

PŘEV RAT V BARMĚ. ARMÁDA ZAJALA SU ŤIJ

V RANGÚNU NEFUNGUJE TELEFON, NEVYSÍLÁ STÁTNÍ TELEVIZE STRANA 4



metro



Úterý, 2. února 2021

Č. 22, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Nela

mojemetro | denikmetro

Jarňáky s lyžováním. Teď leda v Bulharsku

Týdenní školní volno. Největší zájem na jarní prázdniny o sport na sněhu je v zemi, kam obvykle míříme v létě k moři. **Útěk od stresu.** Dovolená v Egyptě, na Zanzibaru či ve Spojených arabských emirátech STRANA 3



Papežská muzea opět lákají k návštěvě, otevřena je i Sixtinská kapele

První únorový den přinesl rozvolnění některých opatření v různých evropských zemích. Své památky či muzea tak znovu nabídne veřejnosti například Vatikán. Vatikánská muzea byla veřejnosti uzavřena 88 dní – jde o nejdelší čas bez návštěvníků, který komplex od druhé světové války zažil. Na snímku je světoznámá Sixtinská kapele, která během běžného roku přiláká až šest milionů návštěvníků. Úřady upozorňují případné návštěvníky, že prohlídka komplexu je podmíněna včasnou rezervací vstupenek, která lidem určí přesný čas návštěvy.

AP



Krátko

Vakcína bude dost

Do České republiky výrobci v únoru dodají 525 tisíc dávek vakcíny proti nemoci covid-19. Dvě třetiny z 335 tisíc dávek od firmy Pfizer/BioNTech půjde na přeočkování. Další 110 tisíc dávek dodá Moderna a počítá se také s 80 tisíci

dávek od AstraZeneca. Ministr zdravotnictví Jan Blatný také uvedl, že Česko neplánuje omezit horní věkovou hranici pro očkování touto nově schválenou vakcínou jako některé další země. „Zhruba od dubna se dá předpokládat, že tady budou dávky v tak velkém množství, že bude

možno začít s masivním očkováním,“ řekl ministr Blatný.

Praha zlobí

V Praze v lednu vzrostl ve srovnání s prosincem počet případů porušení vládních nařízení proti šíření koronaviru. Hlídky měst-

ské policie jich v lednu řešily 8680, zatímco v prosinci 2020 to bylo asi o tisícovku méně. Strážníci na místě uložili 559 pokut za 173 600 korun a 307 případů předali do správního řízení. Zbylé případy vyřešili strážníci domluvou. Policie prioritně kontroluje dodržování pravidel v MHD.

Na základě dojmů

Vědci z České statistické společnosti zřídili odbornou skupinu, která by měla přispět k nápravě situace v Česku. Podle nich stát neumí zpracovávat data a politici se rozhodují na základě dojmů, emocí, pocitů a přání. **ČTK**

Respirátory FFP2 zatím nosit nemusíme. Budou levnější?

Do 3. 4. bychom za lepší ochrany proti covidu měly platit méně. Dodrží „dohodu“ prodeje bez DPH prodejci?

Cesty, jak zpřístupnit lidem více respirátory FFP2, které jsou účinnější než roušky proti šíření koronaviru, hledá vláda. Schválila proto od středy zrušení daně z přidané hodnoty na respirátory kategorie FFP2 a vyšší, což je má zlevnit. Zatím se počítá s dvouměsíční daňovou úlevou. Vláda doporučuje lidem respirátory používat, zatím to nenařídila.

„Opatření bude platit od středy 3. února do 3. dubna 2021. Účelem je maximálně zpřístupnit tyto kriticky důle-

žitě ochranné pomůcky běžné veřejnosti. Současně jsem apelovala na výrobce a hlavně obchodní řetězce, aby byli solidární a promítli odpuštění DPH do cen pro konečné spotřebitele. Jsou mezi nimi naši důchodci a rodiny s dětmi, pro které může být pravidelný nákup respirátorů citelným výdajem zatěžujícím jejich rozpočet,“ uvedla ministryně financí Alena Schillerová. „Jsme v mimořádné době, bylo to jediné, co jsme mohli udělat,“ uvedla po jednání vlády Schillerová.

Vláda ve čtvrtek doporučila používání respirátorů na rizikových místech, jako je hromadná doprava. Povinnost nosit respirátory FFP2 nebo KN95 mají od soboty instruktoři i žáci autoškol.

Ministr zdravotnictví Jan Blatný po jednání vlády řekl, že počítá s tím, že s vakcínou AstraZeneca se budou očko-

vat i lidé nad 65 let. Některé země to nedoporučují kvůli nedostatku dat o účinnosti u seniorů.

„Není to možné,“ odvětil Blatný na dotaz, jak vnímá názor svého předchůdce Romana Prymuly, že v případě nedostatku vakcíny by bylo možné při dvou očkováních využít i pokaždé jinou vakcínu.

„Funkce ministra je vždy dočasná,“ reagoval Blatný na spekulace o tom, že mu hrozí odvolání. „Nejsem zvyklý se vzdávat,“ řekl ministr zdravotnictví. ČT v neděli uvedla že ho chce premiér Andrej Babiš odvolat. Babiš to označil nejprve za spekulaci a pak to i popřel.

Od pátku se změnila pravidla testování na koronavirus pro cestující do ČR, vznikne také nová kategorie velmi rizikových států, uvedl ministr zahraničí Tomáš Petříček.

Slibují, že zlevní

Ministryně Schillerová apelovala na výrobce a prodejce, aby případné zrušení daně promítli do cen respirátorů pro zákazníky.

- Tento krok, který má učinit ochranné prostředky dostupnější, výrobci i distributoři ochranných pomůcek uvítali. Všichni potvrzují, že jsou připraveni zareagovat na změnu okamžitě.

- „Jako český výrobce ihned přistoupíme ke zlevnění našeho nejžádanějšího certifikovaného FFP2 respirátoru o 10 korun, tedy z 39 korun na 29 korun. Obdobná sleva bude aplikována i na další naše výrobky včetně nového certifikovaného nanorespirátoru FFP2 s nanomembránou,“ uvedl Aleš Povr, tiskový mluvčí Good Mask, InoCure.

Pro oranžové, středně rizikové, státy podle cestovatelského semaforu se nově zavade povinnost absolvovat antigenní test před cestou do ČR, u červených bude nutný kromě testu před cestou i další do pěti dnů od přicestování, a to PCR test.

Nově vznikne kategorie zemí s velmi vysokým rizi-

kem, u níž bude povinný PCR test před cestou do ČR, po příjezdu bude muset osoba absolvovat karanténu. Po pěti dnech si bude moci udělat druhý test, který v případě negativního výsledku umožní karanténu ukončit. Nadále ale bude muset cestující dalších pět dnů nosit respirátor minimálně třídy FFP2. **IDNES.cz**

INZERCE



Stále jsme tu pro Vás ONLINE!

Telefon: +420 702 120 059

E-mail: praha@bechstein-europe.com

Skype: Bechstein_Praha

Všechny naše koncerty z Pianocentra Praha můžete sledovat z pohodlí Vašeho domova

na našem Facebooku:

www.facebook.com/PianocentrumPraha



Smrt. Tragédie na bobech

Pětačtyřicetiletá cizinka utrpěla v neděli odpoledne smrtelná zranění při bobování na lyžařském svahu v Koprivné, části Malé Morávky na Bruntálsku. Nehoda se stala pod turnikety lyžařského vle-

ku. „Žena nerespektovala ani hlasité výstrahy několika očitých svědků. Ze svahu jela na nekontrolovaném bobovacím talíři ve velmi vysoké rychlosti a navíc pozpátku,“ uvedla včera mluvčí morav-

skoslezské policie Zlatuše Viačková. Žena po nárazu zůstala ležet bez známek života. Podle policie žena a její doprovod nebyly turisticky vhodně vybaveny, ani na pohyb po svahu. **ČTK**



Mráz střídají jarní teploty, ne na dlouho

První ráno nového týdne přineslo na severu a severovýchodě země silný mráz, místy bylo i pod minus 15. Nejchladněji bylo na Jizerce v Jizerských horách, kde meteorologové naměřili minus 27,8 stupně. Do dnešního poledne platí výstraha před ledovkou. Od zítřka se oteplí a pár dní si užijeme jarní teploty. Od soboty podle meteorologů zase začne přes den mrznout. Včerejší snímek zachycuje běžkaře v Orlických horách. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

STRANGER THINGS ŠÍLENÁ MAX



KNIŽNÍ PREQUEL KULTOVNÍHO SERIÁLU

KNIHU POHODLNĚ ZAKUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Krátce

Hnutí Chcipl PES musí mít lídra, jinak neuspěje

Šance na úspěch vznikajícího politického hnutí, za kterým stojí iniciativa Chcipl PES, závisí mimo jiné na vývoji situace v nejbližších měsících nebo na schopnosti vytvořit funkční organizační kostru. Uvedl to politolog Lubomír Kopeček z Masarykovy univerzity v Brně. Musí také najít schopného lídra. Podle Josefa Mlejnků z Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy hnutí, které v sobě nakučuje naštvanost či frustraci lidí vyvolanou

koronavirovou pandemií a jejími důsledky, ve volbách zabodovat může. I podle Kopečka má takto zaměřená strana šanci prorazit, nyní je to ale nejisté.

Proti uhlí

Před Úřadem vlády v Praze se včera uskutečnil společný happening „Nechceme být uhelný skanzen až do roku 2038“. Vláda se zabývala doporučením Uhelné komise schválit termín konce spalování uhlí v ČR. Na místě happeningu vznikla konstrukce znázorňující vstup do muzea uhlí – uhelného skanzenu. **ČTK**

Prázdniny. Češi míří do Bulharska

Lyžování nám schází. Komu ne, míří i teď k moři.

Lidé vyrazili do jedné z mála zemí, kde si lze zalyžovat. Do Bulharska! Tvrdí to prodejci zájezdů. Jarní prázdniny si také užívají u moře v Egyptě. Někteří lidé s plánováním týdenního školního volna vyčkávají a doufají v to, že se krizová opatření uvolní.

Cestovní kancelář Alexandria podle svého marketingového ředitele Petra Šatného sleduje největší zájem na jarní prázdniny o lyžování v Bulharsku. Je jednou z mála evropských zemí, kam mohou Češi na sjezdovky vyrazit. Při vstupu do země je ale nutné se prokázat negativním testem na koronavirus, ne starším než 72 hodin. O zimní pobyt v Bulharsku je podle Šatného letos rozhodně vyšší zájem než v předchozích letech. Alexandria má v nabídce pobyty vlastní dopravou i letecky. „Hotely jsou v Bul-

harsku v provozu, fungují hotelové restaurace. Otevřené jsou ve většině případů také wellness,“ uvedl Šatný.

„Každoročně Češi s rodinami na jarní prázdniny vyrážejí na hory, nejčastěji pak do Itálie, Rakouska a do Krkonoš. To není v tuto chvíli možné. Je ale vidět, že Čechům hory schází, a neustále se nás dotazují, zda už se hotely a sjezdovky budou otevírat a jestli nemáme nějaké příznivé informace,“ řekla mluvčí cestovní agentury Invia Andrea Řezníčková.

Ubytovací zařízení v ČR mohou v současné době sloužit jen pro služební cesty. Lidé se musejí prokázat písemným potvrzením od zaměstnavatele nebo objednavatele pobytu. Uzavřené jsou skiareály. Jako první zahajují jarní prázdniny školy v okresech Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod a Bruntál. Poslední týdenní turnus prázdnin začne 8. března. **ČTK**

Co nejdál z Česka

Češi také utíkají za teplem a jinými myšlenkami na Zanzibar, Maledivy nebo do Spojených arabských emirátů.

- „Často od klientů slyšíme, že jsou z celé situace v ČR už tak unaveni, že nutně potřebují odletět pryč za teplem a do klidu,“ dodala mluvčí cestovní agentury Invia Řezníčková.
- Současná situace srazila prodej zahraničních pobytů na minimum, nakupují jen největší optimisté. Očekává se, že prodej v případě rozvolnění prudce vzroste na poslední chvíli a v první řadě ty v ČR.
- „Pokud přijde uvolnění, tak nejoblíbenější destinace jako Krkonoše a Šumava budou vyprodané během pár dní. Navíc i letos lze očekávat trend vysoké návštěvnosti Prahy,“ řekl ředitel portálu Skrz.cz Matěj Dvorský.



Demonstrace proti prodloužení termínu těžby uhlí **ČTK**

Barmu pohltit výjimečný stav

Východoasijské Barmy se zmocnila armáda. Premiérka Su Ťij byla zatčena.

Jen několik hodin zbývalo do začátku prvního zasedání demokraticky zvoleného barmského parlamentu, když barmská armáda začala zatýkat vůdce Národní ligy pro demokracii (NLD), která ve volbách zvítězila, včetně držitelky Nobelovy ceny za mír Do Aun Schan Su Ťij.

Vojenský převrat, o kterém se už několik týdnů spekovalo – ale armáda ho popírala – se stal skutečností. Vojáci zaujali pozice v ulicích ekonomického centra Rangúnu a obsadili také městskou radnici. Telefonní spojení s hlavním městem Neipjijto i s Rangúnem bylo přerušeno, přestala vysílat státní televize, vypadl internet.



Nepokoje v Barmě

Moderátor stanice Myawaddy TV, která informovala o převzetí moci armádou, odcitoval část armádou sepsané ústavy, která armádě umožňuje převzít kontrolu v době „nouzové situace v zemi“. Důvodem převzetí moci byla podle prohlášení „neschopnost vlády řešit stížnosti armády na podvody během listopadových voleb a neochota volby odložit kvůli covidové krizi“.

Lidé zaplavili tržiště v Rangúnu, aby se zásobili jídlem a dalšími základními potřebami, zatímco jiní vytvořili dlouhé fronty před bankomaty, aby si vybrali hotovost; mnohé z nich ale mezitím přestaly fungovat.

Některé lidi začali sundávat červené vlajky NLD, kterými měli ozdobené domy a podniky. Stoupenci armády projížděli ulicemi Rangúnu

a mávali z dodávek národními vlajkami, aby oslavili převrat proti demokraticky zvolené vládě. Na jiných místech byla ale nálada obyvatel prochnutá strachem, hněvem a frustrací. „Jsem naštvaný. Nechci vojenskou vládu,“ řekl v Rangúnu 32letý obchodní ředitel. „Chovají se jako za diktatury. Všichni víme, pro koho jsme hlasovali,“ dodal.

Zadržena byla řada barmských osobností, mezi nimiž je filmař Min Tchin Ko Ko Ťi či spisovatel Maun Tha Čjou.

Převrat v Barmě odsoudil prezident USA Joe Biden, britský premiér Boris Johnson nebo šéfka Evropské komise Ursula von der Leyenová. „Fungování legitimní občanské vlády musí být obnoveno v souladu s ústavou země a listopadovými volbami,“ uvedla von der Leyenová, jež vyzvala k okamžitému a bezpodmínečnému propuštění všech zadržených. **ČTK a HAL**

Tygr týraný armádou

Barma, oficiálně nazývaná Myanmar, leží v jihovýchodní Asii. Má 53 milionů obyvatel.

- Barma vyhlásila nezávislost v roce 1948. V padesátých letech minulého století patřila barmská ekonomika k nejsilnějším v regionu. Po vojenském převratu v roce 1962 se hospodářská situace ale začala zhoršovat.

- Poslední desetiletí je ve znamení nástupu demokratických reforem. Zlomem byly parlamentní volby v listopadu 2015. V nich jasně zvítězila opoziční Národní liga pro demokracii vedená nositelkou Nobelovy ceny Su Ťij.

- V loňských listopadových volbách získala většinu v barmském parlamentu opět vládní strana NLD.

Číslo dne

1986

Přesně před 35 lety se lucemburské ženy prvně mohly zúčastnit parlamentních voleb. Evropskými premiérkami byly již v roce 1906 Finky, roku 1913 je následovaly Norky. V Československu mohly ženy k volebním urnám hned po první světové válce, roku 1919. Mezi vyspělé evropské země, které s volebním právem pro ženy čekaly, patří Belgie (1948), Řecko (1952), Monako (1962), Švýcarsko (1971), Portugalsko (1976) nebo Lichtenštejnsko (1984).

Soused. Trestá šířitele nákazy

Německo otevřelo první detenční zařízení pro lidi, kteří odmítají nařízenou karanténu. Nachází se na severu země ve Šlesvicku-Holštýnsku a je součástí nevyužívaného vězeňského ústavu pro mladistvé. Zadržování občanů, kteří na karanténu nedbají, umožňuje německý zákon o potírání infekčních chorob, rozhodující slovo má však soud.

Šlesvicko-Holštýnsko vyčlenilo pro karanténní hříšníky šest cel ve věznicí na okraji

Neumünsteru. Ti, kteří zde budou nuceně ubytováni, nebudou smět po dobu izolace zařízení opustit. Na rozdíl od běžných trestanců si však u sebe mohou nechat mobil či notebook.

Před uzavřením do cely musí policie člověka opakovaně přistihnout, že domácí karanténu nedodrží. Poté následuje oficiální policejní výzva, aby dotyčný domácí izolaci neopouštěl. Pokud ani to neovlivní, rozhodne o detenci soud. **ČTK**

Krátce

Zase rozvolňují

V Polsku se otevrou obchody v nákupních centrech, obnovil se i provoz kulturních zařízení. Většina italských regionů pokročila ještě dál, otevřely bary, restaurace či muzea.

Lednové číslo je mrazivé

Leden byl co do počtu zraněných úmrtí souvisejících s covidem-19 zdaleka nejhorším měsícem epidemie ve Spojených státech. Ukazují to

údaje Univerzity Johnse Hopkinse, která za uplynulých 31 dní registrovala přes 95 000 mrtvých. Je to skoro o 20 000 více než je prosincová bilance.

Jsou závislí na blahovůli policie

Lidé, kteří se chystají letcky vycestovat mimo Unii, musejí nově ve Francii prokázat, že mají k cestě vážný důvod. Posouzení, zda mají pasažéři dostatečně pádný důvod, má na letištích na starost pohraniční policie. **ČTK**

Opozičníkovu choť pustili

Moskevský soud potrestal pokutou 20 000 rublů (asi 5700 korun) Juliji Navalnou (na fotce), manželku ruského opozičního vůdce Alexeje Navalného. Důvodem byla účast na nedělní nepovolené demonstraci za opozičnicko osvobození. Navalnyj mezitím ve vazbě čeká na soud, který jej může poslat na několik let do vězení. Ruská prokuratura včera podpořila návrh vězeňské služby změnit Navalnému podmíněný trest na nepodmíněný. Západ hrozí Moskvě dalšími sankcemi. **AP**



AlzaBoxy

už jsou
na každém rohu



Více na www.alza.cz/alzabox



alzaBox

**NONSTOP
VYZVEDNUTÍ**

Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

1. harmonie
2. tajenka
3. odlévat vodu
4. levárna
5. film o planetě Pandora
6. prodejce elektroniky (náz.)

	1	2	3	4	5	6
1						
2		B				
3						
4						
5						
6						

Pom.: Datart

Napište svou bublinu



„A pak že zlaté rybky nečurají.“

ZDENĚK STEHNO
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
1/5 °C	7/11 °C	7/11 °C	3/7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,1 °C (1830) ↑ 15,1 °C (2002) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala X</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Doktor Martin (8)</p> <p>21.05 Dobrá čtvrť</p> <p>22.00 Čtvrtá hvězda (5/12)</p> <p>22.25 Čtvrtá hvězda (6/12)</p> <p>22.55 Komici na jedničku</p> <p>23.50 Kriminální</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Na stopě</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.05 Království divočiny: Koně Przewalského</p> <p>16.30 Život ve vzduchu (3/3)</p> <p>17.20 Nádherná Amerika</p> <p>18.15 V karavanu po Česku (4/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Běžkotoulky</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 Americká válka</p> <p>20.55 K2 vlastní cestou</p> <p>22.35 Projekt nacismu</p> <p>23.30 Grantchester (5/6)</p> <p>00.15 Doktorka Fosterová (5/5)</p> <p>01.10 Člověk plus – budoucnost našich smyslů (4/5)</p> <p>02.00 Queer: Výchova pornem</p>	<p>15.55 Mentalista VI (4)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3982)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (2)</p> <p>21.15 Anatomie života (3)</p> <p>22.10 Víkend</p> <p>23.10 Mentalista VI (3)</p> <p>00.00 Mentalista VI (4)</p> <p>00.50 Castle na zabiti V (16)</p> <p>01.30 Smrtonosná zbraň II (14)</p> <p>02.10 Malý Sheldon (9)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (874)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimí zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (76) Prvoroďičky. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědky</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.25 Námořní vyšetřovací služba X (21) Berlín. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>01.20 Policie Hamburg VIII (17)</p> <p>02.20 Policie Hamburg VIII (18)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Jak se staví sen</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků</p> <p>01.00 Tattoo Fixers Krotitelé žfušovaných kérek</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>

Imunita se učí. Pamatuje si totiž, s čím se už setkala

Imunita je pro nás stěžejní, protože nás chrání proti nemocem. Rodíme se s ní a dále ji získáváme během života pomocí očkování či prodělaných chorob.

Imunitní systém je tvořen sítí buněk, které rozpoznávají vlastní od cizího, užitečné od neužitečného či přátelské od nepřátelského. Jak to poznají? Dobré a správné buňky v těle mají totiž své „občanské průkazy“, které dovede imunitní systém rozpoznat, a podle toho určí, zda jsou to buňky těla vlastní či cizí. Tímto způsobem dovede rozpo-

znat nepřítele, jako jsou viry, bakterie, plísňe či cizí tkáň. Pokud jsou cizí, rozhodnou o jejich tolerování, vyhoštění či likvidaci. Zároveň se tím buňky učí, aby byla pro příště imunitní odpověď rychlejší a efektivnější.

Zda onemocníte nebo ne, záleží na tom, v jaké jste celkové kondici, která je dána stavem výživy, přidruženými chorobami, psychickým stavem, ale i užíváním návykových látek, jako je tabák či alkohol. V rizikové skupině jsou také lidé, kteří jsou vystaveni znečištěnému ovzduší, či ti s chronickými chorobami nebo jedinci, kteří jsou vystaveni chronickému stresu a psychické zátěži.

To znamená, že budete-li v pohodě, s infekcí si tělo poradí lépe, než když budete v permanentním stresu a nepohodě.

Aby byla naše imunita silná, je potřeba ji posilovat. Toho lze docílit dostatečným odpočinkem, pohybovou aktivitou, ideálně na čerstvém vzduchu, či konzumací vhodných potravin. „Náš imunitní systém je stále aktivní, nikdy neodpočívá, a právě v průběhu infekce je mnohem aktivnější a náročnější na zdroje, které musí získat ze stravy,“ vysvětluje Jitka Jirků, nutriční terapeutka z kliniky Canadian Medical. Dostatečné množství vitamínů a stopových prvků hraje klíčovou roli pro správné fungování imunitního systému jak z pohledu prevence, tak i při léčbě nemoci. A stejně tak je důležitá i zdravá střevní mikroflóra.

Při akutních onemocněních zařaďte přípravky se zinkem, z vitamínů doplňujte především „děčko“ a „děč-

ko“. Velkými pomocníky jsou i bylinky, například echinacea, kterou obsahuje celá řada volně prodejných přípravků na posílení imunity. Aktivuje produkci buněk, které jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď. Vhodné je používat ji preventivně, účinná je však také při již probíhající nákaze. Je jednou z mála bylinek, které účinkují také proti virům. Je účinná ale i na plísňe a nejrůznější záněty.

Mezi další významné přírodní pomocníky patří rakytník. Má biostimulační účinky a doporučuje se při rekonvalescenci, podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, stimuluje činnost jater a plic, reguluje krevní oběh. Pro zlepšení nejen fyzické, ale i psychické odolnosti je pak vhodná rozchodnice růžová, ženšen, vilcacora (kočičí dráp) či aloe. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Zdroje vitamínů PROFIMEDIA.CZ

Nebojte se česneku, je přírodním antibiotikem

Co by nemělo chybět ve vašem jídelníčku:

- Ovoce a zelenina všeho druhu – především díky vitamínu C, ale i vláknině.
- Ořechy, luštěniny a listová zelenina, které jsou zdrojem důležitých minerálů i vitamínů (hořčík, zinek, vitamin E a D).
- Přírodním antibiotikem je česnek a na

posílení funguje také hlíva ústříčná.

- Ví se také, že silná imunita vzniká ve zdravém střevě, a proto je načase zařadit potraviny, které podporují správné zažívání a trávení. Třeba kyselé zelí, jogurty a hlavně kysané mléčné výrobky.
- Významným zdrojem vitamínů je také maso, především pak rybi.

INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® - biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Doplňek stravy

www.immun44.cz

* Kaloba®

Nachlazení? Bolest a škrábání v krku? Kašel způsobený viry?

Více než 90% infekcí dýchacích cest je způsobeno viry. Kaloba je rostlinný lék s výtažkem z léčivé pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Užívá se k léčbě příznaků při **onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě)**, která se může projevat:

- * suchým dráždivým kašlem a bolestí při kašli
- * vlhkým kašlem s obtížným vykašláváním
- * zvýšenou teplotou
- * zánětem horních cest dýchacích (rýma, zánět nosohltanu, škrábání v krku)



Kaloba, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg potahované tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Schwabe Czech
From nature. For Health.

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

„Je tady zpátky normální život“

České tenistky si v Austrálii pochvalují, že už opět můžou hrát turnaje.

Nasazená trojka Karolína Plíšková i osmička Markéta Vondroušová postoupily do třetího kola turnaje Yarra Valley Classics v Melbourne.

V přípravě na grandslamové Australian Open skončila naopak v prvním kole Kristýna Plíšková, když vypadla po třísetové prohře 4:6, 7:6 a 3:6 s ruskou veteránkou Verou Zvonarevovou.

Karolína Plíšková porazila Italku Elisabettu Cocciarettoovou 6:3, 6:2. Plíšková měla v prvním kole volný los a proti Cocciarettové si pomohla třiceti vítěznými údery, z toho sedmi esy. Nečelila ani jednomu brejkbolu a Italka vzala v každém setu podání



Karolína Plíšková AP

Na jiném turnaji v Melbourne (Gippsland Trophy) hraje Karolína Muchová. Té stačila k postupu do třetího kola hodina k výhře nad Američankou Catherine McNallyovou jasně dvakrát 6:1. „Servírovala jsem super a hra byla také dobrá. První zápasy bývají ošemetné a věděla jsem, že ona je šikovná, ale zvládla jsem to dobře. Před zápasem jsem byla nervóznější, přece jen zápasů zatím letos moc nebylo,“ řekla Muchová.

Muchová má za sebou jako všichni tenisté v Austrálii čtrnáctidenní karanténu. „Byla to trochu výzva, ale jsem ráda, že jsem byla v jednom z letadel, které nebylo zavřené, a měla jsem možnost chodit na pět hodin z pokoje,“ řekla. Volný pohyb má od soboty. „Skoro nikde nemusíme nosit roušku, je to zpátky takový normální život. Hodně si toho tady vážíme,“ dodala Muchová. **ČTK**

dvakrát. „Odvedla jsem dobrou práci, hlavně ve druhém setu. Postupem času jsem se na kurtu cítila lépe a lépe. Potřebuju se dostat do rytmu, odehrát pár turnajových zápasů, takže jsem ráda, že jsem prošla do dalšího kola,“ citoval Plíškovou web WTA Tour. Její další soupeřkou bude Danielle Collinsová z USA. Vondroušová si poradila s Varvarou Gračovovou z Ruska 6:4, 6:0.



Přestřelka nabídla 295 bodů

Nevšední zápas se hráli v NBA basketbalisté Brooklyn a Washingtonu. Wizards v poslední čtvrtině nasázeli 48 bodů a korunovali obrat na 149:146. Necelých osm sekund před koncem teprve snížil na 144:146 trojku Bradley Beal. Vzápětí dal další trojku Russell Westbrook (oba na snímku). Beal měl 37 bodů, Westbrook 41. **AP**

Slavia. Musa ven, Deli zpět

Chorvatský fotbalový útočník Petar Musa odešel z pražské Slavie do bundesligového Unionu Berlín na půlroční hostování bez opce. Do Edenu se naopak na stejnou dobu vrací obránce Simon Deli z belgických Brugg. **ČTK**

Krátce

Švýcaři vydělali

Na loňském mistrovství světa v hokeji ve Švýcarsku, které bylo zrušeno kvůli pandemii koronaviru, vydělali organizátoři díky pojistce v přepočtu přes 322 milionů korun.

Los i pro Čechy?

Dnešní los v sídle Mezinárodní basketbalové federace ve švýcarském Mies určí základní skupiny turnajů mužů i žen na olympijských hrách v Tokiu. Ty byly loni kvůli pandemii koronaviru odloženy na letošek na přelom července a srpna. Čechy čeká o měsíc dříve kvalifikace v kanadské Victorii.

„VAR zabíjí fotbal“

Útočník Muhammad Salah pomohl fotbalistům Liverpoolu dvěma góly k výhře 3:1 nad West Hamem, ale po utkání zkritizoval videorozhodčí „VAR zabíjí fotbal,“ řekl Salah. **ČTK**

Biatlon. V nominaci na MS jsou tři nováčci

Deset českých biatlonistů a biatlonistek figuruje v nominaci na mistrovství světa v Pokljuce, jež začne příští středu 10. února. Vedle tradičních opor se ve Slovinsku představí tři nováčci – Mikuláš Karlík, Milan Žemlička a Tereza Voborníková. Mužský tým na základe výsledků ve Světovém poháru tvoří medailisté z MS a ZOH Michal Krčmář s Ondřejem Moravcem a také Jakub Štvrtecký. Na mistrovství Evropy v Polsku si minulý týden vy-

jeli nominaci debutanti Karlík a Žemlička. Tato pětice šampionát v Pokljuce zahájí, ale tým se ještě může v průběhu akce změnit. Mohli by ho doplnit Tomáš Mikyska, Tomáš Krupčík, Adam Václavík či Vítězslav Hornig. U žen byla situace jasnější, nominaci mělo jistou stabilní kvarteto ze Světového poháru Markéta Davidová, Lucie Charvátová, Jessica Jislová a Eva Puskarčíková. Doplnila je dvacetiletá Voborníková. **ČTK**

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

Finance - nabídka

• Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupíme Vaši nemovitost! Peníze vyplatíme ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet! Tel.: 731911992.

INZERCE

SVĚTOVÝ POHÁR V BĚŽECKÉM LYŽOVÁNÍ

NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ

20.-21. 2. 2021

SLEDUJTE ŽIVĚ NA **CJ sport**

PRINCIPÁLNÍ SPONZOR

PRINCIPÁLNÍ SPONZOR

PRINCIPÁLNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

HLAVNÍ SPONZOR

WWW.FIS-SKI.COM WWW.NM2021.CZ