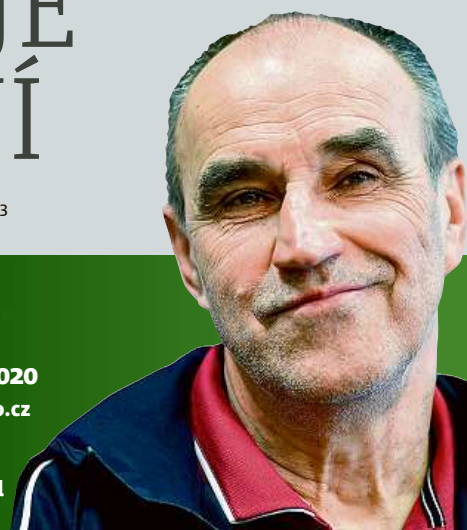


FOTBALOVÁ SPARTA JE STÁLE STOPROCENTNÍ

TÝM TRENÉRA VÁCLAVA KOTALA VYHRÁL V LIZE I POPÁTĚ STRANA 23



metro



PRAHA

Úterý, 29. září 2020

Č. 180, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Michal

mojemetro | denikmetro

Prymula brzy navrhne vyhlásit nouzový stav

Covid dál řadí. „Udělat to určitě musíme,“ říká šéf resortu zdravotnictví. **Další opatření.** Ve volném čase se nás opět bude scházet méně. **Školy.** Základky zůstanou otevřené, středoškoláci by se mohli učit doma STRANA 8



Potkat pod vodou velkou štiku je zážitek, říká nejstarší český potápěč

Čtyřiaosmdesátiletý Jaroslav Penc se o víkend jako nejstarší český aktivní potápěč dostal do České knihy rekordů. Asi na půl hodiny se v neděli ponořil s dalšími potápěči do zatopeného lomu v Horní Cerekvi na Pelhřimovsku až do hloubky 12 metrů. Penc má za sebou přes 2500 ponorů na čtyřech kontinentech. Jeho nejoblíbenějšími místy jsou Rudé moře a Jezero Poděbrady. „Pod vodou je to nádherné, když něco vidíte, jako v Poděbradech. Když je vidět na čtyři metry, jsou to krásné záběry, barevné. Když vidíte štiku, která má 80 centimetrů, tak je to zážitek,“ popisuje Penc.

ČTK



Popeláři opravují odpadky i nabádají ke kompostování

Pražské služby představily novou kampaně. Těmi propagují recyklaci a také cirkulární ekonomiku.

Ve velkoobjemových kontejnerech a sběrných dvorech často končí věci, které by klidně mohly dál plnit svou funkci. Všimají si toho i pracovníci největší svozové firmy v hlavním městě – Pražských služeb. Ve svém posledním spotu kampaně Jde to i jinak se zaměřují právě na opravu a opětovné využívání věcí.

„Naši pracovníci se denně setkávají se starými věcmi, které sice trpí drobnými estetickými a funkčními vadami, nicméně při troše investovaného času a péče, by mohly dalších několik let bezproblé-



Stará židle, vyhodit ji?



Ne, opravit. 2x PRAŽSKÉ SLUŽBY

mově sloužit. Nejčastěji se jedná o dřevěné kusy nábytku a další vybavení domácností. Je to i případ stoličky z našeho aktuálního spotu,“ říká mluvčí Pražských služeb Radim Mana.

Vracení věcí zpátky do oběhu patří spolu s předcházením vzniku odpadu a recyklací podle něj k hlavním pilířům cirkulární ekonomiky.

„K odpadu je třeba přistupovat jako ke zdroji. Biologickou složku využijí kompostárny pro výrobu humusu, třídící linky a recyklační závody zpracují tříděný odpad a re-use centra vrátí do oběhu maximum věcí,“ dodává Mana.

Pražské služby se v posledních dnech snaží přispět také k popularizaci separace bio-

odpadu, a to nejen další novou reklamní kampaní zaměřenou primárně na Pražany žijící v rodinných domech a malých řadovkách. „Kdo si do konce září objedná svoz bioodpadu, má šanci navíc získat malou kuchyňskou biopopelníčku. Tato akce platí pro celé území metropole a u všech svozových firem svázejících bioodpad v rámci systému sběru komunálního odpadu v Praze. Lidé si mohou objednat celoroční či sezonní svoz,“ láká Mana.

Více než pětinu obsahu pražských popelnic tvoří bioodpad. V Praze se aktuálně nachází 13 430 nádob na bioodpad, které využívají občane, nikoliv komerční subjekty. Službu provozuje magistrát, Pražské služby a konkurenční svozová firma AVE.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Problém s chipsy

Když se řekne Pringles, většinou lidé se vybaví barevná roura, ve které se tyto chipsy prodávají. Jelikož ale tento legendární obal obsahuje několik různých materiálů, je téměř nerecyklovatelný.

- Společnost Kellogg, pod kterou značka brambůrků spadá, se podle informací Pražských služeb nyní snaží vyvinout nový obal, který nebude materiálově náročný.
- Jen v Evropě se totiž každý den vyrobí tři miliony Pringlesek.
- Původní obal se skládal z kovové základny, plastového víčka, hliníkového ohrávacího uzávěru a kartonového obalu, který byl ještě vystlaný a lemovaný fólií.

INZERCE

PYTLOUN
HOTELS

VÁŠ DOMOV NA CESTÁCH

Poznejte Českou republiku s PYTLOUN HOTELS

Liberec – Krušné hory – Krkonoše – Praha

Seniorský pobyt v Krušných horách – 4 dny / 3 noci
Pytloun Wellness Hotel Hasištejn **** – 3x ubytování se snídaní, 1x uvítací přípitek, 3x polopenze, 2x wellness procedura, 2x káva a zákusek, denně volný vstup do wellness centra (rehabilitační bazén, finská sauna, infra sauna, vířivka)
od 3.280 Kč / za osobu, pobyt Nabídka platí do 15.12.2020

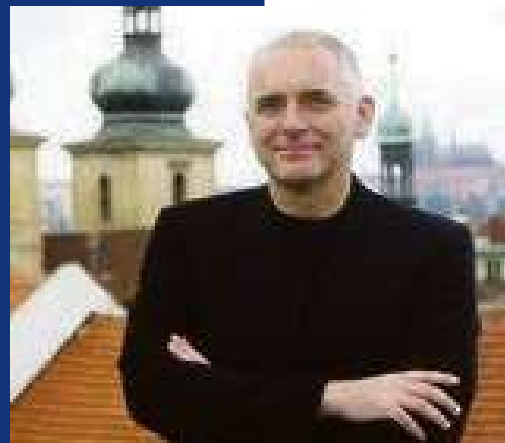
Thajská relaxace pod Ještědem – 3 dny / 2 noci
Pytloun City Boutique Hotel Liberec **** – 2x ubytování se snídaní, 1x uvítací přípitek, 2x večeře v restauraci Zlatý Kohout, 1x Královská thajská masáž na osobu (60 min.), 1x Thajská relaxační masáž chodidel, 1x koktejl v lobby baru
od 3.020 Kč / za osobu, pobyt Nabídka platí do 02.01.2021

Nabízíme Vám také bohatou nabídku dárkových poukazů. Na výběr jsou jak hodnotové, tak i pobytové. Naleznete je na www.pytloun-hotels.cz

www.pytloun-hotels.cz
reservations@pytloun-hotels.cz, +420 778 701 293

Václav Fischer

váš senátor z let 1999 až 2002
opětovně žádá o vaši podporu a důvěru.



Přijďte prosím 2. a 3. října 2020 k volbám do Senátu a dejte mně váš hlas.

za svobodu a demokracii

za spravedlnost pro všechny

za spravedlivé rozdělení peněz z EU skutečně potřebným

**za absolutní odpovědnost státu za činy ústavních činitelů, soudců, státních
úředníků, exekutorů a správců konkurzní podstaty**

za snížení zásahů státu do našeho každodenního života

za zdravý život, čistý vzduch a vodu a zelenou planetu

za posílení postavení Senátu



**„Chcete, aby v Senátu usedly skutečně nezávislé osobnosti, které
budou rozhodovat bez ohledu na zájmy politických stran?“
Volte Fischera!**

**„Jsem váš soused, bydlím na Petřském náměstí a problémy našeho
volebního obvodu velmi dobře znám. Slibuji vám, že udělám vše
pro to, aby se nám tady žilo ještě lépe než dnes.“**

**Václav Fischer - nezávislý kandidát
nominovaný Nezávislou iniciativou.**

www.vaclavfischer.cz



Po sametové revoluci přinesl Václav Fischer do České republiky cestování na evropské úrovni.

Jeho služeb využily miliony spokojených klientů. V roce 2018 založil společnost **air Fischer**. Její první let se uskuteční 24.10.2020 na kanárský ostrov Gran Canaria.

www.vaclavfischer.eu

Nová role Realitního portálu. V krizi pomáhá podnikatelům

Kvůli současné koronakrizi jsou pronájmy nemovitostí pro mnoho firem neudržitelnou zátěží. Jak může pomoci magistrátní web?

Dva roky fungující internetová stránka, která ještě dříve sloužila spíše jako PR pražských radních, teď konečně slouží lidem. Tak ty nejosvěřenější jazyky hovoří o zbrusu nové funkci Realitního portálu hlavního města Prahy. Nejistá doba způsobená pandemií koronaviru uvrhla nejednoho místního podnikatele do existenční krize, teď pronájmy nemovitostí jsou často neudržitelnou zátěží pro jejich rozpočty. Na území metropole ale mohou podnikatelé díky Realitnímu portálu najít východisko v nabídce majetku, jehož koupě či pronájem jsou pro ně výhodnější než od soukromníka či další

firmy. „Je pravdou, že Realitní portál vznikl jako nástroj pro boj za větší přehlednost a transparentnost veřejné správy. V té době samozřejmě nikdo nečekal, jaká situace nastane. Přesto v něm právě teď vidíme novou přidanou hodnotu – městské nemovitosti by se mohly stát ideální investicí. Smysl portálu navíc zůstane zachován, i nadále bude totiž sloužit k podpoře podnikatelského prostředí a usnadnění orientace podnikatelů na trhu,“ říká pro deník Metro radní pro správu městského majetku Jan Chabr.

Magistrát zprovoznil Realitní portál v roce 2018. Idea byla, že Praha usnadní nájemcům složitý proces hledání na úředních deskách jednotlivých městských částí či jiných příspěvkových organizací. V roce 2019 se pak pražská koalice rozhodla změnit podmínky výběrových řízení. Regovala tak na rostoucí kritiku developerů, kteří nechávají městské nemovitosti chátarat, případně je využívají pro účely znepřijímající život obyvatel v dané lokalitě.



Citát

„Dá se jen těžko odhadnout, jak se bude situace v krizi vyvíjet. Mnoho podnikatelů teď raději sáhne po majetku Prahy.“

JAN CHABR, RADNÍ PRO MAJETEK

„Vzpomeňme například neutešenou situaci s pronajímateli Airbnb v centru Prahy. Základním kritériem zůstala pořádek výše nájmu, nově ale její

relevance při rozhodování poklesla na pouhých šedesát procent. Výrazný třicetiprocentní podíl teď má při rozhodování i účel pronájmu. Díky tomuto kritériu můžeme požadovat, aby nám nastínili plány, které s nemovitostmi mají. To nám dává prostor, abychom vyhověli spíše těm, kteří za námi přicházejí s bohubilými plány s potenciálem zvýšit kvalitu života,“ dodává Chabr s tím, že zbylých deset procent pak představují doložené reference a předchozí zkušenosti zájemců.

Finanční úlevou pro podnikatele a živnostníky nemusí být v hlavním městě jen změna působiště. Například radnice Prahy 1 proto připravila pro ty, kteří podnikají v nebytových prostorách v její správě, finanční úlevu.

„Podpora bude spočívat v dočasném snížení nájemného a bude odstupňována tak, že se nejvyšší úlevy dočkají živnostníci z oblasti chráněné občanské vybavenosti, jako jsou drobní řemeslníci, kominíci, krejčí, prodejci potravin, řezníci, pekaři, prádelny a čistírny, papírnictví a podobně. Výrazné podpory by se rovněž měla dočkat knihkupectví, galerie, divadla a kulturní kluby. Následovat by pak měly provozovny jako kavárny, jídelny a restaurace,“ popsal radní Prahy 1 pro podporu podnikání Karel Graben Procházka.

Slevy by se měly pohybovat podle druhu zboží a služby od dvaceti do padesáti procent. Praha 1 dosud podnikatelům umožnila odklad splátek nájemného až do výše kaucy, na jejíž doplnění mají lhůtu do konce června příštího roku.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

K čemu slouží

Majetek, který hlavní město prostřednictvím Realitního portálu nabízí, lze rozdělit do pěti kategorií – jsou to byty, nebytové prostory, domy, pozemky a projekty.

- Valná většina aukcí u bytů probíhá elektronickou formou.
- Pojistku, aby se do dražby zapojili pouze vážní zájemci, představují povinné prohlídky nemovitostí.
- Nebytové prostory jsou primárně určeny pro podnikatelskou činnost.
- V době, kdy je podnikatelské prostředí ochromené pandemií koronaviru, mohou být tyto nabídky ideálním řešením pro ty, kdo si nemohou nadále dovolit dražší tržní pronájmy.
- Často jde o nemovitosti, které jsou již zařízeny po předchozích nájemcích, například prodejny nebo restaurace.
- V profilech nemovitostí najdou zájemci rovněž přibližné vycílení nákladů na provoz, například včetně odhadovaných plateb za energie a další služby.
- V kategorii pozemků se aktuálně nacházejí především pachtý zemědělských pozemků.
- Sekce věnovaná projektům má pouze informativní charakter. Tady návštěvníci Realitního portálu najdou seznam plánovaných developerských projektů metropolitní Prahy. Jedná se o klasické magistrátní PR.

INZERCE

ADOLF LOOS APARTMENT AND GALLERY
VÁS SRDĚČNĚ ZVE NA AUKCI UMĚNÍ VE VÝSTAVNÍ SÍNI MÁNES.

NEDĚLE 4. ŘÍJNA 2020
OD 14 HODIN

Masarykovo nábřeží 250/1, Praha 1

ADOLF
LOOS
Apartment
And
Gallery

www.aloos.cz

TOYEN, LA DAME DE PIQUE (PIKOVÁ DÁMA), 1926, olej na plátně

TOYEN 1926



PVA
EXPO PRAHA

**FOR GASTRO
& HOTEL**

VELETRH GASTRONOMIE A HOTELNICTVÍ

1-3/10/2020



**BEZPEČNĚ
NA VELETRHU
SAFE ZONE**

EXKLUZIVNÍ LÉČEBNĚ-REHABILITAČNÍ POBYT

8 DNÍ = 7 NOCÍ V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH – HOTEL RICHARD****

29. 09. – 31. 10. 2020 14.550 Kč = sleva 4.650 Kč = cca. 32 %

9.900 Kč osoba ve 2-lůžkovém pokoji / 10.900 Kč 1-lůžkový pokoj

01. 11. – 19. 12. 2020 14.550 Kč = sleva 5.650 Kč = cca. 39 %

8.900 Kč osoba ve 2-lůžkovém pokoji / 9.900 Kč 1-lůžkový pokoj

Ubytování s bohatou polopenzí a 1x aperitivem

1x lékařské vyšetření + 12x procedura dle doporučení

Denně vstup do bazénu, vířivky, fitness studia

Vánoční a Silvestrovské pobyty za akční ceny!



REZERVACE TEL: 354 696 111, EMAIL: recepc@hotelrichard.com

Číslo dne

89

Znovuotevřením Pavilonu hrochů včera Zoo Praha oslavila své 89. výročí. Kvůli epidemii koronaviru se ale výroční slavnosti konaly v omezené podobě, pavilon a hrošího samce Tchéca představila zoo ve vysílání České televize. Lidé mohou pavilon, ve kterém byla zrekonstruována čistírna bazénových vod, navštěvovat průběžně. Čistička vody byla podle ředitele zoo Miroslava Bobka ještě za předchozího vedení zoo špatně navržena. Voda, v níž hroši plavali, tak byla často zakašená. Během rekonstrukce byl podle něj nainstalován asi kilometr nového potrubí.



Zvonkohra

Hradčanská Loreta se o víkend otevřela veřejnosti. Na snímku je vidět carillonér, tedy hráč na zvonohru, Radek Rejšek, který návštěvníkům předváděl fungování hudebního mechanismu. V Loretě byly při příležitosti 325. výročí zprovoznění zvonkohry k vidění také vzácné archíválie. Prohlídky se konaly každou hodinu, počet účastníků byl limitován na pět v jedné skupině. „Návštěvníkům bylo poprvé a pravděpodobně i naposledy umožněno podívat se skutečně zblízka na mechanismus zvonohry,“ řekla kurátorka sbírek Lorety Markéta Baštová. ČTK

Jih Prahy bude už za rok lépe chráněn před stoletou vodou

Protipovodňové zábrany se ve velkém začaly stavět po roce 2002.

Hlavní město nechá rozšířit protipovodňová opatření na Zbraslavi. Výstavba se týká

oblasti u zbraslavského zámku a ochrání jeho budovu i park a rovněž sever městské části. Magistrát nyní v tendru bude hledat firmu, která je postaví. Náklady by měly být maximálně třicet milionů korun. Vyplývá to z dokumentu, který schválili pražští radní.

Opatření budou vybudována na pravém břehu slepého ramene Berounky, známého

jako Krňák, které se nachází jižně od soutoku Vltavy a Berounky. Přebudována bude současná opěrná zeď zámeckého parku tak, aby vyhovovala požadavkům protipovodňové ochrany. „Stavba bude sloužit jako protipovodňová ochrana severní části městské části Praha-Zbraslav a současně jako protipovodňová ochrana areálu zbraslavského zámku a zámeckého par-

ku,“ píše se v dokumentu. Chránit je bude na úrovni stoleté vody s rezervou převýšení 30 centimetrů. Přibližně 218 metrů dlouhé protipovodňové opatření by podle dokumentu mělo být dokončeno nejpozději ve čtvrtém čtvrtletí příštího roku.

Hlavní město vybuodovalo protipovodňová opatření zejména podél Vltavy. Stavět je začalo v devadesátých letech.

Nejrozsáhlejší ochrana vznikla po povodni v roce 2002. Vystavěny byly mobilní zábrany a valy.

Na menších tocích město dělalo takzvané suché poldry, které jsou schopny zadržet vodu. Rovněž nechává postupně zklíkatit původně narovnaná koryta. Potoky a říčky tak jsou schopny déle zadržet vodu, než se rozlije do krajiny. ČTK

Krátké

Lupič s granátem

S granátem v ruce přišel loupit na poštu v Krči v pátek dopoledne neznámý muž. Když mu pracovnice na přepážce vydala několik tisíc korun, sebral se a zase odešel. Na policejní webu to oznámil mluvčí pražské policie Jan Daněk.

Nádraží slaví

Otevřením železničního nádraží Praha-Holešovice před 35 lety, koncem září 1985, byla dokončena stavba takzvané holešovické přeložky, která spojila dvě významné trati. Jednalo se o železniční trať do Kolína, která byla vybudovaná jako druhá v Praze

již v roce 1845, a trať do Kralup z roku 1850.

Chmurný výhled

Odhad letošní ztráty Letiště Praha 200 milionů korun je příliš optimistický. V pořadu Otázky Václava Moravce to řekl předseda představenstva společnosti Václav Řehoř. ČTK

Náhradník. Zvítězil

Cizinci dál kralují pražskému Evropskému poháru žokejů. Šestý ročník ovládl Francouz Vincent Cheminaud, který v Chuchle Areně Praha startoval jako náhradník za hvězdného Belgičana Christophe Soumillona.

Cheminaud startoval v poháru žokejů po třech letech a nasbíral třicet bodů. O tři body druhý skončil nejlepší

z domácích žokejů Adam Florian. Titul měl obhajovat Soumillon, ale v týdnu si obnovil zranění a z účasti se omluvil. „Je mi to moc líto. Musím týden vysadit, aby byla jistota, že budu první říjnovou nedělí fit na Cenu vítězného oblouku,“ vzkázal Belgičan ve čtvrtek.

Za sebe doporučil Cheminauda, jehož start schválil

i jeho zaměstnavatel, mnohonásobný šampion francouzských trenérů André Fabre.

Cheminaud šanci využil: vyhrál dva dostihy, jednou dojel druhý, třetí a čtvrtý. „Jsem šťastný. Je to velký úspěch, jezdilo se mi tady skvěle. Podmínky byly náročné, ale měl jsem dobré koně,“ řekl šestadvacetiletý Cheminaud v České televizi. ČTK



Titul slaví už potřetí

Jakub Zemaník (na snímku) vyhrál legendární závod Běchovice–Praha a titul mistra republiky v silničním běhu na 10 kilometrů slaví již potřetí. Vítkovický atlet v závěru předběhl loňského vítěze Víta Pavlišťu i Viktora Šináglu a protnul cílovou pásku v čase 30:18. V elitní ženské kategorii zvítězila premiérově Moira Stewartová. ČTK

Na známém ostrově teče pivo, nejezdí sem ale jenom Němci

Císařská louka leží u Smíchova. Láká kempaře, ale také Pražany na drink nebo stanování.

Po Vltavě projíždí osmiveslice zalitá ranním sluncem, které vychází nad Pankráčí. Mezi stromy pospávají zaparkované obytnáky z různých zemí. Je tu překvapivě ticho, z dálky ale hučí probuzená doprava od nedalekého Barandovského mostu.

Deník Metro vyzkoušel nocování v jednom z pražských kempů, do kterého tradičně míří hlavně zahraniční turisté na cestách se svými karavany. Je to trochu utajené místo kousek od centra metropole – ostrov Císařská louka. „Češi s obytnáky k nám moc nejezdí, ale díky krásnému výhle-

du z kryté terasy s barem se sem učí chodit na drink obyvatelé Prahy,“ říká recepční Simona Kupčíková. „Máme u břehu moře, lidé někdy přijedou na lodičky, jiní zase přívozem od Výtoně, a někdy si i postaví stan a přespí,“ podotýká usměvavá žena, která v areálu Prague Camp vítá hosty třemi cizími jazyky.

„Devadesát procent klientely tady bylo přes hlavní sezonu z Německa, poslední dobou se ale situace mění s novými opatřeními kolem koronaviru,“ upřesňuje a kouká do počítače na aktuálně zrušené rezervace zahraničních turistů.

Pro návštěvníky toužící po klidu je aktuálně příjemné, že rozlehlý areál v zeleni se sedmdesáti místy pro obytné vozy není zaplněný ani z jedné pětiny. Po příjezdu sedmiapůlmetrovým obytnákem je tak možné zaparkovat u jedné z mnoha přípojek elektrí-



Romantický východ slunce v kempu

METRO

Na ostrově

V Prague Campu je také úschovna kol či wi-fi zdarma.

- Pod stany tady během léta přespávali nejčastěji muži.
- Stalo se, že lidé přijeli spát i pod širák, v kempu se zájemci o ostrahu i s bezpečnostními kamerami to vyjde za osobu na 135 korun.

ny a mít kolem sebe volný prostor s výhledem na řeku směrem k Podolí a Pankráčí. Koho zaujme atmosféra a možnost půjčení obytnáku, může si ty nejmodernější prohlédnout a rezervovat hned vedle na Smíchově, v sesterské firmě Karavany Česko. Tento styl cestování a poznávání je celosvětově oblíbený a zájem o něj vzrůstá v době koronaviru díky naprosté ne-

závislosti na okolí – auta mají svůj kuchyňský kout s plotnou a lednicí s mrazákem, toaletu a sprchu či plynové vytápění.

„Z největších dálek jsme tu měli hosty z Číny nebo Latinské Ameriky,“ podotýká Simona Kupčíková s tím, že nejvíc ji překvapili osmdesátiletí manželé z Holandska, kteří sem z rodné země přijeli stanovat na kolech. Mezi největ-

ší akce naopak patří, když v létě dorazí karavanové zájezdy, většinou opět z Německa. „Přijede najednou šestnáct lidí v osmi obytnáky, je to organizovaná akce s průvodcem pro lidi, kteří preferují tento typ skupinového cestování,“ dodává. Právě Němci podle ní oceňují čepované pivo na baru, které teče každý den do 22 hodin, dokud je hezké počasí. **DAV**

INZERCE

KHNP

Dostavíme pro vás

Dukovany

SPOLEHLIVĚ

[믿음직하게]



Jsme KHNP – globální lídr spolehlivé energie.



Zjistěte více na korejskaenergie.cz

Pandemie ovlivnila finance téměř třetiny české populace

Menší příjmy, tím pádem také nižší výdaje. Než utratíme každou korunu, dobře si teď rozmyslíme za co.

Hlavsa z Fondee. Průzkum ukázal, že lidé s měsíčními příjmy do 25 tisíc korun přišli o práci dvakrát až třikrát častěji než ti s vyššími příjmy. Z této příjmové skupiny sáhlo do úspor šedesát procent, v případě lidí s příjmem přesahujícím padesát tisíc to bylo jenom třicet procent.

„V souvislosti s krizí byli ztrátou zaměstnání častěji zasaženi lidé se základním vzděláním, o práci častěji přišli lidé z menších obcí. Ve měsících nad sto tisíc obyvatel přišel o práci každý dvacátý člověk, v obcích pod pět tisíc obyvatel dokonce každý desátý,“ říká Monika Červinková

z Perfect Crowd. Opět se podle Hlavsy ukázaly nedostatky ve finanční gramotnosti Čechů. Mít finanční rezervu je důležité bez ohledu na příjem. Naopak čím nižší příjem, tím víc je potřeba, protože případná krize dopadne hůř. To stejné platí také u úrovně vzdělání. „Úvěr si

vzala dvě procenta vysokoškolsky vzdělaných respondentů, ovšem osm procent lidí se základní školou,“ upozornil Jan Hlavsa.

Česká ekonomika zaznamenala meziroční pokles o téměř devět procent, ve druhém čtvrtletí dokonce o jedenáct procent. **ČTK a PH**

První vlna koronavirové pandemie se podepsala na finančním zdraví českých domácností. Finanční dopad zaznamenala téměř třetina Čechů. Osm procent dotazovaných přišlo o práci, pětina se snížil příjem. Vyplývá to z průzkumu mezi 605 respondenty, který uskutečnila agentura Perfect Crowd pro investiční start-up Fondee.

Situace nedávných měsíců nejvíc postihla nízkopříjmové skupiny, lidi s nižším vzděláním, z menších měst a obcí. Přes čtyřicet procent lidí muselo sáhnout do rodinných úspor. „Výsledky jednoznačně ukazují, že rezervy a potřeba spořit a investovat se týká naprosto všech ve společnosti. Čtyři procenta lidí si musela vzít úvěr, aby situaci zvládli, komentoval data Jan

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Krém je určen pro suchou a citlivou pokožku. Složení s allantoinem a pečujícím jojobovým olejem vyživuje namáhanou pokožku rukou a chrání ji před vysušením. Rychle se vstřebává a nezanechává mastný film na pokožce. Pro hebký pocit rukou.

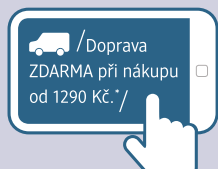


Balea MED
krém na ruce
neutrální pH
100 ml

29⁹⁰ Kč



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



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

Drama každý měsíc

20

Přibližně pětina lidí v Česku, tedy dvacet procent, financuje chod domácnosti od výplaty k výplatě. Pravidlo tříměsíční rezervy pro případ výpadku příjmů v posledních letech rozšiřují finanční poradci až na šestiměsíční rezervu.

Krátce

Otrava v Bečvě. Policie má stopu

Policie oznámila, že ná vyústění kanálu, odkud se do Bečvy dostal kyanid. Většinou kriminalisté zjistili, že na kanál, odkud se jed do Bečvy dostal, je napojeno mnoho společností. Kontaminací mrak začal ničit život v řece minulou neděli v úseku o délce 38 kilometrů. Následky otravy jsou dramatické, moravští rybáři do kafilérie odvezli 32 tun otrávených ryb. **IDNES.cz**



Minář míří do politiky

Rezignoval na funkci předsedy spolku Milion chviliek, který protestoval především proti současnému premiérovi Andreji Babišovi. Teď chce Mikuláš Minář (na snímku) založit hnutí, s nímž by se v příštím roce zřejmě zúčastnil sněmovních voleb. Funkci předsedy spolku dal k dispozici v pátek. Novým předsedou se stal Benjamin Roll. **ČTK**



Roušky nejen pro svatého

Přísná proticovidová opatření provázela i letošní Národní svatováclavskou pouť ve Staré Boleslavi u Prahy. Hlavní bohoslužbu na Mariánském náměstí sledovali pozvaní účastníci v uzavřeném sektoru pro maximálně 500 lidí. Vedle zástupců církve tradičně nechyběla řada politiků, například bývalý prezident Václav Klaus. **ČTK**

Nouzový stav. Už zítra se rozhodne

Budeme se setkávat, ale zřejmě jen v malých skupinách. Ministerstvo zdravotnictví chce nouzový stav.

Dobrá špatná zpráva

0,9

I přes vysoká čísla nakažených si Česko zatím zachovává jednu z nejnižších smrtností (podíl zemřelých s nemocí covid-19 na počet nakažených). Nejvyšší je stále v Itálii (11,6) a ve Velké Británii (9,7). Sousední Slovensko má koeficient 0,5.

ma. Neočekává, že by se v rámci opatření proti koronaviru uzavíraly základní školy, pravděpodobný je ale podle něj přechod středních škol na dálkovou výuku. Na vysokých školách by měla distanční výuka platit aspoň měsíc.

U části obyvatel se ale omezení opatření proti šíření koronaviru setkává s nelibostí. V Praze demonstrovalo v neděli u ministerstva zdravotnictví několik set odpůrců. Kritizovali premiéra a ministra zdravotnictví. Řečníci na demonstraci vyjadřovali nesouhlas hlavně s povinným nošením roušek ve vnitřních prostorách budov. Kritizovali zejména to, že jsou opatření povinná, někteří současná opatření, jako je omezení hromadných akcí nebo povinné roušky v MHD, školách a jiných vnitřních prostorech, přirovnávali k totalitnímu režimu. **ČTK**

Počet nakažených v neděli překročil třináct set případů. Jedná se o nejvyšší nedělní číslo lidí zasažených novým koronavirem od počátku epidemie. Minulý víkend detekovali zdravotníci „jen“ 985 infikovaných. Vážně už se mluví i o zavedení nouzového stavu. Premiér Andrej Babiš předpokládá, že se bude schvalovat na zítřejším mimořádném jednání vlády. Řekl to včera v předvolební diskusi televize Nova. Podle premiéra je zavedení nouzového stavu potřeba. Návrh předloží ministr zdravotnic-

tví Roman Prymula, s opatřením souhlasí i místopředseda vlády Jan Hamáček. Parametry nouzového stavu budou na Prymulovi.

Ten už dříve uvedl, že nové omezení volnočasových aktivit bude znamenat maximální účast deseti až dvaceti lidí. „Vyhlášení příslušného opatření lze očekávat ve středu nebo v pátek,“ uvedl ministr v pořadu Partie televize Pri-



Drive-in volby už zítra

Lidé v karanténě, kteří si předem neobjednají návštěvu volební komise doma, mají možnost volit zastupitele a někde i senátory z auta na speciálních stanovištích (foto z návěku). Ale pozor! Tento způsob volby lze využít pouze jeden den, a to ve středu 30. září 2020. **MAFRA**

Krátce

Dochází lék pro těžké případy

Nemocnicím v Česku dochází lék remdesivir na těžké formy nemoci covid-19. Vyplývá to z informací Sekce nemocničních lékárníků a vedoucího lékaře Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny Všeobecné fa-

kultní nemocnice Praha Martina Balíka. Mluvíci ministerstva zdravotnictví Gabriela Štěpánková sdělila, že remdesivir je v současnosti dost pro všechny, kteří ho potřebují. „Zpřísnila se indikace, jednáme s firmou Gilead o dodávce léku, ten by měl dorazit v průběhu tohoto týdne,“ říká ministr zdravotnictví Roman Prymula. **ČTK**

INZERCE

PRAVIDLO

Ruce Roušky Rozestupy



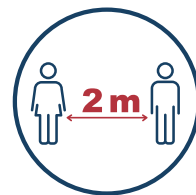
RUCE

Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.



ROUŠKY

Při pohybu v uzavřených prostorech s vyšší koncentrací osob je nejučinnější prevencí nosit roušku.



ROZESTUPY

Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.



Boj s falšovatelí tachometrů a původu ojetin je nekonečný

Evropa společnou řeč v potírání falšovatelů prozatím nenašla. Možnosti, jak odhalit podvody u ojetin, však přibývají.

zabývá ověřováním pravdivých údajů u aut z druhé ruky a nově nabízí služby i v Česku. Vedle možnosti ověřit si, jak předchozí majitelé a obchodníci manipulovali s najetými kilometry, si lze na stránkách společnosti zjistit třeba i servisní historii auta. Podvodníci totiž falšují třeba i pravidelné prohlídky,

servisní intervaly mohou být ve skutečnosti u ojetiny daleko delší a méně důkladné, než se uvádí v dokumentech.

Nepravostem tohoto druhu se snaží v evropských státech předcházet různě. Zatím neexistují jednotná pravidla pro zjišťování skutečných dat třeba pro celou Evropskou unii. Podvody s umazanými

kilometry v podstatě vymýtil belgický Car-Pass, bez jeho certifikátu se ojetina nemůže prodat.

Problémem belgického systému je, že má pod kontrolou pouze ojeté vozy, s nimiž se obchoduje na belgickém území. Pokud se údaje pozměňují mimo Belgie, kupující se to už nedozví. Byla by v Česku

šance, že by se falšování omezilo například tím, že by prodávající musel nabídnout do prodeje auto jen s ověřeným certifikátem od některé z firem, které se kontrolou zabývají? „Neumím si zatím představit, že autobazar bude tím, kdo by zákazníka nutil, aby takové, zatím nepovinné, doklady předložil,“ míní Filip Kučera, ředitel marketingu bazaru Auto ESA. Služby, které u nás nabízí Cebia a nově i carVertical, jsou podle Kučery jen komerční „certifikace“ a mají pouze informativní charakter o vozidle bez jakékoli právní vymahatelnosti.

„Belgický Car-Pass vydává veřejnoprávní organizace, zřízená zákonem,“ říká provozní ředitel AAA AUTO Petr Vaněček. Určitě by podobný systém uvítal i u nás. „Musel by být ovšem propojen s podobnými databázemi v celé Evropě. Jinak se podvody s tachometry a se servisní historií vozů vymýtit nepodaří,“ říká Vaněček. **PAVEL HRABICA**

Úměrně s tím, jak klesají prodeje nových vozidel, klesá i počet kvalitních ojetin v nabídce autobazarů i na inzertních webech. Rapidně tak roste možnost, že nahoru vyletí i množství ojetin, u nichž bude výrazně snížený počet najetých kilometrů, vymyšlená země původu nebo zatajená havárie.

„Češi dají na německou kvalitu, což vede k tomu, že podvodníci přihlásí ojetý vůz třeba z Rumunska na pár hodin v Německu a dají mu tak německý rodokmen,“ připomíná Jan Dryák, mluvčí společnosti carVertical, která se

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

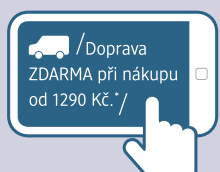


Produkty Balea MEN Sensitive šetrně čistí a pečují o mužskou pokožku. Vhodné pro každodenní používání.

Balea MEN Sensitive deo sprej 200 ml

29⁹⁰ Kč
14,95 Kč za 100 ml

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



Balea MEN Sensitive sprchový gel 3v1 300 ml

19⁹⁰ Kč
6,63 Kč za 100 ml

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



Možnosti přibývají

Příchodem společnosti carVertical má český zákazník další možnost, jak si ověřit údaje o ojetém automobilu.

- Dosud v Česku působila pro ověřování původu a stavu ojetin společnost Cebia. Na našem trhu je od roku 1991.
- Další šance na ověřování jsou například na webových stránkách vin-info.com, kontrolatachometru.cz nebo sdruzeni-sova.cz.

Na hřbitově i v kuchyni

Pomníky Petru Mukovi i rodině Františka Ringo Čecha vyrobilo kamenictví Jatvar z jihočeského Velešína. Polovinu zakázek tvoří hřbitovní architektura, druhou dlažby k bazénům, parapety či kuchyňské desky. Firma ročně zpracuje zhruba 130 tun kameniva. Majitelka Jatvaru Markéta Nováková získala letos cenu Živnostnice roku Jihočeského kraje. Kamenictví koupil v roce 1990 v privatizaci její otec. **ČTK**



Krátce

Co český voják, to nová přilba

Do konce roku dostane každý voják i záložník novou ochrannou balistickou přilbu. Jejich první dodávku armáda převzala minulý týden. Armáda to uvedla na svém webu. Rámcovou smlouvu na dodávku 31 tisíc přileb v hodnotě až 435 milionů korun s firmou Argun ministerstvo obrany uzavřelo v loňském roce. Firma už českým vojákům dodala neprůstřelné vesty. **ČTK**



Papaláš

Tatraplán býval v 50. letech autem pro vybranou politiku. Teď už je ale jen předmětem bezmezného obdivu. Jako na srazu veteránů u Lešné u Valašského Meziříčí. **ČTK**



amazon

Vydělávejte s úsměvem

160 Kč/h

hrubého + až 10% bonus*

Volejte zdarma
800 111 500

amazon.com/pracevamazonu

*výška bonusu se odvíjí od naplánovaných odpracovaných směn a od splnění cílů

Prezidentská bitva přiostruje

Joe Biden a Donald Trump se v noci střetnou v první televizní debatě.

Volby o post amerického prezidenta se blíží. Současná hlava Spojených států Donald Trump v posledních dnech zaujala nominací konzervativní soudkyně Amy Coneyové Barrettové na uvolněné křeslo soudce Nejvyššího soudu.

Právě u něj se může rozhodovat o případných sporech po listopadových prezidentských volbách. Demokraté prezidentovu snahu o jmenování nástupkyně zesnulé Baderové Ginsburgové před listopadovými volbami ostře kritizují. Podle nich by měl volné místo u Nejvyššího soudu obsadit až nový šéf Bílého domu. Senát amerického Kongresu pravděpodobně začne jednat o schválení kandidátky Coneyové Barrettové 12. října, tedy před volbami.

Trump se v noci na zítřek našeho času utká se svým demokratickým vyzyvatelem v boji o Bílý dům Joem Bidenem v první televizní debatě. Čeká se, že hlavními tématy budou právě uvolněný post soudce Nejvyššího soudu, koronavirus, poctivost voleb či nedávné protesty proti rasismu a s nimi související nepokoje v amerických městech. Rozprava bude rozdělena do šesti čtvrt hodinových bloků.

Tváří tvář se Trump s Bidenem utkají poprvé během vel-

mi vypjaté kampaně, kterou oba uchazeči vedou na pozadí pandemie, s níž je v USA spojováno přes 200 tisíc úmrtí a která uvrhla ekonomiku do krize. O víkendu Biden prohlásil, že v debatě čeká od Trumpa „osobní útoky a lži“, a jeho styl přirovnal k Josephu Goebbelsovi, šéfovi nacistické propagandy Adolfa Hitlera. „Je trochu jako Goebbels. Když říkáte lži dost dlouho, pořad je opakujete, stane se to všeobecně přijímaným,“ uvedl Biden v sobotu.

Včera přišel list The New York Times s tím, že Trump v deseti letech z uplynulých patnácti neplatil žádné daně z příjmů. V roce svého zvolení do vrcholné funkce Trump podle deníku zaplatil jako federální daň z příjmů pouze 750 dolarů (asi 17 500 korun). Stejnou částku zaplatil také v dalším roce. Trump tvrzení označil za dezinformaci.

V průzkumech vede Biden, ale ve volbách jsou klíčové takzvané bitevní státy, kde jsou rozdíly menší. **ČTK**

Krátce

Švýcaři odmítli

Švýcaři v referendu odmítli návrh zrušit smlouvu s Evropskou unií o volném pohybu osob. Proti se vyslovilo 61,7 procenta hlasujících.

Zavřeno i v říjnu

Maďarsko nechá hranice kvůli koronaviru zavřené i v říjnu. Výjimka pro občany zbývajících zemí visegrádské čtyřky, tedy Česka, Slovenska a Polska, zůstává v platnosti.

Ocenili krysu

Britská veterinární charita vyznamenala sedmiletou krysu za odvahu a oddanost při hledání min v Kambodži. Sameček krysy obrovské jménem Magawa vyčenichal už 39 nášlapných min a 28 kusů nevybuchlé munice a pomohl vyčistit území o velikosti 20 fotbalových hřišť. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

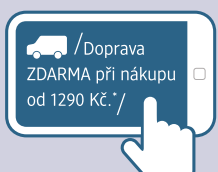
Značka 

Obsažený vitamín B3 a provitamin B5 regenerují namáhané vlasy, dodávají jim zářivý lesk a sametovou hebkost. S příjemnou vanilkovou vůní.



Balea intenzivně pečující maska na vlasy 200 ml
59⁹⁰ Kč
29,95 Kč za 100 ml

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



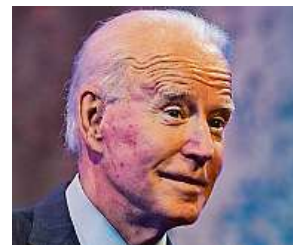
* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Citát

Budu požadovat, aby se Biden před nebo po debatě podrobil testu na drogy. Jeho vystoupení jsou nevyrovnaná.

DONALD TRUMP, PREZIDENT USA



Citát

Doufám, že se Trumpem nedám nalákat do potyčky. Bude to těžké, protože předvídám, že bude křičet.

JOE BIDEN, PREZIDENTSKÝ KANDIDÁT

Navalnyj. Je mu o dost lépe

Ruský opoziční vůdce Alexej Navalnyj se z otravy zotavuje rychleji, než se čekalo. Televizi RTL to řekl poradce kritika Kremli Leonid Volkov. Za Navalnym přišla i německá kancléřka Angela Merkelová. **ČTK**

Číslo dne

1

Počet úmrtí s nemocí covid-19 překonal ve světě hranici jednoho milionu. Počet případů nákazy překročil 33 milionů.



Krizi v Polsku zažehnali

Tři strany polské koaliční vlády podepsaly v sobotu novou koaliční smlouvu, a prozatím tak překonaly krizi, kvůli níž se hovořilo i o předčasných volbách. Předseda hlavní strany Právo a spravedlnost Jaroslaw Kaczyński (na snímku uprostřed) uvedl, že smlouva zaručí fungování vlády na další tři roky až do příštích řádných voleb. **AP**

Slovensko. Návrat přísných opatření

Slovensko od října kvůli šíření koronaviru zakáže až na výjimky konání hromadných akcí, včetně sportovních. Omezí i provoz restaurací a dalších podobných zařízení, opět zavede i limit počtu zákazníků v prodejnách. Vláda pak bude zítra rozhodovat o vyhlášení nouzového stavu. Během jednání ústředního krizového štábu to včera novinářům řekl premiér Igor Matovič a hlavní hygienik Ján Mikas. Nošení roušek bude nově povinné i venku, pokud nebu-

de možné dodržet rozestupy. Země se tak částečně vrací k přísným omezením z letošního jara. Prezidentka Zuzana Čaputová ve večerním televizním a rozhlasovém projevu vybídla obyvatele k nošení roušek jako nejméně bolestivému opatření v době šířícího se koronaviru. Na pětimilionovém Slovensku od začátku září výrazněji roste počet nových případů. Minulý týden země zaznamenala rekordní denní přírůstek více než 500 nakažených. **ČTK**

Boje v Náhorním Karabachu zuří

Arménie a Ázerbájdžán se ostřelují. Oběti jsou už také mezi civilisty.

Napětí v jižním Kavkazu vzrostlo v neděli poté, co se zneprátené strany vzájemně obvinily z útoků na své území. Baku i Jerevan hlásí zraněné i padlé, včetně civilních obětí. Arménský premiér Nikol Pašinjan vojenské aktivity sousední země označil za vyhlášení války a nařídil všeobecnou mobilizaci mužů a stanné právo. Dekret vyhlášení částečnou mobilizaci podepsal včera i ázerbájdžánský prezident Ilham Alijev.

Boje v oblasti Náhorního Karabachu mezi arménskými a ázerbájdžánskými vojsky pokračovaly také v noci a během včerejška. Terčem ázer-



Dům v Stepanakertu AP

bájdžánského ostřelování se podle arménské ministerstva obrany stalo i hlavní město Náhorního Karabachu Stepanakert.

Dělostřelecké boje potvrdilo také Baku, a to na město Terter. To leží na ázerbájdžánském území a je plně pod kontrolou Ázerbájdžánu. Již v neděli Baku informovalo o získání kontroly nad šesti vesnicemi, čtyřmi v okrese

Fuzuli a dvěma v okrese Džebrail. Arménie ázerbájdžánské územní zisky nejdříve popřela a označila za provokaci. Podle včerejšího vyjádření nicméně jednotky Náhorního Karabachu získaly zpět ztracené bojové pozice bez dalších podrobností.

Evropská unie i regionální velmoci Rusko a Turecko vyzvaly Jerevan i Baku k ukončení bojů. Ankara si ale současně klade podmínky – požaduje navrácení okupovaných území zpět Ázerbájdžánu.

Ozbrojený konflikt mezi oběma zeměmi vypukl v roce 1988 a Náhorní Karabach se s podporou Arménie odtrhl od Ázerbájdžánu ve válce, která si vyžádala na 30 tisíc mrtvých a statisíce uprchlíků. Nyní se enkláva převážně s arménským obyvatelstvem a přílehlé území nacházejí pod vojenskou kontrolou Arménie. **ČTK**



Další zatýkání v Bělorusku

Desítky tisíc lidí demonstrovaly v neděli v centru Minsku, kde se stejně jako v dalších běloruských městech 50 dní protestuje proti režimu prezidenta Alexandra Lukašenka. Podle ministerstva vnitra jen v neděli bezpečnostní složky po celé zemi zadržely zhruba dvě stovky lidí. Opoziční vůdkyně Svjatlana Cichanouská označila Lukašenkovu inauguraci za frašku. Běloruští hackeři narušili v sobotu internetové vysílání státní televizní a rozhlasové společnosti BT a místo večerních zpráv umístili na web videa natočená na protivládních protestech včetně zatýkání. **AP**

INZERCE

es
EKONOMICKÉ STAVBY

www.ekonomicke-stavby.cz

9 447 Kč

měsíčně v programu **Nulová hotovost**



Lucie 6B
4+1

Nepotřebujete žádné naspøené peníze ani pozemek.

V programu **Nulová hotovost**



ZDARMA

OBJEDNÁVEJTE
KATALOG 500 DOMŮ

+420 377 825 782

ExpressCash
Nejrychlejší půjčka

www.expresscash.cz
227 272 096

Poskytovatel úvøru je EC Financial Services, a.s. IČ: 242 43 744, držitel licence CNB

Nejrychlejší půjčka

- Rychlé půjčky na cokoliv od 5 000 Kč do 70 000 Kč
- Jsme česká dynamická společnost
- Nemáme žádné skryté poplatky
- Půjčky jsou bez ručitele a dalších závazků
- Žádné poplatky předem
- Úvø vyplatíme do 24 hodin
- Výrazné slevy za předčasné splacení úvøru
- Atraktivní promoakce (slosování o Fabii, slevy až 100% úroku,...)

Hledáme obchodní zástupce („OZ“) ve vaší lokalitě:

- Vysoké týdenní provize
- Velmi atraktivní startovací provize
- Žádné vstupní poplatky
- Činnost OZ v lokalitě bydliště a blízkém okolí (podmínkou maturita nebo 3 roky nepřetržité praxe v oboru)

ČESKÝ DODAVATEL ENERGIÍ



Přijďte i vy do naší
nové pobočky
v Hyberské ulici
na kafe.
Těšíme se na vás!

DEJTE NÁM 10 MINUT, MY VÁM DÁME KAFA

a vše, co víme o tom,
jak ušetřit na energiích.

Jsme tak trochu jiný dodavatel energií.
Snažíme se porozumět našim zákazníkům, pomáháme jim
ušetřit a mluvíme jejich řečí.

Hyberská 1007/20, Praha 1 | T: 210 010 990 | www.centropol.cz

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

ČECH JAKO POLENO

Na festivalu Finále Plzeň jsem zhlédl dokument věnovaný stoletému staříkovi, který hovoří sice trochu prkenně, ale přesto se ve světě soubyznysu udržel déle než kdokoliv jiný. Mám na mysli Spejbla, loutku Josefa Skupy, která byla zařazena do repertoáru v roce 1920. Je tedy stará stejně jako Čapkův robot. Po většinu života jsem Spejbla a Hurvínka zrovna nemusel. V dětství mi přišli nevtipní a podivně obstarožní, později jsem se ani nedovedl smířit se zánrem loutkového divadla, dokud mi jej znovu neospravedlnilo divadlo Buchty a loutky. Teď jsem za Spejbla rád.

Citát

Tihle dva byli prostě pohromou pro představu takzvané tradiční rodiny.

Znamenal totiž zajímavý přerod v loutkovém divadle. Do té doby se lidé smáli postavám spíše pohádkovým. Najednou přišel Skupa s loutkou, která byla obyčejným člověkem, měšťákem. Obecenstvo se tak naučilo smát samo sobě.

Málo se ví, že Spejbl původně bavil spíše dospělé, teprve po válce se posunul do dětského žánru. Několik let po Spejblovi přišel totiž na scénu i Hurvínek. Vznikla neobvyklá dvojice, na svou dobu pokroková. Spejbl byl totiž svobodným otcem vychovávajícím syna. Však to také v různých dobách nešlo kritikům pod nos. Za okupace oběma postavičkám vyčítali degenerované rysy. Po komunistickém převratu zase skutečnost, že Hurvínek podřívá rodičovskou autoritu. Tihle dva byli prostě pohromou pro představu takzvané tradiční rodiny. A Spejbl to moc nevylepší, když v jedné z raných scének zatoužil po ženě a skoro skončil s kurtizánou. Naopak oblečením Spejbl dokonale tradičního Čecha vystihuje: nahoře pokus o oblek, ale dole dřeváky.

Anketa

f Jaký máte názor na sokolské hnutí?



Martin Ponikelský
Jedna z posledních poctivých věcí této doby.

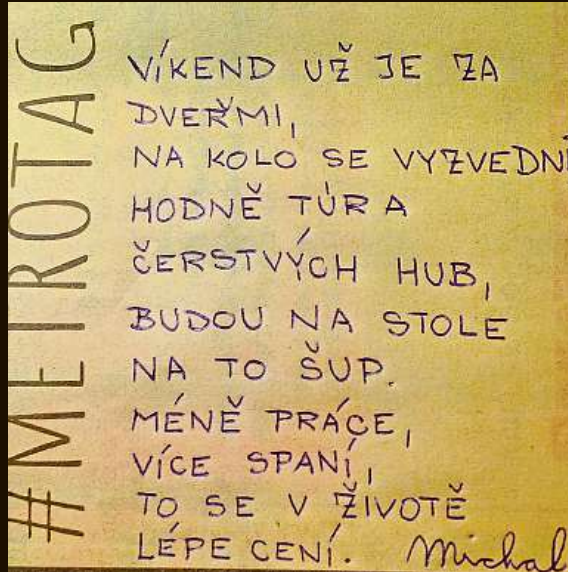


Ludmila Bednářová
Nevymře. V zdravém těle zdravý duch bude platit stále.

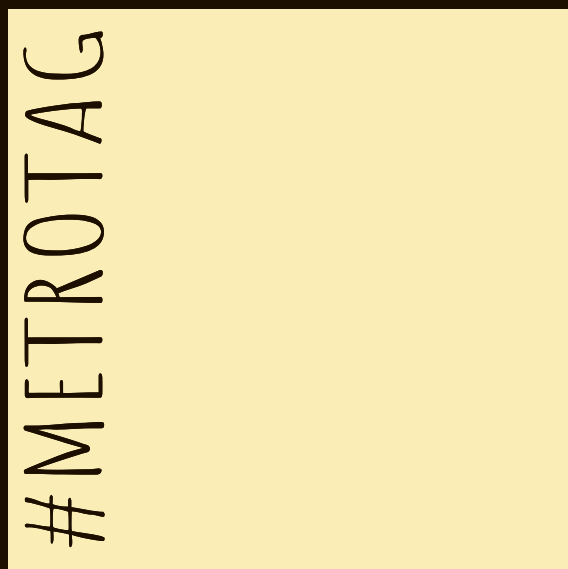


Jaroslava Pitařová
Sokolské cvičení nikomu neublížilo, pohyb je zdravý.

@mojemetro



Tentokrát nám do Hlídače deníku Metro doputovala básnička od Michala Zrzavého. Jejím motivem je víkend, takže se úplně na začátek týdne nehodí. Na druhou stranu, tentokrát je pracovní týden o jeden den zkrácený, takže další volno už je v podstatě za rohem.



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

Dopisy a vzkazy

Ach, ty roušky

Na titulní straně pátečního deníku Metro, vydání Praha, je obří fotografie, která propaguje výstavu Rembrandta. To je zcela v pořádku. Vadí mi ale, že na fotografii je muž, který má roušku nandanou tak, že je úplně k prdu. Ve veřejné dopravě vidám lidi, co nosí roušku takto, a trápí mě to. Ne, nebojím se koronaviru ve smyslu, že by drasticky zabíjel. Možná v souvislosti s mými prarodiči, ale to sem nepatří. Ale koronavirus je velmi nakažlivý, a odstavit-li náhoda z provozu třeba třetinu našeho zdravotnického personálu, tak se na tuto nemoc umírat teprve začne. Protože nebude k dispozici kvalifikovaná obsluha přístrojů na jednotkách intenzivní péče. Takhle nasazená rouška má takřka stejný účinek jako žádná rouška. Takže tenhle snímek přesně ukazuje, jak se rouška nemá nosit.

TEREZA ČERMÁKOVÁ

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

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

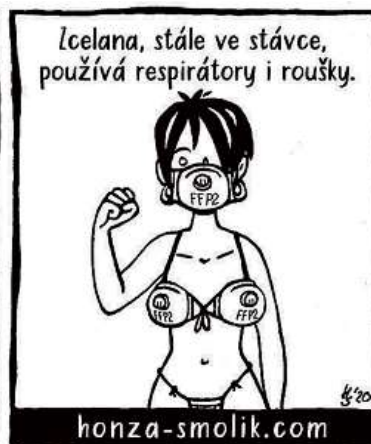
Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

POKRÝVKA

Komiks



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. září 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Oči a zuby

Bystrý zrak. Zkazít vám ho může i prach, vítr či hmyz

V létě si chráníme oči slunečními brýlemi. Na podzim je sundáváme, protože máme pocit, že se nám nemůže nic stát. To je však chyba.

Ocím nevadí jen sluneční svit, kterého může být na podzim také stále ještě dost, ale i například vítr. A to obzvláště, pokud sportujete a věnujete se třeba cyklistice či in-line bruslení, kde vás během jízdy neohrožuje jen vítr, ale i prach, drobné kamínky či létající hmyz. Ochranné brýle jsou proto nezbytností, ať už máte dioptrickou vadu, nebo ne.

„Obruba brýlí by měla těsně přiléhat na obličejové partie, aby zabránila silnému proudění vzduchu a následnému vysušování. To je důležité zejména v případě, že nosíte kontaktní čočky,“ upozorňuje primářka oční kliniky Duo-Vize Lucie Valešová.

Právě ostrost vidění je u lidí s vadou zraku velice důležitá, jelikož bez korekce hrozí nehody způsobené špatným odhadem. „Každý, komu se začne zdát, že vidí neostře, by měl zajít k lékaři. Nemělo by se zapomínat, že účastníkem silničního provozu jsem i jako chodec nebo cyklista. Problém s ostrostí zraku může navíc signalizovat vážnější onemocnění, proto bychom návštěvu lékaře určitě neměli dlouho odkládat,“ dodává oční lékařka.

Kde byste si měli chránit zrak, jsou také hory, kde i na

podzim a v zimě je sluneční záření silné. Proto je potřeba používat skla s UV filtrem. Každé brýle by měly být opatřeny etiketou, kde je uvedeno, jak vysokou ochranu mají. Nejčastěji je to malá samolepka, která je na brýlové čočce.

Vždy požadujte UV filtr 400 nm. Znamená to, že čočky nepropouští záření nižší vlnové délky, než je toto, a vám je tak garantována sto procentní ochrana proti UV záření.

Sluneční paprsky dokážou na nechráněných očích udělat pěknou paseku. Například zánět spojivek nebo také, při dlouhodobém působení, šedý zákal. Ve výjimečných případech může dojít až k porušení sítnice. Na slunečních brýlích se proto nevyplatí šetřit. Tmavé, ale bez UV filtru mohou být dokonce

Preventivní prohlídky

K očnímu lékaři je třeba zavítat alespoň jednou za dva roky, bez ohledu na to, zda vás trápí oční vada nebo ne.

- Pravidelně jednou ročně by měli navštívit očního lékaře zejména lidé po čtyřicítce.
- Oční specialisté se sice zaměřují především na oční vady a oční onemocnění, ovšem i oni mohou odhalit velmi závažnou chorobu. Nejčastěji se podle vyšetření

oči dá odhalit cukrovka, výjimečně nález na duhovce nebo sítnici může ukazovat zánět kloubů nebo závažnou infekci, jako toxoplazmózu nebo AIDS.

- Mnoho lidí přichází k očnímu lékaři až ve chvíli, kdy špatně vidí, trápí je bolesti hlavy, únava nebo podrážděné oči. Přitom bez lékařského vyšetření nemáte šanci poznat skryté oční vady ani začínající onemocnění.

škodlivější než žádné. Pod tmavými skly totiž dochází k rozšíření zornic, a do očí tak proniká více slunečních paprsků, které mohou vést k poškození zraku.

Brýle v exponovaném prostředí – na horách a u moře –

note i v případě, že se slunce schovává. „Až 80 procent UV záření pronikne i nízkou oblačností a sluneční paprsky tak mohou škodit očím, i když je pod mrakem,“ připomíná primářka Lucie Valešová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

EAST GARDENS
— STRANČICE —

Klidné bydlení ve Strančicích u Prahy

Domy a byty jen 20 minut od centra

Prodej
zahájen

FROM **GETBERG**

eastgardens.cz

Estetické snímatelné zubní náhrady

Zubní náhrady bez kovových prvků, bez alergií s vysokou přesností v ústech. To je Deflex.

Tak, jak jsou vyvíjeny technologie a materiály na základě poznatků výzkumů 21. století ve všech oblastech života, tak je tomu i ve zdravotnictví, kde je díky vlastnostem materiálů využívána jejich kompatibilita s tkáněmi a kostmi. Použití těchto materiálů umožňuje pacientům vést plnohodnotný život jak po úrazech, tak například po zhotovení první snímatelné zubní náhrady, a to i v případě alergií na běžně používané materiály.

Je to již více než 10 let, kdy pacienti v ČR mohou využít moderní technologii na výrobu zubních náhrad Deflex a mít v ústech přesné, téměř neviditelné snímatelné náhrady bez alergických reakcí. Kvalitní a pevný materiál, ze kterého jsou náhrady zhotoveny, umožňuje vyrábět částečné náhrady bez drátěných a kovových spon, které pacienta často společensky traumatizovaly a neumožňovaly komfortní život se zubní náhradou. Díky „chameleon efektu“, kdy se zubní náhrada přizpůsobí barvě dásně pacienta, je v ústech prakticky neviditelná.

Pevnost materiálu Deflex umožňuje vyrábět tenčí a tím pádem i lehčí zubní náhrady, které v ústech dobře sedí, a využitím pružných spon umožňují lepší uchycení náhrady na vlastních zubech pacienta.

Při výrobě zubních náhrad Deflex se využívá moderní technologie přesného vstřikování ve speciálním přístroji. Proto celkové náhrady zhotovené tímto způsobem, při dodržení všech potřebných parametrů, dosahují lepšího sacího efektu a tím lépe drží v ústech pacienta bez nutnosti použití fixačního krému. Stejně tak je

možné eliminovat problémy s dávným efektem u klasicky zhotovených zubních náhrad a zlepšit fonetiku pacienta.

Je důležité si uvědomit, že po čase dochází v ústech k přirozeným změnám, a proto je doporučeno po třech letech navštívit ordinaci zubního lékaře pro odbornou konzultaci a případnou úpravu zub-

zubní náhrada poškodí, zatímco náhrada z Deflex materiálu bez problému „přežije“. Výhodou je tedy také menší množství oprav prasklých zubních náhrad, ulomených spon a vypadlých zubů.

Technologie Deflex umožňuje zhotovit velké množství indikací zubních náhrad s různými odstíny materiálů včetně kombi-

jičimi retenčními prvky. Požadavky na hygienu u zubních náhrad vyrobených z Deflexu jsou podobné jako u běžných protéz, kdy je třeba o náhradu dbát stejně jako o svoje vlastní zuby.

Deflex zubní náhrady jsou cenově přijatelným řešením s ohledem na maximální komfort při indikaci snímatelných zubních náhrad.

Zubní laboratoře vybavené technologií Deflex pracují na vysoké úrovni a tato odbornost je zárukou kvalitně odvedené práce, jejíž výsledkem je jedinečná zubní náhrada vyrobená k plné spokojenosti zubního lékaře a pacienta.

Zaujala Vás možnost zhotovení zubní náhrady technologií Deflex? Zeptejte se v ordinaci Vašeho zubního lékaře, zda je pro Vás indikace celkové nebo částečné zubní náhrady z materiálu Deflex vhodná.

Pokud se chcete dozvědět více informací o zubních náhradách Deflex, navštivte web www.deflex.cz pro kompletní informace o této technologii.



ní náhrady nově vzniklým podmínkám.

Zubní náhrada odolává také běžným nehodám, které se v životě mohou stát. Při pádu do umývadla nebo na zem se běžná

náhrada s kovem, kterou je někdy nutné využít kvůli situaci v ústech pacienta. Tyto náhrady působí elegantně v ústech a splňují požadavky pro stabilní náhradu se všemi odpovídá-



Deflex®

Aesthetic Dentures



BEZ MONOMERU



ESTETIKA



ODOLNOST



LEHKOST

Deflex zubní náhrada,
úsměv jako za mlada...

www.deflex.cz

10+

let na českém trhu

300+

zubních laboratoř v ČR
používá technologii Deflex

100 000+

navracených
úsměvů v ČR

Petra (61)

Šedý zákal: operace jsem se bála zbytečně

Šedý zákal – samozřejmě, že jsem o něm už v 61 letech slyšela, ale nenapadlo by mě, že se bude týkat i mě. Přitom jsem zjistila, že v mém věku je to zcela běžné. Původně jsem šla k doktorce kvůli tomu, aby mi zvýšila dioptrie. Začala jsem totiž hůř vidět. Poprvé jsem si toho všimla, když jsem večer venčila svého Runnyho, černého labradora. Odběhl mi a já jsem ho vůbec nikde neviděla, přitom byl kousek ode mě. Začala jsem se víc soustředit na to, co vidím, tedy vlastně nevidím, a rozhodla se návštěvu oční lékařky neodkládat.



Oční lékařka mě povzbudila

Paní doktorce mi řekla, že mám šedý zákal. Byla jsem dost zaskočená a bála jsem se, co dál.

Ujistila mě ale, že to není nic hrozného a že v dnešní době je odstranění šedého zákalu běžná, pro pacienty nezátěžující, operace. Ale přeci jenom, jsou to oči. Proto jsem se rozhodla jít na oční kliniku, pro kterou je šedý zákal a jeho odstraňování každodenní rutinou.

Dala jsem na radu dcery Protože dcera byla na oční klinice Lexum na laserové operaci, rozhodla jsem se zavolat a probrat to s ní. Rozhovor mě uklidnil. Dokonce mě do Lexum v Praze rovnou objednal. Byla tam při odstraňování dioptrií spokojená jak

s přístupem, tak výsledkem. Neměla jsem tedy co řešit. Dcera mi dokonce nabídla, že tam půjde se mnou. To si člověk říká, že děti přeci jen dobře vychoval...

Rozhodnutí je na vás Nejvíce mě ale překvapilo, že jsem si vlastně mohla vybrat, kdy na operaci půjdu i jakou čočku si nechám dát. Určitě jsem chtěla to nejlepší, abych co nejostřeji viděla. Rozhodla jsem se pro program s torrickou asférickou čočkou. Vidím s ní lépe i při horším světle a zbavila jsem se astigmatismu. Právě kvůli večerním procházkám se psem, ale i kvůli řízení auta, jsem se rozhodla pro tuto čočku. Operace trvala 15 minut a byla bez bolesti. Už druhý den po zákroku jsem zjistila, jak špatně jsem vlastně předtím viděla. Říkala jsem si, jaké jsem měla štěstí, že se mi nic nestalo například při řízení auta. Svět je teď barevnější. Vidím ostře a na dálku nepotřebuji vůbec brýle. Jen teď musím přesvědčit manžela, aby si raději také došel k očnímu lékaři. Už není nejmladší a lékaři říkali, že čím dříve, tím lépe.

Šedý zákal – co je třeba vědět?

Jak poznám, že mám šedý zákal?

Prim. MUDr. Věra Kalandrová,

oční klinika Lexum v Brně

Riziko šedého zákalu stoupá s věkem. Ve věku nad 65 let se týká dvou třetin obyvatel, ve skupině nad 75 let ještě většího počtu. Na počátku jsou projevy mírné, které nemusí vidění výrazně ovlivňovat. Postupně se ale problémy stupňují. Pacient zpravidla vidí hůře za zhoršených světelných podmínek, nebo naopak při ostrém světle. Může se mu změnit i vnímání barev a často se rychle mění dioptrie.



Jak probíhá léčba?

Prim. MUDr. Martin Fučík,

oční klinika Lexum v Praze

Jedinou možnou léčbou šedého zákalu je mikrochirurgická operace oka a následná náhrada čočky. Operace probíhá v místním umrtvení kapkami a pacient stráví na sále cca 15 minut. Začínáme zarouškovaním pacientova oka. Vlastní zákrok spočívá ve vyčištění čočkového vaku a vložení náhradní čočky z umělé hmoty. Oční čočku zvolí lékař na základě předoperačního přístrojového vyšetření a preferencí pacienta. Více se dozvíte při vyšetření na pracovišti zabývajícím se operativou šedého zákalu nebo na www.ocividnejinapece.cz. Vidění je většinou už druhý den pěkné. Rekonvalescence po nekomplikované operaci bývá velmi rychlá. Návrat do zaměstnání je individuální. Je určen profesními zřetelnými nároky a možností dodržovat nároky na hygienu.



VYBERTE SI TU NEJLEPŠÍ PÉČI PRO VAŠE OČI

Poskytujeme komplexní oční péči již více než 25 let.

Jako jediná celonárodní síť očních klinik splňujeme všechna kritéria kvality VZP ČR pro operace šedého zákalu.

Spolupracujeme se všemi zdravotními pojišťovnami.

Těšíme se na Vás na očních klinikách LEXUM v Praze, Brně, Ostravě, Českých Budějovicích a Táboře.

Objednejte se na 800 22 66 55.

LEXUM – síť očních klinik
www.lexum.cz



LEXUM

očividně
jiná péče

Dejte si pozor na krvácení dásní, je příznakem problémů se zuby

Parodontóza patří po zubním kazu k nejčastějším onemocněním, která se v zubních ordinacích řeší.

Parodontóza je onemocnění závěsného aparátu zubů, který upevňuje zuby v čelisti. Příčinou tohoto onemocnění je tvorba plaku, který vzniká při nedostatečném čištění zubů a který obsahuje vysoký počet bakterií.

Tyto bakterie způsobují zprvu zánět dásně a později i parodontózu.

Ze začátku probíhá toto chronické onemocnění nenápadně, protože vůbec nebolí, a v tom je největší zákeřnost. Čas od času mohou příznaky zesílit, pak může být i poměrně nepříjemné a bolestivé.

Prvními příznaky bývá otok a zarudnutí dásní, bolest při čištění, krvácení a zápach z úst. To pak může vyústit ve zvýšenou citlivost zubů na teplo a chlad, v pokročilých fázích se objevuje viklání zubů až jejich ztráta. Často dochází ke vzniku mezer mezi zuby a odhalování jejich krčků.

Parodontózou jsou ohroženi více kuřáci, protože tabák snižuje proudění krve do tkáně dásní a zároveň urychluje tvorbu zubního plaku, který spouští záněty. Kouření nemoc celkově velmi urychluje.

Ideální prevencí je důkladná ústní hygiena. Zuby je potřeba čistit alespoň dvakrát denně. Kromě zubního kartáčku je zapotřebí používání i dalších pomůcek, jako jsou například dentální nitě nebo mezizubní kartáčky.

Důležitý je také jídelníček. Ten by neměl obsahovat jednoduché cukry, tedy sladkos-



Ideální prevencí je důkladné čištění zubů.

PROFIMEDIA.CZ

ti, med, čokoládu, bílé pečivo, alkohol a kyselé potraviny. Naopak by měl být bohatý na syrovou zeleninu, ovoce a celozrnné produkty.

Pokud se budete o ústa a zuby špatně starat, nenahráváte tak pouze vzniku parodontózy nebo zubního kazu,

ale můžete negativně ovlivnit stav celého organismu. Mikroorganismy obsažené v plaku se totiž krevní cestou dostávají do oběhu, kde mohou způsobit řadu potíží.

Jsou dokonce známy studie o negativním vlivu špatné ústní hygieny na četnost infark-

tu, zhoršení diabetu či nízkou porodní hmotnost plodu.

I proto je důležitá nejen pravidelná kontrola u stomatologa každého půl roku, ale určité by vaše kroky měly jednou za rok zaměřit i na dentální hygienu. Hlavní součástí ošetření je právě odstranění zubního plaku z povrchu zubů. Dentistka zuby očistí, dostane se i tam, kam vy kartáčkem nedosáhnete, odstraní zubní kámen ze všech zubů, i stoliček, a celkově dá vaši ústní dutinu „do kupy“.

Dentální hygiena je určena pro pacienty všech věkových kategorií – od dětí, které na ni chodí spolu s rodiči, po starší pacienty, které kromě péče o zuby učí hygienistka, jak pečovat o zubní náhrady, ať už fixní, nebo snímací. Čím dříve se totiž začnete o své zuby pečlivě starat, tím více předejete problémům s nimi. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Zápach z úst ohlašuje parodontózu

Parodontitida představuje zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu, které nás po zubním kazu trápí nejvíce. Onemocnění vzniká působením bakterií, které produkují agresivní kyseliny, ty rozpouštějí tvrdou vápníkovou a fosfátovou minerální matici zubní skloviny a přitom uvolňují sirovodík, jenž zapříčiňuje zápach z úst. Bakterie mají za následek vznik zánětu, který se nejprve usadí na dásních, později však i na systému, který plní funkci pevného ukotvení zubů. Zánět se rozvíjí a způsobuje bolest, pocit tlaku a brnění. Mezi zubem a dásní se vytvářejí prostory, vačky, které mohou být naplněné hnisem. Krčky zubů se odhalují, zuby se rozestupují a ztrácejí pevnost ukotvení.

Dlouhodobý zánět oslabuje imunitní systém, který pak hůře odolává závažnějším onemocněním. Podle statistik mají pacienti s parodontitidou dvojnásobně větší riziko onemocnění srdce a čtyřnásobně nebezpečí srdečního infarktu. Obzvláště ohroženi jsou, podle odborníků, pacienti s cukrovkou, osteoporózou nebo plicními one-

z e
z o d -
p ř e d č a s -
Bakterie si na běž-
né chemické přípravky dokáží vybudovat odolnost nebo zmutovat a pak udržet přirozenou mikroflóru v dutině ústní není snadné. Významným pomocníkem v udržení přirozeného mikrobiomu je Chytrá houba - Pythium oligandrum.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

Tam Chytrá houba příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravek se aplikuje tři dny za sebou

mocněními. Experti odhadují, záněty dásní by mohly být povědné za 18,2% všech nových porodů.

„Do lékáren dodáváme ústní vodu v šumivých tabletkách,“ říká výzkumník Radim Klimeš. „Chytrá houba Pythie Bio Plus se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní.

Přípravky s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na:

www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development - BARD, s.r.o.

a dále podle potřeby, a nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti i s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků Chytrá houba Pythie Bio Plus se osvědčilo i u lidí po chemoterapii, u mladistvých, kdy docházelo v ústech k přemnožení kvasinek nebo trpěli na afty, či opary.“



Covid. Obezita násobí rizika

Trpět nadváhou nebo obezitou s sebou přináší nebezpečí dalších onemocnění jako jsou diabetes a vysoký krevní tlak. Snižují tak účinnost imunitního systému, o kterém se tolik mluví v souvislosti s koronavirovou infekcí. Je tedy užitečné zjistit, jak na tom člověk s přebytečnými kily vlastně je. Lékárny Dr.Max teď nabízejí tuto analýzu zdarma.

V 16 pobočkách největší lékárenské sítě u nás bude v průběhu října a na začátku listopadu možné získat údaje o svalové i tukové hmotě v těle díky speciálnímu analyzáru InBody. Přístroj umí rozpoznat jednotlivé typy tkání v těle

a přesně spočítá i lokalizuje, kolik a kde skrývá tuku, svalů a vody. Díky odborné interpretaci výsledků tak může měření pomoci k chytřejšímu hubnutí. Analyzátor je schopen poskytnout řadu dalších dat souvisejících s tělesnou kondicí vyšetřovaného člověka. Takový rozbor přijde obvykle i na několik stovek, ale lékárny Dr.Max se rozhodly poskytnout tuto službu v rámci svého programu Karta výhod bezplatně. Je to zvláště důležité v této komplikované době, protože stále více studií poukazuje na zřejmou souvislost mezi stavem lidského organismu a jeho schopností vypořádat se s infekcí covid-19. Nedávno se například tým vědců Univerzity v americké Severní Karolině rozhodl prozkoumat závěry 75 studií, které byly publikovány v nejrozličnějších částech světa a zaměřovaly se na tento problém. Z jejich srovnání vyplynulo, že obeztních lidí je dvakrát větší riziko, že skončí s koronavirovou infekcí v nemocnici. A o tři

čtvrtiny vyšší je u nich pravděpodobnost, že budou muset být ošetřováni na jednotkách intenzivní péče. Profesor Barry Popkin, který vědecký univerzitní tým vedl, zároveň poukázal na to, že vakcína, na jejímž vývoji se usilovně pracuje, by mohla být u lidí s vyšší nadváhou méně účinná. To jsou dostatečné důvody, aby se člověk zajímal, kolik ve svém těle tuku má a kde. Odhaduje se, že v České republice je momentálně obeztních 1,5 milionu lidí, tedy téměř čtvrtina dospělé populace. -mipet-



Analyzátor už znají účastníci běžeckého závodu Běhej Lesy, kde jsou lékárny Dr.Max partnerem soutěže

Kdypak jste naposledy navštívili vašeho zubaře?

Češi pečují o své zuby málo. Na pravidelné prohlídky moc nechodí a k dentálnímu hygienistovi se teprve chodit učí.

Nejčastějším důvodem návštěvy stomatologa je zubní kaz. Ten postihuje přibližně pět miliard lidí na celém světě a je způsoben dlouhodobým působením bakterií zubního plaku, který se tvoří na zubech a dásních. Ale jsou to i další příčiny, které za vznikem kazů stojí – genetická dispozice, složení slin, pohlaví, ale také strava – hlavně cukry a samozřejmě to, jak se o zuby staráme.

Právě péče o zuby je důležitou prevencí. Zanedbaný zubní kaz totiž může vést k postupné ztrátě chrupu a ke zhoršení celkového zdravot-

ního stavu. „Zubní kaz v počátečním stadiu nebolí ani nepůsobuje žádné jiné obtíže, čímž je trochu zrádný. Pokud zub začne bolet, kaz je v pokročilém stadiu a mnohdy je nutné provést i ošetření kořenových kanálků. Proto je velmi důležité chodit na pravidelné preventivní prohlídky. Jedině tak se dá předejít bolestem a také náročnější léčbě,“ říká Tereza Musilová z Dentální kliniky Jan Stuchlík.

Velká část populace však bohužel stále neví, že by měla k zubaři dvakrát za rok zajít. Stomatologické prohlídky jsou totiž základním kamenem prevence. Během nich lze využít i panoramatický rentgen, pokud ho ordinace vlastní, který odhalí problémy, které jsou lidskému oku v danou chvíli skryté. Při samotné prohlídce ale stomatolog neřeší jen zuby, ale také dásně, zda nekrvácejí a nezačínají se objevovat první příznaky parodontózy, kdy se tvoří takzvané dásňo-



MDDr. Tereza Musilová MET

vé choboty, krčky zubů se odhalují a zuby přestávají v čelisti pevně držet.

S péčí o zuby pomáhá i dentální hygiena, kam byste se měli objednat aspoň jednou ročně. Dentální hygienistka zuby perfektně vyčistí, zbaví je zubního plaku i kamene a vysvětlí, jak se o chrup nadá-

le co nejlépe starat. Právě správná domácí péče o ústní dutinu je další nezbytnou součástí prevence. Ideální by bylo vyčistit si zuby po každém jídle, což však není vždy možné. Pravidelnou ústní hygienu je ale rozhodně třeba provádět nejméně dvakrát denně, ráno po snídani a večer před spaním (a poté už nic nejíst a pít jen vodu), a zejména večer nezapomínat ani na mezizubní prostory.

„Zuby nejprve čistíte mechanicky po celém jejich povrchu kartáčkem s měkkými vlákny a nezapomínejte ani na méně dostupná místa, jako jsou zadní zuby,“ vysvětluje správnou techniku čištění Tereza Musilová a dodává: „Mezizubní prostory poté pečlivě dočistíte i mezizubním kartáčkem a dentální nití.“ Zubní pasta je také důležitá, ale jen jako pomůcka. „Pokud kartáčkem neodstraníte ze zubů plak, fluoridy se ke sklovině ani nedostanou,“ upozorňuje. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Dvakrát je někdy málo

Obecně sice platí pravidlo dvou preventivních zubních prohlídek ročně, ale existují i výjimky.

- Těhotné ženy by svého zubaře během těhotenství měly navštívit až třikrát, vyšší frekvence prohlídek je zapotřebí také u lidí trpících onemocněním dásní.
- Naproti tomu lidem s celkovou náhradou obvykle stačí navštívit zubaře přibližně jednou za rok.
- Každý pacient je však jedinečný, proto se vždy zeptejte přímo svého zubaře, kdy byste měli přijít na další kontrolu, nebo se na ni rovnou objednejte.
- Stomatologa se zároveň nebojte na cokoli zeptat a nezatajujte mu žádnou, byť sebemenší bolest, kterou trpíte. Může to být známka počínajícího problému ve vašich ústech a je zbytečné snašet pak daleko větší bolest, které se mohlo při včasné diagnostice předejít.

Suverénní Sparta, výhru má i Slavia

Fotbalisté Liberce nečekaně podlehli ligovému nováčkovi z Pardubic.

Favorité o víkend v 5. kole Fortuna ligy převážně jasně vyhráli. Bez ztráty jediného bodu pokračuje Sparta, která zvítězila v Příbrami 3:1. Středočeši v minulém kole nehráli na Slovácku kvůli 13 pozitivním testům na koronavirus v týmu. Příbram dala proti Spartě dohromady solidní sestavu, ale na Pražany nestačila. Za hosty se trefil už popáté v sezoně Lukáš Juliš, Stanislav Vávra sice srovnal, ale výhru Spartě zajistili jmenovci Ladislavové Krejčí.

O skóre poslední za Příbrami je nováček z Brna. Zbrojovka prohrála v Plzni jasně 1:4. Za Viktorii se prosadili Aleš Čermák, Jan Kopic, Jean-David Beauguel z penalty a střídající Tomáš Hořava, před jeho gólem snížil Jan Hladík.



Slávista Ondřej Kúdela ČTK

Jablonec vyhrál i třetí domácí zápas sezony, tentokrát nad Opavou 4:1. Severočeši vedli po vlastní brance Josse Didiby a do pauzy zvýšil Tomáš Hübschman. Za Opavu sice snížil Bartosz Pikul, ale po změně stran dali Jablonci definitivu tří bodů Ivan Schranz a Jakub Považanec.

Nováček z Pardubic bodoval i ve třetím utkání v azylu v pražském Dolíčku, kde kvůli nevyhovujícímu stadionu hrají domácí zápasy. Proti Liberci využily toho, že Slovan mezi 3. a 4. předkolem Evropské ligy obměnil sestavu a šetřil opory. Vítězství Východočechů 3:0 zařídili brankami Martin Toml, Lukáš Pfeifer a z penalty Michal Hlavatý.

V sobotu prohrál Zlín s Olomoucí 0:1 po trefě Ondřeje Zmrzlého, Teplice zdolaly Ostravu 2:1, když rozhodl vlastní gól Martina Filla. Karviná hrála s Mladou Boleslaví 0:0.

Druhá Slavia vyměnila před odvetou play-off o Ligu mistrů na půdě Midtjyllandu v sestavě devět hráčů, i tak porazila Slovácko 3:0. V prvním poločase se dvakrát trefil Ondřej Kúdela, v závěru pečtil výhru Lukáš Provod.

Zápas Českých Budějovic s Bohemians 1905 byl kvůli koronaviru v domácím týmu už v pátek odložen. ČTK



Kvitová v Paříži postupuje

Českým tenistkám se na grandslamovém turnaji Roland Garros v 1. kole daří střídavě. Už v neděli postoupila Barbora Strýcová, když porazila Američanku Varvaru Lepchenkovou 7:5 a 6:2. V dalším kole bude hrát s Barborou Krejčíkovou, jež zdolala Srbku Ninu Stojanovičovou 6:3 a 7:5 pod světly, která se v Paříži využívají poprvé. Petra Kvitová (na snímku) včera přehrála Francouzku Océane Dodinovou 6:3 a 7:5. Kateřina Siniaková zdolala Lauren Davisovou z USA 7:6, 6:2. Se soutěží se už rozloučili Marie Bouzková, Karolína Muchová a debutant Tomáš Macháč. Ale také loňská finalistka Markéta Vondroušová po jasně prohře s Polkou Igou Šwiatekovou 1:6, 2:6. AP

Krátce

James proti Miami

Basketbalisté Los Angeles Lakers se o titul v NBA utkají s Miami Heat. Tým z Floridy v šestém semifinále udolal Boston 125:113. LeBron James, který dřív hrál za Heat, pomohl Lakers ukončit sérii s Denverem už v neděli.

Dvougólový debut

Uruguayský fotbalový útočník Luis Suárez dal při debutu po přestupu z Barcelony dva góly a Atlético Madrid deklasovalo ve španělské lize Granadu 6:1. Suárez navíc přišel na hřiště až v 70. minutě.

Úspěch v biatlonu

Čeští biatlonisté Markéta Davidová a Michal Krčmář vybojovali v neděli na exhibiči ve Wiesbadenu umístění na stupních vítězů. Davidová skončila v závodu žen druhá, Krčmář byl ve finále mužů třetí.

Hamilton čeká dál

Lewis Hamilton ve VC Ruska formule 1 rekord Michela Schumachera v počtu vítězství v závodech MS nevyrovnal, po deseti sekundové penalizaci skončil třetí. V Soči vyhrál Valtteri Bottas z Finska.

Zatančili nejlépe

Sourozenci Natálie a Filip Taschlerovi vyhráli soutěž tanečních párů na Nebelhorn Trophy v německém Oberstdorfu. Čeští krasobruslaři předvedli nejlepší výkon v rytmickém i volném tanci. ČTK

Alaphilippe. Má zlato z MS

Vítězem silničního závodu na mistrovství světa cyklistů v italské Imole se stal v neděli Francouz Julian Alaphilippe. Nejlepší z Čechů byl 59. Jan Hirt. Už v pátek ovládl časovku mužů Ital Filippo Ganna. Mezi ženami vyhrála oba závody na MS Nizozemka Anna van der Breggenová. ČTK

Číslo dne

31

Tolik bodů dala basketbalistka USK Praha Veronika Voráčková v ligovém duelu se Strakonice při výhře USK 127:52. Voráčková měla i 20 doskoků, 13 asistencí, 10 zisků a připsala si quadruple double.

Knihy a časopisy

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

Práce - nabídka

• Přijmeme pracovníky na pozici uklízeč/uklízečka, vhodné i pro OZP. Nabízíme práci na HPP, DPP - zkrácený úvazek. Kontakt: p. Němečková, 704600649

• Přijmeme zaměstnance na brigádu na pozici Kustod do muzeí v rámci Prahy. Požad. čistý TR a základy AJ výhodou. Dobré fin. ohodnocení. Tel.739545226

• Autoservis v Praze 4 přijme brigádníky do pneuservisu. Mzda 130-180 Kč/hod. Požadujeme prokazatelnou praxi v pneuservisu. Nástup ihned. Tel: 603276920

• Úklidová firma přijme na DPP pracovníce na ranní (cca 5 - 7 hod.) nebo podvečerní (po 16:30 hod.), uklid kancelářských prostor, na P-1 nedaleko Muzea. Vhodné pro důchodce, mzda dle úvazku 4 700 Kč až 5 000 Kč. Volat tel.: 732320305.

• Přijmeme ihned muže a ženy na pozici skladník pickeř. Praxe se čtečkou výhodou. Pracovní dobu Vám můžeme přizpůsobit. Požadujeme chuť chodit do práce. Nabízíme možnost ubytování na naší ubytovně ve 2-3 lůžkových pokojích. Dále nabízíme velmi dobré platové ohodnocení s velmi zajímavými bonusy. Při větším pracovním nasazení příspěvek na ubytování. Nabízíme také stravu za zvýhodněnou cenu. Pokud máte zájem o tuto nabídku volejte 776001640

• Dobře finančně ohodnocená, klidná práce - vrátnice. Praha a okolí. Více info zdarma na čísle 800100923.

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

• Úklidová firma přijme invatidní důchodce na 1/2 úvazek na úklid kanceláří. Mzda 8 500 Kč + bonusy. TEL.: 774510686.

• ÚKLID 19 - 22 000 Kč čistého měs. Hradešín u Úval. Spoj.: 35min z Praha D. Počernice, 45min z Masarykovo n. Po-Pá 12:30-19:00, 10:30-19:00. 728995839.



Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj: Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč v DPP, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.biz, www.platmbiem.cz



• KOZATÉ MILENKY! Hraj si s jejich prsami! Pošli SMS ve tvaru 22DSB a text na 909 15 50



• Po rozvodu se cítím volná jako pták! A chci toho využít. Ano, mám na mysli sex! Jarmila (42) ze Stráňnic. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 74BJR a tvůj text!

VŽDY
VÝHODNĚ®



DÍKY DLOUHODOBÝM
CENÁM NAKOUPÍM
V dm VŽDY VÝHODNĚ.



Značka

Balea
Protection
antitranspirant roll-on 5v1
50 ml

19⁹⁰
Kč

3,98 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 10.06.2020 19,90 Kč



Značka

Balea
Bloomy Dreams
suchý šampon
200 ml

54⁹⁰
Kč

27,45 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 02.11.2019 54,90 Kč



Značka

Balea
micelární pleťová
voda 3v1 růže
400 ml

79⁹⁰
Kč

19,98 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 22.07.2020 79,90 Kč



Vaseline
krém na ruce
s antibakteriální složkou
75 ml

49⁹⁰
Kč

6,65 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 13.08.2020 49,90 Kč
26.06.2020 89,90 Kč



Značka

Denkmit
tekuté žlučové mýdlo
250 ml

49⁹⁰
Kč

19,96 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.04.2020 49,90 Kč



Sanytol*
dezifinkce
čistící podlahy
1 l

79⁹⁰
Kč

7,99 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 09.09.2020 79,90 Kč
09.06.2020 109 Kč



Značka

Denkmit
prací gel
na jemné prádlo
30 PD

59⁹⁰
Kč

2,00 Kč za 1 PD

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 29.01.2020 59,90 Kč



CHCETE NAKOUPIT
VÝHODNĚ, ALE
NECHCE SE VÁM
BĚHAT PO AKCÍCH?

Neztrácejte čas
a nakupujte tehdy,
když něco potřebujete.
Šetřete díky dlouhodobým
cenám dvojnásob:
svým časem a také penězi.

* Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy pečlivě přečtěte označení a informace o přípravku.

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



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI