



metro®

ÚTERÝ 8. PROSINCE 2020 Č. 227 • WWW.METRO.CZ

# NEKAŠLETE NA ZIMU!

## STOPKAŠEL® - MEDICAL SIRUP -

Jediný multibylinný přípravek s unikátní kombinací **5 bylinných extraktů** (jitrocel, boswellie, mateřídouška, bazalka, eukalyptus), který:

- ✓ ulevuje při suchém a vlhkém kašli
- ✓ zklidňuje podrážděný krk
- ✓ snižuje bolest v krku
- ✓ ulevuje při škrábání v krku

VHODNÝ PRO DĚTI OD 1 ROKU

Oba přípravky jsou vhodné pro diabetiky i těhotné a kojící ženy.

K dostání v lékárně.  
[www.drweiss.cz](http://www.drweiss.cz)

doplněk stravy



zdravotnický prostředek



# DARUJTE KRÁSNÉ A ZDRAVÉ VLASY



**DonnaHAIR® FORTE** obsahuje jedinečnou kombinaci pivovarských kvasnic, biotinu a tří aminokyselin – metionin, cystein a tyrosin, které jsou klíčové pro strukturu a zdraví vlasu. Složení tohoto doplňku stravy je navíc obohaceno o extrakt kopřivy dvoudomé, který podporuje tvorbu keratinu - základního stavebního prvku vlasu.

- ★ **Pomáhá při zvýšeném vypadávání vlasů.**<sup>1,2,4</sup>
- ★ **Podporuje přirozenou kvalitu vlasů a jejich pevnost.**<sup>1,2,4,5</sup>
- ★ **Pečuje o kvalitu pokožky hlavy.**<sup>2,3,4</sup>

Složení přípravku je speciálně přizpůsobeno také pro potřeby těhotných a kojících žen.

**K dostání v lékárně.**

**[www.DonnaHAIR.cz](http://www.DonnaHAIR.cz)**

<sup>1</sup>biotin, <sup>2</sup>zinek, <sup>3</sup>vitamin A, <sup>4</sup>extrakt přesličky rolní, <sup>5</sup>extrakt kopřivy dvoudomé

# ESTER LEDECKOU BUDE NOVĚ TRÉNOVAT I ITAL

LYŽAŘSKÝ TÝM OLYMPIJSKÉ VÍTEŽKY ROZŠÍŘIL FRANZ GAMPER STRANA 13



# metro



Úterý, 8. prosince 2020

Č. 227, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Květoslava

mojemetro | denikmetro

# Od ledna jsme přibrali v průměru až šest kilo

**Podivná doba.** Větší přísun tuku má na svědomí třeba home office. **Blížící se Vánoce.** Omezení fyzických aktivit a přísun cukroví můžou vést k závažným zdravotním problémům. **Sladké.** Ovoce místo cukru STRANA 2



## Prototyp závodního nebo vládního vozu. Chystá se muzeum škodovek

Připravované automuzeum Svět škodovek bude plné unikátních prototypů závodních, užitkových či vládních vozů značky Škoda, které nejsou takto pohromadě vystaveny v žádném jiném muzeu. Muzeum, které vzniká v Čerčanech u Prahy, kromě aut nabídne i starou učebnu autoškoly s kompletním simulátorovým vybavením. Součástí bude také expozice věnovaná historii dopravního značení v Československu. V areálu bude také kavárna s dětským koutkem a venkovní retro hřiště. Veřejnosti se otevře na jaře 2021, vstupenky se dají v předprodeji koupit už nyní.

ČTK






## Jak zhodnotit nasporené peníze?

Investujte bezpečně se zajištěním nemovitostmi

**Bonus 500 Kč + výnos až 6 % p.a.**

Olivova 2096/4, Bredovský dvůr - 1.patro, Praha 1

Volejte zdarma: 800 023 099

www.rondainvest.cz

# Linecké a vanilkové rohlíčky, nejlepší cesta k obezitologovi

**Zíráte a baštíte vánoční cukroví. Při vánočních televizních pohádkách zřejmě přibíráme nejvíc.**

Letošní prapodivná doba nám vedle intenzivní výuky všemožných on-line systémů práce a home office přinesla i větší přísun tuku. Přesto, že například ve městech přibýlo cyklistů a městské lesoparky jsou plné běžců, Češi odhadem přibrali v letošním epidemickém období v průměru šest kilogramů váhy navíc nad počáteční stav v lednu tohoto roku.

Bližící se Vánoce se ve značné části českých domácností nesou ve znamení konzumace tučného i sladkého jídla a přejídání se. Zároveň v této

době mnoho lidí omezuje fyzické i sportovní aktivity. To může vést nejen k akutním žaludečním potížím, ale také k závažnějším problémům, jako je zvýšený cholesterol. Ten je „vstupní branou“ k závažným kardiovaskulárním onemocněním, jako je infarkt či mrtvice. Jen pro ilustraci. Pouhých deset kousků vanilkových rohlíčků a lineckého cukroví s marmeládou a k tomu voňavý vánoční punč při odpoledním televizním vánočním filmu vpraví do spokojeného těla téměř devět set kilokalorií. Což odpovídá hodně náročnému pohybu, třeba intenzivnímu hodinovému plavání v bazénu (viz box). Jedna štedrovečerní porce kapra s bramborovým salátem, polévkou a sklenkou sektu na přípitek se blíží k 1600 kilokaloriím.

Odborníci proto už s předstihem varují. „Jakákoliv dlouhodobá nevyrovnanost

ve stravovacím režimu s sebou přináší riziko. Velká část dospělé české populace si nadbytečným příjmem kalorií způsobuje vysoký krevní tlak. Z toho pak pramení obezita, cukrovka,“ vypočítává Eva Kociánová z I. interní kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

Přesto není nutné vyhýbat se přes svátky i „nezdravým“ radovánkám. I vánoční cukroví lze vylepšit surovinami, které obsahují méně kalorické živiny. Doslazovat ho lze místo klasického cukru ovocem, nemusíte se odříkat ani štedrovečerního kapra, místo obalu ze strouhanky vám i jemu víc prospěje pečení v troubě. Přesto největším vánočním benefitem je pohyb. Absolvovat denně několik tisíc kroků doporučují nejen kardiologové. „Předpokladem ovšem je, abychom žádný den neklesali pod šest tisíc kroků a alespoň část týdne se

### Punčová vánoční chůze

## 65

Jeden vánoční punč u stánku či doma vpraví do těla zhruba 65 kcal. Tohle množství energie dostanete z těla ven asi po půlhodině chůze rychlostí čtyř kilometrů v hodině. Hodinová procházka tak „vypotí“ z těla dva punče. Na jednoho panáka rumu (pravého) ale potřebujete k jeho vypálení z těla asi 1,5 hodiny chození. Nebo si můžete středně rychle zaplavat. Za hodinu spálíte asi 520 kcal.

### Obezita a výrobci

Na jeden rok věku deset kilogramů. Výjimkou v ordinacích už nejsou desetileté děti vážící celý metrák.

- Osobní váhy jsou v posledních letech schopné měřit hmotnost až do 160 kilogramů, dřív se vyráběly do 120 kilogramů.
- Moderní zdravotnická lůžka pro nemocnice se v současnosti konstruuji kvůli vyšší váze pacientů pro zatížení 200 a více kilogramů.

snažili tento počet kroků nachodit jako souvislou hodinovou procházku,“ doporučuje Aleš Linhart, primář kardiologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Někteří doporučují ještě vyšší dávky. „Ujít za den svěží chůzí osm

až deset tisíc kroků je prospěšné,“ říká internistka Kociánová.

Během vánočních svátků přibírají lidé na váze jeden až dva kilogramy, velcí jedlíci si ovšem v průměru „polepší“ až o pět kilo. **PAVEL HRABICA**

# Podvodníci. Z lidí vytáhli stamiliony

Státní zástupce obžaloval sedm lidí z podvodu a z praní špinavých peněz. Viní je z toho, že od stovek poškozených vylákali nejméně 290 milionů korun, když jim klamně slibovali výnosné zhodnocení investic. Na webu to uvedl Boris Havel z Vrchního státního zastupitelství v Praze. Za podvod se

telství v Praze. Za podvod se škodou velkého rozsahu hrozí sazba od pěti do deseti let vězení, za legalizaci výnosů z trestné činnosti dva roky až osm let odnětí svobody. Případem se bude zabývat pražský městský soud.

O podání návrhu na obžalobu sedmi lidí za podvod se

škodou přesahující 290 milionů korun informovala minulý měsíc Národní centrála proti organizovanému zločinu. Zveřejnila, že obvinění slibovali investici do novozélandské firmy Investment and Trading Capital Limited se zhodnocením až pět procent měsíčně. Vyšetřo-

vatelé tehdy uvedli, že poškozených je nejméně 385 klientů. Policie obviněným zajistila movitý a nemovitý majetek za více než 60 milionů korun.

Na aktivity, pro které firma neměla povolení, upozornila v roce 2017 Česká národní banka. Policejní centrála

vyzvala veřejnost v souvislosti s případem ke zvýšené ostražitosti při svých investicích. Lidé by zejména měli obezřetně hodnotit a ověřovat informace od těch, kteří se prezentují jako finanční poradci, a neměli by se nechat zlákat slibováním zhodnocením. **ČTK**

# MEGA SALE

AŽ

# -50%

NA VYBRANÉ ZBOŽÍ\*



\*Sleva platí na vybrané zboží ve všech prodejnách C&A v České republice. Není možné kombinovat s jinou nabídkou nebo akcí.  
Neplatí na nákup dárkové karty. Nelze vyplatit v hotovosti.

# Vakcína je objednaná, situaci komplikuje sever republiky

**Hrozí Česku návrat do čtvrtého stupně PES? Zavřou se opět obchody nebo hospody? Češi mohou dopadnout špatně.**

Česko má objednanou prostřednictvím společných smluv Evropské unie vakcínu proti covidu-19 pro 6,9 milionu obyvatel. Očkování bude hrazené z veřejného zdravotního pojištění a dobrovolné, vyplývá ze strategie očkování. Návrh doplňuje, že strategie bude dále upřesňována a aktualizována.

První budou podle strategie očkováni lidé nad 65 let a nemocní s vážnými chorobami, například s chronickou plicní obstrukční nemocí, plicními fibrózami, vysokým krevním tlakem nebo vážnými nemocemi srdce, ledvin, jater, lidé obézní či diabetici. Jako další se budou očkovat vybraní zdravotníci, nejdříve z oddělení ARO a JIP a urgentních příjmů, poté pracovníci zdravotnické záchranné služby nebo infekčních oddělení. Ze začátku se bude očkovat jen v nemocnicích a očkovacích centrech, budou i mobilní očkovací týmy. Praktičtí a další lékaři se přidají, až bude očkovací látka dostatek. Strategie počítá s nutností dvou dávek, které se budou podávat po 28 až 30 dnech. **ČTK**

**Čísla ukazují, že jsme opět ve čtvrtém stupni**

Češi si užívají rozvolnění. Podle odborníků, například šéfa Ústavu zdravotnických informací Ladislava Duška, se čtvrté zmírnění omezení nevyhnutelně projeví nárůstem počtu nových případů covidu-19, protože mezi lidmi bude více kontaktů. Zatím se ale otevření restaurací či obchodů projevilo nestihlo, potvrzuje podle něj nejméně sedm dní.

• Vláda nevyklučuje opětovné zpřísnění opatření. Vicepremiér a šéf Ústředního krizového štábu zřízeného v souvislosti s pandemií covidu-19 Jan Hamáček včera řekl, že čtvrté rozvolnění platí zatím příliš krátce na to, aby ovlivnilo statistiku epidemie.

• K výsledkům v boji proti covidu-19 je důležitý Index protiepidemického systému (PES). Skóre 64 odpovídá čtvrtému stupni rizika. PES jasně říká, že pokud koeficient je tři dny ve vyšším stupni, vláda rozhodne a přijme opatření. Nikde ale není specifikováno, že to musí být čtvrtý den.

• Kraj od kraje se hodnoty PES liší. V Moravskoslezském kraji byla k víkendů opět hodnota 66, která se drží od soboty. Nejhorší je podle PES situace v okrese Ostrava-město, kde byla hodnota indexu 76.

• V neděli měl Liberecký kraj hodnotu indexu PES 71 bodů.

• V Ústeckém kraji v neděli přibýlo 156 potvrzených případů nákazy koronavirem, druhý den se tak kraj držel na 76 bodech, což odpovídá pátému, nejvyššímu stupni rizika.

• V Královéhradeckém kraji PES několik dní stagnuje na 62 bodech. Karlovarskému kraji ke včerejšku hodnota mírně klesla na 68 bodů.

• Ve středních Čechách přibýlo za víkend 571 nových případů nákazy koronavirem. Jde o vyšší číslo než za předchozí víkend, kdy přibýlo 453 nakažených. Rizikové skóre PES zůstává druhým dnem na 62 bodech.

• Laboratoře v Praze odhalily v neděli 144 případů koronaviru, o čtyři více než před týdnem. Přestože je to nepatrný rozdíl, denní přírůstky se v hlavním městě podobně jako v celé zemi v mezitýdenním srovnání už čtyři dny zvyšují. Podle údajů ministerstva zdravotnictví je rizikové skóre v protiepidemickém systému v Praze čtvrtým dnem na hodnotě 49 bodů, což je nejméně ze všech krajů.

• S poklesem stupňů PES si nejlépe vede Olomoucký kraj. Ten včera snížil ze 73 na 68 bodů.

• Údaje vyplývají z informací ministerstva zdravotnictví.

**Mrtví**

## 8902

S covidem-19 dosud zemřelo 8902 lidí, počty obětí ale v posledních dnech klesají. V úterý bylo zemřelých 94, ve čtvrtek ministerstvo eviduje 90 úmrtí, v pátek 78, v sobotu 79 a na neděli zatím připadá 40 úmrtí. Po dalších aktualizacích ale tyto údaje ještě pravděpodobně vzrostou.

**Mírně roste**

## 64

Kvůli vysokému podílu pozitivních případů a zvýšení reprodukčního čísla nad jedna se skóre protiepidemického systému k neděli zvýšilo o sedm bodů na 64, což by odpovídalo čtvrtému stupni. Index PES byl 13 dní na 57 bodech, v neděli ale o sedm bodů stoupl.

## Dufek. Barmani musejí do továren

Nedávno prohlásil, že Česko nepotřebuje polovinu restauračních podniků a nevidí, když zkrachují. Nyní předseda Asociace samostatných odborů Bohumír Dufek svůj výrok doplnil tím, že zaměstnanci služeb se mají přeskočit na jiné profese. Podle něj český trh potřebuje hlavně dělnické a technické profese.

Dufek odhaduje, že nezaměstnanost v prvním čtvrtletí příštího roku může vyrůst až na šest procent. Propouštění se má týkat hlavně služeb, hotelnictví, restaurací a cestovního ruchu. „Úřady práce nabízejí volná místa především v dělnických a technických profesích. Proto by tady měly sehrát svoji roli organizování rekvalifikačních kurzů,“ uvedl. Podle něj to

však úřady nevykonávají dostatečně a nabídka rekvalifikačních kurzů je nedostatečná.

„Návrat hostů do restaurací již nebude v takovém množství, jako tomu bylo před pandemií. Proto také logicky řada z nich ukončí svůj provoz,“ odhaduje Dufek. „Tady je tolik problémů, a my pořád řešíme jenom restaurace,“ dodal k tématu z rozhovoru pro XTV. Předák odborů vidí také problém v tom, že živnostníci nejsou dostatečně ochotní adaptovat se na nové podmínky trhu. „Pro živnostníky a pro OSVČ je to nová životní situace, se kterou se řada z nich zatím neumí myšlenkově srovnat,“ tvrdí Dufek. **IDNES.cz**

**Krátce**

### Mladí vaří pro důchodce

Návrat studentů na teoretickou výuku do Střední školy stravování a služeb v Karlových Varech byl bez problémů. Část žáků kvůli opatřením zůstala na distanční výuce. Kvůli zavřeným hotelům a jejich restauracím je praxe studentů dosti omezená. Část studentů z pětihvězdičkového hotelu přestoupila na výpomoc do domova důchodců. **ČTK**

### Lidé v obchodech

Návštěvnost obchodních center se o víkend dostala

na 75 až 80 procent loňských čísel. Prodejci i zákazníci se dobře vyrovnali s opatřeními, fronty u obchodů se tvořily pouze minimálně. S blížícími se Vánoce se předpokládá růst zájmu o nákupy.

### Nával balíků

Doručovatelské firmy nestíhají, Češi ve velkém využívají jejich služby. Například Česká pošta pokračovala rekord – ve své přepravní síti měla v jednu chvíli více než 1,1 milionu balíků, což je nejvíce v historii. Dostává se na hranu svých kapacit a některé zásilky se mohou o pár dní zpoždit. **IDNES.cz**



### Vysokoškoláci se vrátili díky zmírnění

Na vysoké školy se včera díky zmírnění protiepidemických opatření po dvou měsících vrátili studenti prvních ročníků. Na Západočeské univerzitě to bylo převážně na prakticky zaměřenou výuku do laboratoří a atelierů. Na snímku je studentka 1. ročníku oboru Zdravotní laborant na prezenční výuce v laboratoři. **ČTK**

# Patejdl: Po nehodě Joža Ráže jsem začal být na sebe opatrný

Hudebník a zpěvák Vašo Patejdl vydal v polovině listopadu album *Moje československé Vánoce*. Nejen o desce, na níž poskládal dvanáct svých autorových písní, mluvil v rozhovoru pro deník Metro. Rozpovídal se i o spolupracích se zpěváky a textaři nebo o kapele Elán, kterou zakládal.

**Na desku jste zařadil i starší písně. Musel jste hodně lovit v paměti či archivu?**

Vánočních písní jsem udělal asi dvacet. Pamatuji si, kdy, která a pro koho vznikla. Spíš jsem měl problém, které tam nedat. Ale písně, co jsem napsal pro Danělu Šinkorovou nebo Lenku Graf, jsem si přezpíval sám. Starší songy z archivu, třeba *Slávnost úprímých slov* s Marikou Gombitovou a Jánem Lehotským, jsem použil z originálů. Ani jsem je moc neupravoval, jen trochu frekvenčně, aby ladily s ostatními. Na desce jsou

jako bonusy, tak si každý uvědomí, že vznikly v jiné době. Ale pokud album poslouchá kontinuálně, nepozná rozdíl.

**Přidal jste také dvě nové písně. Chtěl jste album oživit něčím, co ještě nikde nezaznělo?**

Počítal jsem s tím, že udělám i nějaké nové. Oslovil jsem už před pár lety kamarády, aby mi poslali nějaké vánoční texty. První nápad na album přišel před dvěma lety po vánoční písni do filmu *Když draka bolí hlava*. Luboš Zeman pak napsal text k československému duetu Adam a Eva, na který jsem oslovil Heidi Janků. Druhá novinka se jmenuje *Kouzelná noc*.

**Co se týče textařů, své výrazné podpisy na desce zanechali Kamil Peteraj či Eduard Krečmar. Jsou už vašimi osvědčenými spolupracovníky?**



Vašo Patejdl METRO

S Kamilem Peterajem jsem udělal asi nejvíce písní. On byl úplně u zrodu těch vánočních, kdy vyšla v roce 1987 deska s názvem *Slávnost úprímých slov*. Bylo tam pět písniček a vymyslel je právě Kamil. On často chodí s různými nápady, které mi tak nějak podsune. České texty zase z poloviny dodal Eduard Krečmar. Také ty jsem nazpíval sám, i proto se album jme-

nuje *Moje československé Vánoce*. Odvážil jsem se zpívat česky, protože jsem vlastně federální dítě. Narodil jsem se v Karlových Varech, táta byl Čech, máma Slovenka. A nyní už žiji devět let zase v Praze. Směřovali jsme vánoční album i k turné, které mělo začít 26. listopadu a trvat až do 22. prosince. Mezitím měla být třeba 12. prosince Lucerna v Praze. Všechno jsme ale museli přesunout na příští rok.

**Zmínil jste Mariku Gombitovou – 1. prosince uběhlo 40 let od její autonehody, po které zůstala na vozíku. Vzpomenete si na tu dobu?**

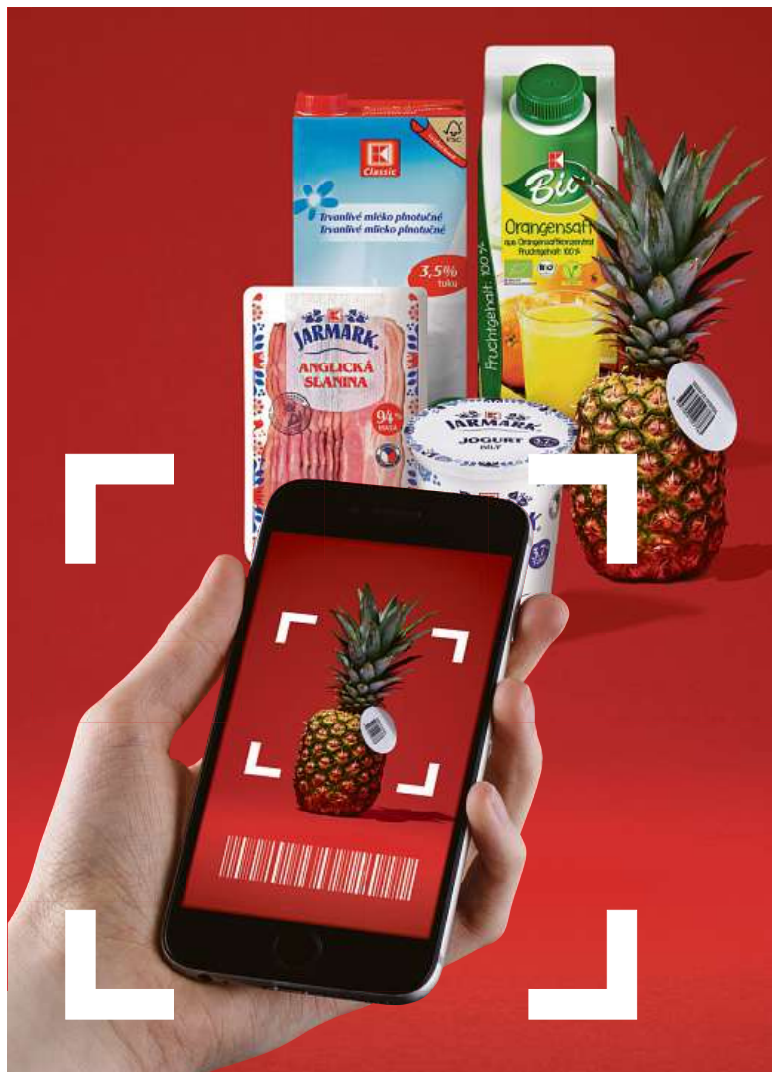
Scéna v Bratislavě nebyla velká, takže jsme se všichni znali a potkávali. Třeba na festivalu Bratislavská lyra. S Marikou jsme se tehdy po nehodě potkali v Moskvě, kde byla na operaci a my tam koncertovali s Elánem, tak jsme ji šli na-

vštívit do nemocnice. Později jsme spolu dělali na různých projektech, a hlavně na její desce *Ateliér duše*.

**O téměř dvacet let později, v roce 1999, havaroval i váš parťák z Elánu Joža Ráž. Jaké to pro vás bylo?**

S Jožem to bylo dramatičtější, protože jen několik týdnů před jeho nehodou zemřel při jiné Jozef Urban, který napsal všechny texty do filmu *Fontána pre Zuzanu 3* včetně písně *Voda, čo ma drží nad vodou*. A Jožo havaroval poté, co odešel ze studia, kde jsme zmíněnou písničku míchali. Říkal jsem si, aby se něco nestalo do třetice, tak jsem na sebe začal být opatrný. Naštěstí Jožo se z toho dostal, ale šlo o těžké období. Mysleli jsme si, že Elán skončil. Bez Joža nemá cenu dělat něco pod značkou Elán. To platí i nyní, když ohlásil před dvěma lety konec. Uvidíme, co bude dál. PAVEL URBAN

INZERCE



## I V JIHLAVĚ UŠETŘÍTE ČAS S K-SCAN!

- Zboží si sami skenujete ručním skenerem nebo pomocí aplikace Kaufland ve svém mobilním telefonu.
- Nákup ukládáte po naskenování rovnou do své tašky.
- Zaplatíte jednoduše na samoobslužné pokladně.

Více info na [www.kaufland.cz/k-scan](http://www.kaufland.cz/k-scan)



Moje první volba

# Hravá zima na Špilberku.

Výstava Retrohrátky připomene céčka, igráčky i Merkur

Legendární hračky z nedávné minulosti jsou opět k vidění na hradě Špilberku. Do kouzelného světa dětství tam návštěvníky zavede výstava Retrohrátky. Znamé hračky z období 50. až 80. let 20. století tam budou k vidění až do 31. ledna 2021. Pořadatelé výstavu prodloužili, aby návštěvníkům vynahrádili dobu, kdy byl hrad Špilberk uzavřený kvůli protiepidemickým opatřením. Po jejich rozvolnění jsou Retrohrátky i celý Špilberk přístupné alespoň v omezené kapacitě.



Retrohrátky potěší děti i dospělé návštěvníky, kteří si rádi hrají a vzpomínají. Na co se dřív stály fronty a co kdysi děti nacházely pod stromčkem? K vidění budou na Špilberku legendární designové hračky československé výroby z období 50. až 80. let 20. století. Lidé si na výstavě přečtou spoustu zajímavostí z historie těchto hraček. Většina z nich se dokonce vyrábí dodnes, i když z nových materiálů a modernějšími technologiemi. Jsou mezi nimi třeba slavná céčka, igráčky, nafukovací zvířátka z Fatry nebo stavebnice Merkur. Krom toho si lidé na výstavě prohlédnou také dodnes známé společenské hry, jako například

příklad Člověče nezlob se, Dostihy a sázky nebo Kloboučku hop. Výstava Retrohrátky osloví jak dospělou generaci, která si na ní prohlédne hračky známé z vlastního dětství, tak i dnešní děti. Retrohrátky nejsou jedinou výstavou, na kterou se mohou děti na Špilberku těšit. Muzeum města Brna jim přichystalo také výstavu ilustrátora Gustava Kruma, jehož dobrodružné kresby doprovázely známé foglarovky nebo mayovky. Zatímco výstava „Gustav Krum: Ilustrace“ bude k vidění do 28. února, Retrohrátky skončí už 31. ledna. Přístupné jsou pouze v omezené kapacitě. Více na [www.spilberk.cz](http://www.spilberk.cz).

## Krátce

### Zásilky v Česku. Celníci našli drogy i padělky

S ohledem na vývoj epidemiologické situace měli celníci podezření, že dojde k nárůstu využívání alternativních způsobů dopravy nezákonných komodit, a to právě v expresních přepravních službách. Celníci proto v listopadu nonstop kontrolovali několik set zásilek v přepravních společnostech. Odhalili zásilky obsahu-

jící například drogy, padělky značkového zboží nebo chráněné rostliny.

### Nejlepší české filmy

Předání cen Českého lva se uskuteční 6. března ve Dvořákově síni pražského Rudolfiny. V přímém přenosu ho odvysílá Česká televize. Moderátorem večera bude opět Václav Kopta. Nominace pro ceny ČFTA za tento rok budou vyhlášeny 18. ledna. **ČTK**



### Jak se chová sopka? Je v Olomouci

„Na modelu si lidé zkusí pojmenovat jednotlivé části sopky. Po stisknutí tlačítka na vlastní oči uvidí vroucí magma, jež stoupá k povrchu, kde se rozlije do lávových proudů. Těšit se mohou i na menší výbuch,“ popsala nový model v popularizačním centru Univerzity Palackého v Olomouci Pevnost jeho autorka Michaela Hašková. **ČTK**

# Retrohrátky

Výstava designových hraček z dob minulých s hernou pro děti



**PRODLOUŽENO DO 31. 1. 2021**

Výstavu realizuje:



**Hrad Špilberk**



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

# Chytrák vlk. Už neunikne

**Vědcům se podařil husarský kousek. Odchytli zvíře, které dokáže snadno objevit skrytou past a systematicky se jí vyhýbat.**

Vědci mohou sledovat život samice vlka divokého na Šumavě. Šelmě kvůli tomu nasadili telemetrický obojek. Jde o prvního přesně monitorovaného vlka na území České republiky. „Je to opravdu veliký úspěch. Odchytit divokého vlka v žádném případě není jednoduchý úkol. Je to velmi inteligentní zvíře, které dokáže snadno objevit skrytou past a systematicky se jí vyhýbat,“ uvedl vedoucí výzkumného projektu Aleš Vorel z České zemědělské univerzity. Odchyt trval několik měsíců.

Vědci a pracovníci šumavského parku rozmístili v terénu několik pastí. Do jedné z nich se samice chytla. Vědci ji pak uspali a nasadili jí na krk obojek. Po probuzení jí pustili do vol-

né přírody. „Aktuálně se vlčice podle velkého množství prvních záznamů z obojku a dalšího průzkumu pohybuje opět spolu s dalšími členy smečky,“ uvedl Jan Mokrý z Národního parku Šumava. Projekt má ukázat, jak přesně vlk žije a kde se pohybuje. Vědci budou mít i přesná data o tom, kde například loví. „Uvidíme, jaký podíl času vlci věnují návštěvám farem s hospodářskými zvířaty ve srovnání s lovem volně žijící kořisti. Návrat vlka zároveň doprovází značné množství fám a fake news. Přesná telemetrická data jasně ukážou, co je skutečná pravda a co jsou pouze legendy, které si s sebou nese lidská společnost po staletí,“ uvedl Vorel.

Podle Dvořáka není možné přesně říct, kolik vlků na Šumavě žije. „Víme určitě o sedmi, které se podařilo zaznamenat na fotopasti. Ale pravděpodobně jich bude ještě více,“ řekl mluvčí šumavského parku. Divocí vlci, kteří se do České republiky přirozeně šíří z okolních států, se na Šumavě objevují už více než tři desetiletí. Trvale zde žijí od roku 2015. Přestože občas vlka spatří i lidé, jde o velmi sporadický jev. **ČTK**



# Obviněný: Špičky policie pracovaly pro vládní stranu

**Skupina se podle vysoce postaveného policisty snažila zdiskreditovat také exprezidenta Kisku.**



Ľudovít Makó PROFIMEDIA.CZ

Bývalí členové vedení slovenské policie, kteří po obvinění z několika trestných činů skončili ve vazbě, se podle svědka podíleli na diskreditaci politických oponentů někdejší vládní strany Směr – sociální demokracie (Směr-SD), včetně exprezidenta Andreje Kisky a nyníšního premiéra Igora Matoviče, a také na vydírání podnikatelů. Napsal to slovenský list s odvoláním na výpověď bývalého šéfa krimi-

nálního úřadu slovenské finanční správy Ľudovíta Makóa, který byl původně mezi zadrženými a který spolupracuje s policií.

Šéf Směru-SD a expremiér Robert Fico po vlně zatýkání funkcionářů z dob vládnutí jeho strany tvrdil, že policie

pracuje na politickou objednávku.

„Z mého pohledu měla skupina tři cíle. Prvním bylo udržet politickou moc strany Směr, zejména eliminovat politické soupeře, respektive opozici. Druhým bylo obsadit všechny důležité nejvyšší pozice ve všech bezpečnostních složkách státu. A tím demonstrovat moc a sílu a následně využívat tyto vymoženosti,“ uvedl podle listu Sme Makó. Třetím cílem skupiny bylo podle něj vydělat na vydírání podnikatelů a na rozhodnutích vyšetřovatelů, kteří za úplatky konkrétní kauzy zametli pod koberec.

Skupina v čele s již stíhaným podnikatelem Norbertem Bödörem a jeho vzdáleným příbuzným, tehdejším šéfem policie Tiborem Gašpa-

rem, se podle Makóa například dohodla na opětovném otevření daňové kauzy rodinné firmy KTAG exprezidenta Kisky s cílem vytvořit tlak na tehdejší hlavu státu. Kiska se jako prezident opakovaně dostal do křížku s Ficem a odmítl také ambice expremiéra stát se šéfem ústavního soudu. V kauze KTAG policie Kisku loni obvinila.

List Sme s odvoláním na výpověď Makóa také napsal, že skupina měla i vlastní sledovací komando, které se před pěti lety zaměřilo na současného předsedu vlády Matoviče. Ten jako opoziční politik dlouhodobě vystupoval proti Směru-SD. „Během tohoto období jsme zpracovali denní rámeček Igora Matoviče – kde bydlí, kde se zdržuje, s kým se stýká,“ uvedl Makó.

Generála Tibora Gašpara, který byl v minulosti poradcem českého ministra vnitra Jana Hamáčka, a další někdejší ředitele elitních policejních složek slovenští kriminalisté zadrželi začátkem listopadu v rámci akce Očistec. Obvinění byli kromě jiného ze založení zločinecké skupiny. Vlna zatýkání představitelů slovenské justice, včetně soudců, dále bývalých vedoucích představitelů policie, úřadů a institucí či podnikatelů začala po letošních volbách, po kterých skončil v opozici po dlouholetém vládnutí Směr-SD.

Politici nyníšší vládní koalice premiéra Matoviče již před letošními volbami prosazovali, aby policie měla volné ruce při vyšetřování různých kauz. **ČTK a MET**

## Krátké

### Sofistikovaný útok na fyzika

Listopadový atentát na iránského prominentního jaderného fyzika byl proveden na dálku pomocí umělé inteligence a kulometu s chytrým systémem ovládaným ze satelitu. Uvedla to iránská agentura Tasnim. „Kulomet ovládaný satelitem vypálil na mučedníka Fachrízadeha asi třináct ran. Při operaci byla použita umělá inteligence a technologie rozpoznávání tváře,“ uvedl Alí Fadáví, zástupce velitele iránských revolučních gard.

### Přednost dává své manželce

Spoluředitel německého internetového obchodu s módou Zalando Rubin Ritter odstoupí, aby poskytl prostor kariéře své ženy. V čele firmy stál od roku 2010. „S mojí ženou jsme se dohodli, že v příštích letech by její profesionální ambice měly mít přednost,“ uvedl. „Chci věnovat více času své rozrůstající se rodině. Po více než 11 úžasných letech, kdy bylo mou prioritou Zalando, mám pocit, že je čas dát životu nový směr,“ dodal. **ČTK**

### Bob Dylan prodal písně

Kompletní katalog svých více než 600 písní prodal písničkář Bob Dylan (na snímku z roku 2012) vydavatelské větvi společnosti Universal Music Group. Podle magazínu Variety dosud Dylanovu tvorbu spravovala skupina Sony/ATV Music Publishing. Zpěvák, jenž v květnu oslavil 79. narozeniny, je stále aktivní a letos mu vyšla deska s názvem *Rough and Rowdy Ways*. Bylo to už jeho 39. studiové album. Po celém světě se prodalo více než 125 milionů jeho desek. **AP**



### Jednička

Nejlivnější osobnosti Evropy se letos podle bruselského webu Politico stala německá kancléřka Angela Merkelová. Mezi osmadvacítkou vybraných osobností vyčnívala mimo jiné aktivní snahou provést EU koronavirovou krizi. **AP**

## Obamacare. Jeho obhájce povede zdravotnictví v USA

Nastupující prezident USA Joe Biden zřejmě nominuje jako ministra zdravotnictví kalifornského generálního prokurátora Xaviera Becerra. Ten je horlivým zastáncem zdravotního pojištění zvaného Obamacare a jako generální prokurátor proslul několika žalobami vůči krokům prezidenta Donalda Trumpa.

Hlavním úkolem nového ministra zdravotnictví bude zejména řešení následků pandemie, v níž jsou USA nej-



Xavier Becerra AP

hůře zasaženou zemí co do absolutního počtu dosud potvrzených nálezů i úmrtí spojených s touto nemocí.

Pokud nominaci dvašedesátiletého Becerra schválí Senát, stane se prvním ministrem zdravotnictví USA latinskoamerického původu. Narodil se v Kalifornii mexickým imigrantům. Generálním prokurátorem je od ledna 2017, kdy ve funkci vystřídal Kamalu Harrisovou poté, co byla zvolena do Senátu. Harrisová se v lednu stane viceprezidentkou USA. Becerra je přes dvacet let členem Sněmovny reprezentantů. **ČTK**

## Číslo dne

# 40

Tolik let uplynulo od smrti britského zpěváka, skladatele, výtvarníka a člena někdejší skupiny Beatles Johna Lennona. Když se 8. prosince 1980 vracel do bytu v New Yorku, oslovil jej u vchodu muž. Lennon se otočil a psychicky narušený Mark David Chapman, jemuž několik hodin předtím podepsal své album, na něj vystřelil čtyři smrtelné rány z revolveru. Muž byl odsouzen k doživotí. Letos opět nespěl se žádostí o podmínečné propuštění.



## JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



### Sloupek

# RYCHLOKURZ

Máte pocit, že uchovávat si v těchto časech naději je nemožné? Popovídejte si s našimi prodejci. Jsou to lidé v nouzi, někteří bez domova, někteří bezprostředně ohrožení ztrátou bydlení třeba na ubytovně. A přesto to nevzdávají, každý den vyrazí do města a věří, že se najdou lidé, kteří sobě i jim koupí časopisu zlepší den.

Když jsme připravovali vánoční číslo, obrátili jsme se na prodejce s dotazem, kde berou a jak uchovávají naději. Tak třeba pan Jarda z pražského náměstí Republiky říká: „Letos mě vlastně potkalo hodně dobrého, hlavně díky pomoci od lidí, díky kterým jsem přežil nejen krizi kolem viru, ale i třeba požár naší chatky a výpadek příjmu z brigády. A pak se mi také uzdravila maminka, která se dostala z nemocnice a zase krásně chodí.“

### Citát

**Věří, že se najdou lidé, kteří sobě i jim koupí časopisu zlepší den.**

„Nebo paní Alena z pražského Muzea: „Na jaře přišla pandemie a já jsem si myslela, že je se vším konec. Zase na druhou stranu, jaro pro mě bylo to nejlepší za několik let zpátky, vrátilo mi moji dceru Kláru, která vyrůstala v dětském domově a v dubnu přijela na víkend za mnou do Prahy, aby tu zůstala natrvalo.“

A do třetice, pan Jaroslav z brněnského Makovského náměstí: „Každé ráno přichází dobrý pocit – jsem ve svém bytě, a ne na ubytovně, kde jsem strávil v nelidských podmínkách posledních osmnáct let. Jsem rád, že mne čeká další den, který strávím prodejem NP. Za toto jsem vděčný všem svým přátelům a zákazníkům, kteří mi pomohli být nejen získat, ale i vybavit.“

Tolik rychlokurz naděje z NP. Tiskneme časopis, který prodejci prodávají a vy jej kupujete a čtete, protože všichni sdílíme naději, že má smysl se o něco snažit. A sdílíme víru, že pozitivním náhledem na svět jdeme lepšímu světu naproti.

### Anketa

**f Necháte se očkovat proti covidu?**



**Michal Moučka**  
Když mi to doktoři dovolí, tak naprosto bez problémů.



**Zdeněk Řezníček**  
Ano, chceme létat na dovolenou.

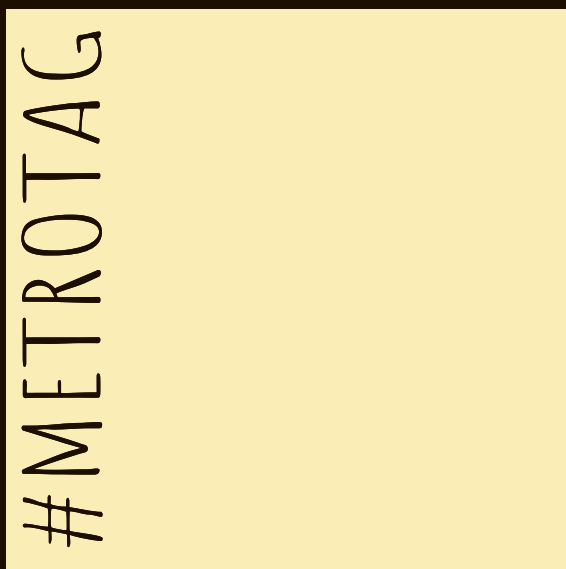


**Martina Prokopová**  
Až se naočkuje celá vláda.

## @mojemetro



Prosíme o aplaus pro našeho instagramového nováčka **@klarka\_poduskova**. Klára svou premiéru pojala od lesa, kterým provítá covidové téma. Ale jak originálně! Kláro, děkujeme a těšíme se na další instagramové sourozence. Naše tagy jsou notoricky známé: **#metrotag** a **#mojemetro**.



**Tohle je místo na váš vzkaz!** Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem **#METROTAG** na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na **mms@metro.cz**. Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

## Pozdrav z Prahy do Štátu

Na Zelňáko, na Zelňáko mají dobré svařák, v zemi e gde je pařák. Na Špilas se chodí na špacir e gde furt řadí ten korovir. Kdebe Kocórek Franta žel, ten be se s ním nemazle! Chetil be ho za fligr a rozšklóbal be ho jak tygr.

PAVEL KYSELÁK

## Slovičkaření

PES se svými nastavenými parametry je třeba přepracovat, jinak se budou otevírat a zavírat hospody a obchody téměř každý týden. Ministr Havlíček může tvrdit, že jsme krůček od opětovného zavření hospod. Nejde jen o krůček – zavření je jisté, pokud se mají dodržet pravidla... Ministr Blatný se zase zařekl, že nebude používat termín „přitvrzení“ používaný Prymulou. Synonym má k dispozici dost. Slovičkaření nás ale nezachrání.

J. VLACH

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

BABA JAGA

### Komiks

## Stripoff.....Hrabě S.



honza-smolik.com

# Když jídlo ohrožuje mozek

Umíte si představit, že byste nesměli jíst nic než ovoce, zeleninu a pár speciálních potravin, navíc jen v přesně odváženém množství? Tak vypadá celoživotní dieta pacientů s fenylketonurií. Trpí jí také 18měsíční Beník z Prahy. Co nemoc obnáší, vysvětluje jeho matka Eva Bláhová.

## Co to je fenylketonurie?

Fenylketonurie, zkráceně PKU, je vzácné dědičné metabolické onemocnění. Nemocným nefunguje enzym, který u zdravých lidí odbourává část bílkovin – aminokyselinu fenylalanin. Bez léčby se fenylalanin hromadí v těle a nevratně poškozuje mozek. Fenylketonurie proto pacientům nedovoluje jíst normálně, kdykoliv a v jakémkoli množství.

## Kolik lidí jí v Česku trpí?

Rodí se s ní přibližně jedno z 9000 dětí. Proto se označuje jako takzvané vzácné onemocnění. V současnosti je v Česku s fenylketonurií asi 800 pacientů.

## Vašemu synovi, který tuto nemoc má, je rok a půl. Jak jste na problém přišli?

Fenylketonurii u syna odhalil novorozenecký screening. Když nám jeho výsledek volali, byl to velký šok. Netušili jsme, že jsme s manželem takzvaní zdraví přenašeči nemoci, která se projeví až u syna. Půl hodiny po telefonátu nás s šestidenním



Beník s maminkou Evou

ARCHIV

miminkem přijímali v nemocnici. Pokud by se fenylketonurie včas nezachytila, došlo by k těžké mentální retardaci.

## Je tato nemoc léčitelná?

Fenylketonurii vyléčit nelze. Jedinou možnou léčbou je striktní celoživotní nízkobílkovinná dieta, doplněná o speciální aminokyselinové přípravky.

## Jak dieta v praxi vypadá?

Pod slovem dieta si běžně představíte, že se člověk v něčem omezí. Dieta fenylketonuriků je ale jiná liga: lidé nesmějí většinu běžných potravin, jako je pečivo, mouka, mléko, maso, sýry, těstoviny, vejce či luštěniny. A to málo, co smějí, tedy jen ovoce, zeleninu, speciální nízkobílkovinné

potraviny a náhražky, musí na gram přesně zvážit a započítat. Například náš Beník teď smí sníst čtyři gramy bílkovin denně. Toto množství nesmíme překročit, ale ani nevyčerpát. Takže každý den propočítáváme každé jeho sousto, abychom byli na přesně daném čísle. Bez omezení může jen olej, cukr a sůl.

## A když něco nedojí?

Všechny zbytky musíme zvážit, odečíst a upravit jídelníček pro zbývající část dne. Uf!

## Co pro vás znamená žít s touto diagnózou?

Napnuli jsme všechny síly a zdá se, že úspěšně – Beník se vyvíjí normálně a je to veselý a šikovný chlapeček. Má také skvělou lékařskou péči.

Je ale náročné plánovat každé jídlo, dostávat do něj aminokyselinové přípravky, jezdit na kontroly a píchat ho do prstíku, aby se zkontrolovala hladina fenylalaninu. A také je potřeba hlídat, aby neujedl něco, co nesmí. Je to nekonečný kolotoč s digitální váhou, kalkulačkou a termotaškou.

## Pokud se dieta poruší, co se může stát?

Každé uklouznutí je nebezpečné – hladina fenylalaninu vyletí mimo dané hranice a ohrožuje mozek a zdravý vývoj. U dospělých bez diety hrozí deprese, epileptické záchvaty, úzkosti a další potíže.

## Jak to bude se synem a jeho dietou, až bude chodit do školy?

Věřím, že Beníka naučíme říct ne zakázaným potravinám a že jeho specifické jídlo nebude terčem šikany a vyčleňování z kolektivu. Pro dodržování diety bude nezbytná součinnost školy – aby si měl kde ohrát vlastní jídlo, aby na něj někdo dohlédl, pohlídal vrácení zbytků k převážení. A není to jen škola. Představte si návštěvu restaurace, letní tábor, jakoukoli oslavu.

## Přispívají na léčbu pojišťovny?

Zdravotní pojišťovny hradí bohužel jen polovinu léčby, a to jsou aminokyselinové přípravky. Druhou polovinu léčby, nízkobílkovinné potraviny, nehradí, ty musíme platit

sami. Nově na ně sice v různé míře pojišťovny přispívají z fondů prevence, to ale absolutně nestačí.

## Je tedy léčba finančně nákladná?

Určitě – kilo PKU mouky vyjde kolem 140 korun, půl kilo PKU rýže stojí kolem 190 korun, litr PKU mléka přes 100 korun. Protože tyhle speciální potraviny jsou jedinou možnou léčbou, bylo by po vzoru řady zahraničních zemí vhodné, aby pojišťovny základní nízkobílkovinné potraviny hradily. Pro většinu rodin není legrace to utáhnout. I proto za tyto úhrady bojuje Národní sdružení PKU a jiných dědičných metabolických poruch, neziskový spolek, do jehož výboru jsem se nedávno přidala. Jednání s pojišťovnami i ministerstvem zdravotnictví trvají už několik let, ale věřím, že pacienti vyslyší. Vždyť to není fér!

## Jaké jsou další aktivity tohoto sdružení? Je možné ho nějak podpořit?

Kromě toho, že hájí zájmy pacientů, jim celkově pomáhá žít co nejvyšší život. Také zajišťuje nákladné analýzy fenylalaninu v potravinách, organizuje semináře či kurzy vaření. Za jakoukoli podporu budeme vděční, třeba finančním darem na účet sdružení 27799369/0800, anebo jinou formou – více najdete na [www.nspku.cz](http://www.nspku.cz). Děkuje-me! **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

## Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

## Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhybnulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

**THERMAL**  
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá  
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)  
a šampónu THERMAL (330 Kč)  
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

**SENS, 697 01 Kyjov**  
**Komenského 606, Tel.: 518 615 091**

# Zavřete bránu infekcím

**Vstupní branou pro infekci jsou dýchací cesty. Orální mikrobiom obsahuje více jak 700 druhů bakterií, plísní, kvasinek a i virů.** Náš imunitní systém udržuje v ústech mezi mikroorganismy rovnováhu, jinak by propukla infekce. Infekce může podporovat systémová onemocnění, jako jsou zápal plic, onemocnění srdce a další, které pak imunitní systém plně zaměstnají. Ten se pak nemůže soustředit na nové virózy.

**Významným bezpečným pomocníkem v udržování mikrobiální rovnováhy v dutině ústní je celosvětově patentovaný mikroorganismus *Pythium oligandrum* lidově nazývaný chytrá houba.**

„*Pythium oligandrum* potlačuje bez vedlejších účinků růst plísní, kvasinek a tlumí propagaci bakterií. K tomu rozbourává biofilm například na zubech, tím se omezuje tvorba zubního kamene, takže se mikroorganismy nemají kde schovat“, říká výzkumný pracovník Radim Klimeš.

**Přípravky s *Pythium oligandrum* prodávají lékárny. Bio Plus a Chytrá houba Pythie Bio Plus jsou ústní vody v suchém stavu, které se rozdělávají do vody.**

„**V současnosti** podrobujeme *Pythium oligandrum* testy na potlačení virů. Výsledky očekáváme v nejbližších dnech“ říká výzkumný pracovník Radim Klimeš.

„**Na jaře ale i v současnosti podporujeme domovy pro seniory a zaměstnance nemocnic i na vytížených pracovištích, kam zdarma**

posíláme formou daru přípravky ústní hygieny. Pomáháme tím našim rodičům, prarodičům, pracovníkům, kteří se o ně starají, lékařům a nemocničnímu personálu, aby ve zdraví překonali dnešní vypjatou dobu“ potvrzuje Radim Klimeš.

**Celý čas pracujeme z domova a pro ušetření energií i méně větráme. Nyní před nastupujícími svátky, kdy čekáme návštěvy rodiny, bychom měli přemýšlet, co vlastně dýcháme.**

Zvýšený výskyt kontaminace vzduchu může vyvolat mnoho nežádoucích účinků na zdraví od nevolností, k alergiím, zánětům, až po dýchací potíže. Tím přetěžuje náš organismus a oslabuje imunitní systém, který pak nemusí mít dostatečnou sílu na závažnější onemocnění, zvláště nyní v období nadcházejících chřipek.

Hygienickým limitem znečištěného ovzduší vnitřního prostředí dle EUR 14988 je **kontaminace do 500 KTJ** (kolonie tvořících jednotek) / m<sup>3</sup>. Větší kontaminace může ovlivnit zdraví zásadním způsobem.

Jedním z testů biologického biocidního přípravku **BIOREPEL®** bylo snížení kontaminace ovzduší. Před aplikací přípravku jsme odebrali vzorky spadů a následně jsme **BIOREPEL** ve spreji preventivně aplikovali formou postřiku na všechny zdi v místnostech.

Laboratorní výsledky měření před aplikací stanovily rozmezí **kontaminace 629 až 4718 mikroorganismů na m<sup>3</sup>.**

Laboratorní měření spadů v ošetřených místnostech po sedmi dnech od aplikace, kdy místnosti byly běžné v provozu, stanovily rozmezí **kontaminace 31 až 236 mikroorganismů na m<sup>3</sup>** a po dvanácti týdnech od aplikace stanovily rozmezí **kontaminace 8 až 47 mikroorganismů na m<sup>3</sup>.**

**BIOREPEL®** můžeme používat v místnostech, kde aktivně bydlíme, pracujeme a nemusíme odcházet.



**Bio Plus** - výplachová ústní voda obsahující unikátní složení mikroflóry s mikroorganismem *Pythium oligandrum*, která příznivě působí v ústní dutině při sklonu k zánětům dásní. Je vhodným doplňkem při péči o chrup a dásně, osvěžuje dech.

Přípravky s *Pythium oligandrum* prodávají lékárny pro orální použití pod názvy **Bio Plus** a **Chytrá houba Pythie Bio Plus** ve formě ústní vody. Jsou to přípravky v suchém stavu, které se rozdělávají do vody.

Biocidní přípravek **BIOREPEL** koupíte v prodejnách barev, v drogeriích a v obchodních řetězcích, kde prodávají barvy. Používejte biocidy bezpečným způsobem. Před použitím si vždy přečtěte označení a informace o přípravku.

**Více informací na [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz), [www.biorepel.cz](http://www.biorepel.cz). Pište na [klimes@biopreparaty.eu](mailto:klimes@biopreparaty.eu). Infolinka 728 814 202**



**BIOREPEL** – Biologický přípravek proti plísním na zdech a omítkách. Používá se k odstranění plísní a preventivnímu ošetření ve vnitřních prostorách.

# Skauti a velká komiksová kniha

**Na publikaci se podílelo hned několik významných českých komiksových autorů.**

7+1 komiksových příběhů inspirovaných skautskou historií – tak zní podtitul nové komiksově knihy *Odvaha* je volba, která vyšla na začátku prosince.

Hlavní iniciátoři vzniku knihy – kreslíř Tomáš Vovsíř a scenárista Marek Steininger – tím plní slib, který dali před rokem svým podporovatelům ve finanční internetové sbírce na jedné crowdfundingové platformě. „Čtenáři se mohou těšit na povídkovou knihu, která je provede nejdůležitějšími okamžiky českých dějin a historií českého skautingu a na přední komiksově autory,“ uvádí Steininger.

Vovsíř, který s nápadem přišel, vidí v knize velký přelom. „Český skauting je s komiksem spojený od nepaměti. V minulosti to byly ale



Pelmel z výtisků knihy

hlavně krátké komiksově formáty, jako byly nejrůznější stripy nebo seriály na pokračování, které vycházely časopisecky,“ vysvětluje. „*Odvaha* je volba je tedy vůbec první velkou komiksovou knihou, kterou skauti mají.“ Na knize navíc podle něj spolupracovali špičkoví čeští komiksových kreslíři a kreslířky, z nichž každý se ujal jedné z povídek. Čtenáři se mohou těšit na Kateřinu Čupovou, držitelku ceny Muriel Štěpánku Jislovou, kreslířku komiksu o Miladě Horákové, nebo na Vladimíra Strejčka, zakladatele ilustrátorského studia Drawetc. Dále na Jana

Grumla alias Slakinglizarda, Vojtěcha Velického, Tomáš Chluda, Evu Bartošovou. Jednu z povídek maloval i samotný Tomáš Vovsíř.

## Silný příběh pro všechny generace

Podle autora námětů a scénáře celé knihy Marka Steininger komiks zachycuje obyčejné lidské příběhy ve zlomových dějinných okamžicích naší země od začátku dvacátého století. „I když jsou příběhy inspirované skautskou historií, kniha rozhodně není historická. Chtěli jsme naopak ukázat, že vždy, kterým v životě čelíme,



Kateřina Čupová, jedna z autorek

2x ARCHIV

jsou podobné bez ohledu na dobu. Hlavním tématem knihy je pak otázka, co obnáší hrdinství a jakou má cenu,“ vysvětluje Steininger. Dodává, že kniha je určena jak pro děti, tak i pro dospělé a na své si přijdou i ti, kteří se skautingem nemají nic společného. Dospívající, ať už jsou skauti, nebo ne, se díky ní dozvědí něco o historii Československa, dospělí pak ocení především poutavý příběh a neotřelý humor.

## Úspěch již přes internet

Knihy vznikala téměř šest let a vychází i díky podpoře více než 300 přispěvatelů z in-

ternetové sbírky. Ti prostřednictvím předkoupení knihy a zakoupením dalších souvisejících odměn na přípravu komiksu věnovali více než 230 tisíc korun. „Sbírku jsme spustili ještě v době, kdy kniha byla teprve zhruba ze třetiny hotová. Měl to být tedy částečně takový test, který dokáže, zda má vůbec vyjít,“ vysvětluje Steininger. „Ze si nápad získá tolik čtenářů, jsme opravdu nečekali. I proto kniha nakonec vzniká v poměrně vysokém nákladu, a to celkem čtyři tisíce kusů.“ K zakoupení je jak na internetu, tak i přímo v kamenných knihkupectvích.

## Nový videoklip. Vnitřní zrak



Honza Jareš

P. HARTMANOVÁ

Nevidomý zpěvák a klavírista Honza Jareš má nový videoklip k písni *Vnitřní zrak* z alba *Doktor duší*. Natáčení probíhalo v klubu Jazz Dock a v centru metropole.

## Plešouni

Rakovina je vnímána jako mýty opředený strašák. S cílem vnést do ryze negativního tématu naději a pozitivní energii přicházejí *Plešouni*. Iniciátorkou zajímavého audiovizuálního projektu je výtvarnice Eliška Podzimeková (autorka připojené kresby), která před lety sama prošla úspěšnou onkologickou léčbou. *Plešouny* můžete podpořit i prostřednictvím sbírky na platformě Donio.



## Fortuna. Postup pro Real Madrid, Inter Milano i Manchester United?

Tento týden končí základní skupiny Ligy mistrů, položili jsme tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovaříkovi.

**V Lize mistrů zbývá zodpovědět ještě sedm otázek, kdo si zajistí účast v jarní fázi Ligy mistrů?**

Ve skupinách C, E a G je lidově řečeno hotovo, z áčka má jistotu Bayern. Atlético Madrid stačí remíza v Salzburgu, kterou Špa-

něle uhrají. Běčko je mimořádně zamotané, o postup hrají všechny čtyři týmy, a nakonec mohou jít dál oba favorité jak Real, tak Inter Milano, pokud tedy doma zvítězí. Real musí porazit Mönchengladbach (kurz 1,77), Inter je velkým favoritem v duelu se Šachtarem (kurz 1,32).

Ve skupině C si to rozdají v přímém souboji Ajax a Bergamo, hostům stačí bod, který získají. Další, kdo z koho, bude k vidění v „efku“, Lazio si doma poradí s Brugami (kurz 1,77). Skupina H je pak oříšek, tři týmy mají

shodně devět bodů, PSG ale doma Basaksehir zaručeně porazí (kurz 1,13), rozhodne se tak v duelu Lipsko – Manchester United.

### Který z obou movitých celků nakonec postoupí?

Těžká otázka, oba celky v poslední době stílily mraky branek, zároveň nemají úplně pevnou defenzivu, utkání je tak hodně otevřené. O něco lepší výchozí pozici drží každopádně hosté, Manchester má lepší vzájemný zápas (5:0) a směrem k postupu mužstvu stačí remíza. V Lize mistrů nastřílel anglický klub už 13 branek, kanonýr Rash-

ford patří se 6 góly mezi nejlepší střelce soutěže. Domácí prostředí vzhledem k omezeným kapacitám není takovou výhodou jako v minulosti, Lipsko je navíc pod tlakem, že musí hrát na vítězství. Domácím bude chybět vykartovaný Upamecano, jsou tam i další zdravotní absence. Manchester postoupí, a možná v Lipsku i vyhraje (kurz 2,61), domácí budou muset hru přeci jen otevřít.

### Co by si dal expert Fortuny na tiket?

Určitě bych se vyhnul mužstvům (Liverpool, Dortmund, Sevilla

atd.), které už mají postup jistý. U nich je velká pravděpodobnost, že nastoupí v kombinované sestavě, top hráče budou šetřit na vítězství. Další týmy navíc bojují v LM o třetí příčku, která znamená pokračování v Evropské lize. Pokud už se objeví na tiketu, tak zkuste překvapení na jejich úkor. Zajímavý tip je výhra Dynama Kyjev nad Ferencvárosem (kurz 1,85), Olympiakos by mohl doma porazit Porto v kurzu 1,83, kterému už o nic nejde. Osobně si myslím, že postoupí i Real a Inter, přestože se přiznám, že ani jednomu z celků to moc nepřejí.

**Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.**

## Číslo dne

3

Fotbalová Liga mistrů dnes pozná další tři osmifinalisty. Ve skupině H usilují o dvě postupová místa Paris St. Germain, Manchester United a Lipsko, ve skupině F půjde dál jeden z dvojice Lazio Řím a Bruggy.

-20

Poslední turnaj PGA Tour v roce 2020 vyhrál 23letý Viktor Hovland. Norský golfista podnik v mexickém letovisku Playa del Carmen ovládl se skóre 20 ran pod par.

## Ledecká. Na lyžích jí pomůže také Ital

Novým členem sjezdařského týmu Ester Ledecké se stal Franz Gamper. Uznávaný italský trenér stál za úspěchy krajanek Deborah Compagnionové nebo norského lyžaře Aksela Lunda Svindala.

Olympijská vítězka v superobřím slalomu Ledecká sháněla k Tomáši Bankovi nového člena do sjezdařského týmu po odchodu Ondřeje Banka. „Franz je zkušený trenér. Má za sebou ohromné zkušenosti a za těch čtrnáct dní, co s námi je, tak přinesl i nové pohledy pro Ester, co se techniky týče,“ řekl Tomáš



Ester Ledecká MAFRA

Bank Radiožurnálu. „V podstatě jí dává klid, protože na spoustu věcí máme podobné názory. Poslední týden poradil Ester něco jiného, než jí radím já, a zafungovalo to,“ uvedl kouč dvojnásobné olympijské vítězky. Ta kombinuje lyže se snowboardingem. **ČTK**

## Krátké

### Podruhé bez boje

Házenkáři Zubří podruhé postoupili v Evropském poháru bez boje a budou hrát rovnou osmifinále. V říjnu ze soutěže odstoupil St. Gallen kvůli koronavirovým nařízením ve Švýcarsku, nyní Zubří oznámilo, že se odhlásil i jejich islandský soupeř pro třetí kolo Hafnarfjörður.

smlouvy vzhledem k ekonomické situaci klubu.

### Hraje se na severu

Fotbalisté Jablonce v dnešní dohrávce 9. kola první ligy přivítají od 17.00 pražské Bohemians 1905.

### Proti youtuberovi

Bývalý profesionální mistr světa v boxu Floyd Mayweather se 20. února vrátí do ringu. Třiačtyřicetiletý Američan, který vyhrál všech svých 50 zápasů, se v exhibičním souboji utká s hvězdou kanálu YouTube a internetu Loganem Paulem. **ČTK**

### Snaží se ušetřit

Slovenský hokejový bek Oldrich Kotvan předčasně opouští extraligové Karlovy Vary. Vedení Energie se domluvilo s třicetiletým bekem na ukončení

## Hokejisty Vítkovic se pokusí spasit Holaň

Po 14 letech je zpátky. Z Poruby se vrací na lavičku mateřského klubu.

Novým trenérem hokejistů Vítkovic se stal Miloš Holaň, který nahradil odvolaného Mojžíra Trličíka. Holaňovými asistenty budou sportovní ředitel Roman Šimíček a Radek Philipp, který působil jako trenér u vítkovického dorostu.

Devětačtyřicetiletý Holaň se vrací do mateřského klubu

po čtrnácti letech. Bývalý obránce vedl Vítkovice na startu své trenérské kariéry jako hlavní kouč v sezoně 2006/2007, kdy povýšil z role asistenta, ale na začátku listopadu byl odvolán a nahradil jej Miroslav Fryčer.

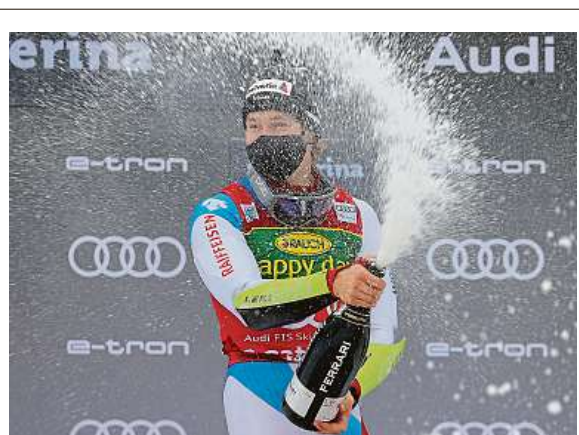
Naposledy vedl Holaň proligovou Porubu, kde skončil letos v lednu. V extralize trénoval také Spartu, Mladou Boleslav a Pardubice, v zahraničí pak koučoval Zvolen, Lillehammer, Berkut Kyjev, Feldkirch, Něman Grodno a Trenčín.

Nové trenérské trio převzalo Vítkovice včera ráno a chys-



Miloš Holaň ČTK

tá tým na dnešní duel na ledě Litvínova, kde se pokusí ukončit sérii pěti porážek. V neúplné extraligové tabulce jsou Ostravané devátí s 19 body ze 16 zápasů. **ČTK**



### Zvítězil a dělí se o vedení

Švýcar Marco Odermatt (na snímku) vyhrál obřím slalom v Santa Caterině a po 2. a 3. místě v sezoně zkompletoval sbírku pódiových umístění. Třiačtyřicetiletý lyžař se díky triumfu dostal do čela Světového poháru. O vedení se dělí s Francouzem Alexisem Pinturaultem, který včera skončil pátý. Kryštof Krýzl nepostoupil do 2. kola. **AP**

INZERCE

## FORTUNA



45 %

7 %  
remíza

48 %



JAK TO VIDÍ EXPERT FORTUNY  
ROMAN KOVAŘÍK  
**RB LEIPZIG - MANCHESTER UTD.:**  
**DVOJITÁ ŠANCE 2-2**

KURZ  
2,05

JAK TO VIDÍ  
BOOKMAKERŮ

1 2,55

x 3,75

2 2,61

- První vzájemný duel pro United (5:0)
- Lipsko má v nohách těžký duel s Bayernem
- Domácí musí hrát nutně na vítězství
- Manchester nastřílel v 5 duelech LM 13 branek

Výše kurzů je platná k 7. 12. 2020.  
Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!  
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

# Všechny dárky vyřešíte na alza.cz



## Ten má pořádnou výdrž

 xiaomi



### Xiaomi Redmi Note 9 Pro LTE 128 GB

6,67" IPS Full HD+ displej s tvrzeným sklem  
8jádrový procesor, paměť 6 / 128 GB  
Fotoaparát 64 + 8 + 5 + 2 Mpx, 16Mpx selfie  
5 020mAh baterie s rychlonabíjením

**7 999,-**

obj. kód: XI210c3

## Ohromte videem v 8K

 xiaomi



### Xiaomi Mi 10T 6 + 128 GB

6,67" IPS Full HD+ displej s podporou HDR10  
8jádrový procesor, paměť 6 / 128 GB  
3 objektivy 64 + 13 + 5 Mpx, podpora 8K videa  
5 000mAh baterie, Android 10, podpora 5G

~~12 999,-~~  
**11 990,-**

obj. kód: XI219b1

## To bude u stromečku radosti!



### FurReal Friends Klokance Josefinka

Interaktivní plyšák pro děti od 4 let  
Roztomilá klokance se třemi mláďátky  
Umí více než 70 zvuků, hýbe se a tancuje  
Smoothie lahvička a 3 doplňky pro mláďátka

~~2 499,-~~  
**1 349,-**

obj. kód: HRABz02746

-46 %

## Řidič musí mít pohodlíčko

 COMPASS



### COMPASS Vyhřívavý potah 12 V Teddy

Vyhřívavý potah do auta s termostatem  
Univerzální velikost na každé sedadlo  
Ovládací panel přímo na přívodním kabelu  
Měkký plyšový materiál pro vysoký komfort

~~469,-~~  
**333,-**

obj. kód: AUPR048

-29 %

## Chytré řešení do domácnosti

 amazon



### Amazon Echo Dot 3. generace Heather Gray

Hlasový asistent Amazon Alexa 3. generace  
Vylepšený reproduktor pro bohatší zvuk  
Kompatibilní s více než 6 000 zařízeními  
Snadné nastavení pomocí mobilní aplikace

~~1 619,-~~  
**1 199,-**

obj. kód: AME1018f

-26 %

## Krásná podívaná ze všech úhlů

 alza ergo



### AlzaErgo M220B Convey kloubový 32"-70"

Kloubový nástěnný držák na televizi  
Nosnost až 50 kg, náklon -20° až 20°, 180° rotace  
Montážní sada s podložkami a hmoždinkami  
Vhodný pro televize s úhlopříčkou 32"-70"

~~990,-~~  
**899,-**

obj. kód: AEY0961

Více na [alza.cz/vanoce](http://alza.cz/vanoce)

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 8. 12. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.