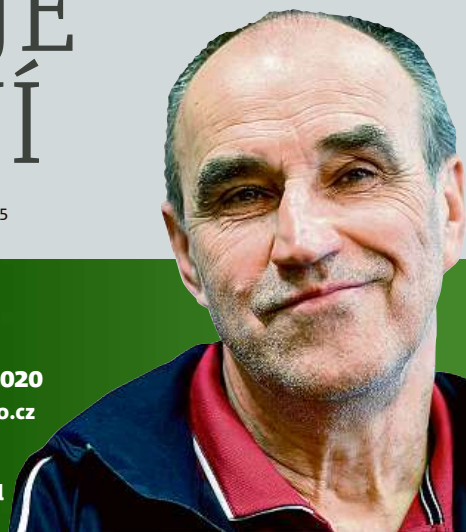


FOTBALOVÁ SPARTA JE STÁLE STOPROCENTNÍ

TÝM TRENÉRA VÁCLAVA KOTALA VYHRÁL V LIZE I POPÁTĚ STRANA 15



metro



Úterý, 29. září 2020

Č. 180, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Michal

mojemetro | denikmetro

Volnočasové aktivity. Maximálně pro 20 lidí

Covid dál řadí. Scházet se nás bude opět méně, další opatření ministr Prymula vyhlásí zřejmě zítra nebo v pátek. **Školy.** Základky zůstanou otevřené, středoškoláci by se měli učit doma. **Plán.** Jak do Vánoc? STRANA 2



Potkat pod vodou velkou štikou 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 štikou, která má 80 centimetrů, tak je to zážitek,“ popisuje Penc.

ČTK





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 nácviku). Ale pozor! Tento způsob volby lze využít pouze jeden den, a to ve středu 30. září 2020. MAFRA

Prymula nechce zavírat základky

Budeme se setkávat, ale zřejmě jen v malých skupinách. Ministerstvo zdravotnictví chce další omezení.

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.

Za klíčový problém ministr považuje kapacitu nemocničních lůžek vyčleněných pro pacienty s covidem-19, která se podle něj naplňuje, například v Praze je vyčerpána z devadesáti procent.

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 Andreje Babiše a ministra zdravotnictví Romana Prymulu. Řečníci na demonstraci vyjadřovali nesouhlas hlavně s povinným nošením roušek ve vnitřních prostorách budov. Kritizovali zejména to, že jsou opatření povinná a nemají možnost volby, někteří současné 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 (1305). Jedná se o nejvyšší denní číslo lidí zasažených novým koronavirem od počátku epidemie. Minulý víkend detekovali zdravotníci „jen“ 985 infikovaných.

Česko zřejmě čekají další přísnější opatření. Ministr zdravotnictví Roman Prymula předpokládá, že dříve ohlášené omezení volnočasových aktivit bude znamenat maximální účast deset až 20 lidí. „Vyhlášení příslušného opatření lze očekávat ve středu nebo v pátek,“ uvedl ministr

v pořadu Partie televize Prima. 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. Podle něj opatření mají sloužit ke snížení reprodukčního čísla šíření koronaviru, nyní je mezi 1,26 a 1,29.

INZERCE

Vzpomínka



S bolestí v srdci oznamuji všem, kdo jste ji znali, že mě, příbuzné, přátele a známé

v pátek 18. 9. 2020 ve věku 55 let navždy opustila moje milovaná beruška, přítelkyně, paní

Mgr. Martina SŮROVÁ

(Mikulovice / Starý Mateřov)

milující přítel Josef
a zarmoucená rodina

... bolest v srdci mi nedá zapomenout.
Byla a jsi moje všechno,
moje drahá Martinko.

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 přítpek, 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 přítpek, 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

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, lidé 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.

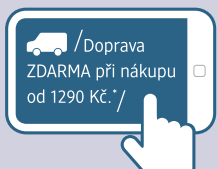


Balea MED
krém na ruce
neutrální pH
100 ml

29⁹⁰ Kč



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



* 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 zná 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

Prísna 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**

„Tohle už neuvidíte.“ Galerie láká na odloženou výstavu

Na Rembrandta jsme museli čekat kvůli koronaviru. Exponáty zapůjčily Madrid i Vídeň.

Deset maleb a přes 50 prací na papíře od slavného malíře Rembrandta van Rijna uvidí lidé na výstavě v paláci Kinských na Staroměstském náměstí. Ústředním dílem výstavy nazvané Rembrandt: Portrét člověka je jediné umělcovo dílo v českých sbírkách, Učenec ve studovně z roku 1634, které doplňují zápůjč-

ky z mnoha zemí. Výstava odsunutá kvůli pandemii koronaviru z letošního jara potrvá do konce ledna. Znovu se zpřísnující opatření proti šíření viru poznamenávají i posunutý termín. Pandemie způsobila, že některé díve dohodnuté zápůjčky nebylo možné do Prahy dovézt, přijela však díla získaná z jiných muzeí a galerií.

„Díky novému termínu se dokonce podařilo exkluzivně zajistit díla ze světových sbírek, která původně nebylo možné získat,“ uvedla kurátorka výstavy Lucie Němečková.

Zahájení se nemohou zúčastnit někteří zahraniční

spolupracovníci, kteří se na její přípravě léta podíleli. Výstavu Národní galerie Praha připravila ve spolupráci s Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud v Kolíně nad Rýnem. Díla zapůjčily instituce jako Metropolitní muzeum v New Yorku, Londýnská národní galerie, madridské Prado, Rijksmuseum v Amsterdamu či vídeňská Albertina.

Výstava je ústředním letošním projektem galerie. Její ředitelka Anne-Marie Nedoma včera řekla, že tolik významných uměleckých děl Rembrandta i jeho souputníků lidé v Praze ještě neviděli. „A pokud počítám průměr-



Výstava na Starém Městě potrvá do 31. ledna 2021. MAIRA

nou délku života, obávám se, že ani neuvidí,“ dodala. Podstata přetrvávajícího kouzla Rembrandtovy tvorby spočívá podle kurátorky Němečkové v jeho umění proniknout pod povrch věcí. Proto bývá umělec označován jako malíř lidské duše. Příkladem tohoto vnímání je Učenec ve studovně z roku 1634 ze sbírky

Národní galerie Praha. Podle odborníků portrét nezobrazuje pouhou fyzickou podobu neznámého muže, Rembrandtovi se v něm podařilo zachytit dramatický duchovní život portrétovaného starce. Výstava představí Rembrandtovu kariéru od počátků přes neúspěšnější roky až po pozdní tvorbu. **ČTK**

INZERCE

ADOLF LOOS APARTMENT AND GALLERY VÁS SRDEČNĚ ZVE NA AUKCI UMĚNÍ VE VÝSTAVNÍ SÍNĚ MÁNES.

**NEDELE 4. ŘÍJNA 2020
OD 14 HODIN**

Masarykovo nábřeží 250/1, Praha 1

ADOLF LOOS
Apartment
And
Gallery

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

www.aloos.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

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: recepcie@hotelrichard.com

FISCHER
surface technologies

Galvanoplast Fischer Bohemia, s.r.o.,
Kubelíkova 1006/71, Liberec 6

Přijme do kmenového stavu

manipulační dělníky do výroby

Zručné, pečlivé, pro práci v týmu v 3 směnném provozu
 Nástupní mzda od 21 000,-- Kč/měsíc

Nabízíme:

- 1 000,-- Kč/měsíc za plnou docházku, příplatky za odpolední směny
- 100,-- Kč stravenky – plně hrazené zaměstnavatelem
- přesčasy proplacené v měsíci, kdy vznikly
- roční bonus
- týden dovolené navíc
- volnočasové benefity 1 200,-- Kč/rok
- příspěvek na životní nebo penzijní připojištění 500,-- Kč/měsíc

Svůj životopis, prosím, zasílejte na e-mail joklova@fischer-surface.cz,

Tel. 482 429 626

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

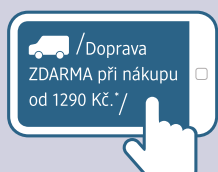


Produkty Balea MEN Sensitive šetrně čistí a pečují o mužskou pokožku. Vhodné pro každodenní používání.

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 vybrané politiky. Teď už je ale jen předmětem bezmezného obdivu. Jako na srazu veteránů u Lešné u Valašského Meziříčí. **ČTK**



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 Bidem 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 Bidem 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, pořád 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 vyčlenil 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

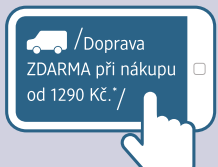
Značka 

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



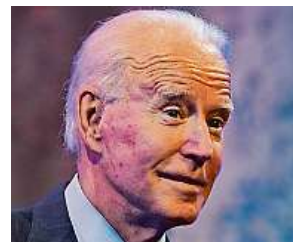
* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



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 Kremle 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**

Brexit. Za sporný návrh hrozí odvěta

Pokud britská vláda do zítřka neodstraní z navrhovaného tržního zákona kontroverzní pasáže, které porušují brexitovou dohodu, Evropská unie sáhne k právním krokům. Prohlásil to místopředseda Evropské komise Maroš Šefčovič, podle něhož má evropský blok stále zájem na dojednání smlouvy o budoucích vztazích. Jednání však musejí výrazně zrychlit. Obě strany zahajují další kolo rozhovorů, které nedospěly ke sblížení v klíčových sporných bodech.

Britský parlament projedná návrh zákona o vnitřním trhu, který unijní politici označují za zásadní nabourání důvěry. Návrh s cílem zajistit volný obchod mezi všemi částmi Británie porušuje takzvaný protokol o Severním Irsku, který je jedním z pilířů brexitové dohody. Podle něj bude tato část Británie součástí unijního volného trhu, což má zabránit vzniku tvrdé hranice mezi britským Severním Irskem a Irskem, jež zůstalo v EU. **ČTK**

Sudoku

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

Luštěnka

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. anekdota | 5. zatočený (zast.) |
| 2. protiklad | 6. synův syn |
| 3. souprava vagonů | 7. včelí produkt |
| 4. malý ret | 8. jméno psa |

1	2	3	4	5	6	7	8
V		V		V		V	
	K		K		K		K

INZERCE


Týdenní horoskop

28. 9. – 4. 10. 2020

- | | | | |
|--|------------------------|---|--------------------------|
|  BERAN
V práci se potýkáte s nepřízní. S kolegy jste nikdy nebyli kamarádi, ale nyní jsou vztahy mrazivé. V takovém dusnu se nedá fungovat. | 21. 3. – 20. 4. |  VÁHY
V rodině vám chybí optimistická a pozitivní atmosféra. Občas vám přijde, že si každý žije svůj život a nefungujete dohromady. | 23. 9. – 23. 10. |
|  BÝK
Je ideální čas na změnu! Již delší dobu přemýšlíte nad obměnou účesu, ale i nad zdravým životním stylem. Pusťte se do toho s vervou! | 21. 4. – 21. 5. |  ŠTÍR
Potřebujete klid a pohodu a tě se vám bohužel nedostává ani v domácím prostředí. Musíte se trochu vzchopit a najít si čas jen na sebe. | 24. 10. – 22. 11. |
|  BLÍŽENCI
Potkáte se s někým, kdo má úplně jiný názor na život, výchovu dětí i na trávení volného času. Vaše názory se poměrně brzy střetnou. | 22. 5. – 21. 6. |  STŘELEC
Nyní se setkáváte s obchodníky, kteří jsou neodbytní a snaží se vás přesvědčit k nákupu. Nenechte se lákat a stůjte si za svým! | 23. 11. – 21. 12. |
|  RAK
V tomto týdnu podléháte emocím. Stále se cítíte buď rozesmutnělí, nebo naopak plní lásky. Cloumá to s vámi jak v období puberty. | 22. 6. – 22. 7. |  KOZOROH
Přemýšlíte nad celkovou rekonstrukcí vašeho obydlí. Hlavně nedejte na některé rady své rodiny, která tomu nerozumí, a přesto radí. | 22. 12. – 20. 1. |
|  LEV
Hlídejte si peněženku! Můžete přijít o obnos financí v rámci špatné investice, ale rovněž hrozí hrozba tam, kde je spousta lidí. | 23. 7. – 22. 8. |  VODNÁŘ
Čeká vás náročné období stresu, spousty práce a prodlážených nocí, ale na druhou stranu očekávejte úspěch a zlepšení finanční situace. | 21. 1. – 20. 2. |
|  PANNA
Vaše pracovní povinnosti začínají až příliš často zasahovat do vašeho soukromého života. Rozhodnete se říct šéfovi, že to takto nejde. | 23. 8. – 22. 9. |  RYBY
Zklame vás někdo z vašich blízkých přátel a přijde vám, že má úplně jiné pohnutky než náklonnost k vám. Nemáte náladu se s ním vidět. | 21. 2. – 20. 3. |

KLÍČ K BUDOUCNOSTI LEŽÍ VE VAŠEM HOROSKOPU Stačí poslat SMS ve tvaru 79DRD a vaše datum narození na číslo 904 30 46	NEBOJTE SE VÍM, JAK TO DOPADNE! Zeptejte se mě a hned vám citlivě vyložím váš osud! Volejte na 906 70 30 35 nebo pište SMS ve tvaru 12DDS na číslo 904 30 55 a ptejte se!	
Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz		

Počasí

DNES  12/16 °C	ZÍTRA  13/17 °C	ČTVRTEK  15/19 °C	PÁTEK  14/18 °C	SOBOTA  20/24 °C
Teplotní rekordy: ↓ 0,9 °C (1939) ↑ 27,1 °C (1869) Bio: ❤️ ❤️ ❤️				

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<ul style="list-style-type: none"> 15.55 To je vražda, napsala III 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Vyprávěj 21.05 Vrásky z lásky 22.45 Kolo plné hvězd 23.40 Případy detektiva Murdochova XI 00.25 AZ-kvíz 00.50 Banánové rybičky 01.20 Zajímavosti z regionů 01.45 Kuchařská pohotovost 02.15 Dobré ráno 04.45 Milovníci vína (4/16) 	<ul style="list-style-type: none"> 16.30 Němci proti Hitlerovi – Krvavý podzim 1938 17.25 Svět z ptáčích perspektivy: Island, země ledu 18.15 Mongolsko – země modrého nebe (4/4) 18.45 Večerníček 18.55 Co Čech, to chovatel (4/8) 19.10 Cyklotoulky 19.20 Cesty víry 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Peklo pod hladinou II (4/6) 20.50 Mé jméno je prostata 21.45 Gulag, sovětská historie 22.45 Grantchester V (5/6) 23.35 Dicte – kriminální reportážka (9, 10/10) 01.10 Světlé místo – Luhačovice 	<ul style="list-style-type: none"> 15.55 Castle na zabití II (6) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3902) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 MasterChef Česko 21.40 Víkend 22.45 Námořní vyšetřovací služba. New Orleans V (2) 23.40 Castle na zabití II (6) 00.35 Odložené případy VI (2) 01.30 Odložené případy VI (3) 02.10 Námořní vyšetřovací služba. New Orleans V (1) 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinance v růžové zahrádě 2 (794) 	<ul style="list-style-type: none"> 16.25 Policie v akci 17.25 Kriminální zprávy 17.50 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.55 SHOWTIME 20.05 Počasí 20.15 Slunečná (46) Povtívá novinářina. Seriál (ČR, 2020) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.50 Fachmani 23.25 Policie v akci 00.20 Námořní vyšetřovací služba VII (13) 01.20 Walker, Texas Ranger II (15) 02.20 Jake a Tussock III (3) 03.20 Prostřeno! 04.25 Šéf na grilu 	<ul style="list-style-type: none"> 06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 13.30 Óčko trendy 14.30 Top 3 YouTube Chart 14.45 Óčko hity 15.00 Mixxxer Live 17.00 Óčko hity Klipy nonstop 17.30 Smartmania Novinky ze světa smartphonů, testy a tipy 17.35 Óčko hity Klipy nonstop 19.00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka 19.50 Óčko hity 21.00 CZ & SK 22.00 Óčko flirt

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-

jíci 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

Nejvíc 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 tkání 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-

že z o d - p ř e d č a s - Bakterie si na běžné 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 nejrůznějších částech světa a zaměřovaly se na tento problém. Z jejich srovnání vyplynulo, že obezných 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 obezných 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 bolesti 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.



Kvitová

Českým tenistkám se na Roland Garros v 1. kole daří střídavě. 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 Stojanovićovou 6:3 a 7:5. 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 rozloučily Marie Bouzková, Karolína Muchová a loňská finalistka Markéta Vondroušová. AP

Suverénní Sparta, výhru má i Slavia

Fotbalisté Liberce nečekaně podlehli ligovému nováčkově z Pardubic.

Favoritě o víkendu 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-Da-



Slávista Ondřej Kúdela ČTK

vid Beauquel z penalty a střídající Tomáš Hořava, před jeho gólem snížil Jan Hladík.

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 Ďolíčku, 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 v sestavě devět hráčů, i tak porazila Slovácko 3:0. V prvním poločase se dvakrát trefil Ondřej Kúdela, v závěru pečetil výhru Lukáš Provod.

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

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

Intimní

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



• **KOZATÉ MILENKY!** Hraj si s jejich prsma! 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 Strašnic. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 74BJR a tvůj text!



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**



OBJEDNÁVEJTE
KATALOG 500 DOMŮ

+420 377 825 782

ExpressCash
Nejrychlejší půjčka

www.expresscash.cz
227 272 096

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

Nejrychlejší půjčka

- Rychlé půjčky na cokoli 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
- Úvěr vyplatíme do 24 hodin
- Výrazné slevy za předčasné splacení úvěru
- 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)

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