

Online objednáte, ihned vyzvednete



Na všech 38
pobočkách



 **alza.cz**

Více informací na alza.cz/nejpohodlnejsi-nakupy

Pomáháme s **iDNES.cz**

Nabízíte pomoc? Dáme to vědět potřebným

Na stránkách **iDNES.cz** zprostředkováváme pomoc, kterou v souvislosti se šířením koronaviru nabízejí firmy, města, ale i jednotlivci.

Stačí, když napíšete na e-mailovou adresu **pomoc@iDNES.cz**



Děkujeme, že pomáháte. Věříme, že se tímto dostane pomoc co nejdříve k potřebným.

Více na **iDNES.cz/pomahame**

OLYMPIJSKÉ HRY UŽ MAJÍ NOVÝ TERMÍN

O MEDAILE V TOKIU OD 23. ČERVENCE DO 8. SRPNA 2021 STRANA 9



metro

mojemetrom f denikmetro

Úterý, 31. března 2020

Č. 63, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Kvido

Volný pohyb. Omezení prodlouženo do 11. 4.

Koronavirus. Lidé se dál na veřejně dostupných místech mají pohybovat maximálně ve dvou, výjimku mají rodiny. **Krizový štáb.** Místo Prymuly ho vede Hamáček. **Chytrá karanténa.** Testuje se na jižní Moravě STRANA 2



Happening ke sto letům naší vlajky měl demonstrovat sounáležitost

Včera uplynulo sto let ode dne, kdy českoslovenští zákonodárci schválili podobu státní vlajky. Iničiátoři akce Jsme v tom spolu vyzvali u příležitosti tohoto výročí veřejnost, aby vyvěsila českou vlajku do oken jako projev sounáležitosti. Iničiátoři happeningu #podjednouvlajkou chtěli akci využít k demonstraci odhodlání překonat nelehkou zkoušku moderní historie. Chtěli také povzbudit lidi a zdůraznit důležitost spolupráce celého národa v době koronavirové epidemie. „Výročí české vlajky nám v tuto chvíli přišlo velmi symbolické, a proto jsme se rozhodli tento den oslavit. Nacházíme se v těžké situaci a celá země je vzhůru nohama, takže jakoukoli chvíli, kdy je možné se povzbudit, musíme využít,“ vzkázal autor nápadu Olda Bajer. Na snímku je státní vlajka spuštěna na jedné z věží katolického kostela svaté Ludmily na náměstí Míru na pražských Vinohradech.

MAFRA



Koronavirus. Další omezení pohybu

Omezení volného pohybu po celé České republice, které je jedním z opatření proti šíření nového typu koronaviru v zemi, včera kabinet opětovně prodloužil do 11. dubna do šesti hodin. Stále také platí to, že lidé nemají na veřejně

dostupných místech tvořit skupinky a mají být nejvíce ve dvou. Opatření omezující volný pohyb se nevztahuje například na cesty do zaměstnání, na nezbytné cesty za rodinou nebo osobami blízkými, cesty k obstarávání základ-

ních životních potřeb, do zdravotnických zařízení, dobrovolnickou či sousedskou výpomoc, na pobyty v přírodě či parcích a pro účast na pohřbech. Vláda také schválila změnu v čele Ústředního krizového štábu, který řídí kro-

ky proti šíření epidemie koronaviru. Po epidemiologovi Romanu Prymulovi převzal jeho vedení s okamžikem schválení ministr vnitra Jan Hamáček. Prymula se nadále bude věnovat projektu takzvané chytré karantény. Jeho záklá-

dem je zmapování pohybu nakaženého člověka za posledních pět dní, a to podle údajů z mobilního telefonu a platební karty. Armáda vytvoří mobilní týmy odebírající vzorky od lidí, kteří se dostali do kontaktu s infikovaným. **ČTK**

Krátce

Kvůli COVID-19 zemřeli další lidé

Počet nakažených koronavirem v Česku ke včerejšímu odpolední stoupl na 2896. V neděli se denní přírůstek druhý den po sobě snížil. Zemřelo již 17 lidí nakažených nemocí COVID-19 (údaje jsou platné v době uzávěrky tohoto vydání deníku Metro).

Živnostníci se odhlašují z pracáku

České živnostníky v momentálně špatných časech potěšil slib, že jim stát bude vyplácet patnáct tisíc korun měsíčně za to, že museli zavřít své provozovny. Někteří však už byli na úřadech práce.

Z evidence se teď narychlo odhlašují.

Problém s bezdomovci

Moravskoslezský kraj řeší problém s bezdomovci. Podle krajské hygieničky Pavly Svrčinové se například jeden z bezdomovců i přes zjevné příznaky respiračního onemocnění odmítá nechat testovat.

Přijímačky na VŠ přes internet

Přijímací zkoušky na vysoké školy by se kvůli pandemii koronaviru mohly konat přes internet, prezenčně nejdříve 15 dnů po otevření škol. Vyplývá to z návrhu zákona od ministerstva školství. **IDNES.cz**



„Konečně můžeme ven,“ říkají Litovelští

Lidem v Litovli, Uničově a dalších 19 obcích na Olomoucku, kde žije asi 24 tisíc obyvatel, skončila po dvou týdnech karanténa nařízená kvůli vyššímu počtu případů nákazy koronavirem. Někteří lidé vyrazili na procházku do parku nebo vyjeli autem mimo katastr svého města. To vše jim bylo dosud kvůli obavě z šíření nákazy na dva týdny upřeno. „Je to krásný pocit. Myslela jsem si, že nám to prodlouží, ale naštěstí to tak nedopadlo,“ řekla při venčení svého psa jedna ze zdejších obyvatel, devětašedesátiletá Jarmila Červinková. Včerejší snímek je z ranní Litovle. **ČTK**

Pandemická situace je jako zdvižený prst přírody lidstvu

Milan Tuček je přednostou Ústavu hygieny a epidemiologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice Praha. Má za sebou bohatou praxi v hygienické službě, kde působil více než dvacet let.

Dokonalá karanténa, nebo promoření populace? K čemu se kloníte vy?

Promoření populace virem, pokud by náhodou sám nezmizel, nelze zabránit. Opatření se musí vždy přijímat s ohledem na hodnocení závažnosti situace. Zastávám názor, že přijatá opatření u nás jsou dostatečná, jen je potřeba se vyvarovat chyb a zodpovědně opatření dodržovat. Mytí rukou – důležitý prvek osobní ochrany – je naprostý základ ochrany zdraví a má to být naprosto samozřejmost v současné době. Speciální ochrana je pak nut-



Milan Tuček ARCHIV

ná u těch, kteří své zdraví musejí chránit ve zvýšeném riziku častého kontaktu s lidmi zejména vyššího věku a zejména potenciálně infikovanými či nemocnými.

Vystačíme si se zásadními návyky v oblasti hygieny?

Zastávám názor, že v běžné populaci ano. Vzdálenost od druhých osob, časové oddělení nákupů, omezení kontaktu s jinými osobami, omezení dotyku rukou s materiály, na něž sahaly stovky lidí,

ochrana rouškami, případně respirátory a další opatření, to vše jsou způsoby přerušování přenosu nákazy v epidemiologickém řetězci původce. Jsou v zásadě klíčové. Kdybychom virus mohli očima vidět, bylo by to pochopitelnější.

Učíte, ale i ordinujete. Jak vnímáte současnou situaci vaši pacienti?

Občas s někým o tom diskutuji, většina lidí si nyní rizika uvědomuje, chápe je a přistupuje zodpovědně k ochraně sebe i okolí.

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

Vnese epidemie něco nového do výuky?

Domnívám se, že posílí možnosti moderních technologií výuky a komunikace, i když osobní kontakty nemo-

hou být ničím nahrazeny. Například státní zkoušky nelze podle dosavadních pravidel realizovat vzdáleným přístupem, distančně; ostatní výukové aktivity s výjimkou péče o konkrétní pacienty nabývají na významu distančním způsobem. Zřejmě se posílí i znalosti vyučujících s didaktickou technikou, studentům totiž nové přístupy nebyvají cizí.

Co se podle vás potom změní v práci hygieniků?

Bylo velkou chybou nedávné doby, že role hygienické služby byla nežádoucím způsobem modifikovaná a potlačovaná, snad si to nyní politici a exekutiva uvědomí a umožní nápravu, zejména v medicínském pojetí hygienické služby a jejím personálním posílení.

Často slyšíme kritiku státu, že nebyl připravený.

Mohli jsme být připraveni i my jako společnost?

Nevim obecně, na co jsme mohli či měli být připraveni lépe a důkladněji. Vím jen, že nám profesor Karel Symon, jeden ze zakladatelů lékařské fakulty hygienické, vštěpoval, že lidé pochopí význam prevence a její institucionální podoby, to znamená hygienické a protiepidemické služby, až tehdy, když je zle. Současnou pandemickou situaci vnímám jako zdvižený prst přírody určený lidstvu, neboť četné aktivity při tak velkém množství lidí na planetě se stávají neúnosnými. Podílí se na nich zejména globalizace všeho možného, od průmyslu po cestování, ničění a znečišťování přírody a nadměrná exploatace zdrojů planety. Jen se ale obávám, že se lidstvo nyní nemusí z této situace poučit, a pak to může být v budoucnu ještě horší. **PAVEL HRABICA**

Chybí dost lidí na sklizeň zeleniny

Kvůli omezením se do Británie nedostanou lidé, kteří tam sezonně pracovali hlavně v zemědělství.

Velká Británie naléhavě potřebuje až 90 tisíc lidí, kteří by na místních farmách pomohli se sklízet ovoce a zeleninu. K hlavním dodavatelům sezonních pracovníků patří právě charitativní organizace Concordia, která se snaží přivést asi 10 tisíc lidí – polovinu ze zemí Evropské unie, zbytek z Ruska, Moldavska, Ukrajiny, Běloruska, Gruzie a Barbadosu.

Problém je ale v tom, že letecké spojení se zeměmi mimo Evropskou unii (EU) bylo kvůli koronaviru přeru-

šeno. „Nábor mimo EU se zastavil, takže nám zbyla jen Litva, která ale zavřela hranice, Rumunsko, kde nejsou letadla, a pak Bulharsko. To je teď světlým naděje,“ poznamenala šéfka Concordie Stephanie Maurelová. Ačkoliv Bulharsko omezilo pohyb lidí, pracovníci v zemědělství jsou považováni za klíčovou pracovní sílu, a mohou se tedy po vlastní přesouvat. Potíží je v tom, že většina leteckých společností, které do Bulharska běžně létají, spojení s touto zemí přerušily.

„Mluvíme o pronájmu letadel, abychom sem ty pracovníky dostali,“ říká Maurelová. „Hodina letu s 229 lidmi stojí asi deset tisíc liber (306 tisíc korun). Na cestu ze Sofie do Londýna to vychází na pětáctýřet tisíc eur (1,2 milionu korun). Když na to dám rezervy a garance, tak musím vědět, že to letadlo

vzlétne,“ vysvětluje, proč se k tomu vláda musí jasně postavit.

Některé farmy ale měly problémy už před krizí, kterou způsobil koronavirus. Napjatá situace na trhu práce, kterou způsobila kombinace brexitu a prosperity zemí ve východní části EU. Ty jsou pro sezonní pracovníky atraktivnější, proto nastává pokles počtu lidí, kteří do Británie přicházejí sklízet ovoce a zeleninu.

„Kvůli nedostatku pracovní síly už jsme přišli o část farm a skončí kvůli tomu i další. V obchodech pak nebude žádné ovoce ani zelenina. Chřest a fazole začínají v nadcházejících týdnech, okurky začátkem dubna, rajčata se sklízí celoročně. V květnu je měkké ovoce – jahody nebo maliny, salát máme v zemi od prosince,“ dodává Maurelová. **ČTK a MET**



Omezení platí i ve Finsku

Policie společně s vojáky včera kontrolovala dokumenty řidičů na stanovišti u města Lohja severozápadně od Helsinek. Finská vláda se rozhodla omezit dopravu mezi regionem Uusimaa, v němž leží i hlavní město, a dalšími oblastmi, aby zabránila šíření nového koronaviru do ostatních částí země.

2x AP



Indie. Úřady mají zabránit migraci

Indický premiér Naréndra Módí požádal občany o odpuštění kvůli vyhlášenému třítydennímu zákazu vycházení, v jehož důsledku se mnoho lidí ocitlo bez práce a hladově. Vláda čelí kritice, že karanténu nařízenou v úterý s cílem zabránit šíření koronaviru předem nenaplánovala a oznámila ji jen s čtyřhodinovým předstihem.

Statistice migračních dělníků se navzdory zákazu vycházení vydaly zpátky do svých

rodných vesnic a vzhledem k tomu, že v zemi nefunguje veřejná doprava, snaží se stovky kilometrů ujít pěšky.

Odchod migračních dělníků s rodinami z Dillí, Bombaje a dalších měst na venkov vyvolává obavy z dalšího šíření viru. Vláda vyzvala úřady v jednotlivých indických státech, aby občanům v přesunech zabránily a zřídily při silnicích přístřešky s přístupem k potravinám a pitné vodě. **ČTK**

Krátce

Pohanka a kondomy

Rusové reagují na pandemii nákupem zásob všech základních věcí pro život v izolaci. Velký zájem je o pohanku, ale i kondomy či sexuální hračky. Vzrostl prodej spotřebitelské elektroniky a mrazniček.

EasyJet letadla uzemnil

Britské nízkonákladové aerolinky easyJet po repatričních letech kvůli šíření koronaviru odstavily všechna letadla. Palubní posádky zůstanou dva měsíce doma a s pomocí vládního programu budou pobírat 80 procent mzdy.

Hlavu státu chrání amulety

Mexická vláda je kritizována za nedostatečná opatření proti šíření koronaviru a prezident Andrés Manuel Obrador podle mnohých situací zlehčuje. Prohlásil třeba, že ho před koronavirem chrání jeho amulety. **ČTK**



Neunesl velký stres

Hesenský ministr financí Thomas Schäfer spáchal sebevraždu. Pravděpodobně kvůli tomu, že byl hluboce znepokojen ekonomickými dopady pandemie koronaviru. Respektovaný čtyřiapadesátiletý politik byl nalezen mrtev u železniční trati. Prokuratura se domnívá, že si život vzal sám. Oblíbený ministr byl považován za možného nástupce hesenského premiéra. Zanechal po sobě ženu a dvě děti. **ČTK**

Karanténa. Premiér a pak i poradce

Hlavní poradce britského premiéra Dominic Cummings má příznaky nákazy koronavirem a nastoupil domácí karanténu. Uvedl to bulvární list Daily Mail. Podle něj se u Cummingsa objevily symptomy během víkendu.

Informace o Cummingsově nazeze se objevila poté, co se ve čtvrtek potvrdila infekce u premiéra Borise Johnsona a v pátek vyšel pozitivní test na koronavirus také ministru zdravotnictví Mattu Hancockovi.

Zhruba před týdnem mluvčí úřadu britského premiéra dementoval informace, po-



Premiér Boris Johnson AP

dle nichž Cummings koncem ledna odmítl striktní opatření k omezení šíření koronaviru. Jeho postoj list Sunday Times, který tuto zprávu zveřejnil, shrnul slovy: „Jestli to



Dominic Cummings AP

znamená, že proto zemřou nějací důchodci, směla, ale co se dá dělat.“

V nezvyklém veřejném odsouzení mluvčí premiérova úřadu prohlásil, že údajně

Cummingsovy postoje prezentované v článku obsahují vymyšlené citáty.

Další, kdo musí do karantény, ovšem v Izraeli, je poradkyně premiéra Benjamina Netanjahua Rivka Palušová. V kontaktu spolu byli ve čtvrtek. Netanjahův úřad včera oznámil, že se bude postupovat dle pokynů ministerstva zdravotnictví. Pro premiéra a další spolupracovníky by to mělo znamenat čtrnáctidenní karanténu. Palušová, jež je poradkyně pro otázky ultraortodoxní komunity, se nakazila od manžela, který je hospitalizován. **ČTK a MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„To jsem se naučil v pevnosti Boyard!“

MAREK BLÍMA KRÁČMAR
Facebook

Luštěnka

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

3 – KDO, ZLÁ

4 – JAZZ, NULA, ZIPY

5 – ATLET, KAŠNA, ŠAKAL, UPĚŘI

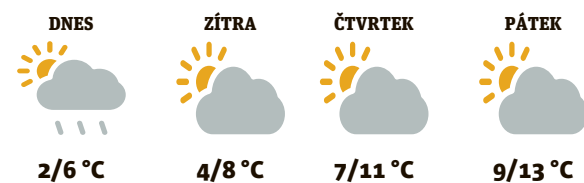
6 – KARTON, MÍLIUS, NIČEMA, TRIEDR

7 – RÁKOSKA

10 – ARTIKULACE, NEVÁZANOST

1 2 3 4 5

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -8,0 °C (1785) ↑ 21,7 °C (1968)



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.00 To je vražda, napsala III</p> <p>16.50 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>20.05 Fokus Václava Moravce</p> <p>22.00 Stop</p> <p>22.45 Columbo</p> <p>00.15 Kabineta dr. Honzáka</p> <p>00.55 AZ-kvíz</p> <p>01.30 Krásné živé památky</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.50 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.00 Nedej se</p> <p>16.30 Válka v Pacifiku (3/3)</p> <p>17.25 Marco Polo:</p> <p>Rozluštěné tajemství</p> <p>18.15 Putování s párou (6/10)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zatopené osudy (1)</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 Velká vlastenecká válka</p> <p>20.55 Kovy řeší dějiny</p> <p>21.50 Světové války (5/6)</p> <p>22.40 Dicte – kriminální reportážka III (3/10)</p> <p>23.25 V propojení na planetě Zemi</p> <p>00.50 Luther V (2/4)</p>	<p>15.55 Dr. House III (24)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3860)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Ordinace v růžové zahradě 2 (965)</p> <p>20.20</p> <p>21.30 Víkend</p> <p>22.30 Smrtonosná zbraň (17)</p> <p>23.20 Mentalista VI (22)</p> <p>00.10 Mentalista VII (1)</p> <p>01.00 Dr. House III (24)</p> <p>01.40 Malý Sheldon II (11)</p> <p>02.00 Specialisté (64)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Slunečná (23)</p> <p>Svatební pochod. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.40 Karanténa: Jedeme v tom spolu</p> <p>22.15 Na Pavláška</p> <p>23.15 Polda (3)</p> <p>00.25 Policie v akci</p> <p>02.20 Walker, Texas Ranger V (19)</p> <p>03.20 Jake a Tlustoch IV (19)</p> <p>04.20 Prostřeno!</p>	<p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>12.00 Óčko news</p> <p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Óčko news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.00 Top 3 YouTube Chart</p> <p>15.10 Óčko trendy</p> <p>15.30 Óčko news</p> <p>15.35 Mixxxer Show</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

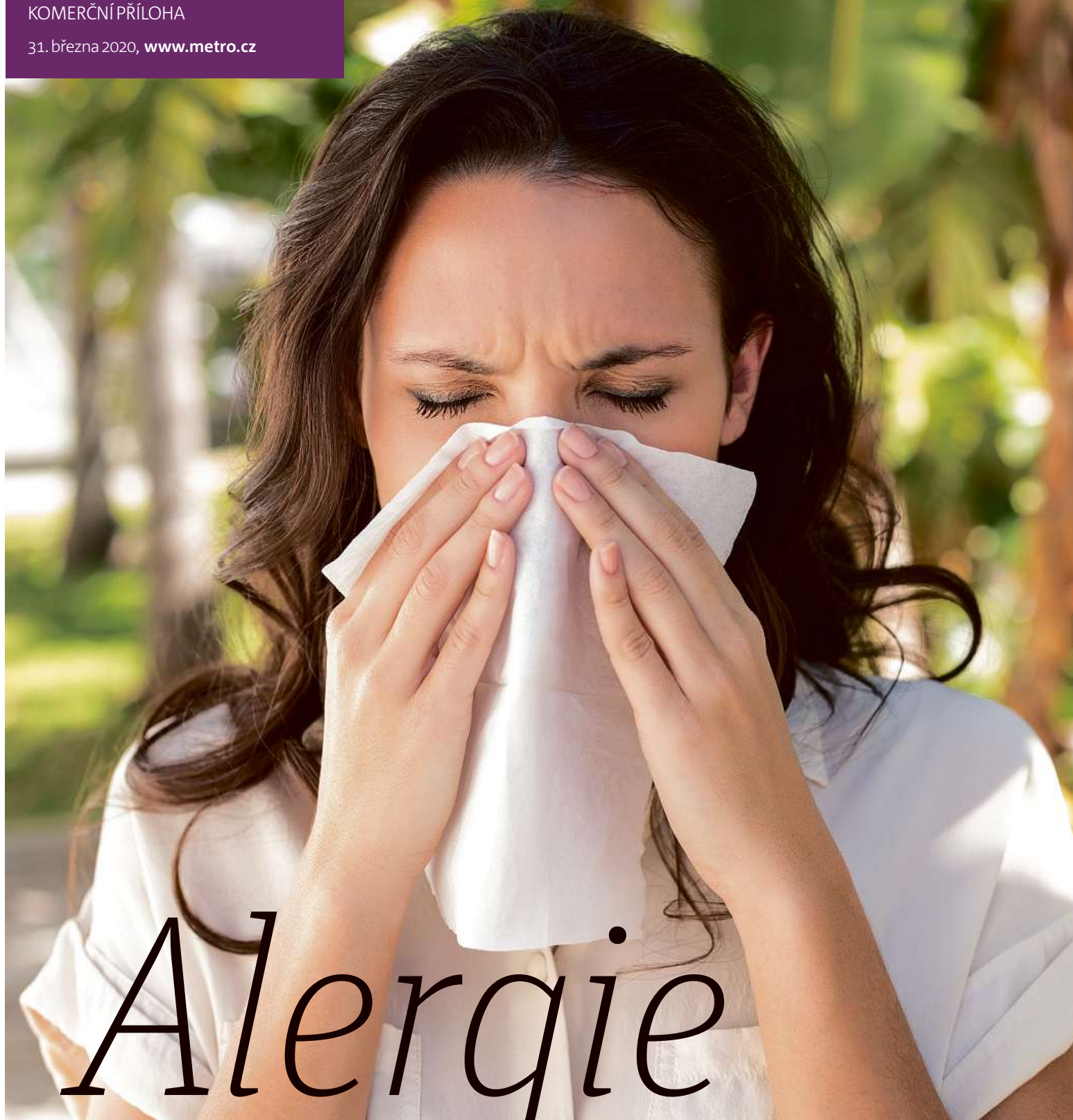
metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

31. března 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Alergie

a imunita

Jak doma zajistit čistší vzduch

Mezi velmi časté civilizační choroby poslední doby patří alergie. Za poslední dobu vzrostl podle průzkumů počet alergiků až o 40 procent.

Alergie neútočí pouze na jaře a v létě. Rizikovou dobou jsou i podzim a zima. Především kvůli topné sezoně se daří roztočům více než kdy jindy. A také plísním.

Plísně se vyskytují celoročně, ale ve vlhčím počasí, které panuje i na jaře, se jim daří nejlépe. Skrývají se hlavně ve starších domech a na chalu-pách, a to zejména proto, že se v chladném počasí více topí a málo větrá. Nejvíce ohroženy jsou koupelny a kuchyně, kde se drží více vlhkosti než v obývacích či ložnicích. Plísně se častěji objevují také v místnostech, kde jsou stěny vytapetované nebo ob-

ložené než v těch vymalovaných. Co dělat proto, abyste dýchali čistý vzduch, ve kterém se alergeny budou držet co nejméně?

Pokoje rostliny

Pokoje rostliny nejen zdobí interiér, ale mají i prospěšnou funkci – zbavují vzduch škodlivin a vážou na sebe prach. Nezapomeňte tedy jejich listy pravidelně otírat, abyste je těchto nežádoucích částic zbavili. Mezi neúčinnější zelené bojovníky proti znečištěnému vzduchu se řadí například aloe vera, břečťan, zelenec či tchynin jazyk.

Nevířte prach

Snažte se zbytečně nevířit prach a alespoň jednou týdně jej otírat z nábytku. Místo prachovky použijte raději vlhké hadříky a po použití je nezapomeňte vyprat. Pokud jste alergici, minimalizujte bytové textilie, jako jsou závěsy, záclony, přehozy, ubrusy, ale i čalouněný nábytek. Také raději vysávejte, než zametete, a vysavače volte s vysokým sa-



Pokoje rostliny na sebe vážou prach.

PROFIMEDIA.CZ

cím výkonem, které umí zachytávat alergeny a vyfukují čistější vzduch.

Často větrejte

Pravidelné větrání je velmi důležité, protože uzavřený prostor může být plný bakterií, virů, plísní a prachu – a vydechovaný vzduch naopak obsahuje nižší podíl kyslíku, což může být příčinou únavy

a špatného soustředění. Obzvláště v místnostech, kde je kvůli vlhkosti zvýšené riziko tvorby plísní, je častá cirkulace vzduchu nezbytná. V takovém pokoji nemějte nábytek u zdi, měl by mít odstup alespoň 2 až 5 centimetrů.

Pořídte si čističku vzduchu

Skvělým pomocníkem jsou čističky vzduchu, které od-

straňují škodliviny. Při výběru se zaměřte jak na výkon, tak i na druh filtrace, který čistička používá. Účinný je HEPA filtr, který zachycuje takřka 100 procent velmi drobných pevných nečistot, ale i viry, plísně a další alergeny. Uhlíkový filtr umí eliminovat pachy, ať už z cigaret, či domácích zvířat. Do místnosti se pak dostává pročištěný zdravý vzduch.

Ideální pokojová teplota

Pozor na přetopené místnosti – ty zdraví rozhodně neprospívají. Suchý vzduch má negativní vliv na sliznice i průběh alergií. V obytných prostorech se doporučuje teplota přibližně od 22 do 24 stupňů, v ložnici by mělo být o dva až pět stupňů chladněji, protože organismus během spánku lépe regeneruje při nižší teplotě. Dlouhodobě by však teplota neměla klesnout pod šestnáct stupňů Celsia – nejen kvůli diskomfortu, ale také proto, že v tomto případě hrozí nebezpečí kondenzace vody a následné tvorby plísní. **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 KTJ** (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.

Čistá domácnost od podlady po strop



**Dýchejte hezky
zhluboka**

dyson



Dyson Pure Cool TP04

Čistička vzduchu s funkcí ventilátoru
HEPA filtr a filtr s aktivním uhlíkem
Pohltí alergeny, bakterie a viry od 0,1 mikronu
Aplikace Dyson Link, noční režim, 350° oscilace

~~16 790,-~~

15 990,-

obj. kód: DYSCV598

**Absolutní
čistota**

dyson



-14 %

Dyson V11 Absolute

Tyčový vysavač s digitálně řízeným motorem
Automatický režim sání pro optimální výkon
Filtruje částice již od velikosti 0,3 mikronu
Výdrž baterie až 60 minut bez poklesu výkonu

~~17 990,-~~

15 490,-

obj. kód: DYSVT700

**Pusťte domů
čerstvý vzduch**

airbi
HOME APPLIANCES



Airbi REFRESH

Čistička vzduchu pro místnosti do 30 m²
Uhlíkový a hliníkový filtr, senzor kvality ovzduší
Ionizace vzduchu, automatický pracovní režim
Tichý provoz 30-55 dB, přehledný LED displej

3 990,-

obj. kód: AIRCV120

**Wellness pro
dýchací cesty**

OMRON



-13 %

OMRON C102 Inhalátor s nosní sprchou

Inhalátor s nosní sprchou pro děti i dospělé
Pro léčbu klasických respiračních onemocnění
Ulevuje při nachlazení a ucpaní nosu
Pomáhá dostat léky efektivněji do těla

~~1 499,-~~

1 299,-

obj. kód: OMRIN219

**Kde se zjeví,
čistota se objeví**

Electrolux



-25 %

Electrolux EER7ALLRGY

Tyčový aku vysavač 2 v 1 na všechny podlahy
Patentovaný čistící systém rotačního kartáče
Hubičce Bed Pro s UV zářením na čalounění
LED osvětlení, délka vysávání až 45 minut

~~7 999,-~~

5 999,-

obj. kód: ELEVT008

**Čistě
a stylově**

**Sense
VITAL AIR**



Sense Vital Air 9003 D

Designová čistička vzduchu pro místnosti do 120 m²
Spirálovitý systém sání, předfiltr, aktivní uhlíkový filtr
HEPA filtr se speciální nanovláknitou vrstvou
Regulace výkonu, časovač, výkon až 550 m³/h

54 450,-

obj. kód: SENCV013

Doručíme až domů  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 31. 3. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Včelí dobroty. Které vítězí?

Zdravý a chutný med lidé využívají od nepaměti. Užitek slibují i další „dary“ včel.

Vláčný med pomáhá kromě jiného hojit drobné popáleniny, propolisová tinktura uleví při oparech a ten, kdo si troufá na včelí jed, se možná zbaví tenisového loktu. To a mnohem více dokážou včelí produkty. Než se ale pustíte do samoléčby, musíte vědět, zda na ně nejste alergičtí, či vám dokonce nehrozí alergický šok.

Sladká jistota

Kdo si někdy neosládl čaj medem! Jde o přirozenou potravinu, i proto je alergie na med vzácná. Dokonce se pylovým alergikům doporučuje, aby v zimě jedli med od včelaře v jejich okolí. Ten obsahuje v minimálním množství pyl, na které si tělo zvykne, a když přijde alergická sezona, jeho reakce už nebudou tak silné.

Přírodní „sladidlo“ nabízí mnoho užitečných látek, včetně minerálů. Například draslík se hodí při chřipce a horečnatých chorobách, železo podporuje krvetvorbu, také proto lze med doporučit lidem při chemoterapii. Ráno byste si na lžici medu měli po-



Pomáhá med, propolis, mateří kašička i včelí jed! PROFIMEDIA.CZ

chutnat, máte-li zažívací potíže a trápí vás choroby jater, žlučníku nebo zánět tlustého střeva. Naopak večer si dejte med místo prášku na spaní. A vsadte na něj také v případě drobných popálenin, dále po úrazech a operacích na podporu rekonvalescence i v době nachlazení – uvolňuje vykašlávání hlenů a stimuluje pocení.

Pomáhá také propolis

Základ propolisu tvoří pryskyřice rostlin, které včely sbí-

rají a zpracovávají. Sehnat lze surový propolis i produkty z něj, neznámější je propolisová tinktura.

Používá se vnitřně i zevně a její spektrum účinků je opravdu široké, zmiňme například ekzémy, dále plísň, bradavice či kuří oka, opar na rtu nebo parodontózu. Uleví při angínách, funguje jako prevence proti chřipce a dokáže tišit bolest. Hojí malé rány, a dokonce je považován za přírodní antibiotikum.

Užitečný včelí pyl

Jde o výbornou energetickou nabíječku, kterou byste měli mít doma, když potřebujete rychle posílit imunitu a obnovit tkáň. Ať po náročném chirurgickém zákroku, chronické nemoci, nebo v době zotavování například po mozkových příhodách a infarktech. Prospěje i při dlouhodobém vyčerpání a stresu.

Dobře působí rovněž při onemocnění jater, vředových chorobách žaludku a dvanácterníku. Pyl je vhodný i na snížení vysokého tlaku či hladiny cholesterolu v krvi, podporuje tvorbu červených krvinek, stavbu kostí, zubů a nervů. A muži by měli vědět, že do jisté míry ovlivňuje prostatu. K dostání je i med obohacený pylem.

Vosk a mateří kašička

Včelí vosk představuje stavební kámen pláství a není určený pro samoléčbu, využívá se hlavně jako základ mastí a krémů. Pokud ale máte ve svém okolí včelaře a můžete od něj získat vosková víčka, udělejte to, nebo se dají i koupit ve specializovaných obchodech. Nejsou ale celoročně k dostání, tento včelí produkt se získává při odvíčkování medových pláství v době stáčení medu. Při zdravotních problémech v dutině ústní je používejte stejně jako žvýkačku, jen je nepolykejte.

Mateří kašička je výměšek žláz mladých včel, který se často přidává do medu, také se dá koupit samostatně. Preventivně ji lze dvakrát ročně nasadit jako ozdravující kúru. Pomáhá posílit psychiku po traumatickém zážitku, snižuje potíže při menopauze a zbytnění prostaty, ulevuje při astmatu, podporuje uzdravení po infarktu, mrtvici i při poškození centrálního nervového systému.

Jedinečný včelí jed

O včelařích se traduje, že žijí déle a méně je trápí bolavé klouby nebo třeba tenisový loket. Což má být důsledkem i mnohonásobného včelího bodnutí, které přispívá k samoléčbě (tělo se pak lépe vyrovná s chorobou centrálního nervového systému nebo zdravotním problémem, který jej trápil mnoho let).

Zkušenosti laických včelích terapeutů hovoří i tom, že včelí jed pomáhá dokonce při borelióze nebo například roztroušené skleróze. Terapie má daný postup, kdy pacient zhruba během dvou měsíců dostane dvě stě žihadel. Léčení se nabízí i injekční formou. Pozor! Terapii může absolvovat člověk, který není alergický na včelí jed, překážkou je i nemocné srdce, cukrovka a jiné. V každém případě, pokud byste to chtěli zkusit, raději pod dohledem lékaře. [IDNES.cz](http://idnes.cz)

INZERCE

Odolávat onemocnění

Sezóna virových infekcí je v plném proudu a je rozumné se jí bránit. Je vhodné užívat přípravky na posílení imunity? Určitě ano. Je zde však v nabídce jeden doplněk stravy, který všechny ostatní předčí jak silou, tak i šíří účinků. Jmenuje se Recreatin. V čem spočívá jeho výjimečnost? Posiluje obranyschopnost proti nejširší paletě choroboplodných bakterií i virů, ale nejen to. Dokáže ochránit buňky imunitního systému před poškozením v důsledku stresu a působení toxických látek. Působí jako univerzální antioxidant i adaptogen, reguluje metabolismus a napomáhá odvodnění těla.

Tajemství jeho účinků spočívá v ideální kombinaci výtažků ze tří legendárních léčivých rostlin – kozince blanitého, rdesna mnohokvětého a šalvěje červenokořenné, která byla podrobena vědeckým testům i klinickým studiím.

Chceme-li předejít nachlazení a virózám, musíme s užíváním Recreatinu začít neodkladně, protože se jeho účinek na posílení obranys-

chopnosti v plné míře projeví nejdříve po 10-14 dnech od počátku užívání.

Rostlinné výtažky obsažené v Recreatinu vykazují vůbec nejširší škálu zdravotních účinků, což garantují odborné zdravotní instituce Evropské unie úřední vyhláškou EU Register of nutrition and health claims made on foods. Přispívají k celkovému zlepšení zdravotního stavu, a to zejména u osob starších 40 let.

Účinné látky z kozince nejenže stimulují imunitní systém, posilují spolehlivě také kardiovaskulární i urogenitální systém a řadu dalších tělesných orgánů. Účinné látky z šalvěje zase slouží zdraví cév a likvidují neurotoxiny. Až nečekaně skvělé výsledky přinesly studie věnované účinkům směsi látek z kozince, šalvěje a rdesna, kdy se ukázalo, že tato směs dokáže účinně chránit zdraví všech tělesných orgánů a zastavit předčasná stárnutí buněk. Jedná se vůbec o jeden z nejvýznamnějších objevů v oblasti ochrany zdraví. Nyní se v přípravku Recreatin dostává na český trh ku prospěchu široké veřejnosti.

ÚHLAVNÍ NEPŘÍTEL INFEKČNÍCH CHOROB

Recreatin™

Doplněk stravy pro posílení imunity a celkové zdraví - 10 účinků v jednom přípravku

- podporuje přirozenou obranyschopnost a imunitu
- zvyšuje odolnost proti stresu
- přispívá k normální činnosti cévní soustavy
- přispívá k normální hladině cukru v krvi
- přispívá k normální hladině cholesterolu
- napomáhá k normální činnosti kardiovaskulárního systému
- přispívá k udržení normálního krevního tlaku
- přispívá k normální činnosti ledvin
- přispívá k normální činnosti močového měchýře a vylučování
- zlepšuje pohyblivost kloubů



Jedinečné složení přípravku Recreatin garantuje široký záběr vědecky ověřených účinků.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ,
na bezplatné zákaznické lince **800 900 995**
nebo na **www.bwy.cz**.

Vyrábí: Brainway Inc.

V Tokiu přesně s ročním posunem

Odložené olympijské hry se v příštím roce uskuteční od 23. července do 8. srpna.

v historii přeloženy, informoval MOV minulý týden v úterý. Ačkoli se spekulovalo o možném přeložení i na jarní měsíce, termín nakonec zůstal zachován, začne se o pouhý den dříve. Navazující paralympiáda se v Tokiu uskuteční od 24. srpna do 5. září 2021.

Například v červnu by totiž olympijské hry kolidovaly s fotbalovým mistrovstvím Evropy, které koronavirová pandemie rovněž odložila o rok (od 11. června).

„Harmonogram her je klíčový pro jejich přípravu,“ řekl předseda organizačního výboru Joširo Mori. Dodal, že při zachování letního termínu budou mít sportovci více času na dokončení kvalifikací. Těch, kdo si již stihli postup do Tokia vybojovat, je za-

tím 57 procent. „Původně jsme souhlasili s odložením nejpozději na léto 2021, ale chtěli jsme je uspořádat v létě,“ dodal Mori.

Letní termín by kolidoval s mistrovstvím světa v atletice, které mezinárodní federace přeložila na rok 2022. Jiný termín nejspíš bude mít i plavecký šampionát.

Japonští odborníci již spočítali, že odklad her bude stát jen samotné Japonsko podle prvních odhadů 641 miliard jenů (v přepočtu asi 147 miliard korun).

Na olympijské soutěže se už prodalo 4,5 milionu vstupenek. V Japonsku o ně byl enormní zájem, o majitelích lístků rozhodovala loterie. Podle místních médií by měly ale vstupenky platit i příští rok. **ČTK**



Vsetín. Čtvrtstoletí od zlata

Hokejisté Vsetína se přesně na den před 25 lety na zimním stadionu ve Zlíně postarali o ojedinělý rekord, neboť se vůbec poprvé v historii bývalé československé nejvyšší hokejové soutěže a tehdy druhého ročníku české extraligy jako nováček stali mistrem. Cesta do nejvyšší soutěže trvala valašskému klubu 60 let, ale na zisk titulu mu stačil jediný rok. Svůj triumf Vsetínští zopakovali ještě pětkrát v dalších šesti letech. Na snímku z roku 1997 je tehdejší hráč Vsetína Jiří Dopita, který včera skončil jako trenér tohoto týmu, jenž hraje druhou nejvyšší soutěž. **MAFRA**

Krátce

Nakažený šéf

Podnikatel Daniel Křetínský byl 12. března pozitivně testován na nový typ koronaviru. Od té doby je v izolaci, cítí se dobře a své firmy včetně fotbalové Sparty, kde je majitelem, řídí po telefonu. U spolupracovníků či rodiny se onemocnění nepotvrdilo.

Fiktivně na Sigmu

Imaginární fotbalový duel na podporu boje proti pandemii koronaviru uspořádá i Sigma Olomouc. Fanoušci si mohou kupovat vstupenky na fiktivní zápas s Realem Madrid, s nímž Hanáci před 28 lety remizovali doma 1:1. Výtěžek půjde do FN Olomouc.

Prání od soupeře

Záložník mistrovského Manchesteru City Ilkan Gündogan by považoval za férové, pokud by fotbalisté konkurenčního Liverpoolu v případě nedohrání anglické ligy kvůli pandemii koronaviru získali titul. „Reds“ vedou tabulku před City o 25 bodů.

Běžec pomáhá

Etiopský vytrvalec Haile Gebrselassie věnoval bezmála 50 tisíc dolarů (asi 1,2 milionu korun) na boj s koronavirem ve své vlasti. Podpořil nový vládní výbor, který shromažďuje finanční prostředky a materiál pro přípravu na nouzovou situaci v Etiopii. **ČTK**

Žilina je v likvidaci

Je to šok pro slovenský fotbal. MŠK Žilina, tradiční klub a jeden z nejúspěšnějších celků posledních let, sedminásobný mistr ligy, je v likvidaci. Nejlépe placení hráči zároveň podle oficiálních stránek klubu obdrželi výpovědi, když odmítli snížení platů. **IDNES.cz**

Bryant. Statisíce za jeho ručník

Za více než 33 tisíc dolarů se vydražil ručník, který měl kolem ramen zesnulý legendární basketbalista Kobe Bryant při rozlučkovém zápase před čtyřmi lety. O víkendu jej vydražil velký fanoušek klubu Los Angeles Lakers.

Bryant tragicky zahynul letos v lednu ve 41 letech při ne-

hodě vrtulníku společně s dcerou a dalšími sedmi lidmi. S kariérou se čtvrtý nejlepší střelec historie a pětinašobný šampion NBA rozloučil 13. dubna 2016 v zápase, v němž dal 60 bodů Utahu.

Nový majitel za ručník, který měl Bryant tehdy na ramenu při rozlučkové řeči, zaplatil při internetové aukci přesně 33 077 dolarů, tedy 817 tisíc korun. „Je to oddaný fanoušek Lakers. Jeho snem je vytvoření muzea v jižní Kalifornii,“ řekl CNN ředitel aukční společnosti Iconic Auctions Jeff Woolf.

Ručník před čtyřmi lety v hale získal jiný fanoušek a v dražbě se objevil již několikrát. Nový majitel spolu s ním získal i dvě použité vstupenky na Bryantův tehdejší poslední zápas. **ČTK**



Kobe Bryant

PROFIMEDIA.CZ



Jizerskou 50 ocenili samotní závodníci

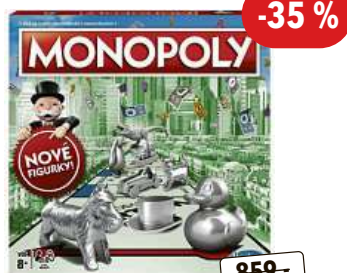
Únorová Jizerská padesátka byla závodníky a jejich realizačními týmy zvolena nejlepší akcí jubilejní desáté sezony Visma Ski Classics v dálkových bězích na lyžích. Uplynulá zima skončila kvůli pandemii nového typu koronaviru předčasně a tři z dvanácti plánovaných závodů pořadatelé odvolali. „Nemám slov,“ reagoval ředitel David Douša, zástupce pořádatelské agentury Rauli, když slyšel, že Jizerská padesátka u běžců vyhrála. „Je to velká čest, ale měli jsme větší šanci, protože se tři závody nekonaly,“ uznal Douša. **MAFRA**

Vyberte si svůj způsob dopravy:

- Bezkontaktní AlzaBoxy
- Vyzvednutí na pobočce
- Doručení až domů



Zaženou nudu



Monopoly nové CZ

Známa společenská hra pro 2-6 hráčů
Učí strategické myšlení a základy podnikání
Vhodná pro děti od 8 let
Obsahuje 4 nové hrací figurky

859,-
558,-

obj. kód: HRAjd0119

Na práci i na seriály



23,8" Dell P2419H Professional

LCD monitor s Full HD rozlišením
Odezva 5 ms a frekvence obnovování 60 Hz
Antireflexní povrch panelu s výbornou čitelností
USB hub pro napojení nejrůznějších zařízení

4 390,-
4 190,-

obj. kód: ADL24p30

Čisto a voňavo



AlzaEco divoký grep na podlahy 3 l

Ekologický čisticí prostředek na podlahy
Z 95 % přírodního původu
Složení z minerálů a rostlinných ingrediencí
100% recyklovatelný obal

279,-
219,-

obj. kód: CIS479

Klidný nádech a výdech



Philips Series 3000i Combi 2 v 1 AC3829/10

Kombinovaná čistička a zvlhčovač vzduchu
3 automatické režimy, 4 režimy nastavení rychlosti
Vhodné pro místnosti do 37 m², CADR 310 m³/h
Mimořádně tichý provoz, mobilní aplikace

14 990,-

obj. kód: PHISS0300

Mňamky pro chlupaté kamarády



Felix fantastic (24x 100 g) - výběr v želé

Kapsičky pro kočky, kousky v lahodném želé
Mix chutí: jehněčí, hovězí, králíčí a kuřecí
Zdroj omega 6 mastné kyseliny, vitamínů E a D
Pro malé i velké kočky s normální aktivitou

339,-
175,-

obj. kód: KRMrk0284

Meditujte a protáhněte tělo



Sharp Shape ECO Yoga mat Lotos

Podložka na jógu s originálním vzorem
Tloušťka 3,5 mm poskytuje pohodlí při cvičení
Snadno omyvatelná, mikrovlákno
Rozměry 178 x 61 cm, protiskluzový povrch

1 390,-

obj. kód: SPTss0076

Bezpečné a spolehlivé náupy na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 31. 3. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.