí ukázali o víkendů svou extrařádu, když doma porazili do té doby vedoucí Leicester 3:0, na Anfield Road se obecně body nerozdávají.

Asi bych zkusil i zmíněné PSG, domácí prostě musí, a ofenzivní trojzubec Mbappé, Neymar a Kean je velice rychlý, což bude dělat Lipsku potíže.



Krátko

Mají více času

Sportovní kluby dostaly od Národní sportovní agentury další týden na podání žádosti o podporu dětí a mládeže v roce 2021. Termín je prodloužen do pátku 27. listopadu do 17.00 hodin.

Amatérský sport

Při uvolnění na třetí stupeň Protiepidemického systému se obnoví amatérské sportovní soutěže a tréninky. Otázkou zůstává, zda a případně jak bude nutné testovat profesionály. **ČTK**

Biatlonový start bude s fanoušky

Diváci roušky povinně mít nemusí. O jejich nošení však budou naléhavě žádáni.

Nový ročník Světového poháru biatlonistů odstartuje o víkend v finském Kontiolahti navzdory opatřením proti šíření koronaviru i s diváky. Pořadatelé pustí do areálu na jeden den maximálně 4500 fanoušků, kteří budou rozděleni na čtyři tribuny, aby bylo možno zachovávat stanovené rozestupy. Podle informací agentury APA se zatím na sobotní zahajovací program, kdy se poběží vytrvalostní závody mužů a žen, prodalo zhruba 1000 vstupenek, na nedělní sprinty pak asi 800.

O tom, zda budou mít fanoušci přístup i na druhý díl SP, který v Kontiolahti bezprostředně naváže od 3. do 6. prosince, ještě nebylo rozhodnuto. Stávající podmínky, díky nimž mohli fanoušci i na víkendové slalomy SP lyžařek v Levi, platí v zemi do konce listopadu.

Zatímco biatlonisté, členové jejich týmů a pořadatelé

Česká nominace

Biatlonisté začnou Světový pohár v plném složení.

- V Kontiolahti v mužské kategorii pojedou Michal Krčmář, Ondřej Moravec, Tomáš Mikyska, Jakub Štvrtecký, Adam Václavík a Tomáš Krupčík.
- Sestavu žen tvoří Markéta Davidová, Lucie Charvátová, Eva Puskarčíková, Jessica Jislová, Eliška Teplá a Tereza Voborníková.
- V závodech může vždy reprezentace nasadit pět mužů a stejný počet žen.



Zranil se

Kanonýr AC Milán Zlatan Ibrahimović utrpěl v nedělním utkání proti Neapoli, v němž dvěma góly pomohl k vítězství 3:1, zranění zadního stehenního svalů. Podle televize Sky Italia čeká devětatřicetiletý švédský fotbalista minimálně desetidenní pauza, po níž bude následovat další vyšetření. **AP**

Číslo dne

127

Český golfista Ondřej Lieser se po triumfu ve finále evropské Challenge Tour na Mallorce posunul ve světovém žebříčku o 127 míst – z 306. se dostal už na 179. příčku. Díky tomu se dostal mezi šedesátku hráčů pro olympijské hry a aktuálně by jel do Tokia.



Djokovič se vrátil na trůn

Srb Novak Djoković uzavřel tenisový rok po šesté v kariéře jako světová jednička a vyrovnal rekord Američana Peta Samprase. Na pořadí v čele světového žebříčku už nemohl nic změnit ani závěrečný Turnaj mistrů. Rus Daniil Medveděv zůstal po premiérovém triumfu v Londýně čtyřkou, poražený finalista Dominic Thiem z Rakouska trojkou. Třiatřicetiletý Djoković převzal v londýnské hale O2 trofej pro světovou jedničku už minulý týden před startem Turnaje mistrů. Předtím končil sezonu na tenisovém trůnu v letech 2011, 2012, 2014, 2015 a 2018. **AP**

INZERCE

FORTUNA



97 %



2 %
remíza



1 %



JAK TO VIDÍ EXPERT FORTUNY
ROMAN KOVAŘÍK
PARIS SG - RB LIPSKO: 1

KURZ
1,62

- Paris SG se uzdravil Neymar
- Doma ztrácí PSG jen výjimečně
- Francouzi dali gól už 12krát v řadě
- Hosté měli v prvním duelu (2:1) štěstí

JAK TO VIDÍ
BOOKMAKERŮ

1 **1,62**

x **4,5**

2 **4,95**

Výše kurzů je platná k 23. 11. 2020.
Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.