

# NÁSTRAHY ZIMY. JAK JE PŘEČKAT VE ZDRAVÍ

SPECIÁLNÍ MAGAZÍN PLNÝ RAD A TIPŮ NAJDETE UVNITŘ VYDÁNÍ

# metro



Středa, 4. listopadu  
Č. 205, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Volný prodej 6 Kč  
/ ostatní distribuce  
Svátek: Karel, Karla

mojemetro | denikmetro



# Test na covid-19 jako nový pracovní benefit

**Místo posilovny na testy.** Lidem se během nouzového stavu hromadí poukazy na volnočasové aktivity, použít je ale mohou i jinak. **Nepropadnou.** Platnost benefitů lze prodloužit, pokud se krize protáhne STRANA 4



## Volby v době pandemie. Hlasovalo se v rouškách, lidé se báli rabování

Volební den, jaký tu ještě nebyl. Tak popisují komentátoři včerejší americké volby. Lidé přicházeli do hlasovacích místností se zakrytými obličejí, někde byly obchody a další podniky zabeženy deskami z překližky, protože se jejich majitelé báli možného rabování. Kvůli možnosti povolebních nepokojů byly v některých městech v pohotovosti národní gardy. Vše je důsledkem vyhočené předvolební kampaně mezi současným prezidentem Donaldem Trumpem a jeho vyzyvatelem Joem Bidenem. Kdo z nich bude příštím prezidentem, může být jasné už dnes ráno. Více na straně 6

AP



# Chystají se další kroky proti viru

**Následující dva týdny rozhodnou. Česko musí být připraveno.**

Ministři pracují na dalších krocích, které je v těchto dnech čekají. Jsou tu důležité dva týdny.

## Ochránit seniory

Vláda rozešle tři miliony respirátorů FFP2 pracovníkům domovů pro seniory a dalších sociálních služeb. Po jednání vlády to řekl ministr zdravotnictví Jan Blatný. „Ve chvíli, kdy se nám podaří omezit šíření v této nejrizikovější a nejzranitelnější populaci, máme velkou šanci k celkovému zlepšení,“ uvedl Blatný.

## Plicní ventilátory

Do skladu Správy státních hmotných rezerv v Sedlčanech na Příbramsku včera dorazilo 100 plicních ventilátorů, které České republice darovalo Německo. Ventilátory do Česka přivezli hasiči ve spolupráci s logistickou firmou.

Prorody jen s kvalitními rouškami

Porodnice upozorňují, že budou dbát na to, aby otcové u porodů měli kvalitnější roušku než klasickou z látky. Nejlépe jednorázovou chirurgickou. Nesmí mít ani žádné příznaky infekce dýchacích cest. Povolené jsou v nemocnicích i návštěvy hospitalizovaných dětí a pacientů, kteří umírají. Oddělení šestinedělí návštěvy obvykle nepovolují. Nemocnice u vstupu kontrolují návštěvníkům teplotu.

## Česko prosí WHO

Česko vyjednává se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) o pomoci s bojem

proti koronaviru. WHO je připravena poskytnout zdravotnické týmy, které by mohly nastoupit do českých nemocnic. Radiožurnálu to potvrdilo ministerstvo zdravotnictví i české zastoupení WHO. Ministerstvo zdravotnictví požádalo zatím o dva lékaře a 15 zdravotních sester.

Podle vyjádření prezidenta České lékařské komory Milana Kubka v Radiožurnálu je nyní v Česku nakažených 16 tisíc zdravotníků, před týdnem jich bylo 13 tisíc. Kapacity českých nemocnic nejvíce ohrožuje právě nedostatek personálu, uvedl minulý týden národní koordinátor intenzivní péče Vladimír Černý. Podle šéfa Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislava Duška hrozí to, že ve druhé polovině listopadu se vyčerpá kapacita nemocnic i poté, co se jejich maximální počet lůžek změní na lůžka pro pacienty s covidem. **ČTK**



## ČR odsoudila terorismus

Čeští politici na sociálních sítích odsuzují pondělní večerní útok ve Vidni, při kterém pachatel, islámský radikál, zabil čtyři lidi a další zranil. Prezident Miloš Zeman poslal rakouskému prezidentu Alexandru Van der Bellenovi kondolenci. Česká policie hned po útoku zůstala ještě v noci na včerejšek ostražena u židovských objektů (na snímku policista na hraničním přechodu Mikulov–Drasenhofen). Včera v podvečer svou pohotovost odvolala, podle rakouských vyšetřovatelů jednal zastřelený útočník sám. Více na straně 6. **ČTK**

## Češi stále očkování nevěří. Z republiky mu věří nejméně ženy a obyvatelé Moravy

Proti nemoci covid-19 by se nechalo očkovat v případě, že by byla vyvinuta účinná vakcína, 36 procent občanů ČR. Naopak 46 procent o tom neuváží a zhruba pětina není ještě rozhodnuta. Vyplývá to z průzkumu National Pandemic Alarm, který provedla 30. října až 2. listopadu firma European National Panels.

• Ochota Čechů k očkování proti jejímu předchozímu zjištění mírně klesla. V polovině října by se podle jednatelky Jana Tučká nechaly očkovat dvě pětiny Čechů. Menší ochotu nechat se očkovat mají podle průzkumu

mu ženy a lidé na Moravě. Vyšší míra rezervovaného přístupu k očkování stoupá i s vyšším vzděláním.

## Scénáře maturit

• Ministerstvo školství začalo připravovat možné úpravy státních maturit a jednotných přijímacích zkoušek na jaře příštího roku. Jejich podobu chce přizpůsobit vývoji situace a modelům, které vypracuje ministerstvo zdravotnictví. Scénáře, jak by zkoušky mohly na jaře vypadat, by měly být podle ministra Roberta Plagy hotové tento měsíc.

## Nepoučitelni

• Pražští strážníci v říjnu řešili 10 tisíc případů porušení krizových a mimořádných opatření. Do těchto opatření patří mimo jiné zavřené provozovny, shlukování lidí a od 28. října i zákaz nočního vycházení. Strážníci rozdali 732 pokut za 307 tisíc korun, správním orgánům oznámili 386 případů a zbytek vyřešili domluvou. Porušování nařízení se netýká jen Prahy. Několik lidí našla policie v maskované hospodě v Pardubicích, otevřen byl také hotel v Semilech. Policie varuje, že postihy zpříšňují.

## Krátce

### Peníze na výzkum. O něco více, ale žádná sláva

Výdaje z podnikových, státních a evropských zdrojů na výzkum a vývoj v Česku loni činily rekordních 111,6 miliardy korun. Je to o téměř devět miliard korun více než v roce 2018, kdy výdaje byly 102,8 miliardy korun. Výsledky prezentoval Martin Mana z Českého statistického úřadu. Loni se na výzkum vynaložilo rekordních 69 miliard korun. V roce 2018 to bylo zhruba 60 miliard korun. Devadesát procent této částky tvoří finance z vlastních či jiných podnikových zdrojů, zbytek šel z veřejných peněz. Česko se přiblížilo průměru EU, ale zaostává za Švédskem, Rakouskem, Německem a Dánskem, tyto země EU dávají na vědu přes tři procenta HDP. Ohledně intenzity podpory je Česko v EU na desátém místě a celosvětově pak na 18. místě. **ČTK**

### Půta podruhé hejtmanem

Hejtmanem Libereckého kraje je znovu Martin Půta, který už potřetí dovedl Starosty pro Liberecký kraj k vítězství. Funkci obhájil už podruhé, nikomu jinému se to v Libereckém kraji nepodařilo.

### Zemřel nadšenec do vesmíru



V pondělí zemřel bývalý ředitel Hvězdárny a planetária hl. města Prahy, popularizátor astronomie a kosmonautiky Marcel Grün. Bylo mu 73 let. Grün patřil k nejnámějším popularizátorům vědy v Česku. Podle jeho přátel a spolupracovníků svými aktivitami ovlivnil životy mnoha lidí. **ČTK**

## Covidová čísla

# 9241

V pondělí testy potvrdily 9241 nových případů nákazy. Je to o tisícovku méně než před týdnem.

# 1153

Přibývá zemřelých, v pondělí jich bylo 108, za posledních sedm dní pak 1153. V nemocnicích je 1163 pacientů s těžkým stavem.

Údaje jsou platné v době uzavěrky tohoto vydání.

## Krevní plazma. Musí být hned

Krevní plazma vyléčených z covidu-19 nejvíce pomáhá pacientům, pokud je podaná brzy po jejich přijetí do nemocnice. Aplikuje se nejčastěji lidem, kterým začínají selhávat některé orgány. Informace lékaři uvedli v časopise Farmakoterapeutická revue, který se tématu covidu-19 věnuje. Ministerstvo zdravotnictví i Česká lékařská komora vyzvaly lidi, kteří se už z nákazy novým typem koronaviru vyléčili, aby přišli plazmu darovat. Ideální doba pro od-

běr je čtyři až deset týdnů po vyléčení. K darování není vhodný každý, musí mít dostatek vytvořených protilátek. Takzvaná rekonvalescentní plazma se využívá již desítky let také u jiných nemocí – jako například u těžkých případů chřipky nebo u viru ebola. Další možností je například očkování. Vakcína zatím ale dostupná není, na jejím vývoji pracuje celý svět. První schválená pro Evropu a USA by mohla být dostupná na konci roku. **ČTK**

# NÁŠ NEJČERSTVĚJŠÍ VÝBĚR ZA CO NEJMÉNĚ



~~59,90~~ -33%  
**39<sup>90</sup>**

Citrony  
volné  
• 1 kg



Pomeranče  
volné  
• 1 kg

~~49,90~~ -40%  
**29<sup>90</sup>**



SEZONNÍ ÚRODA

NEPORAZITELNÁ  
AKCE TÝDNE

Rajčata  
červená oválná  
• 250 g  
• 100 g = 7,96 Kč

~~29,90~~ -33%  
**19<sup>90</sup>**

Jablka  
červená  
• 1 kg

~~34,90~~ -42%  
**19<sup>90</sup>**

Albert Mandle  
• 500 g  
• 100 g = 14,98 Kč

NEPORAZITELNÁ  
AKCE TÝDNE

~~169,-~~ -55%  
**74<sup>90</sup>**



Albert Borůvky  
• 125 g  
• 100 g = 27,92 Kč

~~49,90~~ -30%  
**34<sup>90</sup>**



Akce platí v prodejnách Albert supermarket od 4. 11. do 10. 11. 2020  
nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.  
Každý týden za vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

## Krátce

## Těšte se na novou vánoční pohádku

Na Štědrý den Česká televize (ČT) uvede novou pohádku O vánoční hvězdě. V hlavních rolích se objeví Tereza Ramba a Vojtěch Kotek. Štědrovečerní pohádky jsou oblíbené. Loňskou – Princezna a půl

království – sledovalo na ČT 2,5 milionu diváků.

## Slepice 2027

Senát zřejmě beze změn schválí zákaz klecových chovů slepic od roku 2027 i zvýšení pokut za týrání zvířat. Zákon už před časem prošel, teď zamíří k prezidentovi. **ČTK**

# Benefitem může být i test na covid

**Umělci přesouvají vernisáže výstav, křty knih, divadla a filmaři chystají premiéry na později. A firmy i zaměstnanci přemýšlí, co nyní dělat s volnočasovými benefity.**

ně je uplatnit na řadě míst on-line, včetně vzdělávání, knihkupectví nebo lékáren,“ uvedla pro deník Metro Tereza Knířová ze Sodexo Benefity. Společnost, která zajišťuje i stravenkové paušály, přizpůsobila čerpání dalších benefitních peněz i současným potřebám. „Zařadili jsme do naší sítě například laboratoře, kde si mohou uživatelé zaplatit benefitní kartou testy na covid-19,“ doplňuje Knířová. Na další vývoj je společnost podle ní připravena opět reagovat.

Aktuálním potřebám se přizpůsobuje i další poskytovatel benefitů, společnost Edenred. „Uvědomujeme si složitost situace, proto jsme například u stravovacích elektronických karet zrušili limity pro platbu. U volnočasových poukázek na elektronických kartách je platnost 24 měsíců od nabití bodů na kartu, takže tam by problém s jejich uplatněním nastat neměl,“ vysvětluje Daniela Pedret, vedoucí komunikace Edenredu. Volnočasové poukázky se vedle lékáren či zdravotnických zařízení dají využít i v optikách. „Pokud by se situace nezlepšila, v prosinci situaci zvážíme a případně bychom platnost poukázek prodloužili podobně jako na jaře,“ doplňuje Pedret.

Podle personální společnosti ManpowerGroup bude zále-

## Oblíbené

## 1,5

Přibližně jeden a půl milionu zaměstnanců státních i soukromých firem a úřadů využívá stravenkové benefity. Ty lze pracovníkům poskytovat buď v papírové, nebo elektronické formě.

## Karty pro volný čas

Elektronická podoba roste.

- Karta ActivePass Sodexo nabízí téměř 300 aktivit.
- Edenred Card použijete ve více než 6200 provozovnách a e-shopech.

žet na tom, jak se k tomu postaví firmy, které svým zaměstnancům benefity dávají. „Těm, které používáme my, jsme prodloužili platnost. Naši zaměstnanci mají k dispozici svoje kredity do příštího roku. Takže o nic nepřijdou. Popravdě jsme se ale nesešli s tím, že by někdo v této situaci se zaměstnavatelem řešil, jestli mu nepropadne předplatné do posilovny,“ komentuje situaci Jiří Halbrštát, manažer náboru a marketingu ManpowerGroup. **PAVEL HRABICA**



## Nové památky na horách

Liberecký kraj má čtyři nové nemovité kulturní památky. Na seznam přibýly bývalá panská myslivna u Josefova Dolu (na snímku nahoře) a Grösselova kaple v Hrádku nad Nisou (dole). Stavby jsou zachované v autentickém stavu, zdobí je řada zajímavých a unikátních prvků. **2x ČTK**



Proměnit „papírek“ s určitou částkou za oběd nebo nákup v supermarketu obvykle člověka, jemuž firma přispívá na stravování, moc netrápí. Řada firem však vedle klasických stravenek přispívá svým pracovníkům i nejrůznějšími benefitovými poukazy. Například na nákup v lékárně, ve zdravotních potřebách, ale i do zařízení, kde může člověk udržovat svou fyzickou v lepší kondici. Což se nyní hodí víc než dost.

Jenže nejrůznější sportoviště, jako jsou bazény, posilovny a jiná podobná zařízení, jsou nyní uzavřena. Stane se z benefitu nepotřebný suvenýr jako inflační marky v Německu po první světové válce? Existuje možnost, že se jejich platnost prodlouží, nebo umožňují poskytovatelé jiné využití?

„Více než dvě třetiny benefitů pro volný čas je nyní v digitální podobě, takže je mož-

INZERCE

  
C. BECHSTEIN  
Pianocentrum Praha

**Jsmo tu pro Vás ONLINE**

[www.facebook.com/PianocentrumPraha](https://www.facebook.com/PianocentrumPraha)

[www.bechstein.com/centren/praha](https://www.bechstein.com/centren/praha)

SKYPE: Bechstein\_Praha

**C. Bechstein Pianocentrum Praha**  
největší prezentace akustických klavírů  
a pianin v Praze

prodej / pronájem / koncerty

tel.: 702 120 059



# TIPY Z LÉKÁRNY PRO PODZIMNÍ POHODU



## Natřete to bolesti zad, svalů i kloubů!

Se správným nátěrem to bolesti zad, ztuhlosti kloubů i únavě svalů hravě natřete. Vsaďte na hřejivé konopné mazání a s problémy pohybového aparátu budete rychle hotovi.

**Konopné mazání Thermolka** rychle a účinně ulevuje při potížích s namoženými svaly, ztuhlými klouby i při bolestech zad. Hřejivá Thermolka je vhodná pro seniory, sportovce i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání. Originální receptura s konopným olejem, jedlí sibiřskou a směsí bylin zregeneruje a uleví od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů. Hřejivý efekt vanilky a kapsaicinu navíc příjemně prohřeje celý pohybový aparát.

**Ideální nátěr při bolesti pohybového aparátu.**



## Pro život v pohodě

Už žádné starosti a vnitřní neklid! Nastal čas vyřešit svou psychickou nepohodu i občasně poruchy nálady. Naučte se mít opět dobrou náladu a radost ze života s jedinečným přípravkem z lékárny.

Poznejte přímou a bezpečnou cestu k plnohodnotnému životu. Vyzkoušejte tradici ověřený přípravek **L-Tryptofan** doporučovaný při poruchách nálady a psychické nepohodě. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, který je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu). L-Tryptofan vám proto pomůže navrátit duševní klid a pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.

Žádejte originál.



## Zalij vlasy, ať hustě rostou!

Jsou vaše vlasy slabé, řídké, bez objemu a nadměrně vypadávají? Dopřejte jim vydatnou závlivku sérem Vlasové hnojivo!

**Sérum Vlasové hnojivo** představuje koncentrovanou péči o slabé a řídké vlasy s tendencí vypadávat. Jedná se o novinku, jejíž složení spojuje účinky kofeinu a komplexu Hustoplex™ do mimořádně koncentrované bezoplachové péče. Díky tomu sérum zajišťuje rychlý a výrazný nástup účinku i při problémech s intenzivním vypadáváním, řidnutím a oslabením vlasů. Vyzkoušejte také Vlasové hnojivo v podobě šampónu či tablet. Kompletní portfolio značky Vlasové hnojivo najdete v lékárnách a zdravých výživách.

HUSTÉ SLOŽENÍ, HUSTÝ VÝSLEDEK



## Svoboda pro ucpaný nos a dutiny

Zahleněné dutiny, ucpaný nos a celková vyčerpanost organismu... Přesně tyto doprovodné signály má na svědomí nepříjemná rýma a nachlazení. Vsaďte proto na osvědčenou pomoc z lékárny, díky které budete moci opět volně dýchat!

Dopřejte svému nosu a dutinám opět svobodu! Vyzkoušejte **SINUPOFORTE**, jedinečný doplněk stravy s účinným složením 5 bylinných extraktů představující nezbytnou podporu při rýmě a nachlazení. Unikátní složení v čele s černým

bezem a prvosenkou jarní přispívá k normální funkci dýchacího systému a podporuje vykašlávání. Přípravek je rovněž doplněn o vitamin C, který napomáhá ke snížení míry únavy.



# Centrum Vídně hlídá policie

**Rakousko vyhlásilo třídenní státní smutek, vlajky visí na půl žerdi.**

Pondělní teroristický útok v centru Vídně, který si vyžádal čtyři oběti, spáchal podle ministra vnitra Karla Nehammera dvacetiletý Kujtim Fejzulai s kořeny v Severní Makedonii. Měl pas této země i rakouský pas. Byl příznivcem teroristické organizace Islámský stát. V nemocnicích je 17 zraněných, z toho sedm v kritickém, život ohrožujícím stavu. Deset lidí má středně těžká a lehká zranění.

Kvůli tomu, že se Fejzulai snažil vycestovat do Sýrie, byl loni v dubnu odsouzen ke 22 měsícům vězení za teroristické společenství. Podmínečně propuštěn byl 5. prosince s tím, že vzhledem k nízkému věku spadl pod jurisdikci pro mladistvé.



**Citát**

**Byl to útok z nenávisti, z nenávisti k našim životním hodnotám, z nenávisti k našemu způsobu života, z nenávisti k naší demokracii, ve které jsou si všichni lidé rovni.**

SEBASTIAN KURZ, RAKOUSKÝ KANCLÉŘ

Nehammer sdělil, že kvůli útoku zadrželi 14 lidí a policie provedla domovní prohlídky na 18 místech. Podle něj nic neukazuje na to, že by se na útoku kromě střelce podílel někdo jiný. Zúraznil však, že je třeba to ještě potvrdit.

Podle deníku Kurier policie zadržela v Sankt Pöltenu, dvě osoby.

V Rakousku včera začala platit nová protikoronavirová opatření, včetně zákazu nočního vycházení či uzavření restaurací. V zemi se také uzavřely všechny synagogy, ač zatím není jasné, zda útok cílil na židy. Stal se ale v blízkosti synagogy v centru města. Policie s pomocí vojáků posílila bezpečnost ve Vídni i u objektů možného cíle teroristů v celé zemi. Místo útoku je uzavřeno, nejezdila do něj ani veřejná doprava. První výstřely byly slyšet kolem osmé večer v bezprostřední blízkosti synagogy v ulici Seitenstetengasse. Další incidenty se staly poblíž, podle mluvčího ministerstva vnitra na náměstí Morzinplatz a v ulicích Fleischmarkt, Salzgries, Bauernmarkt a Graben.

Jen několik hodin před začátkem karanténní uzavěry využili obyvatelé k návštěvě divadel a koncertních síní.



Policisté v plné zbroji hlídají v rakouské metropoli. AP

Například z divadla Burgtheater evakuovala policie hosty až po půlnoci. Státní opera krátce před pauzou, která začala ve 20.40, měla první zvěsti o střelbě. Rozhodla se ale v představení pokračovat. O vážnosti situace se tak mnozí z publika dozvěděli až při závěrečné děkovačce od ředitelky opery, který návštěvníky informoval o nařízení bezpečnostních sil neopouštět budovu. V sále v té době byla tisíci diváků. Mluví opery

uvedla, že lidé zachovali klid a po ředitelově oznámení pokračovali v aplaudování umělcům. První skupina, která mohla budovu opustit, byly děti vystupující v představení. Jejich rodiče mohli po 23. hodině pod ochranou policie přijet a děti si převzít.

Rakousko vyhlásilo kvůli útoku třídenní státní smutek, památku obětí uctili večer minutou ticha i mší v chrámu svatého Štěpána v metropoli. **ČTK a MET**

## Hrdinka

Páteční zemětřesení v Egejském moři si vyžádalo již 109 životů, převážnou většinu z nich ve třetím největším tureckém městě Izmir. Záchranářům se ale včera podařilo vysvobodit čtyřletou holčičku, která v troskách strávila 91 hodin. Jeden ze záchranářů při prohledávání domu uslyšel její křik a našel ji v malém prostoru vedle myčky. Děvčátko na něj zamávalo, řeklo mu své jméno i to, že je v pořádku. Dítě pak za potlesku okolostojících odnesli zabalené v termoizolační fólii do čekající záchranky. Podle úřadů je dítě v pořádku, její matku však později objevili v domě mrtvou. AP



## Krátce

### Zpřísnění pro cesty na Kanáry

Španělská vláda bude od 14. listopadu od turistů přijíždějících na Kanárské ostrovy požadovat negativní test na koronavirus. Novou povinnost budou kontrolovat hotely a jiná ubytovací zařízení při zahájení pobytu.

### Varování expertky

Koordinátorka krizového štábu Bílého domu podle amerického tisku varovala vládní činitele před nejvíce smrtící fází epidemie a zmínila potřebu agresivnějšího postupu. Varování lékařka Deborah Bixová adresovala několika představitelům Bílého domu v interním komuniké.

### Výročí vzniku ČR je svátkem

Slovenský parlament včera odhlasoval, že si v zemi budou výročí vzniku Československa z roku 1918 připomínat státním svátkem, podobně jako v České republice. Na rozdíl od jiných svátků bude ale 28. říjen pracovním dnem. **ČTK**

# USA. Lidé vybírali prezidenta

Ve Spojených státech se včera úderem šesté hodiny místního času se otevřely volební místnosti v několika východních státech včetně New Yorku nebo New Jersey. V některých klíčových státech včetně Pensylvánie a Floridy se volební místnosti otevřely o hodinu později.

V nejlidnatějším státě USA Kalifornii mohli voliči chodit k hlasovacími zařízením od včerejší 16. hodiny středoevropského času. V některých částech USA se hlasova-

lo ještě několik hodin po půlnoci středoevropského času.

Američané rozhodovali o tom, kdo bude v příštích čtyřech letech prezidentem, ale také o rozložení sil v Kongresu. Podle průzkumů a volebních modelů má větší šanci na ovládnutí Washingtonu Demokratická strana. Čeká se, že udrží kontrolu nad Sněmovnou reprezentantů, a pokud se Joe Biden dostane do Bílého domu, bude jí stačit čistý zisk tří křesel na převzetí Senátu od republikánů.

V důsledku pandemie, která má v USA už více než 231 tisíc obětí, Američané v rekordních počtech hlasovali na dálku nebo v hlasovacích místnostech otevřených před hlavním termínem voleb. Tyto možnosti využilo zhruba 100 milionů z přibližně 250 milionů právoplatných voličů, což by mělo svědčit o mimořádně vysoké účasti.

Hojně se také spekuluje o nevykykle dlouhém čekání na vítěze v souboji o Bílý dům. Sčítání hlasů a odhad

konečných výsledků komplikuje právě přívál volebních lístků odevzdaných na dálku.

Média před vyvrcholením souboje mezi americkým prezidentem Donaldem Trumpem a jeho vyzývatelem Joem Bidenem popisovala úzkost i únavu, která panuje mezi voliči. Podle deníku The New York Times byla kampaň roku 2020 „všechno, jen ne normální“.

Trump kampaň zakončil vystoupením v Grand Rapids ve státě Michigan. **ČTK a MET**

*Frekvence1*  
naděluje  
**1 000 000 Kč**



Pošlete nám své příběhy  
a my vám splníme vaše přání.  
Více na [frekvence1.cz](http://frekvence1.cz)

**1**  
**Frekvence**

**Sudoku**

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

**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – AUT, KÝČ ○○○○○○○○○○

4 – ASIE, ŠTĚK, ÚŽAS  
○○○○○ ○○○○ 3 ○○○○

5 – BLATO, BOBŘI, OKOLÍ, SILÁŽ  
○○○ 2 ○○○○○○○○○○

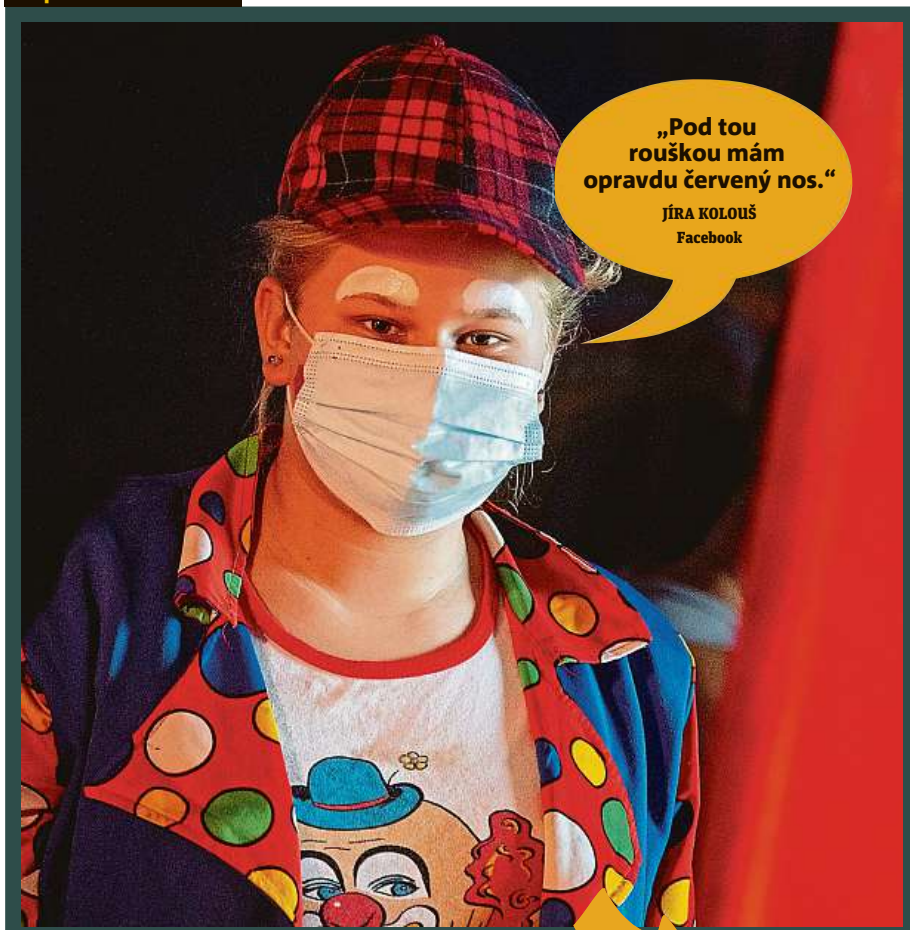
6 – CHLADIČ, ORLOJE, OZDOBA, STROJE  
○ 4 ○○○○○○○○○○○○

7 – EMBĚČKO ○○○○ 1 ○○○○○○○○ 5 ○○○○○○

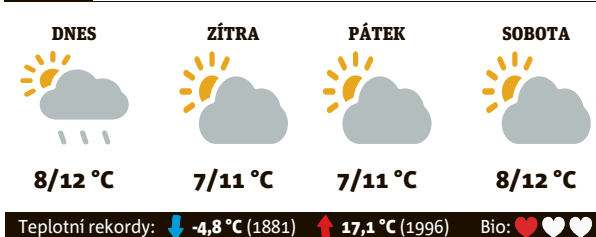
10 – ULIČNICTVÍ, ZŮSTAVITEL  
○○○○○○○○○○○○○○○○

1 2 3 4 5

**Napište svou bublinu**



**Počasí**



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

| ČT1   | ČT2  | Nova  | Prima   | Óčko  |
|---|--|---|---|---|
| <p>15.55 To je vražda, napsala III</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Četnické humoresky (27/39)</p> <p>21.40 Hercule Poirot</p> <p>23.20 Komici na jedničku</p> <p>00.15 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>01.45 Na stopě</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kluci v akci</p> <p>05.15 Černé ovce</p> <p>05.30 Události v regionech</p> | <p>17.20 Bílá hora</p> <p>18.15 Krajinou příběhů českých hradů známých i neznámých III (8/10)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Babylon</p> <p>19.25 Paláce 1. republiky na nábřeží Vltavy</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kamera na cestách: Uruguay, prostá krása</p> <p>21.00 Mistři medicíny</p> <p>21.30 Po jedné stopě do Afriky</p> <p>22.00 Afghánistán: 40 let války</p> <p>22.55 Letecké katastrofy</p> <p>23.40 V pasti II (5/10)</p> <p>00.30 Zmizení (2/8)</p> | <p>16.00 Mentalista (8)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3928)</p> <p>18.25 Výměna manželek X</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Svatba na první pohled</p> <p>21.40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (17)</p> <p>23.55 Mentalista (7)</p> <p>00.55 Mentalista (8)</p> <p>01.45 Castle na zabíjení III (7)</p> <p>02.40 Ordinance v růžové zahrádě 2 (817)</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahrádě 2 (818)</p> | <p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimí zprávy</p> <p>17.25 Prostrěno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Sestřičky (21) Srdce ní záležitosti. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.35 Cesty k úspěchu</p> <p>22.45 Polda IV (5)</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>00.55 Námořní vyšetřovací služba VIII (14)</p> <p>01.55 Walker, Texas Ranger III (16)</p> <p>02.50 Jake a Tlustoch IV (2)</p> <p>03.50 Prostrěno!</p> | <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>11.00 Body Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 Smartmanía</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer</p> <p>16.00 Óčko hity live chat</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5 PLYŠÁCI</p> <p>18.20 Óčko hity</p> <p>19.00 VIP DESÍTKA</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> |



# Jen tak něco ho nerozhází

**Ne každý potřebuje nablýskaný sendvič ze skla a železa k telefonování.**



Mobil do nepohody

Pokud patříte mezi ty, jejichž telefon musí být připraven odolat vodě, prachu, pádům a nárazům, výběr správného komunikátoru může být někdy pořádný oříšek. A pokud

ještě navíc očekáváte, že telefon bude dostupný za rozumnou cenu, přirovnání k hledání jehly v kupce sena se nedá vynechat. Ne každý má ale čas přehrabávat se desítkami

produktů. Naštěstí pro vás, my jsme si na to čas udělali a přinášíme vám žhavý tip na odolný značkový telefon, který potěší výkonem a překvapí skvělou cenou.

Konkrétně se jedná o Ulefone Armor X3 DS. Tento obrněnec překvapí skvělým poměrem ceny a výkonu, který je v této cenové kategorii totiž opravdu nevídaný. Nabízí totiž odolný pogumovaný povrch, voděodolné tělo dle certifikace IP68 a extrémně dlouhou výdrž baterie. Pro nároč-

né uživatele je připraven i 8MPx fotoaparát, který umí fotit pod vodou, GPS, odemykání obličejem nebo slot pro dvě SIM karty.

Tohoto obrněného parťáka do nepohody doporučujeme pořídit v internetovém obchodě, kde jej nyní najdete za skvělou cenu 2290 korun. Takto dostupný obrněný telefon tu dlouho nebyl a v Mironetu navíc nyní můžete využít akce vrácení zboží až do 17. ledna. Vánoce tedy máte pojištěné.

**Brnění bez kompromisů**

**2.290,-**

**ULEFONE ARMOR X3 DS**  
 obrněný chytrý telefon / odolnost IP68  
 8MPx fotoaparát / 5000mah baterie

www.mironet.cz

# Webkamera. Perfektní obraz skladem

Být v kontaktu se svou rodinou a blízkými přáteli bylo v posledních měsících pro mnoho z nás velmi důležité. Nejbezpečnější a doporučenou formou „setkávání“ byla komunikace přes internet, a to už nemluvíme jen o rodině a přátelích, ale i o pracovních schůzkách, pohovorech, přijímačkách nebo zkouškách ve škole. Bohužel, spous-

ta z nás se při videohovorech určitě setkala se špatnou kvalitou obrazového a zvukového přenosu. Jenže po webkamerách se okamžitě zaprášilo a zdálo se, že se jich snad už ani nedočkáme. Pokud se již delší dobu po kvalitní webkameře sháníte, v internetovém obchodě Mironet teď najdete žhavou novinku za skvělou cenu.



Šikovný pomocník 2x MIRONET

Webkamera KBpro WL-020 se pyšní Full HD rozlišením, díky kterému bude váš obraz

vždy dokonale ostrý. Jistě oceníte i integrovaný mikrofon, abyste nemuseli spoléhat na mikrofony vašeho počítače nebo sluchátek.

Díky konektoru USB snadno připojíte webkameru třeba i k notebooku. Ať už budete kdekoliv, jistota, že vaše pracovní videokonference, pohovory, zkoušky či soukromé hovory budou vždy v per-

fektní kvalitě, se opravdu vyplatí. Objevte novou kvalitu videohovorů s vynikající webkamerou KBpro WL-020.

V Mironetu ji pořídit za úžasných 999 korun. Jinde takto ostrý obraz a čistý zvuk za podobnou cenu nenajdete, a přes 5000 odběrných míst po celé České republice, které Mironet nabízí, se také jen tak nevidí.

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**Betonáři a pracovníci v produkci v různých odvětvích** do Německa. Zkušenosti, němčina komunikativní, řidičský průkaz a auto. Pro více informací se nebojte nás kontaktovat - mluvíme i česky! Kontakt: Petra Šubrtová, Email: p.subrtova@pur-service.com, T+491722356759



PUR SERVICE + MONTAGE GmbH

Více na [www.jobdnes.cz/detail/IFHQ2B](http://www.jobdnes.cz/detail/IFHQ2B)

**Doprava, logistika**

Pracujte 3 nebo 4 dny v týdnu za 160kč/h + až 10% navíc a odměna 6 700 Kč, svoz do práce ZDAR. Brigáda ve skladu s obléčením  
 PRACOVNÍK OBALOVÉHO HOSPODÁŘSTVÍ  
 Team leader výrobní logistiky  
 SKLADNÍK - OBSLUHA MÍCHACÍHO CENTRA

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

**Školství, výuka, vzdělávání, sport**

Pracujte 3 nebo 4 dny v týdnu za 160kč/h + až 10% navíc a odměna 6 700 Kč, svoz do práce ZDAR.

Úklid ve střední škole

Učitel/učitelka 1. stupeň ZŠ

Učitel ZŠ

Vedoucí školník

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)

**Věda a výzkum**

Pracujte 3 nebo 4 dny v týdnu za 160kč/h + až 10% navíc a odměna 6 700 Kč, svoz do práce ZDAR.

Radiologičtí fyzici

Bioanalytici - zdravotnická laboratoř

PRACOVNÍK NEUTRALIZAČNÍ STANICE

Produkt manažer

Více na [www.jobdnes.cz](http://www.jobdnes.cz)



## Prodáváte byt či dům?

Najděte si prověřeného makléře ve vašem okrese na [www.realitakroku.cz](http://www.realitakroku.cz).



Hlavní partneři projektu Realiták roku:

Mediální partner:



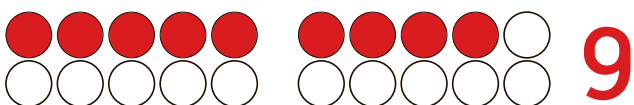
# matematika

pro 2. třídu

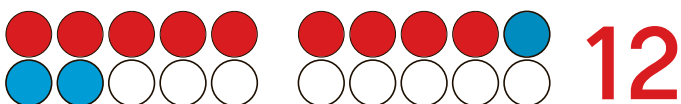
## POČÍTÁNÍ DO 20

Počítání do 20 s přechodem přes desítku bývá pro děti mnohdy velmi náročné. S touto jednoduchou pomůckou to pomocí činnosti učení hravě zvládne každé dítě.

Na papír nakreslete 20 prázdných koleček. Dítě jich 9 vybarví a vytvoří tak kolečkový „obraz čísla 9“.



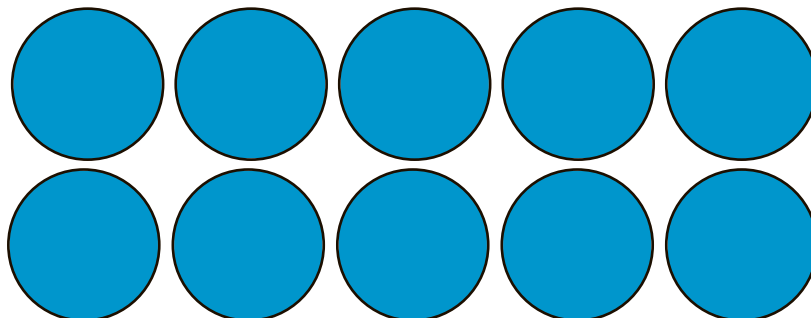
Děti přikládají vystřižená kolečka a znázorňují příklady, které jim rodič zadává formou slovní úlohy, např.: Jirka sbírá autíčka a rovná si je na poličku po deseti. Měl 9 autíček a k narozeninám dostal další 3. Kolik autíček teď Jirka má? Děti vezmou 3 kolečka a přiloží na proužek s 9 kolečky a příklad tak znázorní. Vidí, jak musí rozložit číslo 3 (na 1 + 2). A dobře vidí i výsledek. Děti zapíší příklad, který k úloze patří  $9 + 3 = 12$ .



Rodiče tvoří další slovní úlohy, znázorňují je, komentují a zapisují příklady. Při přičítání k číslu 9 děti přijdou na to, že je to velmi lehké. Stejně připravte pro děti obrazy čísel 8 a 7. Děti s touto jednoduchou pomůckou snadno pochopí princip sčítání s přechodem přes desítku – tj. nejprve doplnit celou desítku a zbytek přičítaného čísla k celé desítce přidat.



Před vystřížením doporučujeme kolečka podleprvé čtvrtkou.



# Smysl testování je, aby proti sobě nehráli pozitivní hráči

**Profesionální sporty, které po rozhodnutí vlády mohou obnovit činnost, budou muset dodržet striktní hygienická opatření.**

Součástí požadavků pro obnovení profesionálních sportovních soutěží bude povinné testování na koronavirus před každým zápasem. „Budou se používat PCR testy,“ řekl včera předseda Národní sportovní agentury (NSA) Milan Hnilička. Opatření platí ode dneška, kdy mohou soutěže žádat o výjimku, zatím do 20. listopadu.

Vedle dvou nejvyšších soutěží ve fotbale a hokeji se to bude týkat všech ostatních plně profesionálních soutěží, jako jsou například halové míčové sporty. Určen bude minimální standard. Konkrétní podmínky obnovení dané soutěže včetně maximálního počtu lidí na sportovišti budou určeny individuálně.

Individuální postup se může týkat i testování, protože například v hokejové extralize následují zápasy v rychlém sledu. „Pokud se bude třeba někde hrát ve dvou dnech za sebou, je možné, že ministerstvo zdravotnictví posoudí, že je možné, aby test ne starší 72 hodin stačil,“ naznačil Hnilička.

Hlavní myšlenkou pravidelného testování je, aby proti sobě nehráli pozitivně testovaní hráči. Podle Hniličky při takové kontrole není nezbytné plošně využívat opatření, jaká platila ve fotbalové lize, jako jsou oddělené sedačky při cestování autobusem či samostatné pokoje v hotelu. „V momentě, kdy se testuje s takovou četností, nemusí být ta ostatní opatření tak důležitá. Je dobré dodržovat režim v kabinách po skupinách na převlékání a sprchování. Je otázkou, jak si každý sport zažádá. Plošně bude nastaveno nějaké minimum,“ poznamenal Hnilička.

Zároveň bude povolen i trénink profesionálů na vnitřních sportovištích, pro který nebudou tak přísné podmín-



Milan Hnilička, šéf NSA ČTK

**Kolik to bude stát**

## 1700

Oko této ceny v korunách se pohybuje cena PCR testu.

ky. Je tak možné, aby profesionální kluby trénovaly také v případě, že jejich soutěž nezačne. Trénovat mohou i profesionálové v individuálních sportech, tedy například judisté před plánovaným mistrovstvím Evropy v Praze, které by se mělo uskutečnit od 19. do 21. listopadu. **ČTK**

**Fotbalová liga v pátek, hokejová extraliga od soboty**

Jednotlivá sportovní odvětví se okamžitě začala chystat na pokračování sezony nebo na velké mezinárodní akce.

- **Ligová fotbalová asociace (LFA) chce znovu rozehrát první ligu po koronavirové přestávce v pátek** předehrávkou 7. kola mezi Jabloncem a Brnem. „Hlavně doufám, že počty záchytů budou malé a nebude nám to zase komplikovat dohrávání soutěže,“ řekl předseda LFA Dušan Svoboda. Jenže hned na to se objevila zpráva, že šest hráčů Zbrojovky mělo pozitivní test.

- **Europoslanec a místopředseda KDU-ČSL Tomáš Zdechovský na Twitteru projevils souhlas s obnovením profesionálních soutěží** a v odpovědích na reakce diskutujících mimo jiné naznačil, že nevěří testování v českém fotbale. „Neznám toho pána, ale je to nesmysl,“ reagoval Svoboda.

- **Hokejová extraliga se chce vrátit už v sobotu čtyřmi zá-**

**pasy.** Její šéf Josef Řezníček řekl, že půjde o duely Třinec-Kometa, Litvínov-Plzeň, České Budějovice-Karlovy Vary a Sparta-Pardubice. Prezident hokejového svazu Tomáš Král zároveň věří, že bude opět zahájena i druhá nejvyšší soutěž, kterou však s největší pravděpodobností čeká úprava herního systému.

- **Nejvyšší basketbalová soutěž by mohla začít 14. 11., nebo už 11. 11.** Její vedení bude jednat o nutnosti PCR testů.

- **Mistrovství Evropy v judu se v Praze od 19. do 21. listopadu uskuteční.** V České televizi o tom ujistil předseda svazu Jiří Dolejš, podle nějž přišlo potvrzení za minutu dvanáct.

- **Sport byl kvůli šíření nemoci covid-19 v Česku ochromený od 12. října,** výjimku měly pouze významné mezinárodní akce – utkání českých zástupců ve fotbalové Evropské lize, tenisový turnaj WTA v Ostravě nebo duely v MMA v Brně.

**Krátce**

## Změna v komisi

Po dvou týdnech má fotbal zase komisi rozhodčích, zatím jen provizorní. Novým členem je Jan Zahradníček, dosavadní šéf sudčích

na Moravě pro 3. ligu a divize. Z předchozí komise podle očekávání zůstali Tomáš Bárta (zastupuje kluby) a Jiří Kureš. Machr přes pravidla je společným kandidátem asociace a klubů.

## Oba mohou hrát

Testování českých hokejistů v Helsinkách před turnajem Karjala ukázalo hraniční hodnoty nákazy covidem-19 u obránce Filipa

Hronka z Hradce Králové a útočníka Pavla Nováka z Litoměřic. Oba hráči zůstali v hotelu, během včerejška však obdrželi povolení nastoupit do zítřejšího zápasu proti Švédsku.

## ČOV. Další odklad

Volba šéfa Českého olympijského výboru (ČOV) se kvůli opatřením proti koronaviru znovu odkládá, tentokrát na neurčito. **MEZ**

## Národák. Vrací se Pekhart a Pavelka

Trenér české fotbalové reprezentace Jaroslav Šilhavý nominoval na tři listopadové zápasy 26 hráčů. Po delší době se vrací útočník Tomáš Pekhart a záložník David Pavelka. Ve výběru tentokrát není žádný úplný nováček. Češi se 11. listopadu představí v prestižním přípravě zápasu v Lipsku proti Němcům, mistrům světa z roku 2014. O čtyři dny později reprezentanti v Plzni vítají Izrael a 18. listopadu tamtéž zakončí druhý ročník Ligy národů derby s bývalým federálním partnerem Slovenskem.

Pekhart naposledy nastoupil za reprezentaci před více

než sedmi lety. Jednatřicetiletý útočník se po únorovém příchodu do Legie Varšava dostal v poslední době do skvělé formy a s osmi góly vede tabulku střelců této sezony polské ligy. „Určitě ho chceme vyzkoušet a vidět, jak vypadá,“ řekl Šilhavý.

Devětadvacetiletý Pavelka, který se vrátil z turecké Kasimpasy do Sparty, hrál naposledy za národní celek vloni v červnu. „Patří sem, měl zdravotní problémy. Teď jsem rád, že ho máme na očích ve Spartě. Je to velice kvalitní hráč,“ prohlásil kouč Šilhavý, který včera oslavil 59. narozeniny. **ČTK**

**Citát**

Tomáš Pekhart si řekl o nominaci svými výkony, hlavně svou velkou produktivitou a také zkušenostmi, které má.

JAROSLAV ŠILHAVÝ, TRENÉR ČR

**Absence**

## 9

Kvůli zranění či nálezem koronavirem v reprezentaci chybí devět hráčů. Ze Slavie kvůli covidu-19 vypadli Bořil, Kúdela a Provod. Zranění vyřadilo Schicka s Hložkem, ze zdravotních důvodů jsou mimo hru také Kadeřábek, Petrášek, Kalvach a Zmrhal.



## Maradona je v nemocnici

Jen několik dnů po 60. narozeninách skončila fotbalová legenda Diego Maradona v nemocnici. Argentinský mistr světa z roku 1986 byl hospitalizován s neupřesněnými potížemi spíše psychického rázu a jeho stav by neměl být vážný. Maradonův osobní lékař odmítl, že by se jeho problémy týkaly koronaviru. **AP**



McCafé®

▼  
**DOPŘEJ SI  
RADOST  
S SEBOU**

Káva + Cookie

**59,-**



Nabídka platí od 1. 11. do 30. 11. v restauracích se standardní nabídkou pečiva McCafé.

**NOVĚ I V MCDRIVE**