

PENÍZE LEŽÍ NA ÚČTECH

BANKY UMOŽŇUJÍ ODKLADY ÚROKŮ STRANY 6 A 7



metro



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

Úterý, 10. listopadu 2020

Č. 209, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Evžen

**„STRACH
JE VŠUDE
KOLEM.
NEDEJTE SE!“**

STRANA 2

PROFIMEDIA.CZ



9 771211 781002 1 20209

Nebojím se ničeho! Nebo ano? Možná...

Koronavirová doba přináší strach i lidem, kteří by to ještě před pár měsíci nečekali.

Někdo snáší situaci kolem covidu s ledovým klidem, jiného sužuje strach nejen o své zdraví, ale i o budoucnost. Spousta lidí má omezené nebo zcela zakázané podnikání, mnozí zaměstnanci dostávají výpovědi a třeba samoživitelky doslova bijí na poplach. Spousta především starších lidí je nucena trávit čas výhradně doma, ovšem pro ty, kteří žijí sami a nemohou se téměř s nikým stýkat, je toto období velmi náročné.

Strach je to, co lidi dokáže „nakopnout“, ale také doslova paralyzovat. Co je to vlastně za emoci? Původ slova strach je z latinského „angustus“ anebo „angere“, což znamená úzkost, stísněnost a omezení či škrceň. Organismus pomocí ní odpovídá na nové, nebezpečné a nepředvídatelné situace či okamžiky. Se strachem často přichází bolest břicha, nervozita anebo stažené hrdlo.

„Lidstvo odjakživa preferuje pocit bezpečí, a tím pádem i komfortní zónu. V tu chvíli, kdy nám ji cokoliv nabourá, nás přepadne strach. Není to emoce, za kterou bychom se měli stydět. Je potřeba ji přijmout a prožít. Ovšem není vhodné v ní zůstat déle. Lepší je posunout se dál, do těch radostnějších emocí a pocitů,“ komentuje problém byznys mentorka Denisa Jedličková. A tak i když se zrovna cítíte pod psa a vidina ve světlé zítřky nikde, nevěšete hlavu. Každou emoci je potřeba prožít, nepotlačovat a dát jí průchod.

„Poslední měsíce pro mě rozhodně nejsou lehké. Mám doma dvě děti, které mají povinnou on-line výuku. Musím jim s učebnicí pomáhat, protože samy to úplně nezvládají. Do toho chodím do práce, kde se ale masově propouští, takže vůbec nevím, zda třeba už na konci měsíce nebudu také mezi nezaměstnanými. Zároveň se starám o svoji maminku, která žije sama. Ta na



Nenechte obavy, aby vás pohltily. Držte se!

PIXABAY

Nepodceňujte odpočinek

Ven prakticky nevycházíte, takže si říkáte, že nemáte být z čeho unavení? I samotný stres z nastalé situace je pro mnoho lidí vysilující.

- * Pokud jste tedy zvyklí na krátký spánek po obědě, není potřeba ho vynechávat.
- * Je-li to možné, spěte dostatečně a udržte svůj obvyklý spánkový režim.
- * Pokud večer nemůžete usnout, zkuste během dne zařadit nenáročná cvičení, napří-

klad lehkou formu jógy, pilatesu nebo strečinku.

- * Pomoci mohou bylinky. „Na kvalitě spánku se mohou podpat zdravotní problémy. Ať už je to podrážděný žlučník, který znemožňuje zklidnění, a tedy i usnutí, nebo úbytek hormonů v období klimakteria, kdy se nespavost vždy objevuje. V tomto případě tedy použijeme spolu s bylinkami pro zlepšení spánku též bylinky na zlepšení hormonální činnosti,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná.

tom také není zrovna nejlépe. Občas jde na procházku nebo na menší nákup, ale jinak se s nikým nestýká – bojí se nákazy. Ani k nám nejezdí. A já vidím, že už to moc nezvládá,“ svěruje se 40letá Monika z Prahy.

Alkohol není řešení

Právě i pro seniory je nyní situace náročná. Jednak jsou nejvíce ohroženou skupinou, co se týče nemoci covid-19, a zároveň mohou mít horší přístup k informacím, službám i zboží. Navíc se s úzkostí často nemají komu svěřit a nevědí, jak ji řešit. Starší

lidé totiž často žijí sami, takže si jejich rizikového chování rodina může všimnout příliš pozdě.

Některí dokonce „léčí“ své splíny alkoholem, který vidí jako snadné a rychlé řešení. Opak je ale pravdou – alkohol může ve výsledku napáchat více škody než užítku. Účinek totiž může být silný, ale po jeho vyprcháání se dotyčný ocitne zase na začátku, proto může sáhnout po další sklenice, což může postupně vést až k závislosti.

„Mnohem vhodnější alternativou pro uklidnění a harmonizaci mysli lze nalézt

v přírodě. Odedávna využitelným prostředkem pro zklidnění organismu je kozlík, a hlavně tinktura z něj vyrobená. Kromě zklidňujících účinků také zlepšuje spánek, který je důležitý pro dobrý chod organismu,“ radí jedna z nejznámějších českých bylinkářek Jarmila Podhorná.

„Zklidňující účinky má také vrbka, která uvolňuje psychické napětí, přispívá k psychické pohodě a tiší bolesti hlavy. Jedním z nejlepších bylinných prostředků je potom gemmoterapeutikum z pupenů lípy. Zklidňuje organismus a tlumí bolesti nervového původu. Překonávat působení stresů pomáhá rovněž svomoterapeutikum z šišáku bajkalského,“ doplňuje Jarmila Podhorná.

Budu mít ještě práci?

Ale jak jsme již uvedli výše, zvýšený strach prožívají i mladší lidé, kteří nyní řeší svou mnohdy nejistou budoucnost. Strach vzniká v situaci, kdy se rozhoduje o něčem důležitém pro nás samotné. Organismus tak reaguje, protože cítí nebezpečí či nejistotu a mnohdy i ohrožení. Jak se se strachem poprat?

Ověřte si, jestli se váš strach, například o práci, zakládá na reálných podně-

Co můžete zkusit?

Tipy mentorky Denisy Jedličkové na boj se strachem:

- Zastavte se, zanalyzujte a řekněte si nahlas, co se ve vás samotných odehrává, a celé si to uvědomte a projděte.
- Mám strach, že přijdu o práci? Mám strach začít podnikat? Odkud se tyto strachy berou a z jakých starých vzorců pramení?

- Popište své obavy a zjistěte, odkud pramení. Poté jděte do akce a přeperte je! Držte se!



tech, anebo zda jste jen třeba slyšeli v televizi, že se bude propouštět. „V případě, že vám doopravdy hrozí nebezpečí, je třeba se mu postavit čelem a jednat okamžitě. Výpověď ze zaměstnání může být pro člověka impulzem k něčemu novému. Můžete konečně začít podnikat on-line, udělat si kurz, oprášit angličtinu anebo poslat svůj životopis na jiné pozice a začít tak znova,“ doporučuje Jedličková a prozrazuje svůj osobní tip na boj se strachem.

„Mně osobně pomáhá nenechat si rozjet mysl strachem, ale zanalyzovat jej a porozumět okolním procesům a spouštěčům. Poté pustím emoce a nenechám se strhnout negativním okolím a okolnostmi. Nekoukám prostě napravo ani nalevo. A třetím krokem je jít do akce. Celý život toužíte podnikat a teď jste dostali výpověď? Kdy jindy začít pracovat na svém vlastním snu než právě teď,“ doporučuje.

Může se ale stát, že dobře míněné rady nepomáhají a „běžný“ strach se změnil v úzkost či paniku. Pak je vhodné až nutně vyhledat odborníka, protože s těmito stavby si už nemusíte poradit sami. METRO

Vojenští lékaři z ciziny pomáhají

Nenechají v tom Česko. Do země míří další odborníci ze zahraničí.

Cizina pomáhá Česku v nesnázích. Od včerejška pracují v pražské Ústřední vojenské nemocnici dva němečtí vojenští lékaři. Českým kolegům pomáhají se zvládnutím koronaviru. Do Česka včera přiletělo také šest britských zdravotníků. Tým amerických vojáků z texaské a nebraské národní gardy, kteří mají zkušenosti s bojem proti koronaviru, by měl do České republiky dorazit v polovině týdne. Svě zapojení do boje proti koronaviru by měla zvýšit i česká armáda.

Devět set českých vojáků se chystá v nejbližších hodinách a dnech pomáhat přímo v nemocnicích a sociálních

Češi se on-line spojí s americkými infekčními centry

Nemocnice se vedle nárůstu počtu hospitalizovaných potýkají také s dalším problémem – nakažených je přes 14 tisíc lékařů a zdravotníků.

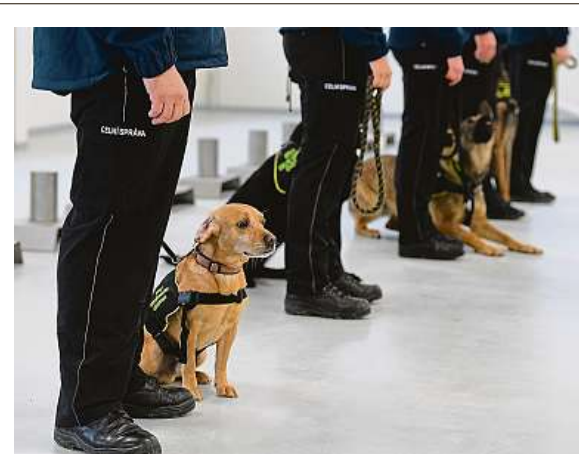
- S tím vojenští lékaři z ciziny pomůžou. Budou působit na jednotkách intenzivní péče.
- Sedm amerických zdravotníků českým lékařům bude radit a konzultovat s nimi problémy. Budou také vybaveni na virtuální spolupráci s americkými středisky zabývajícími se infekčními onemocněními. Čeští lékaři se tak mohou na dálku spojit se svými kolegy.
- V nemocnicích budou působit také čeští vojáci, kteří v minu-

losti absolvovali rozšířený kurz první pomoci. Na starosti budou mít pomocné práce. Budou tak asistovat třeba při hygieně pacientů či jejich polohování, při transportu materiálu, na starosti také budou mít přejímání či ukládání zdravotnického materiálu, prádla a léků nebo likvidaci biologického materiálu.

- Armáda při zvládnutí pandemie pomáhá i v jiných oblastech. Celkem je nasazeno 920 vojáků. Kromě pomoci ve zdravotnických a sociálních zařízeních jsou zapojeni do systému chytré karantény či do obvolávání rizikových kontaktů nakažených. V několika call centrech působí 200 vojáků.

zařízeních. Česko požádalo své spojence z EU a NATO o pomoc v postupu proti ná-

kaze novým koronavirem, a to zejména při zajištění lékařů a zdravotníků. **ČTK**



Poznaj, kdo má covid

Celníci vycvičí šest psů, kteří poznají člověka s covidem-19. Působit budou na letišti, případně například i v domovech pro seniory. K výcviku psovodi využívají novou tréninkovou halu v Kněževsi u Prahy. Mezi šesti vybranými psy jsou ti, kteří slouží už několik let, ale i mladí. Jedná se o plemena belgický ovčák malinois a německý ovčák, ale jsou mezi nimi i kříženci.

2xČTK

INZERCE



Každý den čerstvý zážitek

Několik stovek druhů čerstvého ovoce a zeleniny, ryby z akvakultury a volně přírody, třikrát denně čerstvé pečivo od regionálních pekařů nebo maso dovezené z vlastního masozávodu těsně po zpracování najdou zákazníci v prodejnách obchodního řetězce Kaufland. Široký sortiment prvotřídních výrobků najdete pod jednou střešou. Nechybí produkty od lokálních farmářů, pěstitelů a pekařů. V celém sortimentu tak najdete ty nejlepší produkty od místních dodavatelů. Už nemusíte chodit k řezníkovi nebo zelináři, vše najdete na jednom místě.

Do 24 hodin od sklizně v prodejně

V prodejnách Kaufland se každé ráno objeví více než dvě stovky druhů čerstvého ovoce a zeleniny od 50 vybraných lokálních dodavatelů. Česká keřčková rajčata jsou v nabídce po celý rok. Rajčata jsou nejen čerstvá, ale také sklizená ve vysokém stupni zralosti, s plnou chutí. Ty jsou do 24 hodin od sklizně dostupné na prodejnách. Stejně tak česká jablka nebo bylinky, chřest či houby a všechny další produkty, jako jsou ředkvičky, kedlubny, saláty, jahody či maliny se z českých polí dostanou k zákazníkům do jednoho dne od sklizně. Čerstvost Kaufland hlídá také v úseku pečiva, kam regionální pekaři třikrát denně dováží čerstvý chléb, rohlíky, housky i sladké pečivo.

Čerstvé lahůdky, sýry a maso z pultů

Velmi oblíbené jsou i obslužné čerstvé pulty s 50 druhy lahůdek a více než 80 druhy sýrů nebo masový pult. Ten nabízí kvalitní maso z vlastního masozávodu.



Maso z vlastního masozávodu pod značkou K-Mistři od fochu z Modletic! najdete jak v čerstvých pultech, tak balené v chladících boxech. Z Modletic do prodejen denně odjíždí přes 100 tun masa a masných výrobků. Vedle vysoké úrovně kvality samotného masa je kladen důraz na jeho čerstvost, rychlé zpracování, okamžitou distribuci a maximální hygienu. Vyzkoušejte i vy každý den čerstvý zážitek v prodejnách Kaufland.






Chcete porazit inflaci?

Investujte bezpečně se zajištěním nemovitostmi

Výnos až 6 % p.a. + bonus 500 Kč

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

Volejte zdarma: 800 023 099

www.rondainvest.cz

„Otevřeno mám z principu,“ říká rebelující kavárník

David Tesař už ví, že jeho podnik krizi nepřežije. Koronavirová opatření označuje za hovadinu.

V rohu vedle vitríny s konvičkami sedí host a popíjí čaj. U baru si dva muži objednávají kávu s sebou. Byl by to běžný obrázek, kdyby celá země nebyla zasažena nouzovým stavem a tvrdými omezujícími pravidly. Tady ale očividně neplatí. Deník Metro se vypravil do pražského podniku Daruma Coffee & Tea, který zůstává u Karlova náměstí nadále otevřený. Cedule na dveřích upozorňují, že roušky se uvnitř nepoužívají, na dalším papíru je velký varovný symbol s nápisem Biohazard. „Vláda se na nás vy.... a my na ni taky,“ stojí na papíře napsáno centromfixem.

Žena za barem potvrzuje, že většina lidí si bere objednávky s sebou, ale někteří je rádi konzumují uvnitř. „Měli jsme tu na kontrole i hlídku policie, ale manžel jim dal dvacetiminutovou přednášku o Listině základních práv a svobod, takže nakonec nic neudělali a odešli,“ zmiňuje žena majitele podniku.

V centru odporu

David Tesař měl blízko

k asijské kultuře a první podnik s názvem Daruma si otevřeli s kamarádem v roce 2001. Tehdy to ještě byla klasická čajovna, jen o ulici dál, u tramvajových kolejí směrem na Palackého náměstí. Z původní čajovny se zachoval pouze název, nyní je Daruma v rámci stejné lokality přestěhovaná už na třetím místě. A od té doby je více kavárnou a pestrou nabídkou čajů. „Posledních sedm let se trendy točí kolem populární kávy, snažili jsme se hostům vyjít vstříc,“ říká David Tesař. Na mlýnku je tento den Burundi, hosté si však mohou vybrat i Peru, Brazílii a mnohé další. Do koronaviru se kavárně dařilo.

„Bylo nás osm zaměstnanců a dohodářů. Od jarních opatření jsme tu zůstali jen ve třech. Z toho dva jsme manželka a já. Loučili jsme se těžko, víte, jak dlouho trvá, než lidi zaškolíte?“ ptá se kavárník. Popisuje, že sice měli finanční polštář, ale vzhledem k předchozí zimní investici došel ještě během jara.

„Prodej z okýnka nám dělal sotva pět procent původních tržeb,“ zmiňuje Tesař a vysvětluje, co ho z jarní fáze dodržování pravidel dostalo do bodu, kdy se na podzim ohání občanskou neposlušností – odmítá anticovidová nařízení jako nesmyslná, a kavárnu začal považovat za centrum zákonného odporu vůči vládním nařízením.



David Tesař

METRO

„Teď už nejde o peníze, ale o princip. Ještě na jaře jsme tady nosili roušky a nabízeli dezinfekci. Teď už ani nevím, jestli jsme ještě kavárna,“ krčí rameny při snaze vysvětlit, proč neprodává jen takzvané „z okýnka“ jako ostatní provozovny podobného typu. Ukazuje zároveň na cedule pod barem s nápisem „petiční místo a sídlo přípravného výboru občanského manifestu“.

Čekání na výpověď

Je na něm vidět, jak moc se zlobí na vládu, která podle

něj v Česku vytvořila mezi lidmi vlnu panického strachu z nemoci. Sám se nebojí polície, covidu ani postihů kvůli nedodržování pravidel. Říká, že už nemá co ztratit. Počítá totiž s tím, že koronavirové období jeho kavárna nepřežije. „Slevu na nájmu prostor se nám s paní domácí nepovedlo vyjednat, na zaplacení už dávno nemáme. Do konce roku nás ještě kvůli pravidlům nemůže vyhodit, v lednu dostaneme výpověď,“ říká kavárník.

Nájmy v širším centru Prahy jsou podle něj vysoké

a podnikatel musí počítat s tím, že žije s gilotinou nad hlavou. „Pokud se vám přestane dařit, končíte. A to se děje právě teď nejen nám. Vyděláme si tady sotva na základní potraviny,“ podotýká. „Už po dvou měsících jsme neměli ani na zákonné odvody za zaměstnance. Od finančního úřadu, zdravotní pojišťovny i správy sociálního zabezpečení nám začaly chodit exekuce na účet. Místo aby nám státl pomohl, tak si jako první přijde pro prachy,“ rozohňuje se muž, kterého koronavirová opatření ovlivňují podobně jako jeho dva bratry – ekonom a pořadatel konferencí. Proto byli spolupořadatelé manifestace 28. října na náměstí Republiky v Praze, na 17. listopadu pak chystají průvod z Václavského náměstí „za svobodu a pravdu odsuzující teror a manipulaci“.

Možnosti čerpat státní pomoc se směje. „Vláda nám zakázala podnikat, ale snaží se vykroutit z povinnosti nahradit škody. Víte, přece se jedním požadovaným podpisem nemohu zříct veškerých dalších nároků. To bych byl šlehanec, a ne dobrý hospodář, vždyť by mě mohli zavřít. Proto opatření kolem covidu považuju za hovadinu. Je to jak nové náboženství svaté roušky a svaté dezinfekce,“ podotýká Tesař a dodává: „Pokud si ale u nás v kavárně kdokoli chce nasadit roušku, bránit mu v tom nebudeme.“ **JAN DAVID**

Čtyři dny volna? Firmy by mohly dát 16. listopadu pauzu

Česko mělo nejméně potvrzených případů nakažených lidí.

Hygienici v Česku v neděli potvrdili nejméně případů koronaviru za čtyři týdny. Bylo jich 3608, téměř o 3000 méně než o týden dřív. Nedělní čísla ale bývají tradičně nižší, protože o víkend se méně testuje. Nakažených je nyní téměř 167 tisíc lidí, většinou s mírným průběhem nemoci covid-19. V nemocnicích je 7779 pacientů, úmrtí přibýlo na počet 4858. Vyplývá to z informací na webu ministerstva zdravotnictví. Méně nových případů koronaviru bylo naposledy v neděli 11. října, kdy jich laboratoře odhalily 3104. V sobotu hygienici našli 7722 případů nově nakažených a před týdnem v neděli 6551. Denní přírůstek se odvíjí od počtu testů.

Zbrzdění se protáhne

Nejrychleji se nyní nákaza šíří na Pelhřimovsku, kde za uplynulých sedm dní připadá na 100 tisíc obyvatel 1169 případů. Následuje Vsetínsko s 1097 přepočtenými případy. Relativně nejlepší situace je momentálně v Praze, kde je 302 nakažených na 100 tisíc obyvatel za poslední týden. Zbrzdění epidemie v ČR bude spíše pomalejší a potrvá nejméně ještě po zbytek listopadu, předpovídají modely Ústavu zdravotnických informací (ÚZIS). „S uvolňováním opatření zavedených proti koronaviru by se mohlo začít

zhruba za tři týdny," uvedl v pátek ministr zdravotnictví Jan Blatný.

Přinese volno firmám ekonomické ztráty?

Členové vlády budou také diskutovat o volnu 16. listopadu. Řekl to premiér Andrej Babiš. Už v neděli v Otázkách Václava Moravce v ČT o tom

mluvil Josef Středula, šéf odborů a předseda ČMKOS. Možná se k tomu vrátí ještě v pátek při jednání Rad pro zdravotní rizika. „Bavit se ale budeme jen o 16. listopadu, ne o 13. listopadu," řekl Babiš. „Nařídít to všem ale nemůžeme, nemáme na to legislativní rámec. Můžeme to firmám maximálně doporučit, ale

bude na nich, jak se k tomu postaví," uvedl Babiš. Vláda už nyní doporučuje, aby kvůli koronavirové krizi pracovali lidé co nejvíce z domova. Výhrady k prodloužení volna mají zaměstnavatelé. „Jakkoli chápeme epidemiologickou situaci, tento nápad nepovažujeme za dobrý. Pracovní volno v pondělí 16. listopa-

du, a ještě navíc v pátek 13. listopadu, by znamenalo vysoké ekonomické ztráty a ty by zaplatily firmy," řekla generální ředitelka Asociace malých a středních podniků Eva Svobodová.

Odboráři podle Hospodářské komory nenavrhlí, kdo den pracovního volna zaměstnancům zaplatí. Automaticky předpokládají, že tyto dva dny pracovního volna zaplatí jako ve státní svátek zaměstnavatelé v těch firmách, ve kterých zaměstnanci stále ještě docházejí do zaměstnání.

„Vláda už zakázala mnoha podnikům a živnostníkům pracovat, nezhoršujeme situaci ještě těm posledním zaměstnavatelům a zaměstnancům, kteří se navzdory současné nepříznivé situaci snaží fungovat a pracovat. Řada zaměstnanců si v pondělí stejně bere placené volno," uvedl mluvčí komory Miroslav Diro. **ČTK a iDNES.cz**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

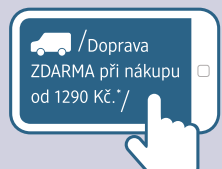
V každé ampulce je vyvážená dávka se třemi kvalitními směsi květín, které poskytnou pleti optimální péči. Modré sérum s kyselinou hyaluronovou hydratuje. Zelené sérum chrání zase před negativními vlivy a podporuje obranný systém pokožky pleti. Žluté sérum neutralizuje první známky stárnutí pleti.

alverde
týdenní pleťová kúra
7x1 ml

119 Kč

17 Kč za 1 ks

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.

Značka **dm**



dm

V létě. Češi do ciziny nejezdili, nepomohlo to

Češi v létě využívali tuzemská hromadná ubytovací zařízení více než dříve, přesto se jim nepodařilo vyrovnat výpadek zahraničních hostů. Kvůli druhé vlně pandemie koronaviru a opětovnému nucenému uzavření pro rekreační účely některé hotely skončí.

Do hotelů, penzionů a kempů přijelo podle Českého statistického úřadu ve třetí čtvrtletí téměř pět milionů tuzemských turistů, což byl meziroční nárůst o více než 17 procent. Počet hostů v ubytovacích zařízeních v ČR ale celkově meziročně klesl

o 20,7 procenta na šest milionů. Podle ředitele portálu Slevomat Ladislava Veselého je pokles smutný, ale vzhledem k okolnostem je to nejlepší možný výsledek.

Zahraniční turisté proti českým na dovolené v ČR více utrácejí za suvenýry, luxusní zboží, návštěvu památek či restaurací. Navíc domácí poptávka byla také podnětována vládními programy. Hotely těžký podzim očekávaly. Některé pokoje poskytly třeba ke krátkodobým pronajmům. Nic z toho ale současnou katastrofální situaci neřeší. **ČTK**

Pravidla. Semafor

Platí nová pravidla pro vstup do České republiky. Týkají se Čechů vracících se ze zahraničí domů i cizinců přijíždějících do ČR.

Na zamazaném cestovatelském semaforu, který je nově sladěn v rámci EU, je většina evropských zemí červená. To znamená vysoké riziko nákazy koronavirem, a tudíž i povinnost nechat se testovat na covid. Bez nutnosti absolvovat test po návratu z červeně označených zemí budou nadále možné cesty na maximálně 12 hodin, výjimka platí také pro přeshraniční pracovníky a studenty. U oranžových, tedy středně rizikových

států budou muset podstoupit testy jen dlouhodobí zahraniční pracovníci, nikoli však pendleři. Od včerejška do této skupiny zemí patří Německo, Estonsko, Lotyšsko, Litva, Švédsko, Finsko, Norsko, Island, Dánsko, Řecko a Kypr.

Z mimoevropských států se může do ČR bez testů nebo karantény cestovat ze Singapuru, Japonska, Jižní Koreje, Nového Zélandu, Thajska a Austrálie. Ministerstvo zahraničí kvůli epidemii koronaviru důrazně doporučuje necestovat v této době za hranice, pokud to není nutné kvůli práci či rodině. **ČTK**

Covidová čísla

243

Ze 414 828 případů nákazy od březnového počátku jejího šíření v Česku se 243 129 lidí vyléčilo.

166

V posledních dnech zároveň s postupným úbytkem nově nakažených začal klesat i počet aktivních případů koronaviru, aktuálně jich je 166 841.

101

Rychle přibývá úmrtí s nemocí covid-19. Za neděli jich je 101, čísla z posledních dnů ale obvykle při pozdějších aktualizacích vzrostou. Za uplynulý týden přibýlo zemřelých o třetinu na nyní 4858 a úmrtích 239 úmrtí s koronavirem je nejvíce v jednom dni od počátku epidemie.

1196

Počet hospitalizovaných klesl k sobotě na 7779. Pacientů ve vážném stavu je 1196.

Údaje jsou platné v době uzavírky tohoto vydání.

Češi zapomínají na úroky, banky dál nabízejí odklady

Přestože už skončil plošný odklad splátek, poskytovatelé úvěrů se dál snaží klientům pomoci v těžké době.

Třetina dlužníků se vrátila se začátkem listopadu ke splacení svých úvěrů. Další, kteří mají v důsledku vládních opatření spojených s pandemií koronaviru potíže s pravidelnými splátkami, mají hledat řešení u poskytovatelů.

„V tuto chvíli dáváme přednost individuálním dohodám dlužníků se svými věřiteli. Podle údajů bank by mělo mít problémy s obnovením splácení zhruba deset až patnáct procent klientů, kteří využili dosavadní možnosti odkladu splátek,“ říká ministryně financí Alena Schillerová.

Také podle prezidenta České bankovní asociace Tomáše Salomona podniknou banky sdružené v této asociaci všechny možné kroky, aby byl klientům, kteří to potřebují, nabídnut ve splacení jejich úvěrů individuální přístup. „Důležitá je především včasná komunikace s bankou. V případě odmítnutí žádosti o individuální přístup ve splacení se mohou klienti obracet i na ombudsmany svých bank, případně na Poradnu při finanční tísni, kterou banky zřídily. Ta v minulosti pomohla statisícům dlužníků v problémech se splácením,“ uvádí Salomon.

Pomocnou ruku nabídl některé banky oficiálně. Komerční banka (KB) individuální přístup slíbila v říjnu. „Řešení budeme hledat společně s klienty a obvykle bude postavené na snížení splátek,“ uvedl předseda představenstva KB Jan Juchelka.



Citát

Výše úroku a RPSN je na prvním místě pro dvě třetiny Čechů. Klienti by měli sledovat, kolik je úvěr stojí.

RADKA ČERNÁ, MLUVČÍ SBERBANK

Klienti Skupiny Moneta mohou požádat o tříměsíční pozastavení splátek půjček včetně poplatků a pojistného. „Jsme odhodláni pomoci všem, kteří se kvůli dopadům pandemie ocitli v obtížné situaci. Zároveň jsme ale povinni takové restrukturalizace zveřejňovat v úvěrovém regis-

Povolení od jara

Úvěrové moratorium umožnilo dlužníkům z řad běžných spotřebitelů, podnikatelů a firem odložit splacení úvěrů a hypoték sjednaných před 26. březnem, a to do konce července či do konce října.

- Bylo závazné pro všechny banky a nebankovní poskytovatele úvěrů. Pro klienty bylo dobrovolné. Banky přijaly 400 tisíc žádostí o odklad splátek, schválily 360 tisíc.

Air Bank do konce roku poskytuje k novým nebo nově převedeným půjčkám možnost vzít si každý rok dva měsíce splátkové prázdniny. Pro stávající klienty tato výhoda platí, pokud si půjčku sloučí s jinou nebo tu dosavadní navýší. Půjčku ale banka dál účtuje úrokovou sazbou, jakou má klient ve smlouvě.

Ostatně při výběru nového spotřebitelského úvěru je pro dvě třetiny klientů klíčová výše úroku a roční procentní sazba nákladů. Vyplývá to z čerstvého průzkumu Sberbank. Až jako další ukazatele se objevila výše měsíčních splátek a délka splácení. Podle mluvčí Sberbank Radky Černé většina lidí splácí každou půjčku zvlášť. Přitom banky nabízejí sloučení. „Konsolidací lze výrazně ušetřit na poplatcích i úrocích,“ dodává Černá. Průzkum ukázal, že každý druhý Čech má nesplacený úvěr. **PAVEL URBAN**

tru, což může mít vliv na případné poskytnutí půjček či úvěrů v budoucnu. Proto bychom rádi naše klienty vyzvali, aby předtím, než požádají o restrukturalizaci půjčky, využili pojistné plnění svého pojištění schopnosti splácet,“ radí mluvčí Skupiny Moneta Zuzana Filipová.

INZERCE

Máte obavy o své blízké? POMOC STÁLE PO RUCE

ANDĚL NA DRÁTĚ

ASISTENČNÍ A TÍŠŇOVÁ PÉČE

Registovaná sociální služba s pověřením MPSV ČR

NON-STOP 24/7 pomoc v krizových situacích

- zranění či ohrožení života při pádu a zhoršení zdravotního stavu doma i venku
- SOS tlačítko - Hodinky eWatch nebo přívěšek eSafe
- GPS lokalizace při alarmu, hlídání nízké aktivity, detekce pádu
- kontrola stavu klienta, připomínání užívání léků

Linka pomoci a bezpečí pro seniory

- non-stop pomoc při úzkostných a tíšňových pocitech
- pravidelné aktivizační hovory

Čtení z knihovny Anděla na drátě

- audio záznamy předních umělců pro potěchu a rozptýlení

Přijem telefonických hovorů a vlastní neomezené volání

- komunikace s rodinou a přáteli s neomezeným tarifem
- bez mobilního telefonu, bez plateb za SIM kartu

Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka
Jistota pro Vás a Vaše blízké 24 hodin každý den

Výše uvedená akce platí při objednání služby od 1. 11. 2020 do naplnění kapacity akce, nejpozději však do 10. 12. 2020. Doporučujeme rozhodnutí neodkládat, množství uchazečů je limitováno.

Služba a SOS zařízení v době koronavirové situace do 30.6.2021 ZDARMA

800 555 655

www.andelnadrate.cz



Známá lanovka pojedje za pár dní

Na Ještědu v Liberci se po osmi letech za pomoci jeřábu měnila jedna ze dvou kabin, kdy každá pojme až 35 lidí. Měla popraskanou laminátovou střechu a trochu do ní zatékalo. Nejrychlejší lanovka v zemi je nyní mimo provoz v rámci pravidelné podzimní odstávky, znovu začne jezdit nejdřív 21. listopadu. Lanovka je technickou zajímavostí, vybudovanou v letech 1932 a 1933. V posledních letech vyvezla lanovka ročně 230 tisíc až 290 tisíc lidí, letošní sezonu ale negativně ovlivňuje epidemie koronaviru. **ČTK**

Zásadním nástrojem k oživení ekonomiky je rychlá vakcína

Šetřilci se radují, čeští ekonomové však spíše pláčou. Peníze totiž moc neobíhají a spíše leží na účtech.

Blíží se konec roku, ale obchodními centry nezni veselé rolničky a koledy. Lidé sice nakupují, ale spíše na e-shopu. Podobně se chovají podnikatelé. Jsou ve střehu.

České podniky se totiž dostaly již třetí měsíc za sebou do ojedinělé situace, tu ekonomika nepamatuje. Na firmových účtech je totiž více peněz, než kolik podniky a organizace dluží. Saldo objemu jejich vkladů a úvěrů ke konci září dosahovalo téměř 27 miliard korun. Vyplývá to z aktuálních statistik České národní banky (ČNB), na které upozornila Česká bankovní asociace (ČBA).

Málo nakažených, hodně utrácějících

Podle statistiky ČNB září přineslo další vzestup korunových úložek i depozit v cizí měně jak u firem, tak i v domácnostech a u živnostníků. „Nadále se tak projevuje snaha o hromadění pohotových finančních rezerv,“ uvedl analytik asociace Miroslav Zámečník. Převís vkladů domácností (bez živnostníků) nad úvěry je nadále vysoký a jenom v září překročil jeden bilion korun.

Analytik České spořitelny Michal Škořepa se domnívá, že například za šetřením

v případě domácností nejsou obavy z budoucnosti, ale spíše zdravotní obavy a protipandemické zákazy. „Lidé méně utráceli za zahraniční dovolenou, za návštěvy v restauracích, za oděvy a podobně,“ říká Škořepa. Pokud se restriktive zmírní už před Vánocemi, lidé začnou peníze opět vydávat. Důležité bude,

jak se vyvinou data o nákaze. „V této souvislosti ale nelze vyloučit hrozbu vyprodání některých druhů zboží,“ uzavírá analytik České spořitelny Škořepa.

Ekonomiku resuscitují vědci, pak záleží na vládě

O důležitosti zdravotního vývoje nepochybuje ani Zá-

mečník, analytik z bankovní asociace. Recept na to, aby firmy a lidé přestali „sedět na penězích“, vidí poměrně jasně. „Oživení nastane v okamžiku, kdy se objeví použitelná vakcína,“ říká Zámečník. Řešení tak mají v rukách především vědci. Vzestup může být podle Zámečníka v ten okamžik velice rychlý. „Je to

silný psychologický moment. Vkladů je nyní dostatek, i když netvrdím, že je mají všichni a že jich mají všichni hodně. Pokud se ale k objevu spolehlivé vakcíny přidají vhodné podpůrné nástroje, a to je nyní na vládě, lze s rychlým oživením počítat,“ doplňuje Zámečník.

Kdo si může nyní alespoň mnout ruce, to jsou poskytovatelé úvěrů na bydlení. Navzdory tomu, že díky překvapivě vysokému zájmu o hypotéky je rekordní i objem půjček bankovní soustavy domácnostem. Jenom v září uzavřeli Češi hypoteční úvěry za více než 22 miliard korun. Letos by tak mohl padnout absolutní roční hypoteční rekord. „Nemovitosti představují z dlouhodobého hlediska jedny z nejbezpečnějších investic, což se projevuje právě při nejrůznějších krizích, jako je ta současná,“ komentuje situaci developer Evžen Korec z Ekospolu.

Rodiče myslí na potomky, ukládají pravidelně

Jak ukázal průzkum investiční platformy Portu, co se domácností týká, dvě třetiny rodičů ukládají svým dětem peníze na účty nebo jiným způsobem investují pro své potomky. Nejčastěji se jedná o částku od 500 do 1500 korun měsíčně. Z těch, kteří dětem spoří či investují, to 74 procent činí pravidelně. Zbývající zhruba čtvrtina tak činí nepravidelně, podle aktuálních možností. „Pravidelnost je to, co se v delším časovém horizontu počítá a vyplácí,“ říká šéf Portu Radim Krejčí. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

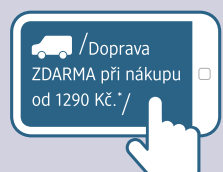
Značka 

Spolehlivě zakryje odrůstající vlasy během několika sekund. Díky formě spreje se snadno aplikuje do vlasů. Barva vydrží do dalšího mytí.



réell'e sprej na odrosty 75 ml, více odstínů **107 Kč** 14,27 Kč za 10 ml

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



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



Našetřené peníze

4

Více než čtyři biliony korun mají nyní na kontech české firmy (kromě bank a dalších finančních institucí), domácností a živnostníků v Česku.

41

O jednačtyřicet miliard korun vzrostly v září úspory firem, domácností i drobných živnostníků. Domácnosti odložily přes 20 miliard korun, firmy 18 miliard a živnostníci dvě a půl miliardy korun.

Dovolená? Češi brzdí

Zima bude jiná. Necelé dvě třetiny z nás v tuto chvíli vůbec neplánují vánoční a vůbec zimní odpočinek. A ti, co s ním počítají, mají velmi strážlivý přístup, nákup nechávají na poslední chvíli a drtivá většina bude trávit dovolenou v českých zimních střediscích. Zodpovědnost Čechů se projevuje i snahou snížit náklady a financovat dovolenou z běžného platu či úspor. Vyplývá to z aktuálního výzkumu Equa bank.

Protiepidemická opatření změnila letos řadu pracovních i soukromých plánů.

Češi si při zvažování letošního zimního dovolené proto drží strážlivý přístup – a moc dopředu neplánují. „Důvodem je nejen nejistota ohledně možnosti cestování, a to nejen do zahraničí, ale i v rámci ČR, ale i zodpovědný přístup. Češi nyní více spoří, nárůst zůstatků na spořicíh účtech je o dvacet procent vyšší v porovnání se začátkem letošního roku,“ říká Kateřina Petko, ředitelka PR a interní komunikace Equa bank.

Podle výzkumu Equa bank 60 procent Čechů proto zimní dovolenou v tuto chvíli raději vůbec neplánuje. Obe-

zretní jsou však i ti, kdo s dovolenou stále počítají a nijak s investicí do dovolené nespěchají. Nákup pobytu v dovolenkové destinaci nechávají takřka polovina dotazovaných na dobu kratší než měsíc před odjezdem. Šestnáct procent si pak chce koupit ubytování dokonce jen týden před možným odjezdem.

Větší příklon Čechů k obezřetnosti je vidět na předpokládaných dovolenkových výdajích. Nejvíce (60 procent) je těch, kteří hodlají za zimní rekreaci vydat maximálně pět tisíc korun. Loni to bylo o dvacet procent lidí méně. **PH**

Čekání na vakcínu

Svět se bude s koronavirem potýkat do té doby, dokud nebude vyvinuta vakcína, která bude efektivní a bezpečná, nebo do té doby, než se oteplí. Protože v teplém počasí se virus šíří podstatně méně a i onemocnění jsou lehčí.

- Vývojáři Pfizer a BioNTech včera zveřejnili výsledky testování vakcíny. Byla testována na 43 500 lidech v šesti zemích a vývojáři zatím neodhalili žádná bezpečnostní rizika. Češi mají první fázi vytvoření vakcíny za sebou, čekají na další pokyn ministerstva zdravotnictví.

Krátké

Primáti terorizují indické město

Tisíce opic vzaly útokem indické město Šimla, bývalou letní metropoli britské koloniální vlády. Primáti útočí na obyvatele a způsobují jim vážná zranění. Po dobu karantény od března do června opustila většina makaků toto letovisko a vydala se hledat potravu do okolních vesnic. Jakmile se opatření zmírnila, hladové opičky se vrátily.



Makak MAFRA

Záťah chystali přes rok

Rakouští policisté provedli ve čtyřech spolkových zemích razie proti lidem podezřelým z podpory islamistických hnutí. Záťah, jehož výsledkem je předvedení třiceti osob k výslechu, se připravoval více než rok. Operace s označením Luxor se zúčastnilo 930 policistů. Ti uskutečnili přes šedesát domovních prohlídek.

Mají vakcínu

Americká farmaceutická společnost Pfizer oznámila, že její experimentální vakcína proti covidu-19 vykazovala více než 90procentní účinnost. K závěru dospěla na základě předběžných dat své studie. **ČTK**

Bidena zatím blokuje úřednice

Výsledek prezidentských voleb ještě nepotvrdil sbor volitelů.



Emily Murphyová GSA

Tohle zřejmě bude dlouhá sága. Joe Biden se do Bílého domu jen tak nedostane. Úřednice jmenovaná administrativou prezidenta Donalda Trumpa totiž odmítá podepsat dopis umožňující zvolenému prezidentovi formálně zahájit přípravy převzetí úřadu, patrně proto, že republikánský šéf Bílého domu dosud porážku neuznal, informoval o tom americký list The Washington Post.

Veřejnosti málo známá nezávislá vládní agentura – Správa obecných služeb (GSA) – zodpovídá za zpracování dokumentů, které zajišťují přípravnému týmu zvoleného prezidenta přístup k vládním úředníkům, finan-

ce a kancelářské prostory. Trumpem jmenovaná šéfka GSA Emily Murphyová však tento proces nezahájila a podle agentury AP neupřesnila, kdy tak učiní. Nejasnosti v této otázce vyvolávají spekulace, zda Trump, jenž volební porážku dosud neuznal a tvrdí, že mu volby byly ukradeny, hodlá blokovat snahy demokratů sestavit vládu, píše AP. Právník Robert C. MacKichan mladší, který byl

hlavním právním poradcem GSA za vlády prezidenta Ronalda Reagana a George Bushe staršího, se však domnívá, že na podepsání potřebného dopisu je příliš brzy. Poukázal na skutečnost, že výsledek zatím nepotvrdil sbor volitelů, který hlasuje v prosinci. Podle zpravodajského webu BBC však GSA nově zvoleného prezidenta od 60. let potvrzovala vždy do několika hodin je navíc maximálně den poté, co výsledek hlasování na základě projekcí vyhlásila média. Příprava na převzetí úřadu je navíc letos velmi naléhavou záležitostí zejména kvůli přetrvávající pandemii.

Biden, jehož zvolení 46. prezidentem USA média ohlásila v sobotu, se chystá sestavit vládu, bez ohledu na to, zda mu Trump tradiční pomoc poskytne. Hlavní Bidenuovou prioritou je řešení pandemie, jež si jen v USA vyžádala životy kolem 240 tisíc lidí. **ČTK**

INZERCE

Před koronavirem může chránit zázračná rostlina z Kréty

V boji proti pandemii koronaviru může pomoci příroda. Odborníci testují antivirotické účinky látek obsažených ve středomořském keři cistu krétském. První laboratorní studie prokázaly, že spolehlivě působí také proti novému typu koronaviru SARS-CoV-2.

Rostliny rodu Cistus obsahují velké množství polyfenolů, které se dobře vážou na povrch virů, narušují jejich ochranný bílkovinný obal a zabíjejí je ještě před tím, než stačí proniknout do buněk lidského organismu. Tyto vlastnosti potvrdili odborníci Complex Medical Centre – Déli Kliniky v Budapešti. Zjištění maďarského virologa Istvána Jankovicse navíc potvrzují, že extrakt cistu krétského nejenže zamezuje pronikání virů do buněk, ale zároveň usměrňuje patologické imunologické reakce způsobené virovou infekcí, čímž pomáhá snižovat závažnost onemocnění. Výtažky z cistu tak do budoucna mohou sehrát významnou roli v boji s pandemií. Ještě lepší výsledky poskytla kombinace cistu s dalšími léčivými rostlinami obsaženými v přípravku VIROSTOP ústní sprej.

Produkt je k dostání v kamenných i internetových lékárnách, např. Lekarna.cz nebo na Prozdrcvi.cz



Horkou linku plní vtípy

Štáb prezidenta Donalda Trumpa zřídil linku, kam lidé mohou hlásit údajné volební podvody. Telefonáty a zprávy jsou ale spíš žertovné.

- Volající si volební podvody vymýšlí nebo se Trumpovi vysmívají a následně zavěsí. Nahrávky hovorů se mezitím šíří na sociálních sítích. Někteří lidé pracující pro Trumpovu kampaň se svěřili, že na horké lince obdrželi například i „znepokojivé nevyžádané fotky pro dospělé“.

Úřad s výhodami

8,9

Po nástupu do úřadu disponuje americký prezident různými výsadami a benefity, které nejvyšší úřad v zemi obnáší. Kromě aktuálního platu 400 tisíc dolarů ročně (zhruba 8,9 milionu korun) má neustále k dispozici například letecký speciál, vrtulník, limuzínu, venkovskou rezidenci, má zajištěnou špičkovou lékařskou péči a po odchodu z úřadu také dostává velkorýsý doživotní důchod.

S gratulací vyčkávají

Dvě světové velmoci se zatím k výsledku amerických voleb nechtějí vyjadřovat. Gratulace ještě nedorazily z Číny a Ruska.

- Mluvíci prezidenta Vladimira Putina Dmitrij Peskov novinářům řekl, že je s komentářem lepší počkat na oficiální výsledek hlasování. Dodal, že Putin je připraven jednat s jakýmkoliv americkým lídrem, a doufá, že bude možné zahájit s novou americkou administrativou dialog.

fytofontana

VIRO STOP

VIROSTOP ústní sprej

Přírodní síla cistu krétského a dalších léčivých rostlin.

- Vytváří ochranný film na sliznici nosohltanu, a tím fyzicky brání průniku virů a bakterií do buněk.
- Laboratorní testy prokázaly vysokou míru ochrany před koronavirem SARS-CoV-2.*
- Posiluje imunitní systém.
- Má čistě přírodní složení.



* Studii účinků extraktů cistu krétského proti koronaviru SARS-CoV-2 in vitro provedl v roce 2020 tým virologa Dr. Istvána Jankovicse na Complex Medical Centre – Déli Kliniky v Budapešti.

Upozornění: Zdravotnická pomůcka I. třídy je určena pro dospělé a děti od 6 let věku. Preventivně aplikujte 2x denně pět vstříků u dospělých a 2x denně dva vstříky u dětí. Kontaktujte svého lékaře v případě, že příznaky onemocnění trvají déle než 7 dnů, pokud se příznaky zhoršují nebo jsou provázeny horečkou a také v těhotenství a po dobu kojení.

Bouře řadí

Na jih Floridy udeřila tropická bouře Eta, která si v minulých dnech vyžádala ve Střední Americe desítky mrtvých a stovky pohřešovaných. Podle amerického Národního střediska pro hurikány ji doprovází silný déšť a poryvy větru o rychlosti až 100 kilometrů za hodinu. Podle předpovědi by měla pokračovat dále na severozápad a zesilovat, na jihu amerického státu tak hrozí životu nebezpečné záplavy a vzdušná hladina moře. **ČTK**



Francouzi. Méně dodržují hygienu

Bez ohledu na důraz kladený na preventivní opatření proti covidu-19 klesá celková úroveň hygieny Francouzů. Tvrdí to tamější Ústav pro výzkum veřejného mínění (IFOP).

Podle průzkumu se jen dva Francouzi ze tří denně myjí, zatímco před covidem to bylo 76 procent. Tento podíl je poté ještě vyšší u osob izolovaných geograficky i sociálně.

Průzkum tvrdí, že když jsou muži izolováni sami, je to ještě horší: polovina z nich se denně nespřchuje a také si přestávají vyměňovat spodní prádlo. Ústav také zjistil, že téměř každá desátá žena už nenosí podprsenku. V současnosti je to podle IFOP osm procent, zatímco před karanténou to byla tři procenta. U žen mladších pětadvaceti let se 20 procent bez podprsenky obejde. **ČTK**

Číslo dne

65

Roland Emmerich dnes slaví své pětadesátiny. Jeho filmy milují fanoušci akce a velkolepého sci-fi. Jako scenárista nebo jako režisér se podílel na hitech Godzilla, Den nezávislosti, Hvězdná brána nebo Patriot. Naposledy si diváky získal loni snímkem Bitva u Midway. Už za studií se rodák ze Stuttgartu zhlédl ve Spielbergovi a Lucasovi a absolvoval sci-fi filmem Princip Noemovy archy (1984), což byl nejdražší německý studentský film všech dob.

Jaké roušky? Každá pomáhá

Předcházet šíření koronaviru pomáhají i ty neobyčejnější textilní roušky, ačkoli nejsou tak spolehlivé jako certifikované jednorázové roušky či respirátory. Vyplývá to ze studie Německého střediska pro letectví a vesmír, která se věnovala tomu, zda má i improvizovaná ochrana nosu a úst vůbec smysl. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Pleťové náplasti na nos, čelo a bradu velmi rychle, důkladně a hygienicky vyčistí nečistoty pleti. Antibakteriální složení s kyselinou salicylovou a olejem z čajovníku hloubkově a účinně čistí ucpané póry a zbavuje černých teček.

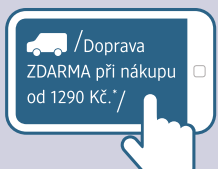


Balea
Hautrein
náplasti na nos
3 ks

47⁹⁰
Kč

15,97 Kč za 1 ks

 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.



Protest

Nemohou tančit, proto vyšli do ulic. Ve španělské Barceloně se včera konal protest tanečníků. Těm se nelíbí opatření, které zavedla vláda proti šíření koronaviru. Španělsko je šestou nejpostiženější zemí na světě. Celkem tu zaznamenali přes 1,3 milionu případů nákazy. V zemi žije zhruba 47 milionů obyvatel. **AP**

Vojín zaútočil sekýrou

Příčinou vraždění byl nejspíš zkrat.

Dramatické chvíle zažili lidé kolem ruského města Orel. Dvacetiletý vojín Anton Makarov na vojenském letišti u Voroněže na jihozápadě země zabil čtyři lidi a snažil se uprchnout. Do pátrání po něm se zapojili také příslušníci policejních pořádkových jednotek a útvarů rychlého nasazení, vrtulníky a bezpilotní letouny od speciálních

sil. Dezertéra hledaly stovky lidí nakonec byl dopaden u jednoho ze silničních zátarasů.

Makarov se podle místních médií nejprve pohádal s majorem, který ráno přijel na kontrolu strážní jednotky, sebral mu pistoli a důstojníka zastřelil. Podle některých zdrojů na majora zaútočil se sekýrou. Poté z důstojníkovy pistole Makarov zastřelil majorova řidiče v poddůstojnické hodnosti, který svému veliteli přispěchal na pomoc, jakož i vojína základní služby.

Další zraněný voják, kterého zasáhl dvěma střelami, zemřel v nemocnici.

Velení Západního vojenského okruhu, pod které voroněžská jednotka spadá, předpokládá, že příčinou incidentu byl vojínův psychický zkrat. Kontrola u jednotky totiž neodhalila žádný dřívější konflikt mezi Makarovem a dozorčím důstojníkem, který včera ráno přijel na kontrolu stráží.

Tomu je podle portálu Vesti odpovídala Makarovova povaha. Pedagogové a spolužáci

z místní policejní školy, kde se dva roky učil (ale školu nedokončil), si jej zapamatovali jako konfliktního člověka. Učitelé mu často vytýkali nekázeň.

Letiště patří akademii vojenského letectva pojmenované po průkopníkovi letectví v Rusku Nikolaji Žukovském a prvním kosmonautovi světa Juriji Gagarinovi. Letiště, jehož přistávací dráha je určena všem typům soudobých letadel, jak vojenských, tak civilních, se už sedm let opravuje. **ČTK**

Krátce

Podívaná pro zdravotníky

Australské Sydney omezí svůj silvestrovský ohňostroj, kterým pár minut po půlnoci velkoměstům vítá příchod nového roku. Přístup na nabřeží, odkud je pyrotechnické představení vidět nejlépe, bude rezervovaný zdravotníkům a hasičům. Ohňostroj bude letos také zkrácen. V Austrálii se od začátku pandemie potvrdilo zatím 27 600 nákaz. **ČTK**

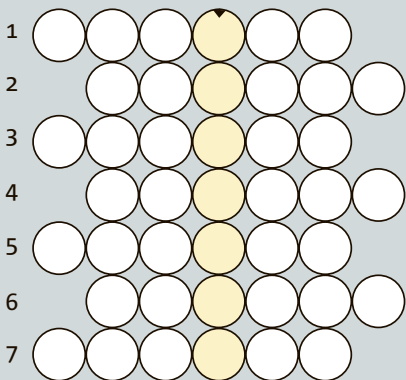
Sudoku

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

Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

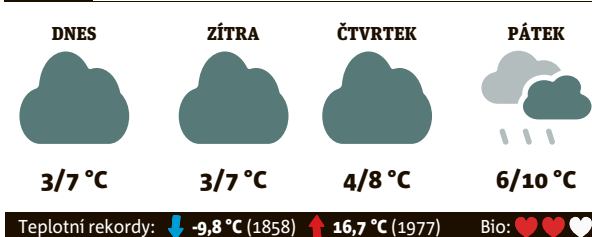
- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. partner manželky | 4. 60 vteřin |
| 2. mrkvě, | 5. propast u Brna |
| přerušovaně svítit | 6. krveprolití |
| 3. velké hnědé zvíře | 7. jm. herce Dejgara |



Napište svou bublinu



Počasí



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 To je vražda, napsala IX</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 Nevinné lži</p> <p>21.25 Fair play</p> <p>Drama (ČR/SR/N, 2014)</p> <p>23.05 Kolo plné hvězd</p> <p>00.00 Případy detektiva Murdocha XI</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.10 Ignis Brunensis 2006</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Rájské zahrady</p> <p>02.15 Dobré ráno</p>	<p>16.30 Nevědlná planeta (3/6)</p> <p>17.20 Rumunsko, křížovka mezi východní a západní Evropou</p> <p>18.15 Manu a Matěj na cestě z Říma na ostrov Capri</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Cyklotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Ruská válka</p> <p>20.50 Český žurnál</p> <p>21.50 Dynastie Kennedyů (3/6)</p> <p>22.35 Ve jménu vlasti VIII (5/12)</p> <p>23.25 Dítě – kriminální reportážka III (1, 2/10)</p> <p>00.50 Temná strana zlata</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3932)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Utajený šéf II</p> <p>20.20 Víkend</p> <p>21.40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (19)</p> <p>22.40 Mentalista (15, 16)</p> <p>01.25 Castle na zabiti III (11)</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (19)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (823)</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimí zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>Slunečná (58)</p> <p>Kamarádka do deště. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.20 Námořní vyšetřovací služba VIII (18)</p> <p>01.20 Walker, Texas Ranger III (20)</p> <p>02.25 Jake a Tussock IV (6)</p> <p>03.25 Prostřeno!</p> <p>04.30 Šéf na grilu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 Tattoo Fixers</p> <p>11.30 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 YouTube Chart</p> <p>14.45 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Top 5</p> <p>18.20 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

MILIONOVÝ KÓD

MILIONOVÁ
RADOST V HALÓ,
TADY IMPULSOVI



**Haló, tady Impulsovi hrají stále
o desetitisíce, každý pátek o mobilní
telefon a už v prosinci o milion!**

**Přihlaste se zdarma na www.impuls.cz
a nepropáste Milionový kód.**



Zákeřní strůjci infekcí či alergií

Nejlépe se jim daří ve vlhku a teple. Plísňové spory se šíří vzduchem podobně jako pyly.

Koupelnu můžete mít krásnou a navoněnou, ale stejně mezi všemi krémy, mokkými ručníky a vlhkým vzduchem mohou číhat plísňové alergie. Nebo máte v domě tepelné mosty a v některých místech se tvoří plísňové mapy. Ani jeden případ není pro zdraví zrovna příznivý. Plísně totiž mohou napadat organismus stejně jako mikroby a působit infekce. To hrozí hlavně u jedinců s oslabenou imunitou.

Mnohé plísně tvoří toxiny. I ty poškozují lidský organismus. Spory plísní mohou vyvolávat také alergické reakce podobné například alergii pylové. Při inhalaci se může u vnímavých jedinců vyvinout i onemocnění plic, které je vyvoláno imunitní reak-

cí jiného typu, než je alergie. Pokud pacient spory inhaluje opakovaně, mohou se plíce poškodit nenávratně.

Zdravé bydlení je tedy základem pro to, abychom nežili ve změti škodlivých mikroby. Ovzduší, které dýcháme uvnitř budov, má dvakrát až pětkrát větší koncentraci škodlivin než to venkovní. Pokud byste ho podrobili laboratorním testům, našli byste v něm kromě plísní i prach, viry, bakterie, roztoče, ale i rozpouštědla nebo těžké organické sloučeniny. „V létě se do tohoto neladného koktejlu přidá pyl, v zimě zase smog. Špatná kvalita vnitřního vzduchu ovlivňuje nejen náš zdravotní stav, ale i únavu, kvalitu odpočinku, schopnost koncentrace, a tím je ovlivněno i pracovní nasazení,“ uvádí Tomáš Sysel z Institutu zdravého bydlení a dodává, že stav venkovního ovzduší hlídá konkrétní zákon o ochraně ovzduší, ale pro to vnitřní, ve kterém dnes a denně žijeme, žádné normy neexistují. „Lze tedy říci, že to, jak precizně

Černá, nebo bílá?

Existují dva typy plísní. Pojdme se na ně podívat zblízka.

- Černé plísně jsou nejběžnější a také nejobávanější. Nejčastěji je jejich výskyt spojen s vlhkými zdi. Najdete je na omítnutých stěnách, tapetách nebo spárách mezi dlaždicemi. Jsou velmi odolné, přežijí ozáření zhruba 200krát větší, než jaké zabije člověk, a ani venkovní teploty pro ně nepředstavují problém – daří se jim při teplotách od 6 °C do 45 °C. Podle konkrétního druhu může být jejich povrch su-

chý a práškový nebo slizký a šedý. Jedná se o vysoce toxické plísně, které mohou vyvolat různé choroby, od alergií přes onemocnění ledvin až po závažné infekce.

- Bílé plísně jsou na první pohled poměrně nenápadné, a to zejména na světlých površích, jako jsou omítky, mohou být poměrně dlouho nerozpoznány. Kvůli jejich barvě je tedy obtížné je identifikovat, takže jejich výskyt může indikovat zprvu mírně plesnivý zápach nebo přítomnost rozto-

čů a rybenek. Až po čase zčernají kvůli změně barvy plodného těla.

- Běžné jsou hlavně v rozích místností, ve výklencích, za nábytkem, na vnějších stěnách nebo v suterénu. Draždí sliznice a mohou tak vyvolat infekce dutin, časté nachlazení, kožní onemocnění, bolest v krku, kašel, chronickou bronchitidu nebo bolest kloubů. Tyto problémy bývají často nesprávně připisovány suchému vnitřnímu vzduchu.

Zdroj: Institut zdravého bydlení

svůj dům postavíte a jak kvalitní materiály zvolíte, bude mít v konečném důsledku přímý vliv na vaše zdraví,“ vysvětluje Sysel.

Plísně v bytě může způsobovat i nadměrná vlhkost. Ideální hodnota je do 50, maximálně 60 procent. Velmi častým důvodem vysoké vlhkosti ve starších bytech je dožití izolací. Staré domy nepochybně izolace ve spodních čas-

tech měly, ale ty už dávno nefungují. Pak se vlhkost dostává do objektu a zdi vzlíná nahoru. Taková příčina se odstraňuje nejhůře. A je bohužel nejčastější. Poměrně častý je také problém, kdy vlhko proniká do bytů přes nezateplené zdvo. I tady je řešení poměrně náročné a drahé – nezbyvá než dům zateplit. Vlhko v bytě ale může vznikat i z důvodu zatékání – může

téci okap či zatéká voda oknem, ale existují dokonce i případy, kdy se voda dostala do bytu po kabelu od televizní antény.

Snížit vlhkost lze ale i jednodušším způsobem, než jsou náročné stavební úpravy. Stačí, když přestanete sušit prádlo v bytě nebo zlepšíte odsávání par z vaření a též budete dostatečně a správně větrat. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Dezinfikujte své byty

Mikrobiologická kontaminace v uzavřených prostorech je stálou součástí vzduchu a obsahuje bakterie, plísně a viry.

Zvýšený výskyt kontaminace vzduchu může vyvolat mnoho nežádoucích účinků na zdraví od nevolností, k alergiím, zánětům, až po dýchací potíže. Tím přetěžuje náš organismus a oslabuje imunitní systém, který pak nemusí mít dostatečnou sílu na závažnější onemocnění, zvláště nyní v době chřipek. Hygienickým limitem znečištění ovzduší vnitřního prostředí dle EUR 14988 - kritérium koncentrace směsné populace bakterií a směsné populace plísní v ovzduší pobytových místností je **kontaminace do 500 KJT** (kolonie tvořících jednotek) /m³. Větší kontaminace může ovlivnit zdraví zásadním způsobem u lidí s výrazně poškozeným imunitním systémem, případně rozhodovat i o jeho životě.

Jedním z testů biologického biocidního přípravku BIOREPEL® bylo snížení kontaminace ovzduší. Před aplikací přípravku jsme odebrali vzorky spadů. Petriho misky s agarem jsme nechali dvacet minut otevřené a po zavření je převezli do laboratoře ke stanovení kontaminace na 1 metr kubický. Následně jsme BIOREPEL ve spreji preventivně aplikovali formou postřiku na všechny zdi v místnostech.

Laboratorní výsledky měření před aplikací stanovily rozmezí **kontaminace 629 až 4718 mikroorganismů na m³**.

Laboratorní měření spadů v ošetřených místnostech po sedmi dnech od aplikace, kdy místnosti byly běžně v provozu, stanovily rozmezí **kontaminace 31 až 236 mikroorganismů na m³**. Poslední měření spadů v ošetřených místnostech po dvanácti týdnech od aplikace stanovily rozmezí **kontaminace 8 až 47 mikroorganismů na m³**.

BIOREPEL® můžeme používat v místnostech, kde aktivně bydlíme, pracujeme a nemusíme odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet nebo nepracovat.



Přípravek BIOREPEL® s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete v prodejních barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy. Vaše otázky rádi zodpovíme na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu Více informací naleznete též na:

www.biorepel.cz

Používejte biocid bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

Poklad je pod kloboukem

V boji proti nemocem nepomáhají jen léčivky. Síla přírody je i někde, kde bychom ji možná ani nečekali.

Houby se v tuzemsku sbírají jednak z lásky k samotnému houbaření, jednak pro nezaměnitelnou chuť a vůni houbových pokrmů. O léčebných účincích houbaří většinou nepřemýšlejí. Na rozdíl od Asie, která houby v medicíně hojně využívá. V tradiční čínské medicíně se už před mnoha staletími houby osvědčily při zdravotní prevenci i při léčbě celé řady různých nemocí. Výjimečné na „mykoterapii“ je, že je vůči lidskému organismu šetrná, a přitom velmi účinná.

„Jednou z nejvíce využívaných hub je žampion. Tinktura z něj má protizánětlivé působení na dýchací cesty. Dalšími účinnými houbami pro



Houba reishi je vzácná, ale roste i v tuzemských lesích. PROFIMEDIA.CZ

imunitní systém je houba reishi (lesklokorka leklá) a penězovka,“ uvádí přední česká bylinkářka Jarmila Podhorná. Ta dále podotýká: „Na odplnění a posilu slinivky dobře poslouží shiitake s protivirovými účinky, která je vhodná též na detoxikaci organismu.“ Například houbový prášek ze zmíněné reishi působí mimo jiné příznivě při stresových stavech, zlep-

šuje koncentraci paměti, podporuje přirozenou obrannou schopnost organismu a přispívá k normální funkci oběhové soustavy včetně srdce a cév. Čínská medicína zná tuto houbu již více než 2500 let. Odedávna byla považována za zázračný lék pro dosažení dlouhověkosti a na císařském dvoře za dynastie Ming byla označována jako „elixír nesmrtnosti“.

Reishi obsahuje mimo jiné velké množství různých druhů polysacharidů, což má vliv na její schopnosti podpořit imunitu. U některých z nich vědci zkoumají i protinádorové působení. Dále obsahuje velké množství antioxidantů, triterpeny, vlákninu, organické germanium, enzymy či adenosiny.

Odborníci uvažují o tom, že tato houba, tradičně dpo-

Blahodárná houba

Reishi (lesklokorka leklá) vyrůstá na kmenech nebo pařezech listnatých stromů, podobně jako choroš.

- Zároveň si houbu můžete koupit ve formě extraktu (s obsahem aspoň 40 procent polysacharidů) nebo prášku. Účinné jsou samozřejmě všechny varianty.
- Houba má blahodárné účinky i pro pleť – vyhlazuje vrásky a drobné jizvičky.

ručovaná na problémy s pamětí, by měla právě díky působení určitých látek ze skupiny terpenoidů příznivě působit i při Alzheimerově chorobě. Zároveň působí protizánětlivě, pomáhá při problémech s játry a odstraňuje z těla toxické látky. „V chladných měsících ji doporučuji užívat ideálně ve formě tinktury,“ říká osobní trenér David Plíml. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

KRÁLOVSKÁ PÉČE

pro vaši imunitu





TEREZIA
DOPLNĚK STRAVY
60 NATURAL KAPSLÍ

REISHI

KRÁLOVNA HUB

IMUNITA - KREVNÍ OBĚH - CÉVY
100% REISHI S BETAGLUKANY

300 mg
4 denní dávce
Hmotnost 14 g

BIO KVALITA



TEREZIA
DOPLNĚK STRAVY
MEDICINĚ DEJENÁ

VITAMIN C 500

trio natur

acerola šípka rakytník

IMUNITA - ÚNAVA - VYČERPÁNÍ
500 mg
30 KAPSLÍ
4 denní dávka
Hmotnost 10 g

**DÁREK*
VITAMIN C**

*Při nákupu Reishi BIO 60 kapslí nebo Reishi BIO 120 kapslí na www.terezia.eu nebo na bezplatné lince **800 72 72 72** získáte VITAMIN C jako dárek. Akce je platná do 31. 12. 2020.

Doplňky stravy | Výrobce: TEREZIA COMPANY



TEREZIA
srdcem z přírody

Problémy se zrakovou prací se při práci z domova násobí!

„Na práci s klávesnicí nebo na text bychom si měli přisvítit lampičkou,“ říká Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha.

Jaké problémy může přinášet práce na počítači během home office?

Práce při home office trvá v průměru o dvě hodiny déle za den, než když lidé pracují na svém pracovišti. Pokud tedy máme osmihodinovou pracovní dobu, přidáme dvě hodiny a jde o práci na počítači, tak lidé stráví přibližně deset hodin soustředěním se a zaostřováním do blízka na monitor. To rozhodně pro oči není přirozené ani správné. Při takovémto přetěžování očí dochází zákonitě i u zdravého člověka k jejich únavě. Dále vystoupí všechny problémy, jež do té doby mohly zůstat skryté. Zprvu začne více obtěžovat dioptrická vada, kterou člověk do té doby nemusel ani vnímat, oči neustále přiostrují a unavují se. Z toho mohou následně vzniknout bolesti hlavy, bolesti očí, za očima a pálení očí. V takovém případě je rozhodně nutné navštívit očního lékaře, nechat si přeměřit dioptrickou vadu a napsat správné brýle, protože bez nich jsou oči přetížené.

Je mi 25 let a nikdy jsem brýle nenosila, ale v posledních týdnech, kdy jsem na home office a trávím víc času u monitoru, mám pocit, že vidím hůře. Jak je to možné?

I u mladého zdravého člověka při dlouhodobé práci do blízka vzniká takzvaný akomodací spasmus neboli křeč zaostřovacího svalu. Ta u člověka, který nikdy neměl dioptrie, může způsobit následnou krátkozrakost. Je sice dočasná, ale obtěžuje, a v lidech vyvolává úzkost, že jim vznikla dioptrická vada.

Jak mohu očím pomoci, aby nebyly z práce na počítači tolik unavené?

Pro cvičení na uvolnění zaostřovacího svalu platí pravidlo 20/20/20: každých 20 minut se na 20 vteřin podívat do dálky 20 stop, tedy alespoň pět metrů. Tím vznikají krátké přestávky, při kterých se zaostřovací sval uvolní, a je to prevence právě zmíněné křeče zaostřovacího svalu.

Když dlouho pracuji na počítači, začnou mě oči pálit a mám pocit, jako bych v nich měla zrnka písku. Co s tím mohu dělat?

Při přeostrávání a soustředění se při práci na počítači



Lucie Valešová

ARCHIV

zapomínáme mrkat, takže povrch oka osychá, čímž rohovka není tak průhledná a vidění je horší... Vzniká začarovaný kruh: o to více zaostřujeme a nemrkáme. Při těchto problémech pomáhá myslět na to, že musíme mrkat, občas zavřít oči a je dobré si pořídit oční kapky zvané

umělé slzy, jsou volně prodejné v lékárně. Ty při takovémto přetížení a dlouhé práci na počítači uleví od pálení očí a pocitu písku v očích, mohou zlepšit i komfort vidění.

Jak si nastavit pracovní prostředí, abych omezila problémy s očima?

Za potížími mohou stát i špatné podmínky pro zrakovou práci, zejména z hlediska světelnosti, která může způsobovat velký oční diskomfort. Obrazovka by neměla být přesvětlená ani příliš ztlumena. V okolní místnosti by mělo být mírné difúzní osvětlení. Práci na klávesnici nebo text bychom si měli přisvítit lampičkou, tím se samozřejmě myslí ve zhoršených světelných podmínkách, které nyní na podzim zažíváme velkou část dne.

Jak si nastavit počítač?

Ten by neměl být umístěn tak, aby nás oslňovalo světlo z okna. Svou roli hrají také ergonomické vzdálenosti a úhly. Správná vzdálenost obrazovky počítače je 60 až 80 cm. To ale souvisí s velikostí obrazovky, velikostí písma a rozlišením, takže toto je třeba vždy řešit individuálně vzhledem k podmínkám. Důležitý je také sklon našeho pohledu při sledování obrazovky. Hlava by měla být lehce skloněna, aby dobře viděla na obrazovku, která je uložena mírně níže. Dobré tedy je dát si židli trochu výše, stůl trochu níže, abychom mohli dodržet tuto nejlepší ergonomickou polohu pro naše tělo, oči i krční páteř. **MET**

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínky není zcela uhybnulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Ranní únava, špatný spánek a nulová nálada? Aneb roztoči kolem nás

Pokud po 5 letech vypereme polštář nad 60 stupňů, dojde k masové vraždě asi 50.000 roztočů. Na prvním místě jakékoliv diety či očisty organismu musí být redukce všech parazitů, kteří nám brání v jakékoliv zásadní změně životního rytmu. Když prospívají, hostitel sice přibývá na váze, ale celkově chřadne. Nevůle, únava, nechůť k pohybu, pokašlávání. Přitom půst nebo očista výrazně pomáhá.

Nepochopitelná únava a bolest celého těla? Běžné problémy právě na podzim
Pokud se však detoxikace neprovádí komplexně, nemá žádný smysl. Akorát se více projeví alergie, bolesti celého těla a únava se většinou ještě zhorší. Navíc přibereme. Jste tak několik dnů či týdnů nepochopitelně vyčerpaní? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem. Tu člověk nabírá zpět zvýšeným příjmem potravy. Energie jakoby však neexistovala. Koloběh únavy, nekvalitního spánku, alergií a žádné nálady tak většinou nikdy nekončí. Během 5 let tak přibereme 10 kilo. Nenálada, nevůle a věčné pokašlávání v rodině už nám přijdou normální. Bohužel. Více na www.antiparazitikum.cz

Polštáře vyprat, vyházet šatník a zavit se parazity
S parazity je složité bojovat právě proto, že se miliony let umí schovávat, maskovat a hlavně vyčerpávat svého hostitele. Umí ovlivňovat jeho chování, nutí ho přijímat víc potravy a jinak nic nedělat. Máme je všichni, to je prokázán fakt. Bohužel preventivní odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé nakládané bylinky a mělo to svůj zásadní smysl. My už můžeme najít přírodní extrakty, které změní naši vnitřní homeostázu a maximalizují naši obranyschopnost. Odčervení vyhledává čím dál více lidí právě na podzim, kdy se parazit

většinou přemnoží a naše energie se tak blíží nule.

Redukci parazitů si výrazně pomůžeme právě na podzim
„Detoxikace bez redukce parazitů nemá smysl. Jde o cestování v létě, přehnaný kontakt s mazlíčky nebo požívání neumyté zeleniny,“ uvádí nezávislý server antiparazitikum.cz, který se na testování látek specializuje. Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní odčervení čím dříve tím více preventivně. Většinou hned po létě, kdy je detox velmi účinný. Podzim si tak užijí bez ztráty nálady a energie, ale aktivně, na kole a s úsměvem. Zjišťovali jsme jak to. Najdeme léky na předpis nebo v lékárnách také směs přírodních extraktů řady Wurm-Ex. Využívá kombinace silných extraktů, které se k odčervení používají již přes 50 let. Ve spojení s extrakty ořešáku a kurkuminu tak působí nebyvale komplexně a šetrně.

Nepropáste omezenou akci a maximalizujte imunitu!

Snížená imunita stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. Tělo je náchylné k jakékoliv nákaze. Wurm-Ex imunitu maximalizuje a kromě možného nežádoucího úbytku tělesné hmotnosti nemá nežádoucí účinky.

Získáte ho v každé lékárně nebo na stránkách výrobce www.wurm-ex.cz. Tam lze také aktuálně do vyprodání získat velmi cenově zvýhodněné balení pro celou rodinu. Obsahuje 2x sirup pro děti zdarma a 2x velké balení pro rodiče. Ideálně kúru spojit s odčervením mazlíčků a desinfekcí lůžkovin. Redukujte parazity, únavu a maximalizujte imunitu. Nepropáste příležitost výhodného balení a načasování.



Wurm-Ex[®]

by clineX

HELICOBACTER

DEMODEX

- ✓ **Ořešák královský**
- ✓ **Kurkumin**
- ✓ **Piperin**
- ✓ **Selen**
- ✓ **Jód**

MAXI-MALIZUJTE IMUNITU PŘEDEM

VÝHODNÉ BALENÍ

2x Wurm-Ex Plasma + 2 dvojbalení Wurm-Ex

Doplněk stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolek večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolek

Wurm-ex Plasma pro děti 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně nebo získajte slevu při zadání slevového kódu **AKCE** na www.wurm-ex.cz



Judo bude

Mistrovství Evropy v judu, které se bude konat příští týden v Praze, oficiálně dostalo výjimku od hlavní hygieničky Jarmily Rážové. Na šampionátu v O2 areně se představí i česká hvězda Lukáš Krpálek (na snímku). Národní sportovní agentura potvrdila povolení i pro pohárové zápasy volejbalistů Jihostroje České Budějovice a basketbalistů Nymburka. MAFRA

Do účasti reprezentantů čím dál víc mluví kluby

Srazy fotbalových národních týmů jsou v těchto dnech plné absencí.

Reprezentační pauzy jsou letos na podzim poznamenány koronavirovou pandemií, český lodivod Jaroslav Šilhavý by mohl vyprávět o tom, s kolika absencemi a komplikacemi se musel při minulých srazích vypořádat. Také nyní už řeší některé změny (viz box). Poprvé například do seniorského národního týmu povolal Václava Černého, který hraje v Nizozemsku za Twente. Čím dál více do toho, jestli do národního týmu pustí své hráče, vstupují kluby. To připustil také další dodatečně povolaný hráč ve výběru Šilhavého Václav Jemelka.

„Náš sekretář Leuvenu se mě ptal, jestli vůbec chci na

ten sraz jet. Týmy teď samozřejmě i chrání své hráče před tím, aby se náhodou ne-nakazili. Možná i proto to nechávali na mně a ptali se mě, jestli chci tohle, možná v uvozkách riziko, podstoupit. Samozřejmě nikdo nechce hráči bránit, aby nastoupil za reprezentaci, na to má každý právo. Já jsem vůbec neváhal. Je to další krok v mé kariéře a je pro mě velká čest být nominovaný do národačku,“ upřesnil Jemelka.

Jestě před zápasy Ligy národů s Izraelem a Slovenskem nastoupí český výběr už zítra v Lipsku proti Německu. Ovšem domácím budou chybět některé hvězdy a právě po dohodě s kluby. Konkrétně jde o hráče Bayernu Mnichov, Realu Madrid a Chelsea. Ti nastoupí až v následujících utkáních Ligy národů proti Ukrajině a Španělsku. Kouč Němců Joachim Löw tak nominoval 29 hráčů.



Zraněný Ronaldo AP

Brémy k reprezentačním povinnostem uvolnily jen českého brankáře Jiřího Pavlenku, a to jen pro přípravný duel s Německem v Lipsku. Juventus, kterému se o víkend zranil Portugalec Cristiano Ronaldo, zvažoval, že na srazy nepustí žádné hráče. Trenér Itálů Roberto Mancini tak nominoval obří kádr číta-

Změny v české nominaci

Český trenér Jaroslav Šilhavý musel udělat čtyři změny.

- Ze zdravotních důvodů vypadli brankáři Ondřej Kolář s Filipem Nguyenem, obránce Ondřej Čelůstka a záložník Petr Ševčík. Dodatečně povolání byli gólmáni Tomáš Koubek s Alešem Mandousem, zadák Václav Jemelka a vůbec poprvé i ofenzivní univerzál Václav Černý.

jící 41 hráčů. Důvodem je koronavirová situace mezi fotbalisty a fakt, že Itálii nejprve čeká přípravný duel s Estonskem, do něhož hvězdy nenastoupí. Hráči šesti klubů – Fiorentina, Janova, Interu Milán, Lazio, AS Řím a Sassuolo – jsou v izolaci kvůli nákaze v týmech. Koronavirem se infikoval i Mancini. **PUR a ČTK**

Krátko

Djokovič se blíží

Srbský tenista Novak Djokovič začal 294. týden v čele žebříčku a blíží se Rogeru Federerovi. Na Švýcarsa, jenž kraluje této statistice s 310 týdny, ztrácí 16 týdnů. Podle asociace ATP by jej Djokovič mohl dostihnout 8. března.

Dohrávka v pauze

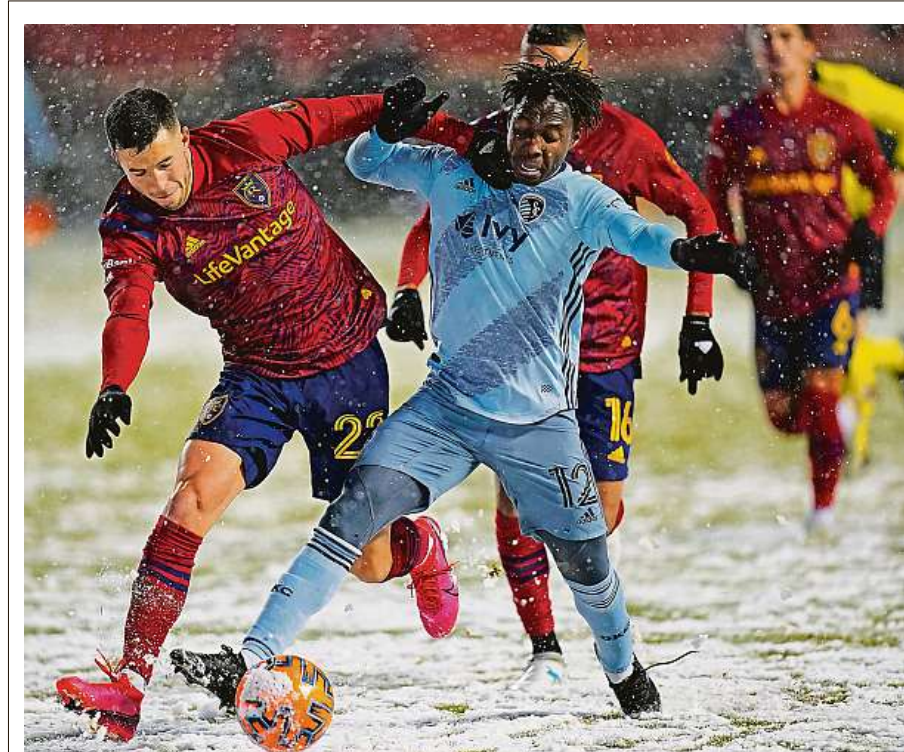
Odložený zápas 4. kola první fotbalové ligy mezi Slováckem a Příbramí se uskuteční podle Ligové fotbalové asociace v sobotu 14. listopadu, netradičně během reprezentační přestávky.

Covidové ocenění

Světová atletika vybrala trojici finalistů ocenění Covid Inspiration Award určeného lidem, kteří přinesli inspirativní atletickou událost v pandemii. Nominovány byly mítink Diamantové ligy v Monaku, série zahrádkových výzev a mistrovství světa v půlmaratonu v Gdyni.

Bidenův odpal

Baseballisté Washingtonu Nationals pozvali nového prezidenta USA Joea Bidena, aby provedl v dubnu slavnostní první nadhoz příští sezony MLB. **ČTK**



Kansas hrál na sněhu, Miami postoupilo

Letošní nováček zámožské fotbalové ligy MLS Inter Miami si zahraje play-off. O postupu mezi nejlepších deset celků Východní konference rozhodl klub, jehož spolujednatel je bývalý slavný anglický fotbalista David Beckham, vítězstvím 2:1 nad Cincinnati. Inter v sezoně, kterou téměř na čtyři měsíce zastavila pandemie koronaviru, zpočátku patřil mezi nejhorší ligové týmy. Pomohly mu však letní příchody francouzského mistra světa Blaise Matuidiho a věhlasného Argentince Gonzala Higuaína. Další uchazeči o postup – Chicago ani předložili mistři z Atlanty – naopak ve svých zápasech neuspěli. Základní část Východní konference vyhrála Philadelphia, do play-off Západní konference půjde z prvního místa Kansas City. Ten si poradil i na sněhu (na snímku) s Real Salt Lake 2:0. Vyřazovací boje v MLS začnou 20. listopadu, titul obhájí Seattle. **AP**

Brno. Jedná se o opravě okruhu za 20 milionů

Díčí úpravy Masarykova okruhu s náklady do 20 milionů korun. Takový návrh chce dát Brno a Jihomoravský kraj promotérské společnosti Dorna, aby se mohly příští rok uskutečnit v Brně závody Grand Prix silničních motocyklů. Dorna požaduje kompletní opravu za 100 milionů. Není tak jasné, zda návrh na menší částku přijme a jestli město a kraj i tak budou mít peníze.

„Shodli jsme se i se zástupci kraje, že sto milionů korun nemůžeme vynaložit z městského ani krajského rozpočtu,“ uvedla primátorka Brna Markéta Vaňková. Podle ní se musí rozhodnout v řádu dnů, jinak je možné, že Dorna obsadí volný srpnový termín pro Brno jiným zájemcem. Minulý týden byl zveřejněn kalendář mistrovství světa na příští rok, ale Brno v něm chybí. **ČTK**