

# Online objednáte, ihned vyzvednete



Na všech 38  
pobočkách



 **alza.cz**

Více informací na [alza.cz/nejpohodlnejsi-nakupy](https://alza.cz/nejpohodlnejsi-nakupy)

**Starožitnosti**

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.**  
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: [jcortes@atlas.cz](mailto:jcortes@atlas.cz)

**KNIHY VYKOUPIME porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!**  
Tel: 720 310 801

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, hodiny, šperky, mince. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702756100

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

**Knihy a časopisy**

**KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.**  
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: [jcortes@atlas.cz](mailto:jcortes@atlas.cz)

**KNIHY VYKOUPIME porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!**  
Tel: 720 310 801

**Byty - nabídka**

• Prodej dvougeneračního bytu 4+1/L, P-6,Řepy, družstevní, 98 m2, po rekonstrukci, měsíční náklady 7.600 Kč. Vhodné jako investice i k pronájmu. Cena 3.350.000 Kč. Volejte 777839786

**Hobby - nabídka**

• Koupím housle, violu, violoncello, kontrabas, i mistrovské, vše v jakémkoliv stavu i poškozené. Nabídněte prosím, tel.: 728279034.

**Pronájmy - poptávka**

• Hledám pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav, dlouhodobě. RK nevolat. 605845088

**Práce - nabídka**

• Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků. Směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309.

• Nabízíme širokou škálu pracovních pozic na HPP i brigádu (zálohy výplaty 2x týdně) – skladníci, operátoři výroby, řidiči, pomocné práce a další. Mzda dle pracovní pozice. Pro více informací volejte na: 731883553, pište na [zivotopisy@brigadaihned.cz](mailto:zivotopisy@brigadaihned.cz), sledujte aktuální pozice na [www.brigadaihned.cz](http://www.brigadaihned.cz)

• KOMPLETECE krabiček a drobného zboží - mzda až 26.000 Kč, 2 směny, volné víkendy, HPP, svoz z Opatova ZDARMA, [www.jobleader.cz](http://www.jobleader.cz), volejte na 777443555

• KONTROLA set-boxů jednoduchá práce: až 30.000 Kč+10.000 Kč bonus, základy na PC, HPP, svoz ZDARMA z Opatova! [www.jobleader.cz](http://www.jobleader.cz), Volejte 725921922

**Operační důstojník Velitel směny Velitel objektu (m/ž)**



**Mzda až 160 Kč/h**

Volejte zdarma 800 111 112  
[prace@m2c.eu](mailto:prace@m2c.eu) | [www.m2c.eu](http://www.m2c.eu)

**Děkanát 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy přijme**

**PRACOVNÍKA/PRACOVNICE ÚDRŽBY KLIMATIZACE**

v jednosměnném provozu pro budovy fakulty v Praze 2.

Požadujeme odb. způsobilost v elektrotechnice dle vyhl. č.50/1978 Sb.(§6).  
Nástup dle dohody.

Kontakt ing. Hyřová, tel.: 725 184 602.

**ABAS**  
IPS MANAGEMENT

**VOLEJTE ZDARMA**  
800 108 111  
[nabor@abasco.cz](mailto:nabor@abasco.cz)

**PRACUJTE V BEZPEČNOSTNÍ BRANŽI**

**MÁTE NA TO! POJĎTE K NÁM!**

Dáme Vám **služební oblečení**.  
**Do práce** to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.  
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

**VYBERTE SI SVOJI POZICI**

Chcete strážit hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?  
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?  
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?  
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!

...se smlouvou na HPP, dohodou nebo brigádě.

• Slévárna v Praze 5 přijme Slévárenské dělníky, zámečníky. Dobrý plat, 7,5 hod. prac. doba, benefity. Životopis: [personal@praguecast.cz](mailto:personal@praguecast.cz). Tel. 222531704

• Kontrolor/ka drobné elektroniky, 3sm. provoz, HPP, ubytování, zálohy, svoz (M) Opatov, nutná základní znalost práce s PC. Volejte: 725426038

**Byty - poptávka**

**Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.**

Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat. **Tel.: 601 522 292**

• Hledám obecní byt i s dluhem nebo před privatizací, dám náhradní byt, vyřeším exekuci na nemovitosti. Volejte 776363636.

• Dobře zaplatím byt s PRIVATIZACÍ, Družstvo i Osobní vlastnictví. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití. Děkuji J. Jurdová 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Hledám ke koupi byt 1+kk, 1+1 v Praze a okolí. Případné dluhy, exekuce, uhradím. [v i t k a d l @ s e z n a m . c z](mailto:v i t k a d l @ s e z n a m . c z), 607526834

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vystěh. nespěchám. Tel. 777235501

**Auto-moto - poptávka**

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

**Finance - nabídka**

**Vyplatíme dluhy, zástavy!**

**Peníze do 48hod!**  
**Výkup nemovitosti!**  
**737 352 730**

**Nemovitosti - nabídka**



**Společná realitní a advokátní kancelář**

**JURIS REAL spol. s r.o.**

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Okamžitá výplata zálohy.

**STAČÍ PROZVONIT**  
**Tel.: 777 306 103**

**Nemovitosti - poptávka**

**Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.**

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevádi, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.

**Kontakt: 725 719 745**

**Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku.**

Tel.: 725 911 070



**NEZAPOMEŇTE,**

**JSME I ONLINE.**

**METRO.CZ**



# OLYMPIJSKÉ HRY UŽ MAJÍ NOVÝ TERMÍN

O MEDAILE V TOKIU OD 23. ČERVENCE DO 8. SRPNA 2021 STRANA 17



# metro



**PRAHA**

Úterý, 31. března 2020

Č. 63, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Kvido

mojemetro | denikmetro

# Volný pohyb. Omezení prodlouženo do 11. 4.

**Koronavirus v Česku.** Zákaz vycházení bez pokrývky nosu a úst se nově nevztahuje na děti do dvou let věku. **Krizový štáb.** Místo Prymuly ho vede Hamáček. **Chytrá karanténa.** Testuje se na jižní Moravě STRANA 6



## 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





# Jen rouška? To v MHD nestačí, žertuje Ropid

**Organizátor dopravy vtipkuje na adresu naháčů z Bohdanče. Jeden běhal i v Michli.**



V Bohdančovicích TÝDENÍK POLICIE

„Pozor, pozor. Nevěřte všemu, co vám vláda říká: Tvrdili, že při nákupu v místních potravinářských stáncích roušku a rukavice. Dnes jsem takhle šel, ale ostatní měli i kalhoty a tričko.“ Tenhle vtip koluje na internetu od zavedení povinnosti nosit na veřejnosti roušku. Často mívá i podobu městské legendy – příhoda je zasazována do konkrétního prostředí s potravinami.

Svůj smysl pro humor nyní ukázal i organizátor pražské hromadné dopravy Ropid, jenž se rozhodl před podobným chováním varovat cestu-

jící. „Doufáme, že z vás si nařízení ‚nose roušky‘ s nařízením ‚nosit roucho Adamovo‘ nikdo nespolehl,“ varoval včera s nadsázkou Ropid na svém facebookovém profilu. V diskuzi pak připomněl případ z Lázní Bohdančovic na Pardubicku. Policisté tam v pátek u rybníka kontrolovali

skupinku nudistů, kteří sice měli mezi sebou takzvané bezpečné rozestupy, někteří z nich však zapoměli na roušky (viz snímek vlevo). „Po příjezdu policistů si všichni dali říci a vládní nařízení respektovali. Občané mohou být na místech k tomu určených bez oblečení, nicméně musejí mít zakrytá ústa a musejí dodržovat počty, ve kterých do přírody smějí jít,“ komentovala celou událost policistka Markéta Janovská.

Kuriózní situace s naháčů někdy vznikají také v MHD. Jedna taková se odehrála v prosinci u autobusové zastávky Jemnická v Michlešské ulici v Praze 4. Sociální síť tehdy obletělo video nahého muže obutého jen do tmavých bot, který se snažil zabránit v odjezdu autobusu číslo 150. Na amatérském záznamu bylo vidět, jak se řidič snaží muži domluvit, ten ale tvr-

dohlavě odmítal opustit své místo na přední masce autobusu. Podle mluvčí dopravního podniku Anety Řehkové naháč před incidentem s někým zápasil a čelo autobusu nakonec opustil. „Muž byl pod vlivem drog, testy byly pozitivní na amfetamin a metamfetamin,“ vysvětloval následně pravděpodobnou příčinu chování muže policejní mluvčí Jan Daněk.

Naháč v MHD potrápil také před deseti lety strážníky z Brna. Devětatřicetiletý muž ze Znojemska se totiž bez jakéhokoliv oděvu vozil místním autobusem a mužům zástavky Jemnická v Michlešské ulici v Praze 4. Sociální síť tehdy obletělo video nahého muže obutého jen do tmavých bot, který se snažil zabránit v odjezdu autobusu číslo 150. Na amatérském záznamu bylo vidět, jak se řidič snaží muži domluvit, ten ale tvr-

Číslo dne

2497

Strážníci řešili v Praze od pátečního do pondělního rána 2497 případů, kdy lidé neměli zakrytá ústa a nos nebo porušovali zákaz slukování.

11

Radní včera rozhodli o uzavření posledních 11 mateřských škol zřízených magistrátem, které byly dosud otevřeny. Školky již dříve uzavíraly jednotlivé radnice.

20

V Praze 9 včera odpoledne hořela terasa a byt v obytném domě. Hasiči museli evakuovat dvacet lidí, byly mezi nimi i děti. „Hasiči nasadili jeden proud vody přes výškovou techniku, jeden pak vnitřkem budovy,“ uvedl mluvčí hasičů Martin Kavka. Doplnil, že jednoho hasiče při zásahu pokousala kočka.

INZERCE

Rada hlavního města Prahy vyhlašuje v souladu s § 166 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, a vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a § 3 vyhlášky č. 54/2005 Sb., o náležitostech konkursního řízení a konkursních komisích, v platném znění, konkursní řízení na

**funkci ředitele/ředitelky příspěvkové organizace:**

### •Základní umělecká škola, Praha 1, Biskupská 12

**Předpoklady pro výkon činnosti ředitele** dle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o pedagogických pracovnících“):

- » odborná kvalifikace dle zákona o pedagogických pracovnících,
- » příslušná praxe dle zákona o pedagogických pracovnících,
- » plná způsobilost k právním úkonům,
- » bezúhonnost,
- » zdravotní způsobilost,
- » znalost českého jazyka.

### Požadavky pro výkon činnosti ředitele/ředitelky:

- » pedagogické aspekty práce na pozici ředitele školy, pedagogická koncepce odpovídající oboru/oborům vzdělání konkrétní školy a představa uchazeče o vedení pedagogického sboru, znalosti v oblasti trendů ve výchově a vzdělávání a schopnost koncepční práce v oblasti školství, výchovy a vzdělávání,
- » znalost školských právních předpisů a školské problematiky,
- » znalost zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, a dalších právních předpisů,
- » základní ekonomické znalosti,
- » organizační a řídicí schopnosti.

### Obsahové náležitosti přihlášky:

- » jméno, příjmení a titul uchazeče,
- » pozice, na kterou se uchazeč hlásí,
- » datum a podpis uchazeče.

### K přihlášce přílohy:

- » ověřené kopie dokladů o dosaženém vzdělání,
- » doklad o průběhu zaměstnání a délce praxe podle § 5 odst. 1 zákona o pedagogických pracovnících,
- » strukturovaný životopis,
- » koncepci dalšího rozvoje školy (v rozsahu max. 5 stran strojopisu), která bude zveřejněna v anonymizované podobě na portálu školství, tj. na webové adrese <http://skoly.praha-mesto.cz>, a na webu školy, v období po prvním jednání konkursní komise do jednoho měsíce od jmenování ředitele/ředitelky příspěvkové organizace; vlastnoručně podepsaný souhlas se zveřejněním předložené koncepce musí být součástí koncepce nebo přiložen jako samostatný dokument,
- » výpis z evidence Rejstříku trestů (ne starší 3 měsíce),
- » čestné prohlášení ve smyslu § 4 odst. 3 zákona č. 451/1991 Sb., kterým se stanoví některé další předpoklady pro výkon některých funkcí ve státních orgánech a organizacích České a Slovenské Federativní Republiky, České republiky a Slovenské republiky (formulář dostupný na <http://skoly.praha.eu/Pro-verejnost/Konkursy>),
- » lékařské potvrzení o zdravotní způsobilosti k výkonu funkce pedagogického pracovníka (ne starší než 2 měsíce),
- » souhlas se zpracováním osobních údajů podle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) - formulář dostupný na <http://skoly.praha.eu/Pro-verejnost/Konkursy>.

**Vyhlašovatel si vyhrazuje právo zrušit konkursní řízení kdykoliv v jeho průběhu bez udání důvodu.**

**Přihlášky s uvedenými doklady včetně příloh v uzavřené obálce s přesným označením „KONKURS – Základní umělecká škola, Praha 1, Biskupská 12“ a „NEOTVÍRAT“ musí být doručeny do 9. 4. 2020 do 18 hodin do podatelny:**

Magistrát hlavního města Prahy, Odbor školství, mládeže a sportu

Jungmannova 35/29, 111 21 PRAHA 1

## Mléko jí zachutnalo

Samička slona indického, která se v pátek narodila v trojské zoologické zahradě, váží 92 kilogramů a měří 86 centimetrů. Od matky Tamary již pravidelně pije mléko. Za předpokladu teplého počasí ji chovatelé za několik dní plánují vypustit do venkovního výběhu. To, že se jedná o samičku, je pro ně dobrá zpráva. Protože sloni žijí v mateřských liniích, bude moci v pražském stáde zůstat. Malá samička je druhým mládětem slonice Tamary, kterou zahrada získala společně se samicí Janitou v roce 2012 ze Srí Lanky.

ZOO PRAHA



## Okruh. Přibude pruh

Středočeský kraj souhlasí s rozšířením nejstaršího úseku Pražského okruhu mezi Slivencem a Třebonicemi. Krajští radní včera bez připomínek schválili dokumentaci k tomuto záměru. Cílem je přidat jeden jízdní pruh pro každou směr jízdy, upravit mimoúrovňově křižovatku, mosty a odvodnění. Takzvaný úsek 515, měřící 6,8 kilometru, navazuje na část Lahovi-

ce-Slivenec těsně před mimoúrovňovou křižovatkou Slivenec na kilometru 15,7 a sahá až před mimoúrovňovou křižovatkou Třebonice na kilometru 22,5.

Rozšíření dálnice zajistí trvalý provoz v režimu tři plus tři jízdní pruhy. Stavba je součástí schváleného územního plánu hlavního města Prahy, územních plánů obcí Orech, Zbuzany, Jinočany a Chrástá-

ny a zásad územního rozvoje Středočeského kraje. „Součástí záměru jsou přestavby a rekonstrukce mostních objektů, z nichž tři budou rekonstruovány a pět bude demolováno a nahrazeno novými mostními objekty. Směrové a výškové vedení dálnice D0 se provedení záměru nemění.“ uvedl hejtmancin náměstek pro životní prostředí Miloš Petera. **ČTK**



# Spálili jste se na nezajištěných investicích?

Volejte zdarma:  
**800 023 099**

Nebo nás navštivte:  
Olivova 2096/4, Praha 1  
Bredovský dvůr, 1.patro  
[www.rondainvest.cz](http://www.rondainvest.cz)

Výnos až  
6 % p.a.

Investice od  
10 000 Kč

Bezpečná  
investice

Zajištění  
nemovitostí

Výnos  
měsíčně

## V Praze umírají lidé nejvíc

**Ohrožení jsou hlavně seniři.**

Které nemocnice dělají odběry?

V hlavním městě bylo k včerejšímu večeru potvrzeno 734 případů nákazy novým typem koronaviru, za 24 hodin přibýlo 38 pozitivních testů. Hygienici z metropole hlásili šestnáct obětí. Praha je krajem s jasně největším počtem infikovaných.

Koronavirus nejvíce ohrožuje seniory a těžce nemocné. Mezi zemřelými jsou i klientky z domova důchodců v Michli. Čtvrtá žena, která se narodila v roce 1929, zemřela v noci na včerejšek. Nákaza COVID-19 ale nebyla příčinou jejího úmrtí, podobně jako u dalších obětí, které trpěly dalšími závažnými problémy.

V domově pro seniory na Chodově bylo k včerejšímu dni deset klientů nakažených koronavirem. Všichni byli bez příznaků nemoci a zůstávali v karanténě. Přítomnost viru odhalilo testování celého zařízení. Informaci o prvních dvou nakažených oznámil domov minulý čtvrtek. Z tohoto zařízení po-

cházel pětadevadesátiletý muž, který byl první obětí koronaviru v Česku.

V neděli zemřela také osmačtyřicetiletá zdravotní sestra z plicního oddělení Thomayerovy nemocnice. Nakažila se od jednoho z pacientů, který byl později v kritickém stavu připojen na mimotělní oběh a jako jediný v Česku dostává experimentální lék remdesivir. Přesnou příčinu smrti sestry vyšetřuje policie. Server iDNES.cz včera uvedl, že policisté pracují s verzí náhlého úmrtí, vyloučili už cizí zavinění i sebevraždu. Nemocnice se s ohledem na přání rodiny omezila na konstatování, že žena zemřela doma. „Nikdy jsme neřekli, že by zemřela na koronavirus. Respektujeme ale přání rodiny a žádné bližší podrobnosti nebudeme uvádět,“ řekl mluvčí nemocnice Petr Sulek.

Na dvě odběrová místa vzorků, do Nemocnice Na Bulovce a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, je možné se objednat předem na přesný čas. Třetí pražské odběrové místo je v Ústřední vojenské nemocnici. Fakultní nemocnice Motol a Thomayerova nemocnice v Krči místa uzavřely, testují jen pacienty a personál. **ČTK**



### Prošli si nevěstinec, rozhodne hygiena

Společnost Eroc včera zástupcům magistrátu zpřístupnila k prohlídce prostory klubu Showpark v holešovické tržnici. Praha by nevěstinec chtěla využít k dočasnému ubytování bezdomovců kvůli dodržení karantény. Eroc nemá s městem uzavřenu nájemní smlouvu, to se proto s firmou nyní soudí o opuštění budovy. Prostory nevěstince jsou ale pro ubytování podle firmy nevhodné a nabídla jiné dvě nemovitosti s kapacitou až 80 lůžek. Situaci vyhodnotí hygienici, teprve potom se město rozhodne, zda tam lidi bez domova dočasně nastěhuje. Na snímku je jednatel společnosti Eroc Zbyněk Matela. **ČTK**

#### Krátce

#### Proměna nádraží

Jen projekt dopravního terminálu plánovaného na Smíchově vyjde Prahu na 141,6 milionu korun. Městu jej dodá sdružení společností Metroprojekt, Sudop EU, Sudop Praha a ateliér A69 architekti. Včera jej vybrali pražští radní.

#### Roušky i infolinka

Na Jižním Městě ve Filipově ulici se otevře centrum, které bude poskytovat informace související s nemocí COVID-19. Radnice připravila také krizovou linku a zřídila výdejní místa, kam si zájemci mohou přijít pro dezinfekci a roušky.

#### Nová poradna

Pracovníci poradenské společnosti Grand Thornton budou v Praze 9 zdarma radit podnikatelům, jak a kde mohou žádat o podporu. Poradenské centrum radnice v ulici Jablonecká má otevřeno od pondělí do pátku od 9.00 do 17.00. **ČTK**



# Jak je složité přivést na svět dítě? Matky podepisují revers

**Rodí se v rouškách a bez otců, kteří chtěli být oporou.**

Nová nařízení vlády a ministerstva zdravotnictví pro ochranu zdravotníků zasahují těhotné ženy, které se připravovaly na porod. „Ženy se bojí, jak to zvládnou. Řeší i smutek z toho, že se těšily společně se svými muži na narození dítěte. Jestli budou moct mít u sebe děti po porodu, jestli budou muset rodit v rouškách a jestli to udýchají, také řeší riziko nákazy v porodnicích,“ obrací se matky na Jitku Čejkovou, dluhu s téměř dvacetiletou praxí.

Nelehkou situaci ohledně porodů vnímá i dula Katka Vávrová: „Naštěstí je zde možnost bezplatných konzultací s dulami či komunitními porodními asistentkami (PA), které ženám mohou pomoci novou situaci zpracovat a ujistit je v jejich kompetencích.“

Podmínky v porodnicích se mění ze dne na den. Matky musí počítat s variantou, že téměř celý porod a čas strávený na šestinedělí budou mít na obličej roušku.

Otcové mohli být u porodů posledních dvacet let. „Porodnický personál je víceméně zvyklý, že tam ti muži jsou,“ říká Alžběta Samková, porodní asistentka, která působí v Nemocnici Na Bulovce a má za sebou dlouholetou praxi v Ústavu pro péči o matku



**Cítát**

**Chytrá porodní asistentka udělá všechno, aby se rodička cítila saturována a v bezpečí, pak porod zvládne.**

ALŽBĚTA SAMKOVÁ, PA NA BULOVCE

a dítě v Podolí. Navíc je personál porodnic ve stresu ze samotného koronaviru.

Partneři a doprovodky jsou často pro rodičky dobrou podporou, vytvářejí skvělý servis, bezpečí a leccos mohou i ohlídat. „Porodní asistentka nemocnic nemůže být u rodičky celou dobu a žena je na porodním pokoji v mezičase sama,“ doplnila Čejková. Podle ní partner zajistí jídlo, pití, masáže zad, pomůže do sprchy, žena se o něj může opřít, zavěsit, pomůže jí, aby nezapomněla, aby dobře zvládla porodní kontrakce dechem, navádí ji na uvolnění a odpočinek. Otec pomáhá tedy svou přítomností vydatně i personálu.

Vstřícným krokem je povolení přítomnosti otců po porodu na porodním pokoji na Bulovce, v Nemocnici Ostrava a Vítkovice. „Díky jeho pří-

tomnosti může proběhnout bonding a dobrý první kontakt dítěte s rodiči,“ řekla Čejková. Nedostatek personálu vede v některých porodnicích k tomu, že jsou děti odnášeny dříve.

Mluví se o tom, že by u bondingu (první proces utváření vztahu mezi maminkou a miminkem – pozn. redakce) mohli asistovat studenti medicíny, což dokazuje zvláštnost zákazu komunitních PA a dul u porodu. „Mohly by pracovat na dohodu o provedení pracovní činnosti a na každé porodnici bude, které dule a PA tam putují,“ uvedla Samková. Někde vypomáhají i studující porodní asistentky. „Myslím, že by měly sloužit dvanáctky a zapojit se do týmu. Tím by se ušetřil i počet lidí na sále,“ dodala Samková. Nedostatek sester se snaží řešit také organizace Sestryvzáloze.info.

Situace ale přihrává poptávce po porodech doma a ambulantních porodech, kdy matky podepisují revers a nečekají v porodnici tři až čtyři dny, ale odchází po několika hodinách či dnech. Potvrzuje to i Jana Duřtová, PA specializující se na předporodní a poporodní péči. „Ženy hledají domácí prostředí. Ale rodit doma je nebezpečné, pokud se na to nepřipravují několik měsíců a nemají odborný doprovod. Je to zbrklé rozhodnutí,“ řekla Duřtová.

U ambulantních porodů chybí automatická provázanost poporodní péče. Rodiče si ji musí dopředu zajistit. Bo-

## Ambulantní porody

Jak se na ně připravit?

- V porodnici dělají screening zraku, sluchu, kyčlí, ledvin, srdečních vad, pulsu na stehenní tepně, syfilidy a metabolických vad – odběrem z patičky.

- Na ten je třeba mít domluvenou specializovanou porodní asistentku. Odběr má odborník udělat mezi 48. až 72. hodinou po porodu.

- Na ostatní kontroly je dobré se již dopředu informovat u svého pediatra.

- Kompletní informace jsou na [www.ambulantniporod.cz](http://www.ambulantniporod.cz).

- Poradit se můžete také na facebookových skupinách Povídání s dulami České asociace dul nebo Ambulantní porod a péče porodní asistentky. Nebo přímo s komunitními porodními asistentkami, které jsou k dispozici.

## Jak to vidím já

### Společně

Včera v šest ráno jsme přijeli s mužem do porodnice v Podolí. Přišel den D. Jak to sama zvládnou? V hlavě mi zněla rada mojí dule Katky Vávrové: „Ženy, vaše tělo ví, jak miminko porodit, a vaše miminko ví, jak se narodit. Společně to zvládnete!“ V rouškách jsme vstoupili, stihli nám změřit teplotu. Kontrakce sílily. Na pokoji se mě ujala porodní asistentka, která mi se vším pomáhala. Roušku jsem měla skoro pořád, v závěru jsem ji vyměnila za kyslíkovou masku. Byly jsme skvělým týmem. Teď si prostě musíme všechny pomáhat!



**LUCIE MOTTLOVÁ**  
redaktorka  
deníku Metro  
a matka dvou dětí

hužel nedostatek pediátrů a současný stav, kdy mají zkrácenou pracovní dobu, chybí jim ochranné pomůcky a nikdo neví, kdo kdy skončí v karanténě, situaci komplikují. „Pomoc se snaží Unie porodních asistentek, která vytváří seznam asistentek, které dělají poporodní péči u matek i dětí a zajišťují odběry z patiček,“ říká Duřtová.

Prvorodičky by se neměly bát požádat o pomoc laktační poradkyně, pokud by kojene nezvládly ze začátku samy. „Hlídat se musí úbytek na váze, hydratace či žloutenka a mezi další rizika ambulantního porodu může patřit rozvinutí infekce po porodu u miminka. Další rizika je lepší ohlídat s pediatrem,“ uzavírá Duřtová. **LUCIE MOTTLOVÁ**

## Amerikánka

„Tahle inscenace se proměňuje, jak život vyžaduje,“ řekl před rokem režisér Viktor Tauš o Amerikánce. Vloni ji přizpůsobil téhotenství Terezy Ramby, pro únorová představení ji předělal znovu a na duben chystal návrat do Jatek78 v původní podobě. Reprízy se s ohledem na stávající situaci zrušily, peníze ze vstupného ale mohou pomáhat. Spolku Medici na ulici věnuje Tauš s kolegy 20 tisíc korun. Přispět můžou i ti, kteří měli vstupenky na dubnová představení, ale peníze ze vstupného nebudou chtít vrátit. Třetina částky půjde na spolek, třetina na Jatek78 a poslední část umožní hrát Amerikánku i nadále. **MET**



## Kultura až do domu. Koncerty z Rock Café

V době, kdy lidé nemohou za kulturou vyrazit do divadel či klubů, odstartoval v neděli projekt Kultura do domu, který slibuje živé koncerty interpretů, kteří se lidem budou snažit zpříjemnit čas v této nelehké situaci. S nápadem uspořádat streamy koncertů

přišel brněnský filmař David J. V. Schöbl, když udělal první přímý přenos s Tomášem Kočkou & Orchestrem. Dnes zahráje z Rock Café kapela I Love You Honey Bunny a ve čtvrtek Janek Ledecký. Lidé si můžou v síti GoOut koupit virtuální vstupenku. **MET**

## Krátce

### Nový Sedlec

Institut plánování a rozvoje dostal od pražských radních za úkol vypracovat urbanistickou studii na Nový Sedlec. Jedná se o neosourodou oblast nedaleko

Suchdola, kde se neadři nalézt dohodu nad tím, jak by se měla dále rozvíjet. Pomoci by měla právě studie, která má být hotova do roka a bude sloužit jako podklad pro změnu územního plánu. **MET**

# 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 naprostá 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 sahalo stovky lidí,

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

## Učíte, ale i ordinujete. Jak vnímají 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](http://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 nebývají 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?

Nevím 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, ničení 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

INZERCE

www.dpp.cz

**JISTÉ  
A STABILNÍ  
ZAMĚSTNÁNÍ**

## Hledáme řidiče a řidičky autobusů

Nabízíme:

- průměrná mzda 43 000 Kč
- náborový příspěvek 50 000 Kč\*
- práce na dobu neurčitou
- benefity ve výši až 62 500 Kč za rok

Volejte zdarma: 800 220 020

Více info na: [dpp.jobs.cz](http://dpp.jobs.cz)

\* Pro držitele řídicího oprávnění skupiny D + Průkazu profesní způsobilosti řidiče pro skupinu D



Dopravní podnik hlavního města Prahy



## Krátké

## Kvůli COVID-19 zemřeli další lidé

Počet nakažených koronavirem stoupl na 2976. V neděli se denní přírůstek druhý den po sobě snížil. Zemřelo již 23 lidí nakažených COVID-19. Dobrou zprávou je, že 25 lidí se vyléčilo (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.

## Roušky jsou prý zbytečné

Světová zdravotnická organizace nevidí žádný užitek ve všeobecném nošení roušek. Nic nenaznačuje tomu, že by to něčemu pomohlo, konstatoval koordinátor krizové pomoci Michael Ryan.

## Přijímačky na VŠ přes internet

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



## „Konečně se můžeme na chvíli vyvětrat.“

Lidem v Litovli, Uničově a dalších 19 obcích na Olomoucku, kde žije asi 24 tisíc obyvatel, skončila po dvou týdnech karanténa nařazená 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 našťastí to tak nedopadlo,“ řekla při venčení svého psa jedna ze zdejších obyvatel, devětašedesátiletá Jarmila Červinková. Včerejší snímek je z ranní Litovle.

ČTK

# COVID-19 Čechy doma zdrží

## Omezení volného pohybu je prodlouženo do 11. dubna.

Celoplošné omezení platí. Vláda včera nařídila, že opatření proti šíření nového typu koronaviru v zemi bude pokračovat až do 11. dubna. Po jednání kabinetu to sdělil premiér Andrej Babiš. Dále se nesmí lidé shlukovat do skupin ve ve-

řejném prostoru. Platí tak už dřívější nařízení, že venku se spolu mohou pohybovat vedle sebe pouze dva lidé. Opatření omezující volný pohyb se nevztahuje například na cesty do zaměstnání, na nezbytné cesty za rodinou nebo osobami blízkými, cesty k obstarávání základních životních potřeb, do zdravotnických zařízení, dobrovolnickou či soudeskou výpomoc, na pobyty v přírodě nebo parcích a pro účast na pohřbech. ČTK

### Česku teď s pandemií pomáhá i armáda

V čele Ústředního krizového štábu je nově ministr vnitra Jan Hamáček. Ten na pomoc proti viru povolává také vojáky.

- Ministr vystřídal na této pozici epidemiologa Romana Prymulu, který se nadále bude věnovat projektu takzvané chytré karantény.
- Plánovaný krok kvituje i opozi-

ce, podle které měl ministr z titulu své funkce řídit štáb už od jeho ustavení.

- Projekt chytré karantény, na jehož přípravu se má nyní soustředit Prymula, se začíná testovat na jižní Moravě.
- Jeho základem je zmapování pohybu nakaženého člověka za posledních pět dní, a to po-

dle údajů z mobilního telefonu a platební karty. Armáda vytvoří mobilní týmy odebírající vzorky od lidí, kteří se dostali do kontaktu s infikovaným.

- Pokud se projekt osvědčí v praxi, mohla by chytrá karanténa v Česku nahradit plošná restriktivní omezení komplikující každodenní život a dopadající na ekonomiku.

## Koronavirus. Nová opatření

Vláda by chtěla co nejdříve rozvolnit opatření, stav nouze může ale trvat ještě měsíc

### Co je nového?

- **Pokrytku nosu a úst nebudou při vycházení muset mít děti do dvou let a řidiči,** kteří jsou v motorovém vozidle sami, řekl po jednání vlády ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.
- **Do dvoutýdenní karantény bude muset s výjimkami každý, kdo se vrátí do ČR.** Dosud se povinnost karantény týkala pouze návratů z rizikových zemí.
- Vláda podpořila návrh ministra průmyslu Karla Havlíčka a schválila odklad silniční daně. **O tři měsíce také odloží la výběr mýtného.** Silniční daní podléhají automobily, které využívají firmy i fyzické osoby k podnikání. Sazba se

určuje u osobních aut podle obsahu motoru a objemu válců v motoru. U nákladních aut daň závisí na hmotnosti vozidla a počtu náprav. Daň se platí ve čtyřech čtvrtletních zálohách.

- **Kabinet potvrdil výjimky, které od soboty ministerstvo zdravotnictví vytvořilo ze zákazu přítomnosti třetí osoby u porodu.** Po jednání vlády to řekl ministr zdravotnictví Vojtěch. Týkají se blízkých handikapovaných rodiček nebo třeba cizinek, které potřebují tlumočení. Stát 10. března zakázal kvůli šíření koronaviru návštěvy nemocnic, ale s výjimkou třeba právě u rodiček. Ministerstvo pak 18. března výjimku u rodiček zrušilo.
- **Podnikatelé, kteří museli kvů-**

li vládním opatřením zavřít provoz, budou moci požádat o odklad nájemného až o šest měsíců, řekl ministr Havlíček.

- **Vláda by dnes měla schválit vyplácení 15 tisíc korun měsíčně osobám samostatně výdělečně činným (OSVČ)** postiženým nařízením vlády, a to po dobu trvání opatření. Podle hrubých odhadů by to mělo stát měsíčně sedm miliard korun. Pomoc by měla směřovat na OSVČ, které mají příjmy pouze z podnikání. Příspěvek by měla vyplácet finanční správa.
- **Plány vlády musí ještě schválit Poslanecká sněmovna.** Pravděpodobně vše projde. Premiér Andrej Babiš věří, že poslanci zvednou ruku pro prodloužení stavu nouze a dál budou platit i opatření vlády.

## Krátké

### Prodávali předražené dezinfekce

Internetový srovnávač Heureka.cz zablokoval přes 50 e-shopů, které nabízejí zboží související s epidemií koronaviru za přemrštěné ceny. Jde zejména o roušky, respirátory a dezinfekce. Další oznámení na podezřelé obchody Heureka.cz pro věřuje. Na trhu se objevily desítky nových e-shopů, které zneužívají aktuální situaci. Heureka.cz proto zpřísnila systém kontroly pro registraci e-shopů. Na svoje stránky do kategorií, kterých se to týká, přidala upozornění o pečlivější kontrole prodejců a důkladnějším srovnání cen. Více také kontroluje stávající obchody.

### Sirény nebudou

Pravidelná měsíční zkouška sirén, která se koná vždy první středu v měsíci, je z důvodu stavu vyhlášeného vládou v souvislosti s koronavirem zítřka zrušena. Cílem je nevyvolávat paniku.

### Do testování se zapojují i studenti

Vědci a studenti Fakulty chemicko-technologické Univerzity Pardubice se zapojí do testování lidí kvůli koronaviru. Jednají s Pardubickou nemocnicí, začít by mohli do dvou týdnů i dříve. Na fakultě působí špičkoví vědci a je tam moderní zázemí. Deně by chtěla vyhodnotit přes 60 vzorků. ČTK



# 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 přerušeno. „Nábor mimo EU se za-

stabil, takže nám zbyla jen Litva, která ale zavřela hranice, Rumunsko, kde nejsou letadla, a pak Bulharsko. To je teď světélkem 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 vlasti přesouvat. Potíž je však v tom, že většina leteckých společností, které do Bulharska běžně svá letadla vypravují, 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 pětáctýřicet tisíc eur (1,2 milionu korun). Když na to dám rezervy a garance, tak musím vědět, že to letadlo vzletne,“ 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 Evropské unie. Ty jsou pro sezonní pracovníky atraktivnější, proto v současné době 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 šéfka Concordie Stephanie 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

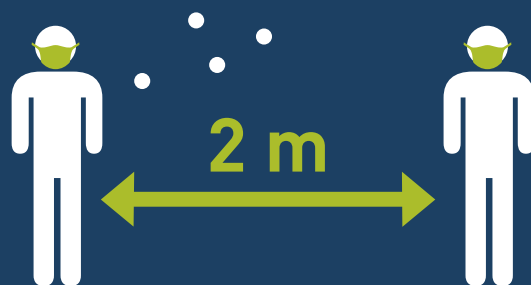


INZERCE

**DODRŽUJTE  
BEZPEČNOU**

**VZDÁLENOST**

**SNÍŽÍTE RIZIKO  
KAPÉNKOVÉHO  
PŘENOSU  
NÁKAZY**



**1212**

[koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy



# Jaká je kvalita vody v Praze? I v dnešní době splňuje nejpřísnější limity

**Pitná voda z veřejného vodovodu dodávaná v Praze je zdravotně nezávadná a splňuje nejpřísnější limity dané vyhláškou č. 252/2004 Sb., garantují Pražské vodovody a kanalizace (PVK).**

Pitná voda nemůže být koronavirem ohrožena, k jeho přenosu dochází kapénkovou cestou a přímým kontaktem. Jak uvedl Státní zdravotní ústav: „I kdyby se do surové povrchové vody tento virus dostal, bude spolehlivě odstraněn a inaktivován stávající úpravou povrchové vody, která vždy obsahuje minimálně stupně koagulace, filtrace a dezinfekce. Respirační viry

jsou totiž velmi citlivé k dezinfekci chlorem i UV zářením.“ Stejně prohlášení vydala i Světová zdravotnická organizace (WHO).

Pojďme se na komplexní systém kvality vody v Praze podívat podrobněji. Pražské vodovody a kanalizace pečlivě sledují celý proces její výroby. První vzorky vody pro kontrolní rozbor jsou odebrány hned na vstupu surové

vody do úpraven vody Želivka či Káraný, další pak v průběhu technologického procesu úpravy vody a v celé distribuční síti včetně vodojemů a dalších odběrných míst, např. veřejných institucí.

## **LABORATOŘE TESTUJÍ PŘES STO PARAMETRŮ**

U odebraných vzorků vody se stanovuje přes sto kvalitativních chemických, mikrobiologických a biologických parametrů včetně senzorického testování vody. Voda musí splnit limitní hodnoty, které patří mezi nejpřísnější nejen v Evropské unii, ale i celosvětově. Díky nejnovějším poznatkům z oblasti výzkumu a investicím v řádu desítek miliard korun se z pitné vody daří spolehlivě odstraňovat škodlivé látky, které se do zdrojů pitné vody dostávají ze

zemědělství, průmyslu a také lidské činnosti.

## **VÍCE NEŽ 10 000 VZORKŮ PITNÉ VODY ROČNĚ**

Kvalita vody je nepřetržitě sledována v průběhu celého kalendářního roku. Základem jsou standardní laboratorní analýzy, kdy vybrané ukazatele jsou stanovovány přímo v terénu při odběru vzorků. Jde především o teplotu vody, množství chloru, případně železo a zákal. Další jsou pak

analyzovány v akreditované laboratoři PVK. V loňském roce laboratoře Pražských vodovodů a kanalizací sledovaly kvalitu vody u více než 10 000 vzorků pitné vody. Jednalo se o vzorky z pražské distribuční sítě i úpraven vody Želivka a Káraný.

V úpravkách je prvním indikátorem kontroly kvality zdrojové vody také pstruh duhový. Jeho organismus je totiž velmi citlivý na jakékoli znečištění. Tuto osvědčenou metodu využívají obě úpravní vody pro Prahu – Želivka i Káraný.

## **KONTINUÁLNÍ KONTROLA**

Kvalita vody je také průběžně kontrolována přímo ve vodovodní síti. K tomuto účelu se dnes nejčastěji využívají kontinuální analyzátoři na principu online monitorování. Díky nim je možné rychle reagovat na změny v kvalitě

## **Citát**

**V posledních letech se velmi osvědčily online monitorovací sondy, které okamžitě upozorní na odchylky v kvalitě vody.**



## VYBRANÉ UKAZATELE KVALITY PITNÉ VODY V PRAŽSKÉ DISTRIBUČNÍ SÍTI (únor 2020, kohoutek u spotřebitele)

mikrobiologické ukazatele	jednotka	hygienický limit	kohoutek u spotřebitele – průměr
Escherichia coli	KTJ/100 ml	0	0
koliformní bakterie	KTJ/100 ml	0	0
enterokoky	KTJ/100 ml	0	0
chemické ukazatele	jednotka	hygienický limit	
suma vápníku a hořčíku (tvrdost)	mmol/l	2–3,5 (doporučená hodnota)	1,5
dusičnany	mg/l	50	18,8
dusitany	mg/l	0,5	0,01
olovo	mg/l	0,01	méně než 0,001
chlor volný	mg/l	0,3	0,06
reakce vody (pH)	–	6,5–9,5	7,68
železo	mg/l	0,2	0,04
suma pesticidních látek*	ng/l	500	7,281

\* Sledují se ty pesticidy a jejich relevantní metabolity, které mají pravděpodobný výskyt ve zdroji vody. Přepočtení jednotek: 1 ng/l = 0,001 mg/l.

vody například přenastavením technologických procesů. Mezi běžně používaná zařízení tohoto typu patří analyzátoři pH, teploty, zákalu a volného chloru. V technologii úpravy vody jsou dále využívány např. analyzátoři absorpance, železa, hliníku a také čítače částic.

### ONLINE SONDY MĚŘÍ VÍCE PARAMETRŮ

Novější a komplexnější jsou pak multifunkční systémy kontinuálního měření kvality vody ve více parametrech. „V posledních letech Pražské vodovody a kanalizace instalují na strategických místech distribuční sítě online monitorovací sondy S::CAN, které kontinuálně měří hodnoty celkem 11 parametrů kvality pitné vody,“ doplňuje

## CHLOR

je dezinfekční prostředek, který zaručuje uchování kvality vody dodávané spotřebitelům z hlediska zdravotní nezávadnosti. Zabraňuje množení zárodků bakterií ve vodovodních sítích. Velmi citlivé k dezinfekci chlorem jsou také respirační viry.

Obsah chloru ve vodovodu je stanoven vyhláškou č. 252/2004. PVK jsou v současné době v úzkém kontaktu s Hygienickou stanicí hl. m. Prahy, která navýšení dávek chloru nad limity uvedené v této vyhlášce doposud nepožadovala. Z toho důvodu nedošlo k žádným úpravám dávek chloru na výstupu z úpraven vody zásobujících pražskou distribuční síť stejně tak jako dávkování chloru nebo chlornanu ve vybraných čisticích stanicích a vodojemech. Stanovisko Národního referenčního centra pro pitnou vodu Státního zdravotního ústavu jasně deklaruje, že stávající bariéry vniku či přenosu COVID-19 jsou dostatečné a není nutné v systémech výroby a zásobování pitnou vodou veřejnými vodovody nic měnit. Také technický report Světové zdravotnické organizace (WHO) potvrzuje zvýšenou citlivost COVID-19 na dezinfekční prostředky na bázi chloru.

### Citát

**Pitná voda respirační viry nepřenáší, dodávaná voda v Praze je zdravotně nezávadná!**

Petr Sýkora, technický ředitel PVK. Vodivost a hodnota pH s teplotou jsou pak analyzovány samostatnými sondami a ostatní sledované parametry jsou vyhodnocovány z absorpčních spekter. Skladba sledovaných parametrů je variabilní a je nastavena podle charakteru přitékající vody.

Monitorovací sondy S::CAN poskytují informace o kvalitě vody 24 hodin denně a výsledky jsou online

### PITNÁ VODA JE PROTI KORONAVIRU CHRÁNĚNÁ

Potvrzuje ve svém prohlášení MUDr. František Kožíšek, CSc., vedoucí Národního referenčního centra pro pitnou vodu.

„Je nepravděpodobné, že by se nový koronavirus dostával do zdrojů surové vody (to platí celosvětově, ale v České republice, kde je polovina zdrojů podzemních a většinu povrchových zdrojů představují chráněné vodárenské nádrže na horních tocích řek, to platí dvojnásob). I kdyby se však do surové povrchové vody tento virus dostal, bude spolehlivě odstraněn a inaktivován stávající úpravou povrchové vody, která vždy obsahuje minimálně stupně koagulace, filtrace a dezinfekce. Ze zkušeností s viry ptačí chřipky či SARS víme, že tyto respirační viry jsou velmi citlivé k dezinfekci (chlorem i UV zářením) a podobně se bude chovat i nový koronavirus,“ vysvětluje MUDr. František Kožíšek, CSc.

přenášeny do systému řízení provozu vodohospodářské infrastruktury SWiM (Smart water integrated management), který propojuje různé oblasti vodohospodářského managementu a optimalizuje tak jeho řízení.

Kde mohou spotřebitelé najít aktuální informace o kvalitě pitné vody v Praze? Na webových stránkách [www.pvk.cz](http://www.pvk.cz) jsou každý měsíc zveřejňovány průměrné hodnoty všech sledovaných ukazatelů pitné vody.

[www.pvk.cz](http://www.pvk.cz)



Informace o kvalitě vody jsou součástí systému řízení provozu vodohospodářské infrastruktury SWiM.



V laboratořích se stanovuje více než 100 parametrů kvality vody.



**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					

**Luštěnka**

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

3 – KDO, ZLÁ

4 – JAZZ, NULA, ZIPY

5 – ATLET, KAŠNA, ŠAKAL, UPÍŘI

6 – KARTON, MÍLIUS, NIČEMA, TRIEDR

7 – RÁKOSKA

10 – ARTIKULACE, NEVÁZANOST

1 2 3 4 5

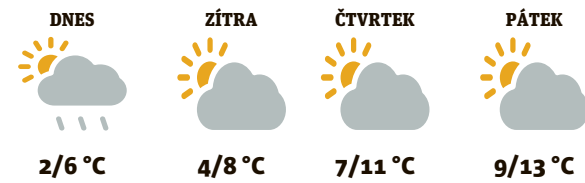
**Napište svou bublinu**



„To jsem se naučil v pevnosti Boyard!“

MAREK BLÍMA KRÁČMAR  
Facebook

**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](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

**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 Kabinet 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: 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>20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (965)</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) 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) Detektivní seriál (ČR, 2016)</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 &amp; SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>



## JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



### Sloupek

# HOMELESS OFFICE VÁM DĚKUJE

Když se před dvěma týdny celá země probudila do karantény, pro naše prodejce začala nepředstavitelná bojovka. Jak si vydělávat na živobytí, když prodej časopisu na ulici je v podstatě nemožný? Jak vtipně poznamenal jeden z prodejců, byla mu naordinována homeless office.

Většina prodejců je díky své pili a vaší podpoře schopna si zajistit pronájem na ubytovně – o který mohli spolu s možností prodeje časopisu velmi rychle přijít. Znamenalo by to spadnout opět na ulici. Na Facebooku jsme nabídli několik mož-

### Citát

**Doufáme, že Nový Prostor jako takový ustojí i další týdny a měsíce.**

ností, jak našim prodejcům pomoci.

A vaše reakce byla fantastická. Posílali jste dary – jak konkrétním prodejcům, tak i na společný sbírkový účet. A stále nakupujete časopisy ve formátu pdf a podporujete

nás nákupem předplatného. „Vůbec jsem to nečekala, už jsem byla připravená sbalit si věci a jít někam pod most. Moc vám všem děkuji a přeji, ať toto období všichni ve zdraví přečkáme,“ vzkazuje vám paní Radana, kterou znáte z vestibulu metra na Můstku. Petr, kterého potkáváte na Florenci, vzkazuje: „Je neuvěřitelné, jak lidi rychle zareagovali, můžu klidně spát.“ Pomohli jste nám zajistit na příští týdny střechu nad hlavou pro dvě třetiny našich prodejců, pomohli jste nám uhasit ten největší požár. My teď ohledáváme stále doutnající základy a doufáme, že Nový Prostor jako takový ustojí i další týdny a měsíce. Pokud nám chcete i nadále pomáhat, sledujte, prosím, dál náš Facebook a webové stránky. Děkuje.

### Anketa

**f Která česká řeka je vám nejmilejší?**



**Veronika Lorenzová**  
Sázava. Je to spolu s Vltavou kolébka trampingu.

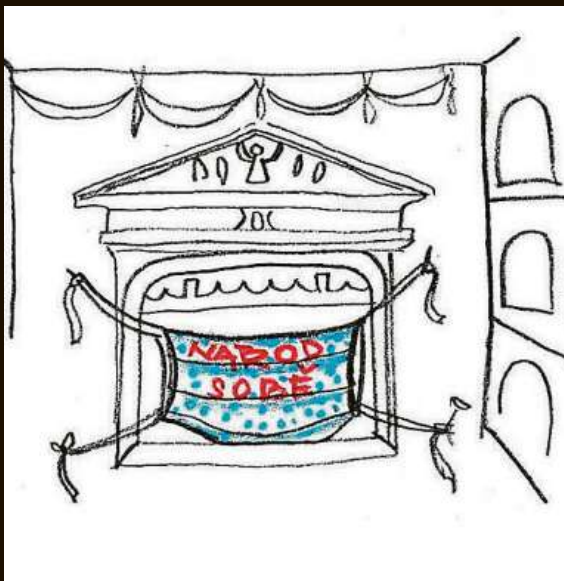


**Jana Květoňová**  
Morava, i když nás vyhnala do Prahy po roce 1997.



**Bohumila Tušková**  
Lužnice, jezdím tam ráda do kempů.

# @mojemetro



Čtenářka Dana Münsterová z Brna nakreslila pro Metro obrázek vtipně vystihující dnešní dobu. Kreslíte rádi? Zkuste náš žlutý rámeček **METROTAG**, který najdete každý den v novinách, obrázek vytvořte mobilem a sdílejte s hashtagem **#metrotag**. Těšíme se na vaše příspěvky.

# #METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, přijemněte někomu den. Výtvar vytvořte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte **#METROTAG**. Otiskneme ho v novinách!

### Dopisy a vzkazy

#### Nouzové údivy

Ze všech stran je politiky avizováno, co všechno možné bude odloženo a že lidé nemají navštěvovat ten či onen úřad. Bohužel se tak mnohdy neděje. Do našeho činžovního domu, kde rekonstruujeme jeden byt potom, co se předchodzí nájemnice vystěhovala a odhlásila sítě, přišel bez ohlášení plynář a nikým neozorován odmontoval plynoměr. Ano, vše bylo podle předpisů, ale jsme v nouzovém stavu, tak by snad bylo rozumné počkat, až se nový nájemník dostaví a přihlásí si plyn na sebe. Dále mě udivuje, že různé podniky jsou uzavřeny, ale developerské stavební firmy staví klidně dál, a to i v sobotu a neděli. Rovněž se podivuji, proč jsou uzavřeny výkupny sběrných surovin – pak nemá řemeslník či majitel domu kam vozit odpad ze své práce! Železný odpad už se občas považuje v ulicích.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

VESTA

### Komiks

Stripoff.....ZCELANA H.



honza-smolik.com

# Psychology

By Engeli Haupt



## Activity 1

1. Have you ever felt unhappy for a long time?
2. Have you ever seen a doctor to help you feel better?

## Activity 2

Which word (1–5) goes with which meaning (a–e)?

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. action     | a) a test you do (especially in science) to learn if something is true                       |
| 2. experiment | b) something hard and usually silver-coloured that is used to make things like cans and keys |
| 3. couple     | c) something that you do   |
| 4. metal      | d) something that you think  |
| 5. thought    | e) two people who are together, like a husband and wife or boyfriend and girlfriend          |

## Psychology

Psychology is about people's actions and their thoughts: the ones they know about as well as the ones they don't know everything about, like when they're dreaming. Psychologists – people who study psychology – try to understand different people and groups to help them feel better.

In the past, some terrible experiments were done to help psychologists understand people better. These experiments can never be done today! For example, John B Watson took a 9-month-old baby and made loud noises every time he touched a rat. The baby became very afraid of the rat and cried every time he saw something like a small animal, even Santa Claus's beard! In another experiment, Stanley Milgram got people to use electricity to hurt students who didn't give correct answers to questions. Another example is Harry Harlow using baby monkeys to show that they chose a soft 'mother' doll over a cold and hard 'mother' made of metal.

Today, psychologists understand more about how the brain works and what makes us feel happy. There are different kinds of psychologist to help us in different parts of our lives. Some help people who feel worried or unhappy; there are others that help couples, children, people who have been in accidents, or those who find it difficult to learn things.

Psychologists work with their patients – the people who they help – in different ways. They know that what we think can change what we feel. The more we learn to have healthy thoughts and do healthy things, the happier we will be. Sometimes talking is enough to help the patient understand their life in a different way. Other times, psychologists ask patients to do exercises that help them make bigger changes in their lives.

## Activity 3

Write one word from Activity 2 in each space. Add an 's' for plural nouns if you need to.

1. Psychology is about people's .....: what do they really think about things?
2. Psychologists also study people's .....: what do they do when they're angry or sad, etc.?
3. Psychology ..... can be different from other types of tests, because they are used to learn more about how people think, feel and do things.
4. Psychologists can help ..... who have been married for many years to feel happier together.
5. This lamp is very heavy because it's made of .....

## Activity 4

Choose the best way (a–f) to finish each sentence (1–6).

1. Psychologists study how
  2. John Watson did an experiment with
  3. Stanley Milgram asked
  4. Harry Harlow used baby monkeys in an experiment
  5. Now psychologists understand more about
  6. Psychologists help patients in different ways
- a) a baby and a rat.  
b) people think, feel and do things.  
c) people to hurt each other with electricity.  
d) that was not kind.  
e) the brain.  
f) to make changes in their lives.

## READ MORE

To learn more about yourself and other people, do a test here: [http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/index\\_surveys.shtml](http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/index_surveys.shtml)

Answers  
Activity 2.1 1. c; 2. a; 3. e; 4. b; 5. d  
Activity 2 1. thoughts; 2. actions; 3. experiments; 4. couples; 5. metal  
Activity 3 1. b; 2. a; 3. c; 4. d; 5. e; 6. f



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

31. března 2020, [www.metro.cz](http://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?

## Pokojové rostliny

Pokojové 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-



Pokojové 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) /m<sup>3</sup>. 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 m<sup>3</sup>**.

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 m<sup>3</sup>**. Poslední měření spadů v ošetřených místnostech po dvanácti týdnech od aplikace stanovily rozmezí **kontaminace 8 až 47 mikroorganismů na m<sup>3</sup>**.

**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**

### 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



**-14 %**

~~17 990,-~~

**15 490,-**

obj. kód: DYSVT700

**Pusťte domů  
čerstvý vzduch**

**airbi**  
HOME APPLIANCES

### Airbi REFRESH

Čistička vzduchu pro místnosti do 30 m<sup>2</sup>  
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**

### 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



**-13 %**

~~1 499,-~~

**1 299,-**

obj. kód: OMRIN219

**Kde se zjeví,  
čistota se objeví**

**Electrolux**

### Electrolux EER7ALLRGY

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



**-25 %**

~~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 m<sup>2</sup>  
Spirálovitý systém sání, předfiltr, aktivní uhlíkový filtr  
HEPA filtr se speciální nanovláknitou vrstvou  
Regulace výkonu, časovač, výkon až 550 m<sup>3</sup>/h



**54 450,-**

obj. kód: SENCV013

**Doručíme až domů**  **alza.cz**

Kup na [www.alza.cz](http://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](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://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 pyly, 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, nejnámější 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 voskovou 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 důsledek 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.

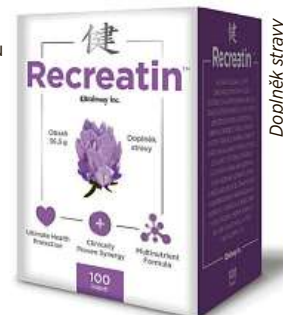
Účinné látky z kozince nejenže stimulují imunitní systém, posilují spolehlivě také kardiovaskulární i urogenitální systém a řadu dalších tělesných orgánů. Účinné látky z šalvěje zase slouží zdraví cév a likvidují neurotoxiny. Až nečekaně skvělé výsledky přinesly studie věnované účinkům směsi látek z 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**

Necelý týden poté, co Mezinárodní olympijský výbor (MOV) a organizátoři letní olympiády v Tokiu posunuli kvůli pandemii koronaviru hry na rok 2021, je jasné datum této obří sportovní akce.

Ta se uskuteční ve stejném letním termínu, jaký měl být v tomto roce. Letos měla olympiáda začít v pátek 24. července a skončit v neděli 9. srpna. O tom, že kvůli globální krizi způsobené nemocí COVID-19 byly hry poprvé



## 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**

### Krátké

#### 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

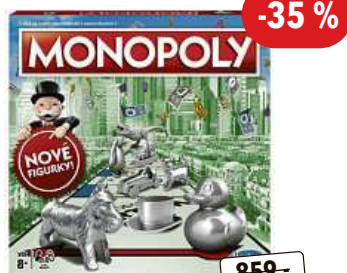
Únorová Jizerská padesátka byla závodníky a jejich realizačními týmy zvolena nejlepší akcí jubilejní desáté sezony Visma Ski Classics v dálkových bězích na lyžích. Uplynulá zima skončila kvůli pandemii nového typu koronaviru předčasně a tři z dvanácti plánovaných závodů pořadatelé odvolali. „Nemám slov,“ 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



### 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 m<sup>2</sup>, CADR 310 m<sup>3</sup>/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](http://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](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz).