

UCPANÝ NOS? ZKUSTE MÁTU NEBO BOROVICI

NA PODZIMNÍ VIRÓZU MŮŽETE NASADIT TAKÉ CHYTRÉ BYLINKY STRANA 9



metro



Úterý, 3. prosince 2019

Č. 227, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Svatoslav

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

Domácího mazlíčka si bereme i na lyžovačku

Psi a kočky v zahraničí. Lide mohou pojistit pouze zdravé zvíře s platným pasem. **Na cesty.** Lze si sjednat přípojištění veterinární léčby. **Důležité vybavení.** Vyplatí se kvalitní obojek a cedulka s údaji o zvířeti STRANA 2



Na dětskou olympiádu láká tenistka Vondroušová s veverkou Čiperkou

V Karlovarském kraji vrcholí přípravy na 9. zimní olympiádu dětí a mládeže. Akce se bude konat 19. až 24. ledna 2020, a to hned v několika městech. Ambasadory olympiády budou známí sportovci, hlavní tváří tenistka Markéta Vondroušová (na snímku s maskotem – veverkou Čiperkou), která pochází ze Sokolova. Vlajkonošem výpravy Karlovarského kraje bude běžec na lyžích Milan Šperl. Ceremonií se mají zúčastnit třeba hokejisté Václav Skuhravý nebo Lukáš Mensator, běžec na lyžích Lukáš Bauer a možná i bývalý hokejový brankář Dominik Hašek.

ČTK

9 771211 781002 1 9227

Češi na dovolené. Berou psy na hory

Do horských středisek v zahraničí míří pravidelně desetitisíce Čechů. Mnozí cestují se psy a kočkami.

Na alpských, ale třeba i na slovenských sjezdovkách pobývají čeští vyznavači lyžování v průměru kolem pěti dní. Mnozí se ani na tak krátkou dobu nerozloučí se svým domácím mazlíčkem. Buď nemají nikoho, kdo by se o něj doma staral, nebo ho nechtějí „odložit“ do zvířecího hotelu. Odborníci radí, aby v takovém případě nezapomínali na pojištění.

„V rámci cestovního pojištění lze sjednat připojištění veterinární léčby,“ říká pro deník Metro Ivana Buriánková, mluvčí České pojišťovny.

Je nezbytné vědět, že nutně veterinární ošetření řeší taková pojistka, na rozdíl od té „lidské“, jen částečně. „Náklady jsou kryty do sedmdesáti procent a maximálně do třicet tisíc korun,“ vysvětluje mluvčí Buriánková.

Vypadá to, že psy a kočky bereme s sebou na dovolenou především v zimě. „Nejčastěji pojišťujeme zvířata kolem Vánoc a Nového roku,“ řekla deníku Metro Eva Svobodová z Uniqa pojišťovny. „Pojistit lze samozřejmě pouze zdravé zvíře s platným pasem,“ doplňuje Svobodová. Identifikaci zajišťuje buď čip pod kůží, nebo vytetované identifikační číslo.

Pojišťovny doporučují také uzavřít pojistku na škodu, kterou jejich zvíře v cizině způsobí. „Lze ho sjednat buď jen pro Evropu (včetně Turecka), nebo pro celý svět,“ říká Buriánková z České pojišťovny. **PAVEL HRABICA**

Češi pejskaři

58

Tolik procent Čechů má doma nějaké zvířátko. Téměř čtyřicet procent z nás chová psa, více než jedna pětina se stará o kočky.

Obojek s mobilem

Zvíře na dovolené by mělo mít důležité vybavení.

- Psovi, kočce nebo fretce se vyplatí kvalitní obojek, a hlavně cedulka s údaji.
- Na cedulce by mělo být pro případ zatoulání jméno majitele, adresa bydliště v zahraničí s telefonním číslem. Pokud možno i v jazyce, kam právě cestujete.

Krátce



Jiří Zlý, nový šéf dopravní policie

ČTK

Dálniční známky pro rok 2020 platí

Řidiči si mohou v klidu koupit a vyměnit dálniční známku. Ta pro rok 2020 už platí. V současnosti si motoristé mohou koupit papírovou dálniční známku na mnoha obchodních místech, například na benzínkách, na poštách a v dalších prodejnách. Roční stojí 1500 korun, měsíční 440 korun.

Zlý šéfuje dopravákům

Novým ředitelem dopravní policie je Jiří Zlý. Uspěl ve výběrovém řízení na ředitelskou pozici. Oznámilo to Policejní prezidium. Zlý slouží u státní policie od roku 1992 a od roku 2007 vedl dopravní policii v Moravskoslezském kraji. Zlý je třetím mužem v čele dopravní policie za uplynulý rok. **ČTK**

INZERCE

„Relaxace a odpočinek v Krušných horách.“

PYTLOUN

WELLNESS HOTEL HASIŠTEJN
★★★★

SPECIÁLNÍ NABÍDKA

od 1.190 Kč za dvoulůžkový pokoj Superior / noc
od 2.250 Kč za rodinný pokoj Deluxe / noc

V ceně je zahrnuto: Ubytování, bohatá snídaně formou bufetu, **volný celodenní vstup do hotelového wellness centra** (bazén, finská sauna, infra sauna, vířivka).

Nabídka je platná na realizaci pobytu od 29.11.2019 – 23.12.2019

REZERVACE

reservations@pytloun-hotels.cz
+420 778 701 293
www.pytloun-hotels.cz

Pytloun Wellness Hotel Hasištejn,
Místo 110, 431 58 Místo, Krušné hory



Zvolte sílu přírody pro snadné dýchání



Aroma náplasti
na oděv



Doplňky stravy



Zdravotnické prostředky

Produkty Sinulan Forte obsahují přírodní rostlinné složky,
které napomáhají ke zdraví dýchacích cest.

Číslo dne

25

Tolik politický stran, hnutí a koalic se na Slovensku zaregistrovalo do únorových parlamentních voleb. Lhůta na podávání kandidátních listin skončila v neděli o půlnoci. Podle průzkumů by křesla v Národní radě mohli ve volbách získat až devět formací. Do hlasování se budou moci zapojit poštou také Slováci žijící v zahraničí. Před třemi lety se o hlasy voličů ucházelo 23 stran a hnutí.

Konzervativci slibují přísnost

Ke vstupu do Velké Británie by už nemusely stačit jako doklad občanské průkazy.

Britská Konzervativní strana slíbila, že po brexitu zpřísní pasové kontroly na hranicích i kontroly zaměřené na pašování lidí. Prohlášení ministryně vnitra Priti Patelové je dal-

ším v řadě slibů, kterými se chtějí dosud vládní konzervativci před parlamentními volbami profilovat jako strana práva a pořádku. Britové budou nové poslance volit příští týden ve čtvrtek.

Všichni občané zemí EU i zemí Britského společenství národů (Commonwealth – volné sdružení Spojeného království Velké Británie a Severního Irsku a jeho bývalých dominií a kolonií) by podle návrhu museli žádat o víza v novém systému elektronic-

ké registrace. Lidé cestující do Británie by museli vyplnit on-line dotazník, na jehož základě by jim úřady schválily, či zamítly vstup do země.

Podle konzervativců by nová opatření posílila schopnost identifikovat ty, kteří představují riziko pro Spojené království, a zabránila jim ve vstupu do země. V žádostech o víza chce strana požadovat také biometrická data.

Občané všech členských zemí EU včetně Česka mohou nyní do Británie vstoupit

pouze s pasem či občanským průkazem. Pokud by se konzervativci i po prosincových volbách udrželi u moci, nebudou již občanské průkazy jako doklad totožnosti stačit. Podle vládní strany je totiž „nechvalně známo, že se dají snadno zfalšovat“.

Podle Patelové pravidla, která umožňují volný pohyb občanů v rámci EU, způsobila, že do Británie přišli nebezpeční zločinci. To podle ní po brexitu, nyní naplánovaném na 31. ledna, skončí. **ČTK a MET**

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Tajfun. Evakuace

Desítky tisíc lidí byly na Filipínách evakuovány z oblastí, které ohrožuje blížící se tajfun Kammuri. Očekává se, že bouře přinese na souostroví intenzivní srážky a víchr o rychlosti dosahující v nárazech až 185 kilometrů za hodinu.

V oblasti Bicol, která pocítí dopady jako první, preventivně opustilo své domovy již té-

měř 70 tisíc lidí. Území se nachází na jihovýchodě největšího a nejlidnatějšího filipínského ostrova Luzon. Následně se živel podle meteorologů přežene kolem filipínské metropole Manily, která má 13 milionů obyvatel.

Filipíny každoročně zasáhne přibližně dvacítkou tajfunů či bouří, které připraví o život stovky lidí. **ČTK**

Krátce

Summit o klimatu

V Madridu včera začala konference OSN o změnách klimatu. Její účastníci budou ve dvou týdnech diskutovat o tom, jak posílit boj proti globálnímu oteplování. Očekává se, že budou předloženy další závazky na snižování emisí skleníkových plynů.

Sibiřský plynovod

Prezidenti Ruska a Číny Vladimir Putin a Si Ťin-pching včera prostřednictvím telemostu zahájili provoz plynovodu Síla Sibiře, prvního mezi oběma státy. Dodávky do Číny po dobu 30 let by měly mít hodnotu zhruba 400 miliard dolarů. **ČTK**

Tripolis. Nálet zabil civilisty

Nejméně pět civilistů zemřelo a dalších deset utrpělo zranění při náletu na předměstí libyjské metropole Tripolisu. Jižní okraj města je dějištěm bojů od dubna, kdy samozvaná libyjská národní armáda maršála Chalífy Haftara zahájila ofenzivu proti městu, v němž sídlí vláda uznávaná OSN. **ČTK**

INZERCE

UŽIJTE SI FILMY NA

Prime **IMAX**

DNES 20.00



LOUPEŽ STOLETÍ

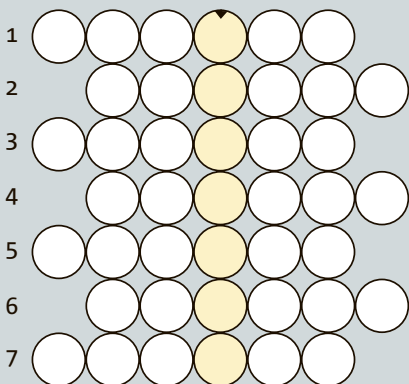
Sudoku

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

Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

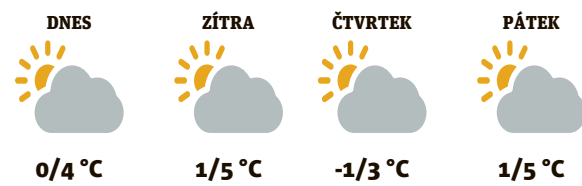
- 1. stlačovat
- 2. pohybování rukou na pozdrav
- 3. zamýšlený
- 4. vymýcené místo v lese
- 5. lidová taneční zábava
- 6. modřina u oka
- 7. natíratí tukem



Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -14,4 °C (1885) ↑ 14,3 °C (1779)



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<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>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 Tichyně a uzenny Drama (ČR, 2011)</p> <p>22.30 Gejzír</p> <p>23.00 Columbo</p> <p>00.15 Taggart</p> <p>01.00 AZ-kvíz</p> <p>01.30 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 V kondičce</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Bydlet jako... ve věži</p> <p>05.15 Černé ovce</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>17.25 Čína z výšky: Oživlá minulost (1/2)</p> <p>18.15 Trabantem z Indie až domů</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zeměpis světa</p> <p>19.15 Domov můj II (1/4)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Das Reich: Hitlerova divize smrti ve Francii (2/2)</p> <p>20.55 Třicet svobodných (1/2)</p> <p>21.50 Mobilizace Luboše Dobrovského</p> <p>23.05 Faunovo velmi pozdní odpoledne</p> <p>00.40 Dicte – kriminální reportážka (7/10)</p> <p>01.30 Neumlčené hlasy Beslanu</p>	<p>15.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3787)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (935)</p> <p>21.40 Vikend</p> <p>22.30 Expozitura (5)</p> <p>00.10 Beze stopy VI</p> <p>01.00 Odložené případy VII (6, 7)</p> <p>02.35 Krok za krokem V (20)</p> <p>03.00 Co na to Češi</p> <p>03.40 Novashopping</p> <p>03.55 Ordinance v růžové zahradě 2 (592)</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Krejzovní (109) Sázka je sázka. Komedialní seriál (ČR, 2018)</p> <p>21.45 Marta</p> <p>22.35 Vůně zločinu (1) Vražedné peníze. Krimiseriál (Ukrajina, 2013)</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.50 Spravedlnost v krvi IX (21)</p> <p>01.45 Walker, Texas Ranger II (17)</p> <p>02.45 Námořní vyšetřovací služba (21)</p> <p>03.45 Jake a Tlustoch (2)</p>	<p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Činéma news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>20.30 Činéma news Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p>



Černé skládky uklízeli v rámci vycházek i někteří odsouzení

V rámci akce Uklidme Česko likvidovali nepořádek po turistech, zbytky po nezdařeném podnikání i odhozené staré pneumatiky.

„Pane vychovateli, všiml jste si u cesty toho nepořádku? Tam můžeme uklidit příště,“ vzpomíná na postřeh jednoho z odsouzených Petr Mrnka, vychovatel v oddělení pro výkon trestu ve Věznici Stráž pod Ralskem. „Odsouzení jsou na takovou práci zvyklí. Šli do toho s vervou a za dvě až tři hodiny už tam nebylo nic,“ říká Mrnka, který spolupracuje s organizací Uklidme Česko. Podle něj je pro odsouzené důležité, aby si zachovali pracovní návyky do budoucna a vytvořili si dobrý vztah k přírodě.

„Samozřejmě jsem skeptik, nemyslím si, že všechny převychovám. Kdyby se z těch šesti lidí povedl jeden, budu rád,“ dodává.

Letos se jeho tým podařilo zlikvidovat pět černých skládek a na dvou vycházkách uklízeli odpadky po turistech v průběhu v Novinách pod Ralskem na Ploučnici a na Viničné cestě v Jizerských horách. Většinou tak odváželi stavební materiál a suť. „Zarážející ale byly spousty rámu od oken i s výplněmi, které našli kousek od řeky Ploučnice. Kdysi tam jeden občan vietnamské národnosti chtěl pěstovat zeleninu, ale nějak se mu to nevyvedlo.



Vítězné foto z kategorie Pneu

ARCHIV UKLIDME ČESKO

Odpadků bylo asi na tři traktorové vlečky,“ poznamenává vychovatel.



Mechové brusle

Petr Mrnka ve volném čase rybaří a chodí na obchůzky podél řek a potoků jako vedoucí rybářské stráže Českého rybářského svazu v Mímoně. „Našel jsem tam spousty černých skládek. Říkal jsem si, že s tím musíme něco udělat. Mám dobrou zkušenost s odsouzenými, tak jsem si vypsal projekt, který mi vedení věznice schválilo,“ poznamenává vychovatel. Odsouzení

práce vykonávají v rámci takzvaných extramurálních aktivit – mimo objekt věznice – většinou bez nároku na odměnu. Propojil tak akci Uklidme Česko s městskými úřady a vězni. Uklidme Česko se koná vždy na jaře a na podzim, ale já se jejich termínů moc nedržím. Dělán to podle potřeby. Objevím někde černou skládku, naplánuji extramurální aktivitu,“ říká. Týden dopředu musí vyplnit potřebné papíry, pak zasadne komise, která rozhoduje o zařazení do práce a schvaluje projekty. Ven se dostanou jen ti odsouzení, kteří splňují délku trestu a také charakter trestné činnosti.

„Nemůžeme pustit ven někoho, kdo má závažnou trestnou činnost. Nakonec to podepisuje pan ředitel, který je tomu nakloněn, protože vidí za těmi lidmi pozitivní činnost. Pak se teprve odsouzení dostanou ven,“ popisuje postup Mrnka, který jako vychovatel

matel dlouhodobě chodí s vězni pomáhat městu. Dělájí drobné úklidové práce, hrbou trávu, listí a podobně. „Úřady to vnímají velmi pozitivně. Nakonec jsme se vzdycy po telefonu domluvili, kam mají postavit velkokapacitní kontejner nebo traktor s vlečkou,“ dodává Mrnka.

Příští rok by vychovatel rád pokračoval ve spolupráci s krajským úřadem a likvidoval nepořádek podél silnic. „Katastrofální stav podél silnic je při příjezdu do Stráže pod Ralskem nebo při příjezdu přes Ještědský hřeben. Je tam spousta odpadků vyházených z aut. Na odpočívadlech u Ještědu se objevují často černé pytle,“ říká. Plánuje také ekologické brigády v Jizerských horách. Jedná se o hrbání trávy v místech, kde rostou zvláště chráněné rostliny a mechanizace tam není možná. „Výhoda akce Uklidme Česko je v tom, že jsme zadarmo dostali obratem úklidové rukavice, pytle a další prostředky,“ poznamenává Mrnka.

Do úklidu se pouští Petr Mrnka i sám. „Kolegové se mě ptají, jestli jdu na ryby. Ne, jdu na odpadky. Přes rameno si hodím pytel na odpadky a sbírám petky, které bere voda,“ usmívá se. Podle něj je úklid na řekách znát. Vrací se tam drobní živočichové. „V Raspenavě mě ale našlo, že jsme uklidili černou skládku v přírodním parku a za měsíc už se tam objevily a kupily další odpadky. Byl bych rád, kdyby se do úklidových akcí zapojilo daleko víc lidí i další věznice, protože nepořádku kolem nás vidíme stále dostatek,“ uzavírá Mrnka. **LUCIE MOTTLOVÁ**

Uklidme Česko

Další ročník úklidové akce se koná v sobotu 4. dubna 2020.

- Letos uspořádali 3895 úklidových akcí, kterých se zúčastnilo 157 163 dobrovolníků. Dohromady sebrali 2612 tun odpadu.
- Občas dobrovolníci narazí i na nebezpečný odpad, nejčastěji azbestové stavební odpady. Naštěstí těchto případů není mnoho.
- O kuriózní nálezy není nouze. Letos to byla symbolicky k 30. výročí sametové revoluce velká rudá hvězda. Každoročně nechybí záchodové mísy, bruslařské boty „mechovky“, ale ani erotické pomůcky.
- Hlavním tématem byly pneumatiky, na které narazí téměř při každé akci. „Chtěli jsme poukázat na nesmyslnost jejich vyhazování do přírody. V rámci hlavního úklidového dne na jaře se jich podařilo vysbírat 17 700, přičemž rekordmanem se stala obec Lužice se 468 nalezenými kusy,“ říká Radek Janoušek za Uklidme Česko.
- Za dobu konání akce se zejména podařilo zlikvidovat spoustu letitých černých skládek, které se naštěstí již neobnovují. „Mnoho akcí se díky tomu nyní zaměřuje na sběr drobnějšího odpadu (takzvaného litteringu) na frekventovaných místech. Bohužel se zatím nedá říci, že bychom neměli co uklízet,“ dodává Janoušek.



Uklid u Ploučnice



Letos při úklidu k 30. výročí sametové revoluce našli rudou hvězdu.

3x ARCHIV PETRA MRNKY

NÁŠ VÝHLED JE DO PŘÍRODY

Co bude zítra, nás zajímá již dnes. Pracujeme s **respektem k budoucnosti** a životnímu prostředí.



Podporujeme iniciativu
Uklidme Česko.



V naší jízdní flotile využíváme
elektromobily.



Vysázeli jsme téměř 1 000
stromů a sázíme dál.



Máme včelí úly na jedné
z našich budov.



Omezujeme spotřebu plastů
s roční úsporou 1,5 t.

**BUDOUCNOST
JSTE VY**  **KB**



Astronomy

By Jenny Wilde

GLOSSARY

planet: a large, round thing that moves around a sun

Activity 1

Do you know what 'astronomy' means?

Do you think that there are animals and plants on other planets?

Activity 2

Put words a–e in the spaces to complete sentences 1–5.

- a. alien
- b. life
- c. space
- d. spacecraft
- e. Earth

1. Animals and plants are examples of
2. is the area outside our planet, where the stars are.
3. Something used for travelling outside our planet is a(n)
4. The planet we live on is called
5. means it is from another planet.



Activity 3

In the text below called 'Life on other planets?', Suzie Lee answers some questions about astronomy. Choose which questions a–e go with which of her answers (1–5) from the text.

- a. Amazing! Can we go and visit the TRAPPIST-1 planets?
- b. Is there anything new happening in astronomy at the moment?
- c. Oh, so what will happen next?
- d. Suzie, what is astronomy?
- e. Why is that important?

Life on other planets?

1. Astronomy is the science of stars, planets and space. Someone who studies astronomy is an astronomer.
2. Yes! Now is a very exciting time for astronomers. In early 2017, seven planets were **discovered** around a star called TRAPPIST-1. These planets are a **similar** size to our planet, Earth, and we believe that at least three of these planets possibly have water.
3. If a planet has water, it can also have life! These planets are very **similar** to Earth. It's the first time we've found planets like this and it's very exciting!
4. Erm, no. Unfortunately, that's not possible. TRAPPIST-1 is very far away. Our fastest spacecraft need over 200,000 years to get there.
5. Well, finding these planets around TRAPPIST-1 means that there are probably other planets like Earth in space. All astronomers want to find alien life. In the past, I thought it was impossible, but now it **looks as if** we are getting close.

Activity 4

Decide if the sentences below are true or not true.

1. Astronomy is about people.
2. Nothing new is happening in astronomy at the moment.
3. The TRAPPIST-1 planets are about the same size as Earth.
4. If planets have water, it is possible that animals and plants live there.
5. It's possible to visit the TRAPPIST-1 planets.
6. Suzie thinks we might find alien life soon.

Activity 5.1

Match words 1–3 with their meaning a–c.

- 1. discover
- 2. look as if
- 3. similar
- a. almost the same
- b. find for the first time
- c. probably going to happen

Activity 5.2

Use words 1–3 from Activity 5.1 in sentences 1–3 below. You may need to add 's', 'is' or 'ed' to the verbs.

1. It it's going to rain. You should take an umbrella.
2. I'm sure that we'll some new medicines in the future.
3. David and James like types of music, so they go to concerts together.

READ MORE

You can read more about the TRAPPIST-1 planets, look at some pictures and watch some videos here: <http://www.bbc.co.uk/newsround/39049747>

You can find out lots more information and see more pictures on this website: <https://exoplanets.nasa.gov/trappist1/>

Answers
 Activity 2 1. b; 2. c; 3. d; 4. e; 5. a
 Activity 3 1. d; 2. b; 3. e; 4. a; 5. c
 Activity 4 1. Not true (NT); 2. NT; 3. True (T); 4. T; 5. NT; 6. T
 Activity 5.1 1. looks as if; 2. discover; 3. similar
 Activity 5.2 1. b; 2. c; 3. a

S virózou si poradí chytré bylinky

Nechcete letos ulehnout s bolestmi v krku? Zkuste to jako staří Rekové.

Čaje, tinktury, výluhy, odvary – to vše se dá vyrobit z léčivých rostlin, které mají mnohdy stejnou nebo podobnou účinnost jako léky klasické. Dokážou pomoci v mnoha případech, ale pozor – u závažných onemocnění účinek léků nahradit nemohou.

Léčivé rostliny působí na organismus celým komplexem účinných látek, jako jsou saponiny, třísloviny, různé kyseliny, minerální a stopové prvky a mnoho dalších. Vždy je dobré si ověřit, zda se konkrétní léčivá rostlina může zkombinovat s klasickými léky, které berete. Látky z rostlin totiž mohou zvýšit či snížit aktivitu některých látek.

Konkrétně na rýmu a horní cesty dýchací zkuste například výtažky z jedle a borovi-



Posilte svou imunitu.

2x PROFIMEDIA.CZ

ce, které pomáhají vytvářet zdravé prostředí a přispívají k uvolnění nosu a regeneraci sliznice. „K uvolnění horních dýchacích cest pomáhá také eukalyptus, máta nebo tymián. Vhodné jsou jak k vnitřnímu užívání, tak k inhalaci. Vyzkoušet je můžete i ve formě tobolek nebo sprejů do nosu,“ radí lékař Bohumil Ždichynec.

Na posílení imunity, ale třeba i při bolestech v krku je

skvělý rakytník, jeho léčivou sílu znali již ve starém Řecku. Rakytník obsahuje množství vitamínů včetně notné dávky vitamínu C, která je několikanásobně vyšší než třeba v pomeranči. Olej z rakytníku zároveň pomáhá i antibakteriálně. Působí regeneračně, ale i ke snížení bolesti, proto se hodí také při podráždění v krku. Stále populárnější rakytníkový olej má výtečné antioxidační a zklidňující účin-

ky a přispívá tak ke správné obranyschopnosti organismu. Imunitu posiluje i echinacea, která je obsažena v mnoha přípravcích určených na podporu obranyschopnosti organismu. Aktivuje produkci buněk, které jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď.

Naše babičky by nám jistě potvrdily, že na kašel skvěle zabírá jitrocel, ale i borovice. „Při potížích s horními i dolními cestami dýchacími po-

Síla vitamínu C

„Čečko“ je jedním z nejdůležitějších vitamínů.

- Zvyšuje odolnost organismu proti infekčním chorobám, podporuje hojení ran a má ochranný vliv na sliznici trávicího ústrojí.
- Užívat ho můžete v rostlinné podobě, nejvíce jej obsahuje rakytník, šípek či citrusy, ale také některé druhy zeleniny, například paprika, rajčata nebo brokolice.

může borovice, která podporuje správnou funkci dýchacího systému, a tím pomáhá volněji dýchat. Z jejích mladých výhonků, jehličí či šišek lze připravit čaj na kašel nebo její výtažky užívat již zpracované ve formě tinktur či tobolek,“ radí lékař Ždichynec. Kromě borovice přináší úlevu také jitrocel. Ten lze užívat formou čajů nebo jako sirupy, které se hodí hlavně pro děti. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Zanedbané prochlazení. Průšvih i na celý rok



Posilování v zimě je zádné.

Prochladlé svaly dokážou člověka vyřadit z aktivního života až na několik měsíců. „Fyzioterapie pro léčbu blokad je tím účinnější, čím dříve pacient dorazí,“ upozorňuje fyzioterapeutka Iva Bílková, která varuje, že časem vzniká v oblasti blokady ochranný spasmus – zvýšené svalové napětí, jež dále znesnadňuje provedení mobilizace.

K léčbě svalových onemocnění, která plynou z prochlazení, využívá moderní fyzioterapie technologii rázové vlny. Také u ní platí, že čím dřív proběhne aplikace, tím je hojení rychlejší. „Na uvolnění a prokrvení tkání pomáhá radiální rázová vlna, naopak na probíhající zánět – zmrzlé rameno, bursitidy, tendinitidy – je účinná cílená rázová vlna, jejíž typ lépe zaměří problematické místo uvnitř tkáně,“ popisuje Bílková. A dodává, že v případě úrazu, natržení

svalu a silné bolesti je efekt aplikace rázové vlny nejsilnější v období procesu hojení, tedy optimální je, když pacient přijde přímo v den zranění.

Svaly mohou prochladnout kvůli špatně zvolenému oblečení, průvanu, klimatizaci i při náhlých změnách tepla a zimy, například když se člověk rychle zpotí a rychle vychladne. Pocit ztuhlých svalů, mírná bolest či omezení v rozsahu pohybu bývají prvními varovnými signály. „V tu chvíli už je třeba problém řešit a co nejdřív zabránit rozvinutí potíží. Vhodnou metodou na doma je aplikace suchého tepla – přikládání elektrické dečky, gelových sáčků, nahřívacích polštářků a citlivé protahování. Pokud příznaky neustoupí do tří dnů, nebo naopak sílí, je namístě vyhledat odbornou pomoc,“ doporučuje fyzioterapeutka.

Okamžitá pomoc odborníka je nezbytná po úrazu, kdy došlo k natržení svalu, poškození kloubu, zlomenině nebo akutní blokadě. Jakékoli otálení s aktivní léčbou poté mnohonásobně oddaluje celkové uzdravení. „S oddalováním návštěvy terapeuta roste i počet potřebných terapií. Nestací pak řešit primární příčinu, ale i změny jí následně uzvolané,“ varuje fyzioterapeutka. Její praxe hovoří o tom, že neléčený syndrom zmrzlého ramene se může protáhnout až na celý bolestivý rok, kdy se pacient nemůže ani vy-
MET

INZERCE

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků

být rychleji znovu v akci



Kaloba®

při onemocnění dýchacích cest – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu

pro dospělé, dospívající a děti od 1 roku



Kaloba perorální kapky, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Český vědec. Cesta za tajemstvím viru HIV

K nejvýznamnějším úspěchům české biomedicíny posledních desetiletí patří objev nových unikátních antivirových léčiv, která zachraňují životy milionům nemocných s hepatitidou B nebo AIDS. U jejich zrodu stála spolupráce Antonína Holého z Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR a virologa Erika De Clercq z Katolické univerzity v belgické Lovani.



Antonín Holý

Boj proti AIDS navzdory studené válce

Úspěšnou cestu Holého a De Clercq k vývoji účinných antivirových v době studené války a na pozadí šířící se epidemie AIDS líčí kniha Trojúhelník studené války: Jak vědci na Východě a Západě pokořili HIV, kterou vydalo Nakladatelství Academia.

Napsala ji bývalá velvyslankyně Belgie v ČR Renilde Loeckxová a do češtiny přeložil bývalý velvyslanec ČR v Belgii Jaroslav

Kurfürst. Kniha líčí, jak se látky syntetizované Antonínem Holým dostávaly v době studené války přes železnou oponu na Západ a jak dlouhou a spletitou cestu musely urazit, než se proměnily v účinný lék.

Nevyřešené problémy virologie

I když se podařilo mnohé z virů přemoci, podle Erika

De Clercq stojí před vědci stále mnohé úkoly: „Řekl bych, že co se týče HIV, už toho moc nezbyvá – kromě toho, že stále ještě neumíme odstranit DNA tohoto viru z genetické informace infikované buňky. To se ještě musí dotáhnout, aby byl pacient v absolutním bezpečí.“

Vždycky totiž existuje možnost, že by se virus mohl aktivovat u lidí, kteří nebudou dodržovat léčebný režim celý život. Celoživotní léčba přitom vyžaduje brát jedinou tabletku denně, což není tak těžké. „Lék, který máme, je bez vedlejších účinků. Léčba tedy neznamená žádné nepohodlí. Do budoucna ale musíme být připraveni vypořádat se s jinými viry, proti nimž zatím lék neexistuje. A tohoto úkolu se musíme úspěšně zhostit. Výzvou zůstávají rovněž nové viry, které se mohou objevit, ale jež v tuto chvíli ještě neumíme předvídat,“ vysvětluje Erik De Clercq.

Prosinec 2019

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
						1 ZÁŘÍ NA SVĚTLĚ DO SOCIÁLNÍHO PRONKU
2 PROHÝSLI KŘÍŽ NA ČT PODPORS	3 GIVING TUESDAY	4 NAKRMÍ KOCOU Z LUCE	5 DARUJ SVŮJ ČAS A DĚJ SE DOBRĚVOLNÍKEM	6 POJDI SVĚNĚ BLEDŘI VÁNOČNÍ PRÁNI	7 DARUJ DEKY ZAŘEČBAJ UTULUKU	8 PŘESPEJ NA VÁNOČNÍ KONCERT
9 VYBĚJ EKOLOGICKÉ VÁNOČNÍ OZDOBY	10 UPEČ PERNÍČKY PRO SENIORY PRODNATELI	11 BUJ MĚJ NA LOK V OŠCHODÁKU	12 POMŮZ STARŠÍ OČIJE S NAKUPEN	13 VYRAZ NA HOMELESS PLES	14 NAKUP LIDŮSTELNÉ DĚTKY NEMAJÍV	15 POMŮZ BLIŽŠÍM S VÁNOČNÍM UKLIDEN
16 USPOŘÁDEJ VÁNOČNÍ SBRNU	17 POZVI KAMARÁDY NA HOBOU COLOLADU	18 POBU DĚTKY OPUŠTENÝM DĚTK	19 USMEJ SE NA PROČÁVAČKU	20 PŘINES ČUKROVÝ KOLEGUM V PRAC	21 POMŮZ BLIŽŠÍM SĚHNAT VÁNOČNÍ STROMEK	22 ZABAL DĚTKY EKOLOGICKY
23 DARUJ BEZDOMOVČUM TEPLE OBLEČENÍ	24 BUJ MĚJ NA SVOU KOCOU	25 NAVŠTV SVĚ PŘÍBUZNÉ	26 NEPLŮVĚJ ZDLEN	27 DEJ STĚDRE DYSKO OBLUZE	28 DARUJ NEPOTŘEBNÉ VĚŠÍ LIDEM V HROUJ	29 ZAPROJE KAMARÁDŮM Z DĚTKY
30 DARUJ HESNĚZNĚ ČUKROVÝ POSREBNÝM	31 POTEJ BLIŽŠÍ, KTERI MUSÍ NA SILVESTRA PRACOVAT					

Dobročinný poslední měsíc

Asociace společenské odpovědnosti (ASO) je už od roku 2016 národním ambasadorem Giving Tuesday a zastřešuje svátek dárcovství v České republice. „Zapojte se i vy do letošního největšího svátku dárcovství, který slaví celý svět,“ vybízí Lucie Mádlová z ASO. Kalendář, jenž inspiruje k dobrým činům, otiskujeme výše. „Giving Tuesday podporuje a oslavuje chuť pomáhat a dělat dobré skutky,“ pokračuje Mádlová, která dodává, že kampaň se koná po celém světě ve stejný den, oslavuje se vždy v úterý následující po Dni děkuvzdání a nákupním šílenství na Black Friday (29. listopadu 2019). Více o svátku dárcovství naleznete také na webových stránkách www.giving-tuesday.cz.

MET

Telefon (z) budoucnosti bude v Česku ještě před Vánoci: Samsung zahájil předobjednávky na Galaxy Fold

Nejinovativnější mobilní telefon současnosti disponuje vlastním uživatelským rozhraním, variabilitou a dlouhou řadou nejpokročilejších funkcí.

Na český trh přichází první skládací telefon Samsung Galaxy Fold. Novinka se začne prodávat 13. prosince, ale zájemci si ho mohou předobjednat již nyní, a to ve všech značkových prodejnách a na e-shopu www.samsung.cz. Telefon s ohebným displejem bude k dispozici v černém a stříbrném barevném provedení s kapacitou interní paměti 512 GB. Unikátní kousek bude ke koupi pouze na webových stránkách společnosti a ve vybraných značkových prodejnách. Doporučená maloobchodní cena telefonu Samsung Galaxy Fold je 53 999 Kč. Za tuto cenu však zákazník získává nejenom samotný telefon, ale také bezdrátová sluchátka Galaxy Buds, ochranný kryt z odolných aramidových vláken nebo speciální pojištění náhodného poškození. Samozřejmostí je pak prémiový servis Moje Galaxy,

kteří nabízí například speciální infolinku nebo zdarma vyzvednutí poškozeného telefonu u zákazníka a zapůjčení náhradního přístroje po dobu záruční opravy.

Kupující se v případě koupi Galaxy Fold distribuovaného v ČR společností Samsung Electronics Czech and Slovak nemusí bát náhodného mechanického poškození tele-

fonu i náhodného poškození vnějším kapalinou, například prasknutí displeje. Samsung totiž k telefonu nabízí zdarma roční pojištění, v jehož rámci má zákazník nárok na jednu

pojistnou událost se spoluúčastí pouze 3 399 Kč. Podmínkou je registrace zařízení na stránkách společnosti nebo skrze infolinku 800 726 786 do 30 dnů od nákupu.



Nové Město. Opět nejlepší

Světový pohár v Novém Městě na Moravě byl poosmě vyhlášen nejlepším závodem v cross country na horských kolech v sezoně. Pořadatelé z Vysočiny získali ocenění od Mezinárodní cyklistické unie každoročně od premiéry v roce 2011 s výjimkou roku 2016, kdy se v Novém Městě místo pohárového závodu konalo MS. Příští rok se SP v Novém Městě uskuteční 22. až 25. května a bude posledním závodem před uzávěrkou kvalifikace na OH v Tokiu. **ČTK**

Federer. Pocta od rodné země

Tenista Roger Federer se jako první žijící Švýcar objeví ve své vlasti na minci. Švýcarská vláda dala vyrazit památeční stříbrné mince s Federerovou podobiznou v hodnotě 20 franků (zhruba 450 korun). Vyraženo bude až 95 tisíc mincí bývalé světové jedničky a dvacetinásobného grandslamového vítěze, dají se objednat za 30 franků. Podobné pocty se mu dostalo už v roce 2007, kdy se jako první žijící člověk dostal na švýcarskou poštovní známku. **ČTK**

Krátce

Nejpozději duben

Oprava kladenského zimního stadionu má začít nejpozději v dubnu 2021, tedy ihned po konci sezony hokejové extraligy. Tendr na zakázku v hodnotě 200 milionů korun město vypíše v lednu.

Bazaly pro mladé

Ostravský sportovní areál Bazaly bude po dokonče-

né rekonstrukci za 320 milionů korun sloužit mladým fotbalistům. Využívat ho budou především hráči regionální akademie Moravskoslezského kraje a akademie Baníku.

Na konec v Řecku

Basketbalisté Nymburka dnes zakončí první polovinu základní části Ligy mistrů zápasem na palubovce řeckého Peristeri. **ČTK**



Dakar. Ouředníček opět ve svém týmu

Automobilový jezdec Tomáš Ouředníček (vpravo) se po třech letech v mezinárodním týmu South Racing vrací do barev vlastního týmu. Na lednové Rallye Dakar pojedou opět s vozem Ford, který ale připravovali jeho mechanici. Při sedmém startu na slavné soutěži se představí stejně jako v minulosti pod hlavičkou týmu Ultimate Dakar Racing. „Mohli jsme pokračovat se South Racingem, ale tým se v poslední době začal více starat o kategorii SSV, malé buggy, a my jsme měli pocit, že auta pro ně už nejsou stěžejní. Proto jsme se vrátili ke svému týmu a už to tak asi navždy zůstane,“ řekl padesátiletý Ouředníček, jehož bude opět navigovat David Křipal (vlevo). **ČTK**

Říha: Chceme navázat na triumf na Karjale

Do hokejové reprezentace se vrací nejproduktivnější hráč extraligy.

Útočník Jakub Flek z Karlových Varů je jediným nováčkem v nominaci českých hokejistů na Channel One Cup

v Plzni a Moskvě. Polovina hráčů z osmadvacetičlenné nominace se v Leksandu a Helsinkách podílela na triumfu na listopadovém turnaji Karjala. Mezi dalšími nechybí suverénně nejproduktivnější hráč a nejlepší střelec extraligy Milan Gulaš z Plzně, který reprezentoval naposledy na letošním mistrovství světa v Bratislavě.

Poprvé od loňského dubna se v národním týmu objeví obránce Ondřej Vítěšek z Chabarovsku a útočník Michal Bířner z Liberce. Tomáš Hyka z Čeljabinsku byl na loňském MS v Dánsku. Vrací se i další útočník Jiří Sekáč z CSKA Moskva, jenž byl v závěrečné přípravě na letošní MS, kde nakonec z rodinných důvodů chyběl. „S Milanem Gulašem

je dohoda, že sehraje jen zápas v Plzni a celého turnaje se zúčastní až v únoru ve Švédsku,“ řekl trenér Miloš Říha. „Chceme navázat na minulý turnaj i proto, že hrajeme první zápas doma, a hrát stejný hokej. Budeme se posouvat v přípravě dál směrem k vrcholu sezony,“ dodal Říha směrem ke květnovému MS ve Švýcarsku. **ČTK**

Síně slávy

Do Síně slávy českého hokeje budou uvedeni olympijští vítězové z Nagana v roce 1998 – útočník Milan Hejduk s obránce Jirím Šlégrem.

- Stejně pocty se ve čtvrtek 12. prosince v kamenné Síně slávy v Praze dočkají také mistr světa z roku 1985 obránce Radoslav Svoboda a masér Miroslav Martinek. Mohou se těšit na nový speciální pamětní dres.
- S nově přijatými členy bude v Síně slávy (založena v roce 2008) již 138 osobností.

Číslo dne

3

Bývalý německý fotbalový reprezentant Mario Gómez je od neděle autorem prvního neregulérního hat-tricku v historii. Čtyřiatřicetiletému útočníkovi Stuttgartu rozhodčí v utkání druhé ligy se Sandhausenem po konzultaci s videem neuznal ani jeden ze tří gólů kvůli třicetimetrovým ofsajdům. „Ten systém je v současnosti úplně na houby. Pro nás útočníky je to katastrofa,“ rozčilil se Gómez.

Pastrňák stále válí

Útočník David Pastrňák (na snímku v černém) odstartoval gólem ve třetí třetině obrát Bostonu, který porazil v utkání NHL hokejisty Montrealu 3:1. Havířovský rodák si 25. gólem upevnil vedení v tabulce střelců. Tolik gólů vstřelil v úvodních 27 utkáních naposledy Jaromír Jágr v sezoně 1996/1997. Na rozdílovou branku přihrál David Krejčí. **AP**



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

Práce - nabídka

• Nenáročná ostraha v centru Českých Budějovic. Vrátnice, recepce, pochůzky, 12ti hod. směny (den/noc). Jen OZP. 81-91 Kč/h. 739341844, lubina@ipo.eu

• Firma INGMAR přijme zámečnicka do provozu Psáry u Prahy. Praxe v oboru 5 let. Dobré fin. podmínky. Tel.: 773551755, CV poslat na: ingmar@ingmar.cz

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Windows 7 podpora brzy skončí

Přejděte včas na nové zařízení.



Nový notebook, nové Windows

Víte, že Windows 7 brzy skončí podpora?

Vyřešte dvě mouchy jednou ranou a pořídte si nový notebook HP Pavilion s rychlým procesorem Intel®, rychlým SSD diskem, podsvícenou klávesnicí a předinstalovaným operačním systémem Windows 10 Home.



HP Pavilion 15-cs2004nc

Windows 10 Home
Procesor Intel® Core™ i5-8265U
15,6" IPS antireflexní Full HD displej
RAM 8 GB, SSD 512 GB, podsvícená klávesnice

~~19 490,-~~
18 490,-

obj. kód: HPCN1013a2m1

Specialista na notebooky  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 3. 12. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.