

„NA UTKÁNÍ HVĚZD
KHL SE MOC TĚŠÍM“

GÓLMAN JAKUB KOVÁŘ JE OPOROU JEKATĚRINBURGU STRANA 8



metro



Úterý, 7. ledna 2020

Č. 4, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

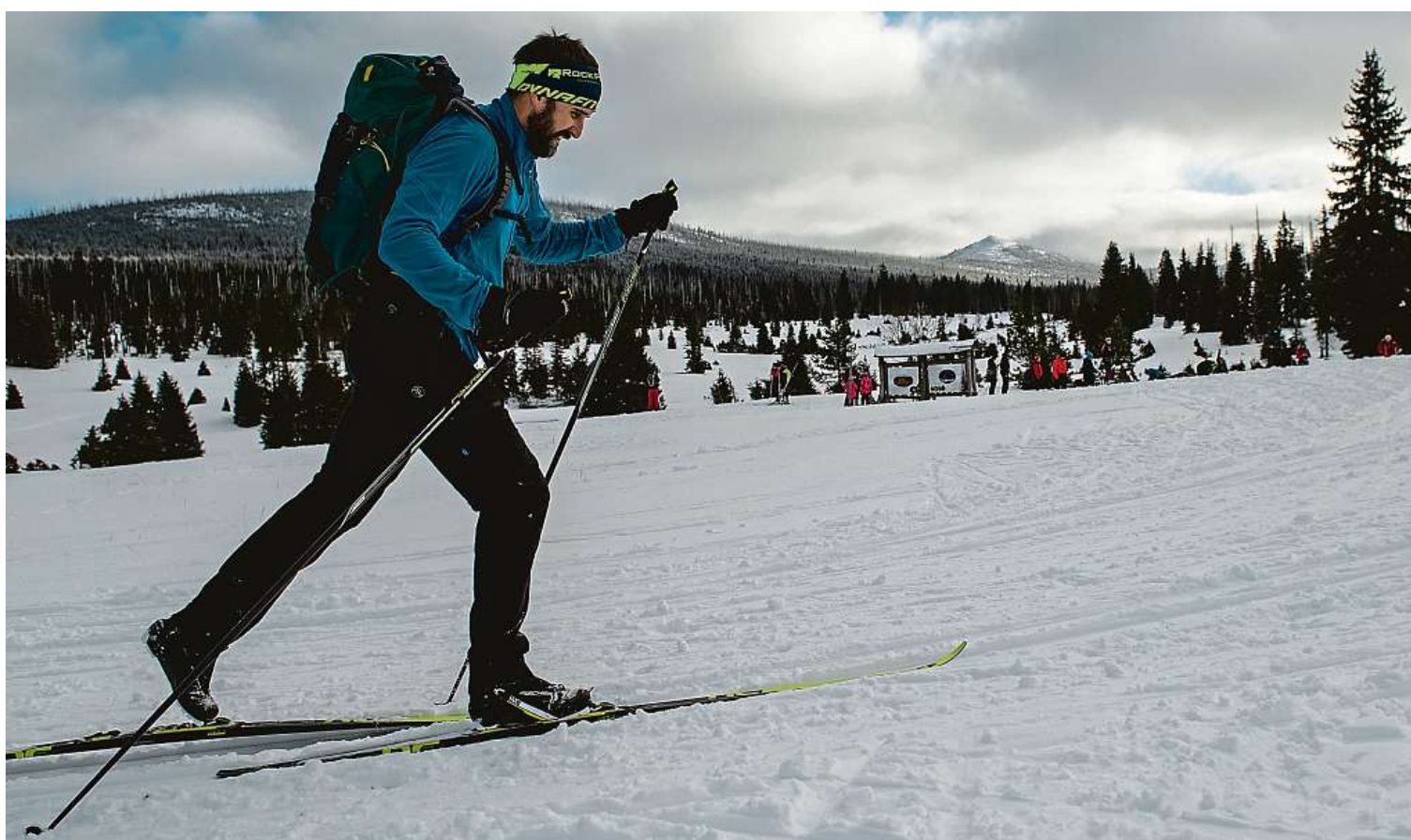
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vilma

mojemetro | denikmetro

Třídění. Záleží, jak daleko jsou popelnice

Odpad. Na začátku tisíciletí jsme do barevných kontejnerů dávali jen šestinu toho, co zrecyklujeme nyní. **Žlutá, modrá, zelená.** Nádob je po celém Česku 420 tisíc. **Trend.** Ekologické je nakupovat bez obalu STRANA 2



Podmínky pro běžkaře se zlepšují, nejvíce bílých stop je v Krkonoších

Běžkaři si užívají čerstvé sněhové nadílky na Šumavě. Vyšší vrstva sněhu se však zatím drží pouze ve vyšších polohách. Běžkaři se proto ve většině vydávají na trasu mezi Modravou a Březníkem. Upraveny jsou i dva kilometry tras pro běžkaře na Churáňově, sněhu tam leží do deseti centimetrů. Snímek je z Březníku, v pozadí vpravo je Luzný v centrální části německé strany Šumavy. Milovníci bílé stopy mohou vyrazit i do dalších českých hor. Hlavní běžecké stopy jsou strojově upravené například v Jeseníkách, v Krkonoších je zhruba 56 kilometrů tras k dispozici na vrcholu Černé hory a také v okolí Pece pod Sněžkou a na Malé Úpě.

ČTK



Třídíme půl metráku na hlavu

Před dvaceti lety odnesl do barevných kontejnerů průměrný Čech asi šestinu toho, co zrecykluje nyní.

Třídíme rádi a hodně, ale také záleží na tom, jak daleko od domu máme některou z nádob na tříděný odpad. Žlutých, modrých, zelených a oranžových kontejnerů je momentálně v České republi-

ce ke 420 tisícům, postupně přibývají i šedé „popelnice“ na nápojové a další plechovky a také hnědé kontejnery na bioodpad. „Průměrná docházková vzdálenost k nádobám na tříděný odpad se zkrátila na něco málo přes devadesát metrů,“ konstatuje Lukáš Grolmus, ředitel komunikace a marketingu společnosti EKO-KOM, která zajišťuje systém třídění, recyklaci a využití obalového odpadu.

Přitom před deseti lety bylo nádob na sklo, plasty a další tříděné odpady méně než polovina. A na samém po-

čátku tisíciletí třídili Češi jen něco málo přes dvanáct kilogramů. Na začátku dvacátých let tak připadá jedno třídící místo na 124 obyvatel. Nejvíce si jednotlivci i firmy dávají záležet na starém papíru. Ke zpětnému zpracování se nevrátí jen patnáct procent této suroviny.

Je však zajímavé, že poměrně velký odpor vládně v Česku například proti zavedení zálohovaných plastových obalů od nápojů. V Evropské unii ho zavedla už více než třetina členských států, například v Německu se podle posled-

ních údajů daří vrátit zpět do prodejen bezmála sto procent všech PET lahví.

Česko se kloní spíše k navýšení počtu žlutých kontejnerů než zálohám. „Ty v určité míře pomohou, že se příroda zbaví jednoho znečišťujícího prvku. Ostatní lahve tam ale zůstanou. Jsme spíš pro intenzifikaci systému sběrné sítě,“ říká výkonný ředitel České asociace odpadového hospodářství Petr Havelka. Přitom do roku 2025 musí každá země Evropské unie vytržít minimálně 77 procent plastových lahví. **PAVEL HRABICA**



Cítát

Osmdesát procent zákazníků našich prodejen bezobalového zboží jsou mladé rodiny s dětmi.

VERONIKA NOVÁČKOVÁ, BEZOBALU

INZERCE

Novoroční předplatné 12 za 9

Cena od 315 Kč měsíčně

Na celé 3 měsíce zdarma

Objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/novorocni. Nabídka platí do **31. 1. 2020** pro celotýdenní předplatné na rok.

Vytrídíme sedminu

350

Přibližně tolik kilogramů nejrůznějšího odpadu vytvoří v průměru jeden obyvatel Česka za rok.

49

Necelého půl metráku vytríděného skla, papíru, plastů a nápojových kartonů připadá ročně na jednoho obyvatele Česka. Jedná se tak o sedminu všech odpadů, které ročně vyprodukuje.

Bezobalová Evropa

Nejekologičtější obal je ten, který nevznikne.

- Do roku 2030 by měl být v Evropské unii každý obal recyklovatelný.
- První bezobalový obchod v Evropě byl otevřen v roce 2012 v Londýně.
- První bezobalový obchod v Česku vznikl v roce 2013.
- V Česku je kolem šedesáti prodejen, které nabízejí zboží do vlastních přinesených nádob a tašek.

E-shopy. Rostou jak houby po dešti

Počet internetových obchodů v Česku loni vzrostl o 3100 na 46 600. Zároveň se o dvě pětiny, na 14 140, zvýšil počet obchodů nabízejících osobní vyzvednutí zboží. Vyplývá to z údajů srovnávací Heureka.cz.

Zákazníci si však v současnosti mohou vybrat téměř z 25 tisíc výdejních míst po celé republice. Po Praze s 5159 výdejními je největší počet výdejních míst v Jiho-

moravském (2757) a Moravskoslezském (2728) kraji.

„Když už si lidé zboží vyzvedávají osobně, často na výdejním místě taky platí,“ uvedl ředitel Heureky Tomáš Braverman. Kartou on-line platí 25 procent lidí. Stále největší podíl na nákupu online má elektronika s 36 procenty. Na internetu utratili loni Češi 155 miliard Kč, tedy o 15 procent meziročně více. **ČTK**

Krátce

Projedli víc

Češi za stravování mimo domov, tedy v restauracích, kavárnách, hospodách a dalších veřejných stravovacích zařízeních, utratili v roce 2018 zhruba 166,5 miliardy korun. Je to o zhruba sedm procent více než o rok dříve. Ve všech 28 zemích Evrop-

ské unie pak tyto útraty činily 15,26 bilionu korun. **ČTK**

Vážení čtenáři,

kvůli zkrácené uzavěrce tohoto vydání dnes v deníku Metro nemusíte najít aktuální události z pozdějších hodin. Děkujeme za pochopení. **METRO**

#nakohaku

1,6 GB rychlých dat a až 500 Kč kreditu navíc 👍

MOBIL .CZ

Všechny naše datové balíčky mají nyní dvojnásobné množství dat za stejnou cenu. Akce platí do 15. 1. 2020. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

Poradce shání podivíny se zvláštními schopnostmi

Cummings hledá i osobního asistenta. Měl by počítat s tím, že nebude chodit na rande a určitě si neužije ani víkendy.

V příspěvku na svém blogu hlavní poradce britského premiéra Borise Johnsona Dominic Cummings napsal, že cílem náboru nových zaměstnanců je udělat z něj v Downing Street mnohem méně důležitého muže a do roka i veskrze zbytečného.

Změny, které by měli noví zaměstnanci úřadu vlády zahájit, si vyžaduje podle Johnsonova poradce mimo jiné nadcházející brexit. Británie Evropskou unii s největší pravděpodobností opustí na konci ledna.

Ve službách britského státu podle Cummingsa pracuje mnoho skvělých lidí. „Existují ale také hluboké problémy v jádru toho, jak činí britský stát svá rozhodnutí,“ uvedl muž, který je považován za hlavního Johnsonova brexitového стратега a architekta



Dominic Cummings přichází k sídlu britského premiéra v Downing Street. AP

úspěchu konzervativců v proslincových parlamentních volbách. Úřad britského premiéra chce podle něj přijmout neobvyklou skupinu lidí s různými schopnostmi.

Změny v britské státní správě budou muset podle Cummingsa nastat mimo jiné kvůli chystanému odchodu Británie z Unie, který bude vyžadovat mnoho velkých změn

v politice a ve struktuře rozhodování.

„Nová vláda premiéra Borise Johnsona, která disponuje v Dolní sněmovně parlamentu pohodlnou většinou, si

bude moci při úsilí o rychlý pokrok při řešení problémů dovolit krátkodobou neoblíbenost,“ zdůraznil Johnsonův poradce. Britská vláda chce přijmout především datové analytiku, softwarové vývojáře, projektové manažery či odborníky na komunikaci, ale i podivíny a lidi, kteří nikam nezapadají a kteří mají zvláštní schopnosti.

„Potřebujeme opravdu divoké karty, umělce, lidi, kteří nikdy nechodili na univerzitu a probojovali si svou cestu z odpudivých špinavých děr,“ napsal Cummings. Nyní podle premiérova poradce nemají v Downing Street k dispozici dostatek odborníků, kteří by premiérovi a ministrům poskytovali rady. „To se musí rychle změnit, abychom mohli rádně sloužit veřejnosti,“ napsal Cummings.

Johnsonův poradce shání také někoho na pozici svého osobního asistenta. Uchazečům slibuje zajímavou práci, upozorňuje ale i na nevýhody: „Nebudete moci chodit přes týden večer na rande, budete muset obětovat mnoho víkendů – a upřímně bude těžké mít vůbec přítelku či přítelkyň. Bude to vyčerpávající, ale zajímavé.“ **ČTK**



Patřil k nejmocnějším v Hollywoodu

Bývalý sedmašedesátiletý filmový producent Harvey Weinstein se hájí před soudem, kde čelí obvinění ze sexuálního násilí. Po vypuknutí skandálu kolem sexuálního obtěžování v říjnu 2017 musel ve vedení své produkční firmy skončit, The Weinstein Company později skončila v konkurzu. Opustila ho také jeho druhá manželka Georgina, anglická herečka a módní návrhářka, a byl vyloučen z řady prestižních filmových organizací, včetně americké Akademie filmového umění a věd, která uděluje filmové ceny Oscar. AP

Tábory přežití. Mají velký úspěch

„Na mém ranči přežijete všechno, od biologické pandemie po útok na elektrickou rozvodnou síť,“ tvrdí bývalý zpravodajský důstojník amerického letectva Drew Miller s puškou AR-15 v ruce. V údolí v Coloradu, kde se nachází jeho nový ranč přežití, se pasou antilopy a dobytek. Za roční poplatek 1000 dolarů (23 tisíc korun) zde můžete strávit dovolenou v časech míru nebo přežít v případě celkového kolapsu společnosti. Miller se tak připojil k rozšířenému hnutí takzvaných survivalistů nebo prepperů (od anglických výrazů survival – přežít či prepare – připravovat se).

„Pokud máte dostatek zbraní, hlídek na strážních věžích a dobré obranné zdi, nebudete se muset pouštět do boje,“ ujišťuje Miller, když se vyklání z předprsní ochranného valu, který se vine kolem jeho komunity v Coloradu.

Rozmach jeho táborů svědčí o tom, že hnutí prepperů, které se běžně spojuje s protivládními survivalisty, sílí. Toto hnutí volně splývá se zájmem o obnovitelnou energii, udržitelný či minimalistický životní styl, ale také se strachem z klimatické změny. A pak je tu politika.

„Rostou obavy, že příští prezidentské volby v roce 2020 by mohly vyvolat masivní dlouhodobé nepokoje, pokud si lidé řeknou: Tohoto prezidenta neberu. Neznám ho,“ vysvětluje Miller obavy svých klientů. Občanskou válku si již přidal na seznam katastrofických scénářů. Tábor napájený solární energií se zaměřují na středostavovské Američany, kteří se ve městech cítí zranitelně. Na rozdíl od tradičních survivalistů neumějí žít nezávisle ani neumějí lovit. Povinnou výbavu v ranči je poloautomatická puška nebo brokovnice. **ČTK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



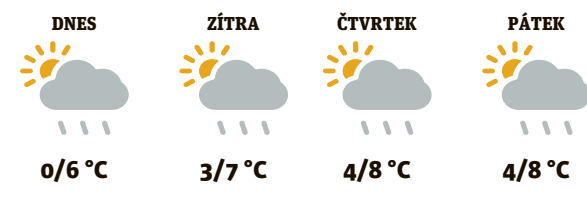
Luštěnka

V	Í	Ř	E	Z		
	1					
B	O	L	S	Y	M	
					2	
Ř	E	C	T	A	S	
		3				
S	T	E	L	P	O	
		4				
L	U	S	I	E	T	A
					5	

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -25,4 °C (1784) ↑ 14,2 °C (1999)



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</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>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.00 Vyprávěj</p> <p>20.55 Šejdrem</p> <p>Komedie (ČR, 2008)</p> <p>22.25 Columbo</p> <p>23.35 Jak se vede, sousede?</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Banánové rybičky</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Pod pokličkou</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.55 Mistři stavitelé</p> <p>17.50 Argentina, podmanivé tango gaučů</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Kdo chce s vlky žít?</p> <p>19.25 Zeměpis světa: Bhútánský Himálaj</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka: Plán Barbarossa</p> <p>20.55 M. R. Štefánik: Dobrodružný život legendy</p> <p>22.15 Tajemství nacistů (1/6)</p> <p>23.05 Dítě – kriminální reportážka II (1/10)</p> <p>23.50 Interhelpeo – Historie jedné iluze</p>	<p>15.55 Dr. House (10)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3802)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Ordinace v růžové zahradě 2 (941)</p> <p>Přilíš pozdě. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>Víkend</p> <p>22.35 Expozitura (13)</p> <p>Krimiseriál (ČR, 2008)</p> <p>00.10 Beze stopy VI (11)</p> <p>01.00 Mentalista (17, 18)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (609)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.00 Námořní vyšetřovací služba II (15)</p> <p>16.50 Odpolední zprávy</p> <p>17.00 Policie v akci</p> <p>17.55 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Vraždy v Midsomeru XXI (2)</p> <p>Miniaturní vraždy. Detektivní seriál (VB, 2019)</p> <p>22.05 Vůně zločinu (4)</p> <p>23.10 Policie v akci</p> <p>00.05 Walker, Texas Ranger III (10)</p> <p>01.00 Námořní vyšetřovací služba II (15)</p> <p>01.50 Jake a Tlusťoch (19)</p> <p>02.50 Prostřeno!</p>	<p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Cinema news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxer Show</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>20.30 Cinema news</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p>

JAN ŠTĚPÁNEK

ŠĚFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



Sloupek

BEZ PRODEJČŮ ČASOPIS KONČÍ

Časopisů, jako je Nový Prostor, je po světě více než stovka a všude to funguje na podobném principu. Lidé v nouzi si prodej časopisu důstojně vydělávají na základní potřeby a snaží se odrazit ode dna. Zároveň ale v každé zemi, od Austrálie přes Japonsko, Německo po Kanadu, řeší street-papery své jedinečné problémy, vztahující se k místní kultuře, historii nebo legislativě. Vskutku unikátní trable mají v Norsku – ubývají jim prodejci a časopisy nemá kdo prodávat. S koncem loňského roku proto skončil časopis Megafon, který třináct let vycházel v Bergenu. Norský sociální systém je štědrý, časopis na ulici neprodávali bezdomovci, ale drogově závislí. Megafon pro ně znamenal možnost legálního vydělku, kupující časopisu věděli, za co část prodejců utrácí peníze,

Citát

S koncem loňského roku skončil časopis Megafon, který 13 let vycházel v Bergenu.

ale všem to přišlo únosnější než zebření nebo drobná kriminalita. Norské úřady ale v posledních letech přehodnotily postoj k tvrdým drogám, v rámci série opatření zpřístupnily metadon (bezpečnější náhražka heroinu) a chystá se program, v jehož rámci bude silně závislým narkomanům poskytován heroin na předpis. Což vede mimo jiné i k tomu, že časopisy jako bergenský Megafon už nejsou potřeba. Zajímavý happy end jdoucí proti rytmu současného světa, kde je třeba být stále větší a úspěch měříme jen růstem. Připomínka toho, že váš úspěch může spočívat třeba v tom, že se vaše pomoc stane nepotřebnou. V Česku je bez domova na 70 tisíc lidí a Nový Prostor prodává 150 prodejců. Náš happy end je ještě daleko.

Anketa

Řídíte se rady svého lékaře?



Tomáš Kubák
Ano, jinak by bylo zbytečné ho navštěvovat.



Klára Berková
Nemám lékaře a žiji spokojeně již 29 let.



Jan Neuvirt
Chodím k doktorovi, jen když je něco, co nezvládnou sám.

@mojemetro



#METROTAG

*Na zářivé lodi ohňostroje připlul Nový rok,
Každému přeje zdraví, hojnost a velký životní skok,
Kytice štěstí nám nyní rozkvétá,
Užívejme každého okamžiku našeho života.
(@poezie.stalezije)*

Naše čtenářka Petra Žemličková má na Instagramu profil @poezie.stalezije. Na něm sdílela s hashtagem #metrotag tuto fotku. My ji teď dáváme do našeho instagramového rámečku. Také básníte? Tak se ukažte! Stačí tužka a nápad. Rýmy vepište do žlutého rámečku a básně sdílejte se správnými hashtagy.

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Pročpak už tak dlouho stávkují Francouzi?

Nelíbí se jim vládní návrh důchodové reformy – zatím v této zemi odcházejí do důchodu ve dvaasedesáti letech, jenže tato hranice se má zvýšit na čtyřiašedesát let. Stávka ochromila celou Francii, ten nejmenší dopad má na zahraniční turisty. Třeba ti především z východních zemí si mnohdy dlouho šetrili na návštěvu francouzských památek a teď z cesty do zahraničí nemají nic. Ale doslova mi vyrazilo dech, že už zemělo několik lidí, protože stávkují také zdravotníci. Nějak tu selhala Hippokratova přísaha. Jsem toho názoru, že lékaři, kteří v době stávky odmítli pomoc, by měli být přísně potrestáni. A musím pochválit pracovníky benešovské nemocnice, kteří také v době kyberútoku nutnou péči poskytovali.

A. KNOPPOVÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

VLAST

Komiks

Stripoff..... PF 2020

Famózní vykročení do nového roku vám přeje Světová Rada Zla,...



... věčný hledač životní rovnováhy jakožen,...



... lcealna ll., tentokrát zcela oblečená a tichá...



... a pochopitelně Autor.

Už si můžu sundat tu čepičku?



honza-smolik.com

Několik rad pro zdravější srdce

Zdravé srdce je něco, co si přeje každý člověk. Ale ne každý sám k sobě přistupuje tak, aby mu srdce opravdu dobře a dlouho sloužilo.

„Negativních faktorů, které zásadním způsobem zhoršují funkci oběhového systému, je mnoho. Kromě zhoršujícího se životního prostředí, nesprávné životosprávy spojené s nadměrnou konzumací alkoholu, kouřením, přejídáním se, sedavým způsobem života, špatnými sociálními podmínkami je to i nesprávná duševní hygiena či opominutí preventivní péče,“ uvádí lékař, internista Ladislav Krajčí z pražské Polikliniky profesora Řeháka. Jak se tedy chovat, abychom zůstali zdraví a srdce a cévy byly stále v pořádku?

Udržujte optimální hmotnost

Téměř 60 procent dospělých lidí v České republice má nadměrnou hmotnost. Co s tím? Snažte se upravit životosprávu tak, abyste se dostali na zdravou váhu. Pomocí vám může index BMI. Pokud se vejde do 25 bodů, je to v pořádku. Do 30 bodů je to nadváha, nad 30 obezita. (BMI se rovná hmotnost v kilogramech/ výška v metrech na druhou.)

Jezte zdravěji

V jídlu omezte živočišné tuky a zařadte více ryb. Naučte se několikrát denně jíst ze-



Pokud chcete začít více chodit, motivovat může i nordic walking.

PROFIMEDIA.CZ

leninu a ovoce. Snažte se jíst vícekrát denně po malých dávkách. Také to nepřehánějte se sacharidy, i ony mohou za to, že jde váha nahoru. A pozor i na mléčné výrobky.

Začněte se hýbat, stačí více chodit

Nemusí se vůbec jednat o intenzivní cvičení, nejlepší je přirozený pohyb spojený s každodenními činnostmi a tím je chůze. Snažte se chodit co nejvíce, vystupte třeba o jednu zastávku dříve a dojděte ji pěšky.

Omezte alkohol

Spousta odborníků v současné době říká, že pití vína v mírném množství je zdravé. Ovšem, pokud se z toho stane pravidelnost, rizika převáží nad pozitivy. Alkohol zatěžuje játra, zvyšuje krevní tlak a má za následek i zvýšenou hmotnost. U tvrdého alkoholu to pak platí dvojnásob.

Přestaňte kouřit

Jedna cigareta = čtyři tisíce chemikálií, které už ve velmi malém množství poškozují

organismus. Především pokud kouří mladiství nebo dokonce děti. Neexistuje část těla, na kterou by kouření nemělo vliv, což má pro mladý vyvíjející se organismus devastující účinky. Dnešní dospívající kuřáci mohou v dospělosti trpět chorobami, které jsou dnes typické spíše pro starší lidi.

Nestresujte se

Zkuste se zbytečně nestresovat. Ono se to někdy lehce řekne, ale přece jen – neberte si spoustu věcí příliš k srd-

ci, i když to není úplně nutné? Stres je přirozená reakce organismu, pokud ale trvá příliš dlouho nebo se často opakuje, lidské tělo začne reagovat. Zvyšuje se krevní tlak, objeví se nespavost, únava až apatie, bolesti hlavy, úzkost, deprese a potíže se zažíváním. Jak je možné se stresu zbavit? Pomáhá fyzická zátěž – rychlý běh na krátké tratě, tanec, plavání, ale třeba také štipání dřeva. Také se naučte stanovovat si reálné cíle – v zaměstnání a rovněž i doma. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Krása a stárnutí. Nemusí vůbec bolet

V současnosti toho víme o kyselíně hyaluronové opravdu hodně. Víme, že je to tělu přirozená látka, která má gelovou konzistenci a je velmi důležitá pro život bez bolesti i mladiství vzhled. Víme, že s přibývajícím věkem její množství v těle klesá, což je vidět nejen navenek, ale projevuje se to i bolestmi. Víme však také, že jsou i jiné možnosti než krémy a injekce?

„Kyselina hyaluronová je přirozenou součástí lidského těla, hlavně buněčných stěn, a má mnoho funkcí,“ říká lékařka Ivana Húšťová. Vzniká pomocí enzymů uvnitř našich buněk a přes buněčnou membránu postupně proni-

ká do mezibuněčného prostoru. Díky své molekulární struktuře váže vodu a získává gelovou konzistenci. Je schopná vodu absorbovat, udržet a uvolňovat podle potřeb organismu, proto je významným prvkem při správné hydrataci. Má však i ochrannou funkci, bakteriím, virům a cizorodým látkám dočasně zabírá proniknout do nitra buňky. Důležitou roli má i při transportu výživných látek. Znamená to, že je do velké míry zodpovědná za pružnost našeho těla zvenku i zevnitř, za svěží vzhled a bezbolestné pohyby. Podílí se však také na správném fungování imunitního systému.

Stále méně a méně

Jak roky plynou, naše tělesná schránka produkuje stále méně této úžasné kyseliny. První úbytek je znát už kolem 25. roku života! Samozřejmě, ještě to moc neregistrujeme a nepocítíme. Pleť, vlasy, nehty, klouby, všechno je svěží a plné síly. Jen už v tomto období je tu jedno „ale“. „Životnost kyseliny hyaluronové v organismu je velmi krátká, téměř dvě třetiny této látky, kterou si tělo samo vyprodukuje, se v organismu spotřebují v průběhu jediného dne. Rychlost, jakou se kyselina hyaluronová v těle ztrácí, je velmi individuální a závisí na životním sty-

lu, pohybové aktivitě, metabolismu a v neposlední řadě i na genetice,“ vysvětluje Húšťová. Aby tělu chyběla co nejméně, je rozumné postarat se o pravidelný přísun už v tomto věku.

Dva hlavní důvody

Důvodů, proč bychom měli dbát na to, aby měl organismus kyseliny hyaluronové stále dostatek, je několik. Ale dva z nich jsou nejvýznamnější a zároveň spolu úzce souvisí: zdraví a mladistvý vzhled. Jelikož kyselina hyaluronová je součástí maziva v kloubech a zajišťuje, aby to při pohybu co nejméně dělalo a bolelo, je důležité postarat

se o její dostatek. Pokud začnou bolet klouby, znamená to problémy s pohybem, a tím problémy s linií, kondicí a nejen mladistvým vzhledem, ale i pocitem, že jsme stále plní energie a života.

Co že je to čtyřičítka?!

Jasně, že nic! Ale s množstvím kyseliny to začíná vypadat velmi povážlivě. Ti, kdo její úbytek nezačali řešit dříve, nyní možná začínají litovat. Podle některých studií se totiž kolem 40. roku života její vlastní produkce v těle redukuje až o 50 procent, a to už je opravdu vidět na stavu pokožky, vlasech, nehtech a na stavu svalů. **MET**



Chemistry

By Jon Porter

GLOSSARY

scientist: a person who studies or works in one of the sciences

Activity 1

What type of scientist were Marie Curie, Robert Boyle and Alfred Nobel?



Cooking makes chemical changes

Activity 2

Look up the words in **bold** in a learner dictionary if you need to and make sentences by adding the words in a–d to the words in 1–4.

- 1. Coffee has a strong **flavour**.
- 2. I think, **ingredients** for any meal.
- 3. Salt and pepper are very important **liquid**, but air is not.
- 4. Water is a **therefore** I am.

Chemistry

Everything is made of something. Nothing is made of nothing.

Chemistry is about the smallest things that other bigger things are made of, and what happens when they change. The word 'chemistry' comes from 'chemical', which is an example of one type of the very small things that other bigger things are made of. The words you are reading now are made out of a dark liquid called ink, which is written on paper, which is itself made out of the chemicals that wood is made out of. Both the ink and the paper were made by different chemical processes. A chemical process is what happens when chemicals come together to make other chemicals, and therefore other things.

Cooking makes chemical changes. Your different ingredients are made of different chemicals, and when you put them together and make them hot and cook them, the chemicals change into new chemicals and the different ingredients make something new. That tomato sauce

you're making is made of tomatoes and onions and garlic and salt and pepper. Those ingredients each have their own chemicals and their own flavours, but now with your sauce you've made something different, something that has its own flavour, all the ingredients mixed together, all the chemicals mixed together, something new.

You can smell the chemical changes, too, as they go up into your nose, especially when you forget about your sauce and it doesn't just cook but burns and becomes black and has a really bad flavour. You can't make it better, either, because once chemicals change, they can't be changed back again.

Everything is made of something. The ingredients themselves are all made of something else. That cheese you put on top of your tomato sauce was itself made out of a chemical change from milk.

Activity 3

True, not true or not given?

- 1. Sleeping is a chemical process.
- 2. Boiling milk and mixing it with other things to make cheese is an example of a chemical change.
- 3. Tomato sauce is made from milk.
- 4. When you cook, you make chemical changes.
- 5. Burning is not an example of a chemical change.

Activity 4

Read the conversation between Fyo and Fud and complete the spaces 1–4 with *anything*, *everything*, *something* or *nothing*. Use each word only once.

Fyo: Do you want (1) to drink?

Fud: No, thanks.

Fyo: No?

Fud: No. I don't want (2)

Fyo: Come on, you must be thirsty. You've had (3) to drink all day.

Fud: There is nothing to drink. You've drunk it all – the tea, the coffee, the juice, (4)

READ MORE

- To learn more about chemistry, look at these websites:
- <https://learnenglish.britishcouncil.org/en/writing-purpose/writing-chemistry>
- <https://www.khanacademy.org/science/chemistry>
- <http://www.bbc.co.uk/education/subjects/zs6hvcw>

Answers
 Activity 1
 They were chemists.
 Activity 2
 1. a; 2. d; 3. b; 4. c
 Activity 3
 1. Not given (NG); 2. True (T); 3. False (F); 4. T; 5. F
 Activity 4
 1. something; 2. anything; 3. nothing; 4. everything

Sparta jen s béčkem

Zimní fotbalová Tipsport liga startuje dnes zápasem týmu z Letné proti Varnsdorfu.

Fotbalová Sparta Praha nakonec nebude hrát zimní Tipsport ligu v nejsilnějším složení. Letenští nasadí do nadcházejícího 23. ročníku tradičního přípravného turnaje kombinovaný tým béčka a některých hráčů áčka, který povede trenér třetiligové rezervy Václav Kotál.

„Jednali jsme se Spartou dlouho. Samozřejmě jsme se snažili o to, aby to hrálo áčko, ale zase musíme respektovat Spartu, že nechtěla hrát na umělé trávě. Uvažovala by o tom, pokud by se hrálo na přírodní trávě. Z jednání pak vyplynulo, že budou hrát tak,

že do některých zápasů nasadí některé hráče áčka,“ řekl ředitel turnaje Aleš Kolář. „My jsme to respektovali, protože vzhledem ke kvalitnímu a širokému kádru, kterým Sparta disponuje, je to pořád záruka kvality. Je to jeden z našich nejslavnějších klubů a my si její účasti i v kombinované sestavě hodně vážíme,“ dodal Kolář.

Sparta dosud hrála zimní turnaj jen v roce 1999, kdy v rovněž kombinovaném složení obsadila 7. místo. **ČTK**

Prémie a kurzy

Na odměny Tipsport vyhradil opět 800 tisíc korun, vítěz získá 160 tisíc korun.

- Hlavním favoritem skupin je Ostrava s kurzem 1,7:1. Následují Jablonec a Mladá Boleslav (shodně 5:1).



Ibrahimovicovu sochu někdo odřízнул

Socha švédské fotbalové hvězdy Zlatana Ibrahimovice v Malmö se již počtvrté v krátké době stala terčem vandalů a tentokrát je její poškození vážné. Neznámí pachatelé v noci na neděli postavu odřízli v kotních a více než třímetrová socha se zhroutila na plot, který ji od posledního útoku vandalů chránil. Socha měla navíc na hlavě natažené černé tričko a na zemi byl nápis Odstranit. Před nedělním polednem byla půl tuny těžká socha vyzvednuta na kamion a od stadionu odvezena. Na podstavci zůstala pouze odříznutá chodidla. „Je to hrozné. Naprosto nechápu, proč to udělali,“ řekl autor díla Peter Linde, jenž už po předchozích útocích vandaly vyzýval, aby s ničením sochy přestali. **AP**

Kovář se těší na atmosféru Utkání hvězd a myslí na 400 zápasů v KHL

Jihočech Jakub Kovář, jeden z nejlepších českých hokejových brankářů poslední dekády, dál válí v Rusku. Na dálku sleduje Motor a věří v jeho postup do extraligy. Zároveň ostře nesouhlasí s případným uzavřením nejvyšší soutěže.

V ruské Kontinentální hokejové lize chytá už sedmý rok a kvalitními výkony si získal velký respekt. Jednatřicetiletý brankář i v této sezoně táhne Jekatěrinburg v nejlepší hokejové lize v Evropě.

Další skvělou sezonu potvrdí i nominace od místních novinářů na lednové Utkání hvězd. „Velmi si toho vážím. Pozvání je o to cennější, protože mě i potěšilo zvolení novinářů, nikoliv diváci nebo vedení soutěže. Beru to jako ocenění za moji dlouhodobou práci v Rusku,“ těší gólmána týmu Avtomobilist Jekatěrinburg. Kovář bude zástupcem Charlamovy divize, ve které jeho klub v KHL působí. Rodák z Písku si atmosféru exhibičního utkání užije potěšit. V Utkání hvězd si zachytil už v letech 2015 a 2019. „Právě atmosféru okolo zápasu mám nejradši. Ale samozřejmě i setkání s těmi nejlepšími z celé soutěže je příjemné.

Utkání hvězd KHL

Ukuteční se 19. 1. v Moskvě.

- Svě zástupce již volili fanoušci a novináři.
- Týmy ještě doplní vedení soutěže a čtyři účastníci dodá juniorská liga MHL.

Vždy je něco jiného potkávat se jako soupeři na ledě a potom spolu hrát v jednom týmu,“ doplňuje brankář.

V tabulce východní konference Jekatěrinburgu patří aktuálně čtvrtá příčka. Pořádí je ale velice vyrovnané. „Naše výsledky jsou letos jako na houpačce. Hra není ideální, proto je čtvrté místo docela dobré. Ale týmy za námi nemají velký bodový odstup. Vypadá to, že nás letos čeká boj o umístění v elitní osmičce až do konce základní části,“ přiznává Kovář.

Jeho tým v minulé sezoně jasně ovládl základní část. V play-off ale Avtomobilist přešel jen přes první kolo. Jekatěrinburg tak i v nové sezoně měly myslí na nejvyšší příčky. „Vyřazovací boje jsou hodně

otevřené a vyrovnané,“ tvrdí 31letý Kovář, který v Jekatěrinburgu chytá už šestou sezonu.

Blíží se čtyřstovka

Opět si hýčká kvalitní statistiky, mezi brankáři je mezi nejlepšími. Průměrně dostane lehce přes dvě branky na zápas, úspěšnost zákroků drží na hranici 93 procent. Navíc toho z brankářů v celé lize odchytil nejvíce. „Zatím jsem spokojený. Ale všechno se odvíjí od týmových výsledků. Chytám zase hodně zápasů, dostal jsem se na metu 360 utkání v KHL. Doufám, že se mi letos podaří přehoupnout se přes kótu 400 zápasů, což by znamenalo delší play off,“ říká s úsměvem.

Kovářovy výborné výkony by jistě aspirovaly i na reprezentační dres. Sám brankář už se ale do národního týmu neženě. „Letos jsem o tom už opravdu nepřemýšlel. Odchytil jsem většinu zápasů, navíc program a cestování v KHL jsou nesmírně náročné. Roky už mi taky přibývají. Když mě kontaktovali trenéři reprezentace, oznámil jsem jim, že letos budu během reprezentačních přestá-



Jakub Kovář v reprezentačním dresu v roce 2015

MAFRA

vek odpočívát,“ vysvětluje Jakub Kovář.

Sleduje také Motor

Gólmán Jekatěrinburgu dál na dálku fandí i hokejistům Českých Budějovic. Na jih Čech pět let úspěšně působil v extralize a právě postup zpátky svému bývalému klubu moc přeje.

„Letos výsledky sleduji ještě víc než kdy předtím. V první lize nemají konkurenci, nahrává jim i slabší sezona některých konkurentů. Ale za základní část se extraliga nedává. Bude potřeba, aby se hráči dostali před play-off do dobré formy a hlavně jim drželo zdraví. Proto bude důležité rozložit správně síly, dobře se celý rok připravovat a v březnu a dubnu si jít pro

to, na co celé Budějovice a vlastně celé jižní Čechy čekají,“ přeje si.

Uzavření extraligy? Příšerná varianta

Jakub Kovář se ostře ohradil proti návrhu uzavření extraligy. „Je to příšerná varianta. Uzavření extraliga je šlema. Soutěž přijde o atraktivitu. Nechápu vyjádření, že dochází peníze a za pár let by extraliga hrálo sedm klubů. Pokud někdo nemá peníze na to, aby postavil konkurenceschopný tým, nemá v extralize co dělat. V první lize jsou pořád minimálně dva kluby, které by ji hrát mohly. Doufám, že k tomu nikdy nedojde. Jinak si budu návrat hodně rozmyslet,“ uzavírá Jakub Kovář. **IDNES.cz**