

NAŠI FOTBALISTÉ BUDOU HRÁT DVAKRÁT V PLZNI

SVĚŘENCE KOUČE JAROSLAVA ŠILHAVÉHO ČEKÁ ZÁVĚR LIGY NÁRODŮ STRANA 19

metro



Úterý, 27. října 2020

Č. 200, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Šarlota, Zoja, Zoe

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



Nejčastějším místem nákazy je pracoviště

Odborníci. Pro zpomalení šíření epidemie covidu-19 je nejdůležitější maximální omezení kontaktů mezi lidmi. **Doporučení.** Dodržování nařízení i home office. **Vláda.** Dnes rozhodne o prodloužení opatření STRANA 2



Výroční cenu Albatrosu dostal spisovatel David Žák. Přišla mu poštou

Spisovatel David Jan Žák, autor bestselleru *Návrat Krále Šumavy*, získal výroční cenu nakladatelství Albatros 2019 v kategorii pro starší děti za knihu *Zmizení Edwina Lindy*. Kvůli koronavirovým opatřením mu přišla poštou, slavnostní předávání bylo zrušeno. *Zmizení Edwina Lindy* má také podobu audioknihy, kterou načetl herec Miroslav Táborský. „Vzhledem k tomu, že je to první cena, kterou jsem kdy dostal, je to potěšující, radostná věc,“ řekl 49letý spisovatel o ocenění, které má podobu skleněné knihy. Na jaře vyšel druhý díl, autor plánoval trilogii, při koronakrizi napsal dokonce i čtvrtý díl. Žák teď píše příběh Jana Tleskače, foglarovského hrdiny, který vynalezl létající kolo. S Jaroslavem Foglarem si léta dopisovali, vídali se, Žák ho dokonce navštívil i v pražské Thomayerově nemocnici měsíc předtím, než zemřel.

ČTK



9 771211 781002 1 20200



Děti v Brně prožívají zábavné prázdniny

Pro děti zdravotníků či zaměstnanců Dopravního podniku města Brna se otevřel v době podzimních prázdnin v brněnském vědeckém zábavním centru Vida! příměstský tábor.

ČTK

Plazma. Lékaři hledají vyléčené

Fakultní nemocnice Hradec Králové vyzvala lidi vyléčené z nákazy covid-19 k darování plazmy, která poslouží k léčbě nemocných s covidem-19. Od června plazmu na transfuzním oddělení nemocnice darovaly desítky lidí, kteří se s nákazou uzdravili. Plazma byla využita k léčbě pacientů ve fakultní nemocnici a také v krajských nemocnicích. Transfuzní oddělení hradecké fakultní nemocnice je jediným pracovištěm v Královéhradeckém kraji, které

plazmu odebírá. Podání plazmy, která byla odebrána uzdravené osobě po prodělaném koronavirovém onemocnění, je jednou z možností léčby pacientů s covidem-19. Lidé s vysokou hladinou protilátka proti covidu budou za jeden až tři týdny vyzváni k odběru plazmy. Plazmu lze darovat vícekrát. Dárci musí být mezi 18 a 65 lety. Podmínkou je to, že zájemce o darovství nikdy nedostal transfuzi, a u žen navíc to, že nebyly těhotné. **ČTK**

Co proti šíření covidu-19? Dle odborníků omezit kontakty

INZERCE



Společnost Poclain Hydraulics, s. r. o., je mezinárodní firma celosvětově působící v oblasti produkce vysoce výkonných hydrostatických pohonů. Na celém světě působí v rámci obchodní skupiny 11 výrobních závodů. Jeden z největších výrobních závodů sídlí v Brně, Horních Heršpících.

HLEDÁME NOVÉ KOLEGY

Díky neustálému zvyšování výrobní kapacity celého výrobního závodu v Brně – Horních Heršpících hledáme nové kolegy, kteří mají zájem pracovat v moderní výrobní společnosti a svými znalostmi a dovednostmi přispět k jejímu rozvoji a růstu. Nabízíme spolupráci formou pracovního poměru ve směnných provozech.

<p>Aktuálně jsou otevřeny tyto pracovní pozice:</p> <p>NC Operátor Lakýrník Montážní dělník Skladník</p>	<p>Nabízíme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 týdnů dovolené • Příspěvek na dopravu do zaměstnání • Dotované stravování • Měsíční prémie • Cafeteria systém • Měsíční příspěvek na životní pojištění/ penzijní připojištění • Kulturní a společenské akce • Podpora v odborném rozvoji
---	---

Váš životopis a případné dotazy posílejte na e-mail: Personalni.brno@poclain.cz
Více o aktuálně obsazených pozicích najdete zde: www.jobs.cz; Poclain Hydraulics

Nejčastějším místem nákazy je pracoviště, miní vědci, experti ze zdravotnictví, výzkumů či vysokých škol.

Pro zpomalení šíření epidemie covidu-19 je nejdůležitější maximální omezení kontaktů mezi lidmi. Víc než v současné době by lidé například měli pracovat z domova, protože pracoviště je nejčastějším místem nákazy. Zásadní je, aby vládní opatření všichni lidé dodržovali. Právě to vyplývá z vyjádření odborníků.

Podle některých je problematickým samotný termín lockdown, který není jednoznačně definovaný. Tímto anglickým termínem se označuje uzavěření společnosti, ekonomiky a volného po-

hybu. Podle epidemiologa Institutu klinické a experimentální medicíny Petra Smejka by nebylo třeba přijímat přísnější opatření, kdyby lidé striktně dodržovali ta stávající. Ta ale mohla přijít dřív. Řekl to v rozhovoru s datovým vědcem Petrem Ludwigem. Oba jsou signatáři iniciativy Zachraňme Česko, která lidi k omezení kontaktů a nošení roušek i nad rámec současných nařízení vyzývá.

Lockdown zvyšuje strach

Podle odborníků není jasné, jestli už jsou současná opatření takzvaným lockdownem. Jasná definice není, každá země si ho upravuje jinak. „Pro někoho už je tohle těžký lockdown, pro někoho vůbec žádný. Jsou to slova, na která by se lidé neměli moc upínat, protože jen zvyšují potenciál hysterie a strachu,“ dodal Smejkal. Evoluční biolog Jaroslav Flégr na Facebooku napsal, že v kontextu protiepidemických opatření se tím rozumí zákaz pohybu osob mimo jejich domovy. „Mírný lockdown může omezovat třeba jen volnočasové aktivity, ale ve své nejpřísnější podobě může omezovat veškeré aktivity, s výjimkou těch, co jsou nezbytné pro fungování organizací zajišťujících základní potřeby a služby,“ uvedl. Podle něj je ČR v mírném lockdownu už nyní.

Flégr dlouhodobě vyzývá k vycházení, jen pokud je to nutné. Lidé by si podle jeho rad měli objednávat nákupy po internetu, mýt ruce, dezinfikovat sdílené předměty

a hodně větrat. Místo roušek doporučuje nosit respirátor. „Za mne je klíčové trvale držet opatření vedoucí k omezení sociálních kontaktů až do vakcíny,“ napsal na Twitteru ředitel Ústavu molekulární a translační medicíny Univerzity Palackého v Olomouci Marián Hajdúch, který vede laboratorní skupinu ministerstva zdravotnictví a má na starosti zejména kapacity testování.

Zaměstnání – problém

Podle dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky se celkově nakazilo v zaměstnání téměř 39 procent lidí, kteří se v Česku covidem-19 nakazili. Centrum pro modelování biologických a společenských procesů BISOP podle zprávy na webu odhaduje, že lidé kontakty omezili o zhruba pětinu. „Při analýze dat společnosti PAQ vidíme největší potenciál v rozšíření práce z domova, kterou v této chvíli využívá jen deset procent obyvatel. Příkladem v tomto směru musí jít stát, který musí v tomto smyslu změnit funkci všech státních úřadů,“ uvedl BISOP.

Podle think tanku IDEA při institutu CERGE-EI může pracovat z domova zhruba třetina lidí, u vysokoškolařů dvě třetiny. V mezinárodním srovnání je však kapacita práce z domova českého trhu práce relativně nízká, hlavně s ohledem na vysoký podíl zaměstnanosti v průmyslu. Práce z domova je variantou pro čtyři z pěti lidí ve finančním sektoru nebo v oboru IT a komunikace. **ČTK**

IMI v Modřicích roste, pojdte růst s námi

hledáme **OPERÁTORY VÝROBY** i další pozice

Na dobu neurčitou | Zajímavé ohodnocení | Příjemné prostředí

Více info na 800 700 078 nebo www.hybemesvetem.cz



Česko čelí druhé vlně kvůli velké jarní bezstarostnosti

Na výzvu České lékařské komory, aby přijeli pomáhat do českých nemocnic, se přihlásil i bývalý onkolog internista Lubomír Skopal z nemocnice v Mulhouse ve francouzském Alsasku. Působí tam čtvrtým rokem, předtím pracoval v nemocnici v moravském Přerově.

Proč jste nyní vyslyšel výzvu a chcete pomáhat v Česku?

Mám v Česku celou rodinu a moje manželka je praktická lékařka, proto mi situace v mé vlasti není lhostejná. Proto zvažuji pomoc na krátkou dobu v nějaké nemocnici, zřejmě na Moravě, pokud bude zájem. Zde ve Francii počet nemocných postupně narůstá, ale ne v takové míře jako v České republice. Musím dodat, že finanční a personální kondice francouzského zdravotnictví je daleko lepší než v Česku. Od součas-

Trvalý nedostatek

6

V době výzvy ČLK bylo virem nakaženo přes šest tisíc zdravotníků. I přes částečné zlepšení platových podmínek scházelo už před epidemií našemu zdravotnictví kolem tři tisíc lékařů. A to i přes to, že je u nás momentálně několik tisíc doktorů a sestřiček ze zahraničí, hlavně ze Slovenska.

ného zaměstnavatele dosud omezení v cestě domů nemám. Bude záležet na situaci v Německu, zda neomezí cesty svých sousedů na východě i na západě.

Jaké máte zkušenosti s jarní vlnou pandemie?

Francie byla tehdy postižena sanitární covidovou krizí. Měl jsem možnost ji zažít

v naší nemocnici včetně všech nutných restrikcí v občanském životě po několik týdnů. Pečoval jsem současně nejen o onkologické pacienty, ale i o ty s covidem.

Můžete porovnat přístup a zkušenosti Francouzů a Čechů z jarního průběhu pandemie?

Francouzská populace znamenala letos na jaře kolem třiceti tisíc úmrtí, takže vláda i obyvatelstvo potom respektovaly různá omezení i po odeznění jarní vlny nemoci. Roušky zůstaly i nadále v platnosti v nemocnicích pro lékaře, sestry a pacienty, stejně tak v uzavřených prostorách a v dopravě. Takže momentálně, na rozdíl od Česka, francouzské základní a střední školy stále fungují. A také restaurace jsou otevřené, i když s omezeními, do 21. hodiny. Atmosféra v České republice byla na rozdíl od

Prezidentova výzva

Milan Kubek, prezident České lékařské komory (ČLK), 14. října vyzval lékaře působící v cizině k pomoci doma.

- Podle Kubka reagovalo do konce minulého týdne na žádost 21 lékařů.
- Zájemci mohou kontaktovat buď konkrétní nemocnici, nebo ČLK.



Cítát

Odešel jsem do zahraničí kvůli celkové situaci v českém zdravotnictví. To je chronicky podfinancované a personálně zdevastované. Ubývají zkušení lékaři, nových je nedostatek. Organizace péče je v mnohém chaotická a nekoordinovaná.

LUBOMÍR SKOPAL
ONKOLOG, INTERNISTA



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

té francouzské neuvěřitelně bezstarostná: „Přece jsme to v první vlně zvládli!“ Nyní proto čelíme druhé vlně se všemi jejími důsledky. Znovu opakuji, i to je důvod, proč chci nyní pomáhat doma také já. PAVEL HRABICA

Krátké

Nemocní Češi

Celkem se dosud v Česku koronavirem nakazilo 258 097 lidí, vyléčilo se jich zatím 97 381. V nemocnicích ale k sobotě bylo 5345 lidí, o polovinu víc než před týdnem. Šíření nemoci je nyní v řadě okresů rychlejší.

Nové přírůstky

Přírůstek nových potvrzených případů v neděli v Česku po pěti dnech klesl pod deset tisíc. Laboratoře jich odhalily 7301. Přesto je to nejvyšší nedělní nárůst od

března. V neděli přibylo v Praze 745 případů. Nárůst sice klesl pod tisíc, ale je to nejvyšší denní přírůstek od začátku epidemie.

Přes dva tisíce mrtvých

Hospitalizovaných i obětí výrazně přibývá. S covidem-19 zemřelo 2201 lidí, téměř třetina z toho připadá na uplynulý týden. Od středy do soboty byl denní počet obětí vždy vyšší než sto. Za celý minulý týden bylo v zemi 694 úmrtí. Údaje jsou platné v době uzávěrky tohoto vydání. MET, ČTK

INZERCE

ČVUT
FA

Online den
otevřených dveří
6-8/11
Přihlášku ke
studiu
podávejte
do 30/11

Fakulta architektury ČVUT v Praze
www.fa.cvut.cz [fa.cvut.cz](https://www.facebook.com/fa.cvut.cz) [@fa_ctu](https://www.instagram.com/fa_ctu)

KOLLMORGEN
Because Motion Matters.™

Roztočte to s námi!
Hledáme nové kolegy a kolegyně do výroby

Pracovní příležitosti pro zkušenější, ale i pro šikovné absolventy.
Přijďte se k nám podívat a seznámte se s **Kollmorgenem**.

Pište či volejte a domluvíme se na osobním setkání, rádi Vás **provedeme výrobou** a představíme Vám naše mistry.

Více informací na:
hr.kollmorgen.cz

Zamestnani@kollmorgen.com
736 626 276

www.RoztocteToSNami.cz

Česko je krásná země pro život, říká velvyslanec Izraele

Češi jsou velmi upřímní a záleží jim na druhých. Na druhou stranu, mohli by se více otevřít cizincům. Tyto názory sdílí s deníkem Metro velvyslanec Izraele v České republice Daniel Meron (60). Jeho ambasáda se rozhodla popřát Čechům k zítřejšímu svátku vzniku samostatného Československa netradičním způsobem. Čtete v rozhovoru, jak se mu v Česku žije, proč si myslí, že Češi inspirovali svět, a v čem by se mohli zlepšit.

Čechům přejete ke svátku vzniku Československa prostřednictvím billboardů. Čí to byl nápad?

Nápad s billboardem přišel od našeho přítele z Česko-izraelské smíšené obchodní komory, který navrhnul umístit takové přání v srdci českého národa, a právě takovým místem je Pražský hrad. Tento rok si připomínáme třicet let od obnovení navázání česko-izraelských diplomatických vztahů, proto jsme se rozhodli popřát našim českým přátelům ke státnímu svátku billboardem u Pražského hradu a ještě na budově velvyslanectví. Velmi si ceníme silných česko-izraelských vazeb, které před třiceti lety započal prezident Václav Havel a nyní je upevňuje prezident Miloš Zeman.

Jak nyní vnímáte život v Česku?

V současné době obě naše země procházejí těžkými časy. Naštěstí v České republice můžeme stále navštěvovat veřejná místa, jako například parky, které já mám v oblíbě. Rád navštěvuji například Průhonický park, Letnou nebo Stromovku. A zejména teď na podzim si užívám barvy stromů. Rád také fotím českou přírodu a tyto fotky pak sdílím na sociální síti a moji přátelé v Izraeli mi často závidí krásné scenérie, které Česká republika nabízí.

A která místa vás ještě chytla za srdce?

Trávím hodně času cestováním po Česku. Navštěvuji města, univerzity, staré židovské monumenty a především lidi. Obzvláště si během svých cest užívám malebné scenérie vaší země. Rád bych zmínil pár míst, která mě uchvátila. Židovská čtvrť v Třebíči, Boskovice, Chrám svaté Barbory v Kutné Hoře, Moravský kras a Blansko, hrad Trosky v Českém ráji, kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře nebo také Šumava.

Působíte tu již řadu let, jak se vám zde žije?

Moje žena a já si život v Česku velmi užíváme. Místní lidé jsou velmi přátelští. Praha je krásné město pro život. Máme tady spoustu přátel, ale chybí nám naše děti, které jsou v Izraeli. Kvůli

pandemii jsme se neviděli dlouhou dobu.

Ambasáda sídlí ve vile v Badeniho ulici, připomíná budovy v Tel Avivu. Má nádherné keramické obklady. Kde máte pracovní a vnímáte ducha této budovy?

Současná podoba vily pochází ze začátku 20. století. Tehdy šlo o první dům v Praze s keramickou fasádou. Máme velké štěstí, že právě naše ambasáda může sídlit v krásném domě s nádechem starých časů. Je pravdou, že mi tento dům připomíná Bauhaus a stavby v Tel Avivu.

Existuje něco, co vám na Čechy vyložené vadí?

Během mých setkání s lidmi mě překvapuje, že se lidé často stydí zahájit konverzaci. Přitom jsem toho názoru, že Češi toho mají hodně co nabídnout. Máte skvělé vědce, inženýry, lékaře, úžasnou kulturu. Lidé by se neměli bát více otevřít cizincům.

A co naopak na Čechy obdivujete?

Češi jsou velmi upřímní a záleží jim na druhých. Například letos na jaře, když si lidé vzájemně pomáhali, všichni šli roušky a inspirovali tím svět. Tohle je něco, na co můžete být velmi pyšní. A také nesmím zapomenout, že máte nejlepší pivo na světě. **PETR HOLEČEK**



Daniel Meron

MAFRA



Izrael je přítel, přeje České republice.

EMBASSY OF ISRAEL

Spolek Pro ČR. Půjde Minář do voleb?

Bývalý předseda spolku Milion chvilék Mikuláš Minář vytvořil spolek Pro ČR. Spolek si klade za cíl vytvořit svobodnou, spravedlivou a bezpečnou zemi a chce vytvořit sílu, která změní Česko k lepšímu, uvádějí dokumenty zveřejněné ve veřejném rejstříku.

Minář počátkem října uvedl, že půjde příští rok do sněmovních voleb s novým politickým projektem, chce je vyhrát společně se současnou opozicí. Řekl, že spolek Pro ČR slouží k přípravě politického projektu. „Spolek slouží k přípravě nového politického projektu. Než začne doopravdy fungovat, zeptáme se lidí, zda to chtějí. Půjde me do politiky jen tehdy, když nás do ní jako své zástupce pošlou lidé z celé země,“ uve-

dl Minář. Zveřejnění dalších podrobností plánuje v následujících týdnech, přesné datum nevedl. „Účelem spolku je spojovat a podporovat lidi a iniciativy odhodlané dělat pro ČR to nejlepší, co bude v jejich silách, především: zajímat se o lidi a svět okolo sebe, přemýšlet o problémech naší země a o jejich příčinách, diskutovat veřejně i v soukromí o možných řešeních, vytvářet vize žádoucí změny, angažovat se v jejich prosazování, rozvíjet vzdělávací a osvětovou činnost a jinak všestranně podporovat a kultivovat chuť žít,“ uvádí se ve veřejném rejstříku. „Sníme o zemi s kvalitními politiky i aktivními občany. Sníme o zemi rozkvétající: svobodné i zodpovědné, spravedlivé i bezpečné, o zemi, kde se na



Mikuláš Minář

MAFRA

nikoho nezapomíná. Věříme, že pokud se v tomto úsilí o pozitivní proměnu naší země spojí lidé, kteří to vidí stejně,

vytvoří společně sílu, která promění Českou republiku k lepšímu,“ konstatují dokumenty. Minář byl jako předseda spolku zapsán do rejstříku 16. října.

Spolek byl vytvořen o měsíc dříve, v zakládacích dokumentech figuroval jako předseda a zároveň jediný člen Pavel Hošek, který působí ve vedení Nadace Světový Étos – Centrum Prokopios. V rejstříku politických stran a hnutí, který vede ministerstvo vnitra, zatím žádné hnutí stejného jména uvedeno není. Minář počátkem října uvedl, že chce s dalšími osobnostmi vytvořit projekt, jenž osloví voliče, které nynější opozice oslovit nedokáže. Chce spojovat, mobilizovat, nabíjet lidi a dávat jim naději. S tisíci dobrovolníky chce připravit „nej-

větší kontaktní kampaň v dějinách ČR“. Minář z vedení Milionu chvilék odešel koncem září, vystoupil z něj 5. října. Jeho nástupce Benjamin Roll oznámil, že spolek je bytostně občanská iniciativa rostoucí zdola a jako taková nikdy nebude kandidovat ve volbách.

Podle politologů by nová Minářova politická strana oslabil opozici. Milion chvilék vznikl po sněmovních volbách v roce 2017, které vyhrálo ANO. Spolek pořádá demonstrace, při nichž kritizuje premiéra Andreje Babiše mimo jiné za střet zájmů a nedodržování volebních slibů. Loni v červnu na pražské Letné se největší demonstrace Milionu chvilék zúčastnilo podle organizátorů až 250 tisíc lidí. **ČTK**

MĚJTE ZDRAVÍ VE SVÝCH RUKOU

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

TRÁPÍ VÁS SUCHÝ A VLHKÝ KAŠEL?*

Ať už suchý nebo vlhký, každý kašel je nepříjemný. Vsaďte proto na osvědčené pomocníky z lékárny, kteří byli vyvinuti speciálně pro oba typy kašle.

Pokud trápí kašel vás, požádejte v lékárně o ***STOPKAŠEL® Medical sirup Dr. Weiss**. Tento zdravotnický prostředek obsahuje unikátní kombinaci účinných bylinných extraktů s násobným efektem 5 bylin, které zklidňují podrážděný krk, ulevují při kašli a omezují tvorbu hlenu.

Speciálně pro děti už od 1 roku byl vyvinut **STOPKAŠEL® Dr. Weiss PRO DĚTI** s extrakty z jitrocele, bazalky, mateřídoušky, šípku a slézu. Jako jediný bylinný přípravek obsahuje také beta-glukany a selen pro podporu imunitního systému dětí, takže působí rychleji a účinněji. Tento doplněk stravy má velmi příjemnou chuť, která dětem usnadňuje jeho užívání. Oba přípravky jsou vhodné pro diabetiky i těhotné a kojící ženy.



ODRAZTE SE OD DNA A ŽIJTE NAPLNO

Nezdravý životní styl je běžným projevem dnešní doby. Bohužel právě on stále častěji ústí ve zdravotní komplikace. Jednou z nich může být nepřírozené vylučování kyseliny močové. Poté se vytvoří jehličkovité krystalky, které se postupně usazují v kloubech.

Řešení představuje posílený doplněk stravy z lékárny **Enzycol® DNA***. Jeho unikátní složení napomáhá k omezení kyseliny močové^{1,2} a podporuje její lepší vylučování z těla². Přípravek obsahuje komplex látek Multi CleanUP™, kde původní trojkombinace extraktu z 1 kyselý višně, 2 celeru a vitamínu C je nyní obohacena o extrakt z pistácie a kurkumin. Díky přidanému *zinku je DNA pod kontrolou.

AU? AU-MEDIC! DLOUHODOBÁ ÚLEVA OD BOLESTI

Bolest pohybového aparátu dokáže zcela ochromit život. Řešení v podobě tablet však není nevhodnější. Pilulka uleví pouze na několik hodin a účinná látka přitom zatěžuje organismus.

Zvolte raději revoluční finsko-švédský vynález **AU-MEDIC blokátor bolesti**. Malé náplasti (tzv. crystal tapy) obsahují mikrokrystaly křemíku, které vlivem vědecky ověřeného piezoelektrického jevu přerušují přenos bolestivého signálu nervovým systémem do mozku. Tím dochází k blokování pocitu bolesti. Každý tape zajistí úlevu od bolesti až na 1 týden. Zcela bezpečně a bez vedlejších účinků. Pro více informací navštivte lékárnou nebo www.aumedic.cz.

AU-MEDIC blokátor bolesti doporučuje svým zákazníkům jako úlevu od bolesti 92 % odborného lékařského personálu.*

* Na základě recenzí získaných z lékáren po vyzkoušení zdravotnického prostředku AU-MEDIC.



KONEC BABSKÝM RADÁM LUPY ZNIČÍ KONOPÍ

Lupy, lupy, lupy... Problém, který před okolím neukryjete. Ať už vás trápí lupy suché nebo mastné, vždy je potřeba mít pevné nervy a hlavně nevěřit babským povídačkám.

Unavuje vás už zkoušet na lupy všechno možné – sůl, ocet nebo citron? Zkuste to jinak. Je čas to lupům pořádně osolit s konopným pomocníkem! Sázkou na jistotu je **Capillus šampon proti lupům** s jedinečným složením pro maximální účinnost. Zasaženou pokožku okamžitě hydratuje, zabraňuje jejímu dalšímu vysychání a tím i další tvorbě nežádoucích lupů. Unikátní kombinace konopného oleje a majoránky posiluje a zaceluje vlasovou pokožku. Grepová semínka účinně bojují s přemnoženými kvasinkami, a tak ulevují od nepříjemného svědění.

Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.



Nejvyšší z nejvyšších ve vazbě

Měl nejvyšší moc. Hlídal právo. Teď skončil slovenský speciální prokurátor v teplácích.

Šéfa slovenské speciální prokuratury Dušana Kováčika, kterého policie obvinila z korupce, zneužití pravomocí a dalších trestných činů, poslal soud v neděli pozdě večer do vazby.

Spolu s Kováčikem ve vazbě skončil i druhý obviněný v kauze, nyní již bývalý vyšší policejní funkcionář Norbert Paksi. Ten podle médií vinu přiznal. Speciální prokuratura je na Slovensku elitní a samostatnou složkou prokuratury, dohlíží na vyšetřování nejzávažnější kriminality.

Kováčik a Paksi, který po obvinění přišel o řídicí funkci v policie, jsou podle tisku podezřelí, že před třemi lety pomohli šéfovi zločineckého



Zadržený šéf speciální prokuratury Dušan Kováčik

PROFIMEDIA.CZ

gangu zůstat na svobodě. Prokuratura tehdy nepodala stížnost proti rozhodnutí soudu, který muže propustil na svobodu.

Podle listu Denník N čelí Kováčik obvinění i kvůli

tomu, že ze spisu vynášel informace o vyšetřování přípravy vraždy elitního policisty, ze které je podezřelý také bývalý šéf kriminálního úřadu finanční správy Ludovít Makó.

Kromě korupce a zneužití pravomocí je Kováčik obviněn i z trestných činů založených a podpory zločinecké skupiny a z ohrožení důvěrné a vyhrazené skutečnosti. Šéf slovenské speciální prokura-

tury proti vazebnímu stíhání podal stížnost, o které rozhodne slovenský nejvyšší soud. Na verdikt bude čekat ve vazbě. Kováčikovi po jeho zadržení a obvinění generální prokuratura pozastavila funkci šéfa speciální prokuratury, kterou zastává od jejího vzniku v roce 2004. Rádné funkční období mu skončí v příštím roce.

Slovenská policie po únorových parlamentních volbách, po kterých po předchozím dlouholetém vládnutí skončili v opozici sociální demokraté expremiéra Roberta Fica, začala v různých kauzách stíhat více představitelů slovenské justice a již bývalých vysokých úředníků.

Například v největší korupční kauze v historii slovenského soudnictví vyšetřovatelé obvinili 13 soudců. Ve vazbě skončil i Makó, bývalý předseda správy státních hmotných rezerv či bývalý šéf zemědělské platební agentury, která vyplácí i dotace také farmářům. **ČTK, MET**

Putin. Ústupek?

Rusko je připraveno nerozmístit v evropské části země střely 9M729 Novator, které podle USA porušují již vypovězenou dohodu o likvidaci raket středního a krátkého doletu (INF), ale jen za podmínky vstřícných kroků ze strany NATO. Navrhl to včera ruský prezident Vladimír Putin. Pod alianční vstřícností si ruský prezident představuje, že ani NATO v Evropě neroz-

místí rakety a střely, dříve zakázané smlouvou INF.

Ruský prezident také navrhl vzájemná kontrolní opatření, která by zahrnovala ruské inspekce systému protiraketové obrany Aegis Ashore na amerických a aliančních základnách v Evropě. Na oplátku by NATO mohla kontrolovat vojenské objekty v nejzápadnější části Ruska, Kaliningradské oblasti. **ČTK**

Krátce

Karikatury

Turecký prezident Recep Tayyip Erdoğan vyzval své spoluobčany, aby nekupovali francouzské zboží. Reagoval tak na nedávná vyjádření Emmanuelu Macronu, kterými francouzská hlava státu hájila právo na otištění karikatur proroka Mohameda.

Větší muzeum

Muzeum norimberských procesů, při kterých byli po válce souzeni představitelé německého nacistického režimu, se dočká rozšíření. Východní část komplexu Justičního paláce totiž opustili soudci, kteří se přestěhovali do nových prostor. **ČTK**

Číslo dne

77,9

Přesně tolik procent obyvatel Chile se v referendu jasně vyslovilo pro vytvoření nové ústavy, která by měla nahradit tu současnou pocházející z doby diktátora Augusta Pinocheta. Vytvoření nového dokumentu podporuje také prezident země Sebastián Piñera.

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

Intimní

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



• **Fotokontakty** na nevěrné Pražandy! Stačí poslat SMS ve tvaru 17CSE a text na 909 15 50



• **Štávčka k máni.** Nadržena Blanka(42) z Palmovky hledá nadřzeného býčka na nezavázané sexuální hraní a dovádění. Seženeš mě na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 31HZU a tvůj text!

Svátek ve stínu covidu

V Rakousku bylo za posledních 24 hodin evidováno 2456 nově nakažených koronavirem. Země včera slavila státní svátek, který se však kvůli opatřením proti šíření koronavirové nákazy odehrával bez obvyklých davů lidí v centru Vídně. Rakouský kancléř Sebastian Kurz (na snímku vlevo) navíc nevyloučil, že v zemi by mohl být zaveden druhý lockdown, tedy výrazné omezení služeb a pohybu i setkávání lidí. Ve včerejším projevu při příležitosti slavnostní přísahy pouze 12 rekrutů na náměstí Hrdinů v centru Vídně kancléř poukázal také na země, které už drasticky omezení zavedly. **AP**



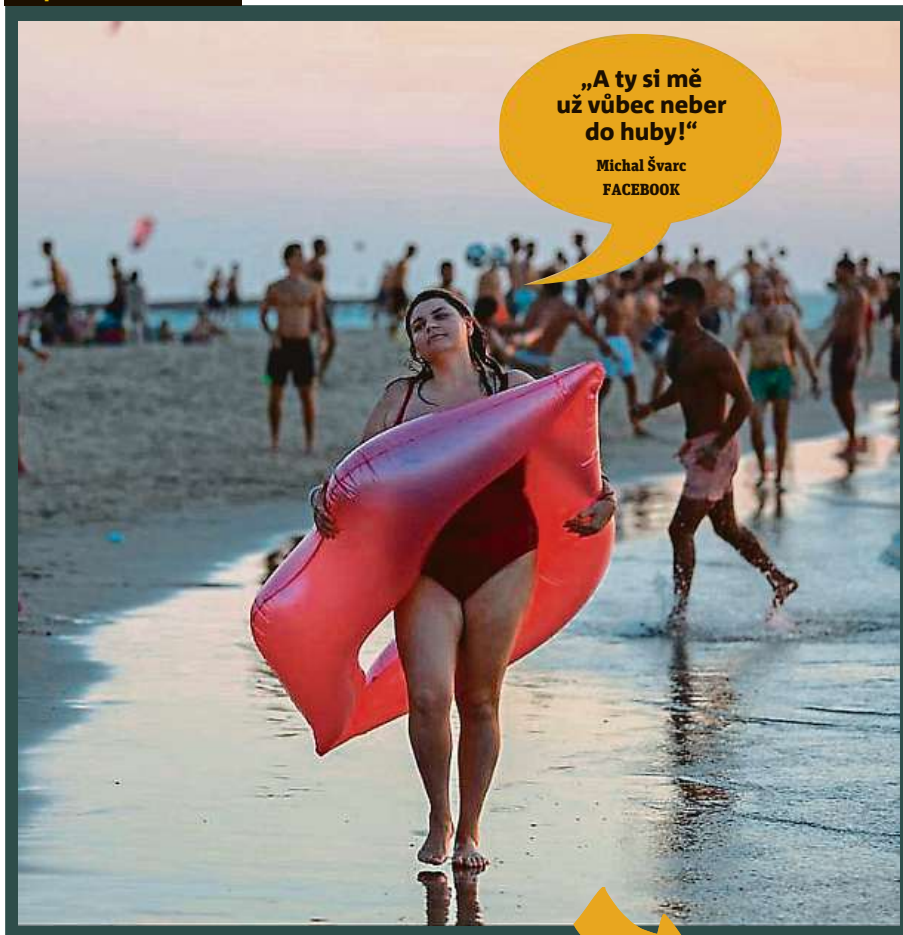
Vakcína. Může to být naděje

Vakcína proti nemoci covid-19 vyvinutá Oxfordskou univerzitou vyvolává podobnou imunitní reakci u starších i mladších dospělých. Mezi staršími testovanými byl i nižší výskyt nepříznivých reakcí organismu, uvedla britská farmaceutická společnost AstraZeneca. Získání účinné vakcíny se považuje za možný přelom v boji s pandemií. Ta po světě přispěla k úmrtí 1,15 milionu lidí, tvrdě postihla globální ekonomiku a obrátila naruby způsob života. „Je povzbudivé vidět, že schopnost navodit tvorbu protilátek byla podobná mezi staršími i mladšími a že krátkodobé vedlejší účinky jsou slabší mezi staršími lidmi, u nichž bývá průběh covidu-19 závažnější,“ řekl mluvčí společnosti AstraZeneca. **ČTK**

Sudoku

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

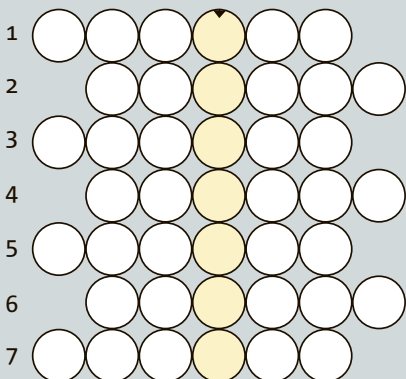
Napište svou bublinu



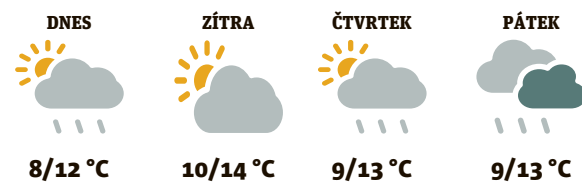
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

- učitel (zast.)
- malá klika
- patronka
- opak „prodat“
- chovné zvíře
- jakpak
- skákající zvíře



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -5,7 °C (1887) ↑ 20,6 °C (2006) Bio: ❤️❤️❤️



TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 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 Vyprávěj</p> <p>21.05 Pramen života</p> <p>22.49 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony</p> <p>22.55 Kolo plné hvězd</p> <p>23.50 Případy detektiva Murdocha XI</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p> <p>01.00 Máte slovo s M. Jilkovou</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Milovníci vína (8/16)</p>	<p>16.30 Nevědná planeta (2/6)</p> <p>17.20 Svět z ptáčích perspektivy. Arménie, země plná překvapení</p> <p>18.15 Manu a Matěj na cestě z Říma na ostrov Capri</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Co Čech, to chovatel (8/8)</p> <p>19.10 Cyklotoulky</p> <p>19.20 Cesty víry</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Ruská válka</p> <p>20.50 Generál in memoriam</p> <p>21.50 Dynastie Kennedyů (1/6)</p> <p>22.35 Ve jménu vlasti VIII (3/12)</p> <p>23.25 Dítě – kriminální reportáž II (7, 8/10)</p> <p>00.55 Láska nezná meze</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3922)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko</p> <p>21.45 Víkend</p> <p>22.45 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (13)</p> <p>00.30 Odložené případy VII (19)</p> <p>01.20 Odložené případy VII (20)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (13)</p> <p>02.40 Krok za krokem VI (7)</p> <p>03.20 Co na to Češi</p> <p>04.00 Ordinance v růžové zahradě 2 (814)</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>20.15 Slunečná (54)</p> <p>Čí je to dítě? 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 (9)</p> <p>01.20 Walker, Texas Ranger III (11)</p> <p>02.20 Jake a Tussock III (23)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Šéf na grilu</p> <p>05.30 Pohoda u krbu</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>



Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliša 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: dopisy@metro.cz; web: www.metro.cz.
 Redakce: Petr Holecěk – šéfredaktor; Šimon Merta – zástupce šéfredaktora. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.
 Obchodní oddělení, e-mail: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc. Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811.
 Distribuci zajišťuje PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2020 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření části nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

KUŽELKA MARIE

Je dobré slyšet, že pomníky a sochy se nejen strhávají a polévají barvou, ale také se budují nové. V Praze 6 odhalili pět a půl metru vysoký pomník jediné vladárky na českém trůnu Marie Terezie. Tu máme spojenou se samými dobrými reformami, navíc je to žena a k tomu ještě z doby, která není tak ožehavá jako dvacáté století. Zdálo by se, že tady není nad čím se rozpakovat.

Pokud budí socha diskuzi, tak spíše o tom, jak vypadá, než koho připomíná. Sochař Jan Kovářik ji pojal jako figuru bez tváře, modernisticky hladkou a bez detailů. Někomu připomíná šachovou figurku, jinému kuželku a určitě se ještě dalších přirovnání dočkáme.

Sochař se dnes při tvorbě pomníku

konkrétní osoby musí vypořádat s otázkou, jakým způsobem ji má vlastně ztvárnit. Jiné doby to měly v našich končinách lehčí. Padesátá léta měla svůj socialistický realismus, šedesátá léta zase všechny detaily oskálala na základní tvary

Citát

Pokud budí socha diskuzi, tak spíše o tom, jak vypadá, než koho připomíná.

a následující období se pak nějak mezi těmito dvěma póly pohybovala.

Dnešní doba má ovšem ten problém, že zřejmě žádný převládající výtvarný výraz nemá. A pokud ano, všimnou si ho až generace následující. Kovářik zvolil šťastné řešení; vyšel z redukce 60. let, ale podložil ji jistou dávkou grotesknosti z doby pozdější. Zvýraznil dobové znaky oblečení a zároveň nechal povrch sochy coby prázdné projekční plátno pro pozorovatele, který k soše přistupuje s vlastními předpoklady.

Potomci Marie Terezie, hrabě a hraběnka Arco-Zinneberg, ve svém videopozdravu podobu sochy pochválili. A pak že je šlechta konzervativní.

Anketa

f Dodržujete striktně vládní nařízení?



Pavla Thurnvaldová

Jak jsem je začala dodržovat, tak jsem se nakazila.



Soňa Fišarová

Snažím se, ale pořád se to mění. Už ani nevím, kam můžu.



Jan Neuvirt

Dodržuji, ale když jsem venku sám, naudechnu se pořádně.

@mojemetro



Pokud studujete a máte Instagram, tak nejspíš znáte profil @choco_afro. Poslanec Dominik Feri na něm mimo jiné informuje o aktuálních opatřeních. Účet pochválil i premiér Andrej Babiš. Profil na Instagramu nedávno vytvořil i ministr školství Robert Plaga (@robert_plaga_msmt). A reaguje i na popularitu kolegy. :-)

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Asi není nejlepší doba

Asi by se nenašla nevhodnější doba pro výměnu ministra zdravotnictví. Na-prosto nezpochybňuji její nutnost, jen mě napadá, kdepak se novináři Blesku vzali v noci kdesi na Vyšehradě??? To se tam jako octli čírou náhodou?

JITKA LEŽOŇOVÁ, BRNO

Apel na 3R

Chtěl bych všechny poprosit, opravdu dodržujte pravidlo 3R – nošení roušek, dezinfekce rukou a zachovávání rozestupů. Může to vypadat jako banalita, ale může to velmi pomoci, zejména v současné situaci. Neberme ohled na současnou situaci ve vládě, i když je to také důležité, ale nezabráni to pokračovat ve správném dodržování hygienických pravidel! Budme k sobě navzájem ohleduplní, abychom neohrozili sebe a ostatní lidi v okolí!

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

TITULEK

Komiks

Stripoff.....Soudce C.



honza-smolik.com

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. října 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Podzim života

Testování paměti v lékárnách

Lékárny BENU se již dva roky zabývají testováním poruch paměti.

- Před rokem řetězec lékáren navíc otevřel první Alzheimer konzultační centrum pro testování poruch paměti

na pražském Andělu. Další dvě centra jsou pak v Praze a Ostravě.

- Za rok fungování si přišlo otestovat paměť přes 1100 pacientů, pětina z nich lékaři doporučili další vyšetření u lékaře.

Nemůžete si vzpomenout?
Špatně se soustředíte?

Tebokan®

Energie pro Váš mozek



Tebokan® se používá k léčbě:

- Poruch paměti a demence
- Poruch prokrvení končetin
- Závratí a ušních šelestů



1x denně

Tebokan 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoualocného (ginkgo biloba) EGb 761. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz,
www.tebokan.cz

Egb761®

Náklady léčby demence rostou

Včasná diagnostika zásadně zpomaluje postup nemoci a udržuje kvalitu života.

Alzheimerova choroba je neurodegenerativní nemoc, která se projevuje narušením části mozku a způsobuje pokles kognitivních funkcí, tedy myšlení, paměti, úsudku. Bývá nejčastější příčinou demence. Postižený je pak závislý na pomoci druhých.

Nástup nemoci je pomalý. Nemocný má nejprve problém s dorozumíváním, zhoršuje se mu krátkodobá paměť, je dezorientovaný v čase. Rychlost, s jakou Alzheimerova nemoc postupuje, se u každého postiženého liší. U nemocného se prohlubují změny osobnosti, má čím dál větší problémy s vyjadřováním, rozhodováním, nedokončuje myšlenky, je zmatenější. V posledních stadiích nemoci už postižený vůbec není schopen se sám o sebe postarat, často je upoután na lůžko.

Na světě trpí Alzheimerovou nemocí 50 milionů lidí, z toho přibližně dvě třetiny tvoří ženy. Jedná se o sedmou nejčastější příčinu úmrtí, nemoc postihuje především pacienty ve věku 75 až 89 let, avšak každý desátý nemocný je mladší 65 let. V ČR je dle odhadů 167 000 diagnostikovaných, což je přibližný počet obyvatel Plzně. Do roku 2050 se podle odhadů počet pacientů zdvojnásobí.

Za posledních pět let náklady na léčbu Alzheimerovy choroby výrazně stouply. Všeobecná zdravotní pojišťovna uvádí, že v loňském roce byly zatím nejvyšší od roku 2015, a to 1,48

miliardy korun. Souvisí to převážně s rostoucím počtem pacientů – za oněch pět let jejich počet vzrostl o 30 procent.

Zvýšené výdaje hlásí i Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR. „Mezi našimi klienty evidujeme kolem 4500 pacientů s Alzheimerovou chorobou, náklady na jejich léčbu přesahují 217 milionů korun ročně, z toho 71 milionů korun je částka vydaná za léky. Ve srovnání s loňskem se tak celkové náklady zvýšily o 38 milionů korun. A zvyšují se rovněž náklady za léčbu jednoho pacienta – ta stojí ročně v průměru 48 tisíc korun,“ potvrzuje tisková mluvčí Hana Kadečková.

Skutečný počet lidí žijících s demencí je však výrazně vyšší, než uvádějí data. Důvodem je takzvaná poddiagnostikovanost. Nedávná analýza ÚZIS ukazuje, že zhruba 70 procent lidí se sice diagnózy dočká, pravděpodobně však až v pokročilé fázi nemoci, kdy je těžké člověku pomoci dostupnou léčbou, zpomalit její průběh a zachovat jeho soběstačnost.

Podle profesora Aleše Bartoše, vedoucího lékaře z Centra pro výzkum, diagnostiku a léčbu Alzheimerovy nemoci, je nejdůležitějším bodem v léčbě právě včasné zachycení onemocnění: „Tato zákeřná nemoc se může týkat každého z nás, ať přímo, či nepřímo přes příbuzné nebo přátele. Včasné odhalení nemoci je přitom velice důležité pro další vývoj pacienta. Čím dříve o ní víme, tím lépe dokážeme zpomalit rozvoj nemoci. Poruchy paměti navíc nemusí souviset jen s Alzheimerovou nemocí, ale i s jinými poškozeními mozku, která vyžadují odlišnou léčbu,“ vysvětluje. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Nejen covid-19. Seniory a děti ohrožují teď také pneumokoky

Lékaři varují, aby lidé nepodceňovali zdravotní rizika a uvažovali o očkování.

Ačkoliv pozornost na sebe nyní strhává pandemie koronavirovu, lékaři varují před nedostatkem vakcín proti chřipce a také před zanedbáním očkování proti jiným hrozbám. Třeba pneumokokovým onemocněním.

Zatímco v předchozích letech se proti chřipce nechalo očkovat zhruba jen osm procent Čechů, letos je zájem mnohem vyšší.

Česko má nyní k dispozici 850 tisíc vakcín, ale ani tento počet s vysokou mírou pravděpodobnosti nevystačí pro všechny zájemce. Lékaři proto budou upřednostňovat pa-



Období chřipek je pro pneumokoky živnou půdou. PROFIMEDIA.CZ

cienty z rizikových skupin obyvatel.

Právě u těchto lidí je totiž nejvíce žádoucí, aby byli očkováni na chřipku. Ohrozit by je totiž mohl jednak sou-

běh obou nemocí, tedy covidu-19 a chřipky, jednak je může nemoc ohrozit i za normálních okolností. Kvůli tomu jim očkování hradí pojišťovny. Česko přitom dlou-

hodobě patří k zemím s nejnižší proočkovaností proti chřipce v Evropě. U rizikových skupin je to jen 20 procent oproti Radou Evropské komise doporučených 75 procent.

Lékaři ovšem zároveň upozorňují na to, že je důležité, aby lidé nezanedbávali ani další očkování. V současné době jde hlavně o látky proti pneumokokovým onemocněním. Období chřipek a virů je pro ně totiž živnou půdou. Pneumokoky, které se šíří kapénkovou infekcí, dokážou v oslabeném těle napáchat velké problémy, a to zvláště u seniorů. „Spousta seniorů nemá tušení, že pneumokoková onemocnění typu zápalu plic jsou pro ně vysoce riziková,“ podotýká Jan Lorman, ředitel neziskové organizace Život 90.

Podle dostupných studií roste riziko pneumokokového onemocnění společně s vě-

Zbytečné riziko

Mezi nejčastější formy onemocnění způsobených pneumokokem patří zápal plic a záněty mozgových blan.

- Statistiky z předchozích let říkají, že pneumokokové infekce nesou vinu za smrt každého nakaženého seniora staršího 65 let. Očkování je pro ně přitom k dispozici zdarma.

kem. Ve věku 50 až 65 let je riziko oproti mladší cílové skupině dvakrát vyšší, kdežto u lidí starších 80 let už 4,9krát vyšší. Stárnutí samo o sobě je tak dalším faktorem, který imunitní systém negativně ovlivňuje. Pneumokoky druhou nejvíce ohroženou skupinou jsou děti do dvou let. Také ty je vhodné proti tomuto onemocnění očkovat. **MET**

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Chraňte se proti pneumokokovým onemocněním očkováním.

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především lidé s:

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

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

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13-valentní, adsorbovaná)

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

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

Pfizer Průlomové léky, které mění život pacientů™

PRV-2020.01.097

Kardioprotektin - pro obohacení pestré stravy

Homocystein je látka, která v těle běžně vzniká při metabolických procesech.

Správnou hladinu této důležité látky udržuje dostatek vitamínů B6, B12 a kyselina listová. Všechny tyto látky obsahuje doplněk stravy Kardioprotektin.

O homocysteinu jako takovém a o jeho vlivu, především na systém srdce a cév, toho bylo napsáno mnoho a jistě ještě více bude. První zmínky o homocysteinu, jeho roli v metabolismu lidského organismu a vlivu vitamínů ze skupiny B na jeho hladinu, jsou z 50. let minulého století. Autoři odborných studií si dali za cíl potvrdit nebo vyvrátit pozitivní vliv snižování hladiny homocysteinu na zdravotní stav pacienta, konkrétně na výskyt srdečního infarktu nebo mozkové příhody. Výsledky poslední studie z roku 2017 (sledovala více jak 71 000 pacientů) ukazují, že minimálně z hlediska budoucího výskytu cévní mozkové příhody či jejího opakování je pro pacienty výhodné udržovat si hladinu homocysteinu v normálním rozmezí. Navíc, pokud už pacient cévní mozkovou příhodu prodělal, bývá jeho zotavování lepší a následky méně závažné, právě pokud užívá kombinaci vitamínů skupiny B. Další studie prokázala, že po 12 týdnech užívání samotné kyseliny listové se u vybrané cílové skupiny snížila hladina homocysteinu o 25 % a riziko srdeční nebo mozkové příhody bylo

sníženo o téměř 13 %. Mezi další skupiny pacientů, kde se ukazuje, že homocystein, resp. jeho zvýšená hladina,

2019 prokázala, že existuje přímý vztah mezi hladinou homocysteinu a rizikem rozvoje demence (konkrétně Alzheimerova typu) a to tak, že každé zvýšení hladiny homocysteinu o 5 jednotek s sebou přináší další 15 % riziko rozvoje tohoto typu demence. Výčet vztahů hladiny homocysteinu a chorobných stavů rozhodně není koneč-

Dnes ještě plně neznáme přesné příčiny toho, proč hladina homocysteinu a některé choroby spolu souvisí, resp. proč úprava hladiny homocysteinu může přinést těmto nemocným prospěch, ale zdá se více než pravděpodobné, že homocystein je spíše ukazatelem nebo chtě-li rizikovým faktorem, a ne přímou příčinou vyvo-

onemocnění můžeme i regulací hladiny homocysteinu, tedy přijímáním vhodné kombinace vitamínů B a kyseliny listové výrazně ovlivnit poměrně významnou škálu onemocnění.

Důležitým pomocníkem v tomto boji může být doplněk stravy Kardioprotektin. Neslouží jako náhrada pes-



hraje důležitou roli ve smyslu dalšího vývoje jejich zdravotního stavu, jsou pacienti s vysokým krevním tlakem. Poměrně nová studie z roku

ný. Týká se i vyššího rizika výskytu nádorového onemocnění trávicího traktu nebo ischemické choroby srdeční.

lávající onemocnění. Stejně jako tomu je u hladiny cholesterolu, jejíž udržováním ovlivňujeme riziko celé řady srdečně cévních

tré stravy. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

Více na: www.ibi.cz

Doplněk stravy

KARDIOPROTEKTIN®

DŮLEŽITÉ VITAMINY

Vitamin B6, B12 a kyselina listová

přispívající k normálnímu metabolismu homocysteinu



Výrobce:

IBI - International spol. s r.o.®

Senovážné náměstí 1463/5, 110 00 Praha 1 ve spolupráci s Noventis, s.r.o., Filmová 174, 761 79 Zlín, Česká republika

Distributor:

IBI - International spol. s r.o.®

Senovážné náměstí 1463/5, 110 00 Praha 1, Česká republika / www.ibi.cz

Plíseň nehtů. Problém starších

Poměrně často zasahuje tato potíže lidí staršího věku. Poradíme, jak jí předejít.

Mykóza neboli plíseň je infekční onemocnění kůže a nehtů, kterou způsobují parazitické houby. Nejčastěji postihuje dolní končetiny v oblasti prstů. Léčba plísně by se v žádném případě neměla zanedbávat, bez ní se totiž plíseň může rozšířit i na další části těla.

Pokud plíseň napadne nehet, postupně na něm rozkládá keratin, což je stavební prvek nehtu. Dochází pak ke změně zbarvení – žluté, bělavé, někdy i černé, dále se objevuje ztlustění, třepení, olupování či úplné deformace nehtu.

„Pokud si lidé všimnou změny zbarvení nehtu či struktury kůže, měli by problém ihned začít řešit. Často mu ale nevěnují pozornost,



Zdravotní i estetický problém

PROFIMEDIA.CZ

a nemoc se tak může šířit dále nejen na další části těla, ale i na ostatní členy domácnosti,“ vysvětluje Ivana Lánová, odborná konzultantka léká-

ren Benu a dodává: „Konzultace každé anomálie s lékařem či lékárníkem je určitě na místě.“ Plíseň většinou postihuje nejdříve palec u nohy

Osm rad pro zdravé nohy

Jak se vyhnout riziku vzniku plísní.

- Dodržujte pravidelnou a dostatečnou hygienu a udržujte nohy suché.
- Noste ponožky z přírodních materiálů, jako je bavlna nebo bambus, a měňte je každý den.
- Noste prodyšnou obuv, nejlépe z pravé kůže. A v létě pak dávejte přednost otevřeným botám. Pokud jste ale diabetik, noste naopak obuv uzavřenou.
- Dezinfikujte punčochy a vnitřní část obuvi, zvláště té sportovní, antimykotickým

sprejem a poté nechte vždy vyschnout.

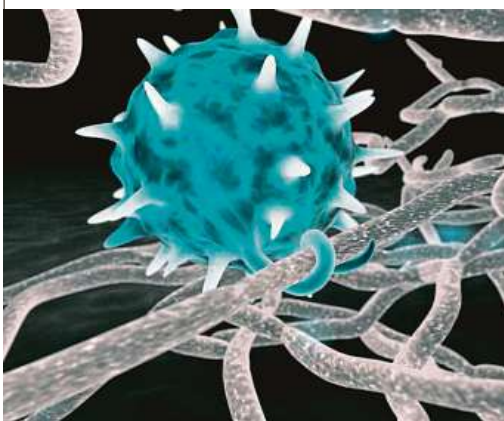
- Oblečení a ponožky perte kvalitním pracím prostředkem, min. při 60 °C. Ručníky můžete vymáchat v octové vodě.
- Nepoužívejte cizí obuv, ručníky ani župany, ať už na návštěvě, nebo v rámci vlastní rodiny, když někdo z ní plísněmi trpí.
- V případě zjištění prvních příznaků mykózy zahajte léčbu co nejdříve, aby se předešlo rozšíření mykózy na jiné části těla.
- Dodržujte doporučenou délku léčby. **ZDROJ: BENU**

a tím, jak se rozšiřuje, postupuje i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla.

Nakazit se můžete poměrně snadno, stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejnáchylnější místa jsou společné sprchy, umývárny,

sportoviště či plochy kolem bazénů. Ale chytit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba používala – například z ručníků nebo bot. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční dokonce několik měsíců. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Odstraněním plísní posilujete imunitu



Plísně jsou infekce a naše lehkavánost, že nebolí, tak nám neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísním soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je na světě několik tisíc. Ale Pythium oligandrum je chytrá houba a konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopna napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná výzkumník Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísně dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plísně odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“

Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (běrcové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

„Pythium oligandrum svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přená-

šejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další. Pro dutinu ústní - CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - FEEL FRESH. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN.



Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz, výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

BARD

Silná imunita v boji proti virům a bakteriím

Viry a bakterie, včetně viru chřipky, se nejsnáze šíří během chladnějších měsíců roku. Nejvyšší riziko těžkého průběhu a komplikací hrozí lidem s oslabeným imunitním systémem. To se týká zejména starších lidí, malých dětí a lidí s vysokou fyzickou nebo psychickou zátěží a stresem. Ohroženi jsou také pacienti s chronickými chorobami (nemocemi srdce, plic a ledvin). Podpořit oslabenou imunitu můžeme různými způsoby – už delší dobu k nim patří užívání enzymových léků.

Jak enzymové léky podporují oslabenou imunitu?

Enzymy jsou biologické katalyzátory, to znamená, že to jsou látky, které řídí biochemické děje v organismu. Umožňují a urychlují určité typy chemických reakcí. V lidském organismu se nachází několik tisíc enzymů. Každý enzym působí pouze určitým způsobem. Jen některé z enzymů se používají při léčbě konkrétních onemocnění, jakými jsou chřipka, virózy a různá nachlazení.

Dlouholeté výzkumy ukázaly, že oslabenou imunitu podporuje unikátní směs

proteolytických enzymů obsažených v tradičním léku systémové enzymoterapie Wobenzymu, který působí také proti zánětům a otokům a urychluje hojení. Obsahuje totiž enzymy, které podporují činnost obdobných enzymů v našem organismu, jež se významnou měrou podílejí na řízení imunitních pochodů.

Pro koho je Wobenzym určen především?

Účinnost tohoto léku byla ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, celou řadou kontrolovaných klinických studií a více než 50letou lé-

čebnou praxí. Každý enzym zde má svůj význam a je ob-

nitou a jedincům v rekonvalescenci. Pomáhá, aby se

zánětům dýchacích cest virového i bakteriálního původu,



sažen v přesně stanoveném množství. Obzvláště důležitý je živočišný enzym trypsin, který působí protizánětlivě a zlepšuje hojení.

Wobenzym je určen zejména osobám s oslabenou imu-

nejich organismus co možná nejlépe bránil virům a bakteriím, které ho ohrožují. Další výhodou Wobenzymu je, že zlepšuje účinek antibiotické léčby při napadení organismu bakteriemi a že pomáhá bránit opakovaným

tedy i případné recidivě onemocnění.

Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Léčbu dětí konzultujte s lékařem.



Wobenzym® léčivá síla enzymů

Posiluje oslabenou imunitu.

- ✓ Snižuje nemocnost.
- ✓ Pomáhá při opakovaných zánětech dýchacích cest bakteriálního i virového původu.

www.wobenzym.cz

Léky na předpis. Jde to i přes internet

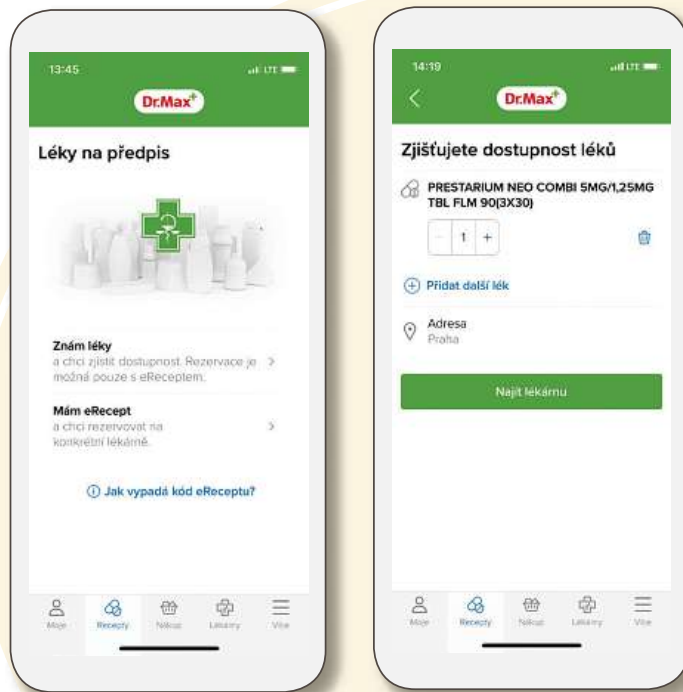
Situace, kdy museli pacienti s receptem obcházet lékárnou, aby zjistili, zda je jejich lék k dispozici, patří minulosti. Systém lékových rezervací jejich problém řeší. Je to vítaná pomoc během doby, kdy se zejména lidem se zdravotními problémy příliš nedoporučuje vycházet z domu.

Systém rezervací se u jednotlivých lékáren může v detailech různit, ale v podstatě pracuje vždy na velmi podobném principu. Člověk zadá do systému název léku a adresu lékárnou, kde chce zjistit dostupnost, a pokud je tam daný lék k dispozici, zamluví si ho. Například Dr.Max, největší síť lékáren v ČR to pacientům umožňuje buď přes internetové rozhraní v počítači, anebo prostřednictvím aplikace na mobilu.

„Aby všechno proběhlo, jak má, musí být splněny jen dvě podmínky,“ vysvětluje Daniel Horák, šéf lékáren Dr.Max, „tou první je, že byl na lék vystaven eRecept a tou druhou, že si ho pacient vyzvedne v lékárně.“ Zaslání léků na předpis poštou totiž české zákony neumožňují. Ve zmí-

něné síti lékáren fungovaly ve vybraných lékárnách rezervace léků už na začátku koronavirové krize, kompletně ve všech pak od dubna. „Určitě jsme tím vyšli vstříc akutní potřebě, kterou pacienti v té nelehké době měli,“ říká Horák, „v březnu bylo sice vytvořeno jen nějakých 315 rezervací, ale v dubnu zájem skočil už na bezmála dva a půl tisíce.“

Stejně jako v jiných oborech urychlila pandemie rozvoj moderních technologií i ve farmacii, kde ještě víc propojila virtuální a tradiční lékárnou. Nejde přitom jen o léky na předpis, ale i o volně prodejné přípravky. Na e-shopu Dr.Max se tu meziroční prodeje zvedly o víc než 300 procent a tomu odpovídal i růst návštěvnosti. -mipet-



Cévy. Mohou být starší než vy

Cítíte se svěže. Vaše tělo ale může být starší, než tušíte. U cév třeba až o devět let. Výrazně to zvyšuje riziko úmrtí.

Když si 45letý Karel nechal na speciálním přístroji v lékárně změřit, jak jsou staré jeho cévy, nestačil se divit. Zjistil, že oproti jeho věku jsou starší o tři roky, jako by jim tedy bylo 48 let.

„Výsledek je pro mě docela překvapující,“ svěřil se serveru iDNES.cz krátce poté, co se dozvěděl výsledek z přístroje, který pracuje na systému pulsních vln.

I když Karel patří do kategorie osob s mírně zvýšeným věkem cév, stále je v normě a nemusí se příliš znepokojovat. Snaží se totiž žít docela zdravě, sportuje, nejlépe vyloženě nezdravá jídla. Hůře jsou na tom lidé, u nichž je cévní věk třeba o šest nebo o devět let vyšší.



Věnujte pozornost zdravé stravě.

PROFIMEDIA.CZ

„Cévy stárnou společně s celým organismem, u některých jedinců ale dokonce rychleji, než by odpovídalo jejich kalendářnímu věku,“ poznamenala lékařka Kateřina Uxová.

Měně soli, víc pohybu

Podpisuje se na tom například nezdravá strava, nedostatek pohybu, nadměrné pití alkoholu a samozřejmě kouření. Cévy se pak zužují a stěny tuhnou, přicházejí o svou elasticitu. Lidé s těmito problémy jsou potom náchylnější k nemocem srdce

a cév, přičemž kardiovaskulární choroby jsou v Česku příčinou poloviny úmrtí.

„Přitom lze z velké části těmto chorobám předcházet zdravým životním stylem. Sice se počet zemřelých na srdečně-cévní choroby za poslední dekády snižuje, na druhou stranu se ale zvyšuje počet ohrožených pacientů – lidí s vysokým krevním tlakem, se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi a obězních pacientů,“ vysvětluje lékařka farmacie Helena Kutilová, spoluzakladatelka společnosti Nympharm, s. r. o.

Co sledovat na obalech

Na trhu je velké množství přípravků s omega-3 polynenasycenými mastnými kyselinami, ne vždy však jde o přípravky ve farmaceutické kvalitě s dostatečným obsahem EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosaheptaenová), tedy kyselin, u nichž byly prokázány vlastnosti, které mají pozitivní vliv na snižování rizika srdečně-cévních onemocnění.

- „Většinou jde o měkké želatinové tobolky s obsahem rybiho oleje, ve kterém jsou zastoupeny EPA a DHA právě v různém množství,“ říká Jaromír Vlach, spoluzakladatel společnosti Nympharm. Někteří výrobci podle jeho zkušeností

někdy až zavádějícím způsobem uvádějí množství EPA a DHA, například ve třech tobolkách namísto v jedné, nebo jej uvádějí procentuálně ve vztahu k množství rybiho oleje.

- „Doporučujeme velmi pečlivě hlídat obsah zdraví prospěšných EPA a DHA v jedné tobolce k celkovému obsahu rybiho oleje a snažit se dosáhnout jejich co možná nejvyššího poměru. V souladu s tímto pravidlem – vyšší obsah, vyšší přínos – v našich lékárnách svým pacientům doporučujeme přípravek o obsahu 840 mg EPA a DHA v jedné tobolce,“ dodává.

Výživoví odborníci doporučují, aby lidé se „starými“ cévami omezili příjem soli. Je totiž prokázáno, že sůl urychluje změny v cévách a naopak u lidí s vyšším věkem omezení soli zlepšuje poddajnost tepen.

Na nepoddajnost cév mají vliv také vhodné doplňky

stravy, mezi doporučené patří například rybí tuk či česnek. Důležité je rovněž udržovat si váhu na normálních hodnotách, vhodné je pravidelné vytrvalostní cvičení, tedy například rychlá chůze, plavání, cyklistika nebo běh – v ideálním případě aspoň půl hodiny denně. iDNES, MET

Na imunitu výborně zafungoval AVS přístroj.

Někteří lidé udržují zdraví a dobrou imunitu pomocí přístroje zvaného AVS (audiovizuální stimulační přístroj). Je určen na domácí používání a účinnost garantují vědecké výzkumy i 25leté používání v Česku. Ostatně jak říká Prim. MUDr. Jan Cimický, CSc: „Chodí k nám lidé vystresovaní, s nespavostí, depresemi, úzkostí. Na tyto potíže AVS přístroje fungují výborně, používáme je přes 20 let a v dnešní době bych je doporučil téměř všem.“

Biomedicínský AVS přístroj se skládá ze speciálních brýlí, sluchátek a ovládací jednotky. Vyberete si příslušný program, třeba na podporu imunity a spustíte start. Brýle a sluchátka vysílají frekvenci, která přeladí mozek do určitých stavů vědomí, změní somatické i psychické biorytmy. Mozek pak zvýší produkci některých látek v těle, v případě imunity například lymfocitů, bílých krvinek a serotoninu.

Tuto technologii vyvíjelo během posledních padesáti let mnoho vědeckých týmů světa včetně několika nositelů Nobelových cen. Nejvíce využívané jsou v současnosti programy pro eliminaci únavy, nespavosti, deprese, vysokého krevního tlaku a také stresu. To je podle mnoha lékařů klíčové, protože stres negativně zhoršuje přes 70% nemocí. Přitom AVS přístroj poskytnete během minut tak hlubokou relaxaci, která u většiny lidí nepřichází ani po několika dnech dovolené. Uživatelé popisují, že se po použití dvacetiminutového programu cítí odpočinutí jako po hodinách spánku, s lepší náladou, bez stresujících myšlenek.

Jde to i bez léků

AVS přístroj lze doporučit. Je účinný, snadno ovladatelný, nemá vedlejší účinky a v mnoha případech nahradí užívání léků. Stále se pracuje na vylepšování: nedávno vydala odborná asociace WAAT programy pro prevenci Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby. Jedinou nevýhodou je vyšší investice –



Nejprodávanejším AVS přístrojem je německý LAXMAN s 56ti programy. Podle prestižní berlínské fakultní kliniky Charité St. Hedwig, která jej testovala (2018), zvyší psychickou odolnost o neuvěřitelných 27% během pár minut.

od šesti do třiceti tisíc podle modelu. Nicméně nejprodávanejším modelem u nás je podle statistik Laxman Basic v ceně 26.000 Kč.

dicínské technologii. (Stačí poslat běžnou SMS s poštovní adresou a slovem METRO na telefon 774444795. Zaslání brožury je zdarma).

Pro další informace si můžete přímo zde vyžádat tištěnou brožuru o této biome-

Mgr. Vítězslav Brabec

AVS přístroj

Jak se používá?

Nasadíte si sluchátka a speciální brýle a zapnete program, například **Zrušení stresu**. Pulsující světla a speciální zvuk a hudba změní frekvenci mozku a tělesné biorytmy. Přirozeně navodí hlubokou relaxaci a úlevu od stresu pocítíte už během programu. Dvacet minut této hluboké relaxace odpovídá hodinám kvalitního spánku.

Hudební nahrávka (zdarma) Vás naučí relaxovat

Objednejte si **Brožuru AVS přístroje**. Spolu s ní obdržíte katalog a nahrávky **Řízená relaxace** (zautomatizuje relaxační reakci) a **Čakry**, která harmonizuje tělo. Dostanete je na CD a také v mp3 emaillem.



Stačí poslat běžnou SMS na telefon: 774 444 795. Napište svojí poštovní a emailovou adresu a heslo METRO. **Vše obdržíte zdarma!**

AVS
přístroje
25 let
garance
účinnosti
vyzkoušení
zdarma

Nyní dárek: biolampa (1499 Kč)!

Dárek zdarma ke každému AVS přístroji.

Prodejny a vyzkoušení zdarma - telefony:

PRAHA: 774 444 795 ● BRNO: 778 035 563
OPAVA: 725 580 686 ● JABLONEC n. N.: 777310622
OSTRAVA: 603 412 424 ● TŘEBÍČ, JIČÍN: 606802935
KARLOVY VARY: 607 276 994 ● PLZEŇ: 733614538

Rychlá eliminace nespavosti, stresu, únavy, deprese. Hluboká relaxace, lepší učení, desítky dalších možností.




Galaxy
www.galaxy.cz

Pandemie zvyšuje zájem o byty, Češi do nich masivně investují

Ceny rostou mírně, ale chuť lidí koupit si vlastní nemovitost je mnohem větší.

Poptávka po novém bydlení v Praze roste. Ve třetím čtvrtletí se prodalo 1350 jednotek, tedy o 250 více než v předchozím kvartálu, zjistila analýza společností Trigema, Skanska Realty a Central Group. Jejich průměrná cena se zvýšila na 110 117 korun na metr čtvereční. Počet nabízených bytů se však mezikvartálně snížil na 5700 bytů.

Mimo metropoli bylo podle analýzy Trigemy ve stejném období prodáno 1725 jednotek. Cena za nové bydlenní zde v průměru dosáhla na 64 208 korun za metr čtvereční. Během letošního roku se

zatím v Praze prodalo 3750 nových bytů, dokládá výzkum společností Trigema, Skanska Realty a Central Group. Ve třetím čtvrtletí to bylo 1350 jednotek. Pro srovnání: loni si celkově našlo své zájemce 5600 a v předminulém roce 5000 jednotek. Lze předpokládat, že obdobný počet nových bytů se v metropoli prodá rovněž letos.

Trend potvrzuje, že koronavirová pandemie nemá na zájem o nové bydlení výraznější vliv. „Prodeje nových bytů v Praze vzrostly oproti minulému čtvrtletí téměř o čtvrtinu. Poptávku nyní akcelerují velmi levné hypotéky, o které je rekordní zájem. Potvrzuje se také to, že lidé v nejisté době vnímají nemovitosti jako bezpečné uložení peněz a ani nyní koupí neodkládají. Podle našich analýz by se letos v Praze mohlo celkem prodat kolem pěti tisíc nových bytů,“ říká zakladatel a šéf

Central Group Dušan Kunovský. Míra růstu cen za nové bydlení už není za posledních 12 měsíců tak vysoká, jak tomu bylo v předchozím období. „Nad 100 tisíc korun na metr čtvereční je v Praze více než 70 procent všech prodaných bytů. Plná čtvrtina se pak pohybuje nad 120 000 korunami za metr čtvereční. Ceny se ale v posledním roce zvedají už jen mírně,“ vysvětluje Marcel Soral, předseda představenstva Trigemy.

Nabídka nových bytů byla ke konci září v objemu 5700 jednotek. To je o 100 méně než na konci června letošního roku. Loni na konci třetího kvartálu to bylo 5300 a předloni pouze 4650 jednotek. V roce 2017 se ve stejném období nabízelo 4000 a rok předtím 4300 bytů.

„Od slabých let 2015–2016 se nabídka nových bytů v Praze pomalu doplňuje. Ani její sedmiprocentní navýšení za



Roste zájem i o vkusně opravené domy.

VILADUMCIMICE.CZ

posledních dvanáct měsíců ale nedokáže uspokojit stále silnou poptávku. Navíc dochází k velké disproporcii nabídky mezi jednotlivými městskými částmi, kde v některých je nabídka naprosto minimální a jiné naopak nabídkou nových bytů dominují,“ dodává Petr Michálek, generální ředitel rezidenčního developmentu Skanska.

Chuť lidí koupit si byt na vlastní bydlení nebo na vy-

hodnou investici je velká nejen u novostaveb. „Lidé hledají i nadstandardně zrekonstruované byty nebo domy,“ potvrzuje Jakub Němec z NRK – realitní kancelář, která prodává Viladům Čimice. Byty tohoto projektu jsou za příznivější ceny než ty v novostavbách. Za jednu cenu totiž čimický dům nabízí byty se zahradami a parkovacími místy. Ty se totiž v novostavbách ještě připlácí.

Pračka chytrá jako počítač? 10 funkcí, které vás překvapí

Moderní pračky už dávno nejsou o nekonečných hodinách hlučného poskakování, litrech spotřebované vody či množství energie potřebné k vysokým teplotám praní. Stejně jako většina technologií pro osobní používání, i pračky jsou dnes už opravdu chytré. Dnes vám představujeme 10 funkcí praček značky Samsung, které vás opravdu překvapí.

Nebaví vás čekat, až se dopere prádlo v pračce, abyste ho mohli dát sušit? Díky systému s dvěma motory umí pračka zkrátit dobu praní až na polovinu (při superrychlém programu SuperSpeed na neuvěřitelných 39 minut), a ještě u toho ušetří pětinu energie. Dynamická rotace bubny a do-
datečné dávky vody v rámci technologie Q-Bubble vytvářejí bohatší a silnější bubliny, takže prací prostředek rychleji pronikne do látky a pere ji šetrně a rychle. A to dokonce i při nízkých teplotách.

Technologie Eco Bubble™ totiž promění prací prášek na aktivní pěnu, která rychle proniká do prádla a snadno odstraňuje nečistoty, přičemž chrání tkaninu a šetří energii. Pračka sama navíc dokáže snímat hmotnost prádla a vypočítat optimální množství vody

a pracího prostředku, takže nebudete zbytečně plýtvat. Funkce AI Wash navíc díky senzoru zakalení monitoruje úroveň znečištění a v případě potřeby přidává více pracího prostředku nebo prodlouží čas oplachování.

Vložte oblečení i během pracího cyklu

Pro pračku Samsung QuickDrive dokonce není problém, když na nějaký kousek prádla zapomenete a prací cyklus je již třeba v polovině. Speciálními malými dvířky Ad Wash můžete kdykoli přidat další prádlo i během praní, aniž byste museli pračku vypínat nebo riskovat únik vody.

Vaše oblečení však může být hygienicky čisté i bez vody a pracího prostředku. Pračka se sušičkou QuickDrive umí prádlo vydezinfikovat a zbavit zápachu i pouhým horkým vzduchem. Technologie

Air Wash zlikviduje nepříjemné pachy i 99,9% bakterií, takže se obejdete bez vyvářky a drahých a potenciálně škodlivých chemikálií. Cyklus Hygiene Steam pak zvýší kvalitu praní i bez předprírky prostřednictvím páry, která se vypouští ze dna bubny pračky. Tato pára prostoupí každý kousek oblečení a odstraní uchycené nečistoty, bakterie i alergen.

Superrychlá, ale přitom velmi tichá

Speciální motor využívá silné magnety, díky nimž je chod mnohem tišší než u běžných praček a zároveň má vyšší výkon při menší spotřebě energie. Motor nevyu-

žívá žádné kartáče, takže pračka je i mnohem odolnější. Program Drum Clean+ ji navíc udržuje hygienicky čistou jak uvnitř, tak na dvířkách. Není třeba žádný drahý čisticí prostředek, stačí silný proud vody a rychlé odstředování, které odstraní špínu i z těsnění dveří. Pračka vás sama upozorní, až bude potřeba vyčistit.

Zaschlé zbytky pracího prostředku v zásuvce pračky? Zásuvka StayClean Drawer díky speciálně navrženému vodnímu oplachovacímu systému zajistí, že se spláchnou větší množství pracího prostředku. Zbyde tak méně nevzhledných mýdlových nečistot a zásuvka zůstane

čistší a hygieničtější. A pokud náhodou budete mít co dočinení se silně znečištěným prádlem, funkce Bubble Soak vám pomůže odstranit celou řadu odolných skvrn, jako jsou krev, čaj, víno, make-up nebo tráva. Oblečení důkladně namočí v aktivních bublinkách, takže se špína a skvrny uvolní a mohou být účinněji odstraněny.

To vše s prací kapacitou bubny 9 kg a u kombinovaných verzí se sušičkou 6 kg pro sušení prádla. K zakoupení jsou nejenom u prodejců elektroniky, ale také přímo u výrobce na e-shopu www.samsung.cz či ve značkových prodejních Samsung.



Cvičte! Pohybujte se v každé době



Nastavte si cíl a nebojte se, že ho nezládnete. ARCHIV

Podceňovat sílu sportu se vám v této době nemusí vyplatit.

Snadno se řekne: „Fitka jsou zavřená, venku se nosí rouška, tak raději budu odpočívat.“ Lidské tělo je ale stavěno na pohyb, nikoliv na celodenní sezení a ležení. Ať už je jakákoliv doba, můžete pro

sebe něco udělat. Připravili jsme vám k tomu několik tipů. První variantou je samozřejmě chůze. Zkuste si nejprve stanovit nějaký splnitelný cíl. Cíle si nastavte denní a středně obtížné, abyste měli šanci je splnit, i když zrovna nemáte lehký den. Nejčastějším faktorem neúspěchu bývá právě velká počáteční ambice.

Plnění cílů si můžete měřit fitness hodinkami, nebo třeba jen chytrým telefonem.

Nyní už mají krokometr téměř všechny modely.

Příkladem středně náročného cíle může být třeba deset tisíc kroků denně. Odhadem je to buď půldenní běhání po pochůzkách, nebo dvouhodinová procházka.

Pokud vám chůze přijde nudná, můžete začít rovnou běhat. Je sice pravda, že chladný podzimní vzduch není nej příjemnější, nicméně si budete jistí, že běhat se dá celkem dobře i v zimě. Vezměte si čelenku, nákrčník, pohodlné oblečení a dobré běžecké boty. Začínějte pozvolna a své běhy postupně rozšiřujte. „Zlepšovat můžete čas, ale i náročnost terénu, výbušnost pomocí sprintů. Pro správnou rozcvičku si po prvních pěti minutách stříhnete alespoň něco málo z běžecké abecedy – lifting, skipping, zakopávání, jelení odrazy, běh stranou atp. Pokud nevíte, jak na to, tipy a videa najdete na Sportu v okolí,“ radí Tereza Vyhnálková ze Sazky.

Pokud budete chtít svoje domácí nebo venkovní tréninky něčím zpestřit, zkuste se zcela zdarma zaregistrovat na odznakvestrannosti.cz, kde si můžete zkusit 10 sportovních disciplín, dělat si vlastní tabulku výsledků, zlepšovat se a vidět výsledky vašeho sportovního úsilí.

Můžete tam být jen anonymně, případně si s kamarády zakládat skupiny a vzájemně se porovnávat. Disciplíny splnila i řada známých osobností jako Jakub Kohák nebo Roman Šebrle. Zkusíte být lepší než oni?



Botky, které budí rozruch

Destruktivní design spojuje dvoje Chucky do jednoho avantgardního modelu. Spolupráce Converse s čínskou designérkou Feng Chen Wang je opět tady! Dekonstruce, přeshívání a bourání zažitých koncepcí je to, co charakterizuje tuto žhavou novinku. Extravaganční Chucky vzbudily obrovský rozruch hned po premiéře na módních molech v New Yorku a Šanghaji na začátku letošního roku. Ikonickému designu Chucků byl dodán avantgardní nádech cílenou dekonstrukcí. Model spojuje dvoje Chucky v kontrastní oranžovo-béžové a černobílé variaci. Extra vrstva na svršku a netradiční podrážka přesvědčí o možnostech moderního designu ikon minulého století. ARCHIV

Krátce

Na co myslíte za volantem

Knihy Marka Ebena Myslenky za volantem je souborem sloupků a fejetonů, které vycházely v le-

tech 2014 až 2020. „Moje zkušenost s podobnými knížkami je taková, že se mi vždycky něco líbí a něco zase ne. Byl bych rád, kdyby v té knížce zbylo jen to, co se mi líbí,“ říká autor. MET

Fortuna. Peníze leží na Realu Madrid

Ve úterý a středu pokračuje druhým kolem Liga mistrů, položili jsme tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovařikovi.

Co naznačily úvodní zápasy Ligy mistrů?

Stejně jako celou společnost i Ligu mistrů ovlivňuje pandemie koronaviru. Hraje se velice často před prázdným hledištěm, týmy potřebují široký kádr, aby dokázaly nahradit hráče, kteří jsou



v izolaci, do toho je potřeba přičíst nabitý kalendář, když ligové soutěže začaly později. Naštěstí zatím nedošlo k žádnému odloženému utkání, a program Ligy mistrů pokračuje podle jízdního řádu. Každopádně tento ročník může být náchylnější k překvapením, v prvním kole třeba zaváhaly Real, Dortmund, Inter nebo PSG. Každopádně favorité na celkové vítězství jako Bayern (4:1), Liverpool (7,5:1) nebo Manchester City (5,5:1) se nemění. Nejvíce kurz klesá právě na obhájce titulu Bayern Mnichov, což znamená, že má největší důvěru sázkařů a míří na něj největší peněz.

Jaké překvapení „hrozí“ v následujících dvou hracích dnech?

V nabídce je celá řada zápasů, kde favorité mohou tratit. Šachtar dokázal v prvním kole porazit Real Madrid, nyní bude hrát navíc doma, forma Interu Milano je v posledních týdnech naopak kolísavá. Domácí mají navíc velkou motivaci revanšovat se za letní potupu při vyřazení z Evropské ligy (0:5), neprohra domácích nemusí být špatnou volbou (kurz 2). Lehké to nebude mít ani Chelsea v Rusku, když hraje na Krasnodaru. Atl. Madrid zase nesmí podcenit Salzburg, který umí zaskočit téměř kohokoli. Duel Juventusu s Barcelonou je pak hodně nečitelný, hosté přišli o víkend v El Clásico o Coutinha, domácí doufají v návratu Ronaldaa, bez kterého ztrácí v lize body.

Kdo by naopak neměl zaváhat, na čem se dají vydělat peníze?

Hodně se mi líbí výhra Realu v německém Mönchengladbachu v kurzu 1,91. Jak už bylo zmíněno, Real v prvním kole prohrál navíc doma, takže musí nyní začít bodovat, kouč Zidane dostal lidově řečeno „nůž na krk“. O víkendu dokázal „Bílý balet“ vyhrát na Barceloně (3:1), čímž získal zpět ztracené sebevědomí. Rozdíl v hodnotě i kvalitě kádru je obrovský, což by se mělo na hřišti i výsledku projevit. Venku by mohlo uspět i Dynamo Kyjev (kurz 2,15), která bude hrát v Maďarsku s Ferencvárosem, který je patrně nejslabším účastníkem letošního ročníku LM. Vzhledem k tomu, že osobně preferuju vyšší kurzy, tak budu přemýšlet i o výhře Manchesteru United nad Lipskem v kurzu 2,27.

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.



S protézami má výhodu

Americký handicapovaný atlet Blake Leeper, jenž běhá s podkolenními protézami, neuspěl ve své snaze o start na olympijských hrách v Tokiu. Sportovní arbitrážní soud v Lausanne dal za pravdu Světové atletice (WA), která dlouhodobě tvrdí, že Leeperovi jeho současné protézy poskytují výraznou výhodu. V soutěžích podle pravidel WA tedy Američan závodit nesmí. AP

Letos ještě tři zápasy

Kvůli koronaviru budou fotbalisté doma hrát jen na jednom stadionu.

Čeští fotbaloví reprezentanti odehrají v listopadu oba závěrečné domácí zápasy Ligy národů s Izraelem a se Slovenskem na stadionu v Plzni. Vedení národního týmu o tom informovalo na Twitteru.

Reprezentanti v listopadu nastoupí ke třem utkáním. Nejprve se 11. listopadu představí v prestižním přípravném zápase v Lipsku proti domácím Němcům, mistrům světa z roku 2014. O čtyři dny později v Plzni přivítají Izrael a 18. listopadu zakončí druhý ročník Ligy národů derby s bývalých federálním partnerem Slovenskem.

Dva zápasy v jednom dějišti zvolilo vedení reprezentace i s ohledem na složitou koronavirovou situaci v zemi, národnímu týmu díky tomu odpadne přesun. V Plzni, kde sídlí prvoligová Viktoria, se český celek naposledy představil před rokem a po výhře 2:1 nad Kosovem postoupil z kvalifikace na evropský šampionát.

UEFA na začátku října povolila zaplnit stadiony maximálně do 30 procent kapacity, pokud to umožní místní úřady. Kvůli aktuální situaci v Česku je ale velmi nejisté, zda na zápasy do Doosan Areny budou nějací diváci smět.

Českým reprezentantům patří v Lize národů ve skupině B2 zatím druhé místo se ztrátou čtyř bodů na vedoucí celek Skotska. Vítězný tým tabulky si zajistí postup do elitní Ligy A. **ČTK**



CR7. Hvězda má problémy

Portugalský fotbalista Cristiano Ronaldo z Juventusu Turín je v Itálii vyšetřován kvůli údajnému porušení opatření zavedených proti šíření koronaviru. Měl pozitivní test na covid-19 před dvěma týdny při srazu národního týmu, ze kterého následně odletěl zpět do Itálie. Podle ministra sportu Vincenza Spadafori však pětinasobný vítěz Zlatého míče vůbec neměl za reprezentaci odcestovat, protože k tomu nedostal potřebné povolení. AP

Krátce

Byl sudí podjatý?

Vedení Barcelony podalo podnět ke Španělské fotbalové federaci kvůli tomu, že rozhodčí sobotního El Clásica s Realem Madrid (1:3) Juan Martínez Munuera byl podjatý. Jeho otec je velkým fanouškem Bílého baletu, syn tak nemohl být nestranný.

I Hradec v Dobříši

Hokejisté Hradce Králové budou jako další extraligový celek po Spartě, Plzni a Mladé Boleslavi trénovat na stadionu pod širým nebem v Dobříši. Svěřenci trenéra Vladimíra Růžičky se tam budou připravovat ve středu a v pátek v podvečer. **ČTK**

Kaut. Opouští Dynamo, hrát bude ve Švédsku

Hokejový útočník Martin Kaut z Colorada končí dočasně působení v extraligových Pardubicích a bude hrát ve druhé nejvyšší švédské soutěži za MODÖ Hockey. V Česku se totiž od 12. října z nařízení vlády kvůli šíření nemoci covid-19 zastavily soutěže a trvá i zákaz tréninků ve

vnitřních prostorech. „S Coloradem jsme byli domluveni, že u nás bude mít Martin dostatečné zápasové vytížení. Bohužel se u nás nehraje, proto Colorado rozhodlo, že Martin odchází do Švédska, kde může hrát,“ vysvětlil sportovní ředitel pardubického Dynama Dušan Salfický. **MET**

Číslo dne

2

Fotbalisté AC Milán, kteří ve čtvrtek v Evropské lize hostí pražskou Spartu, mají dva hráče nakažené koronavirem. Vedoucí tým italské ligy oznámil, že pozitivní test na covid-19 měla brankářská jednička Gianluigi Donnarumma a Nor Jens Petter Hauge.

INZERCE

FORTUNA



1 %



2 %
remíza



97 %



JAK TO VIDÍ EXPERT FORTUNY
ROMAN KOVAŘÍK
**MARSEILLE - MAN. CITY:
HANDICAP 1:0 - 2**

KURZ
2,03

JAK TO VIDÍ
BOOKMAKERŮ

1

8,1

x

4,9

2

1,4

- Marseille prohrálo na Olympiakosu (0:1)
- Manchester porazil Porto (3:1)
- Hosté skórovali pětkrát po sobě
- Domácí neporazili anglický klub 6krát v řadě

Výše kurzu je platná k 26. 10. 2020.
Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

Všechny dárky vyřešíte na

 **alza.cz**

Bezpečně do AlzaBoxu



Více informací na:
www.alza.cz/alzabox