

# HÁZENKÁŘI NA MS DO EGYPTA LETÍ AŽ ZÍTRA

KVŮLI COVIDU-19 TRENÉŘI URČÍ NOMINACI AŽ V DEN ODLETU STRANA 11



# metro



**PRAHA**

Úterý, 12. ledna 2021

Č. 7, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Pravoslav

mojemetro | denikmetro

## „Plošný zákaz hracích automatů byla chyba“

**Vyhláška o hazardu.** Po přechodném období budou v metropoli existovat jen kasina s živou hrou. **Přesun gamblerů.** Okraj Prahy, střední Čechy i Český Krumlov. **Koronavirová náplast.** Měšťům chybí peníze STRANA 2



### Vánoční stromečky. Slonice ze Dvora Králové si „dávaly do chobotu“

Trojice slonic afrických v Zoo Dvůr Králové nad Labem na Trutnovsku si včera pochutnala na vánočních stromcích. Jídelníček jim zpestřila téměř stovka smrků, které dvorskému safari parku z většiny dodal Krkonošský národní park. „Část pocházela z neprodaných zásob od obchodníků s vánočními stromky,“ řekla mluvčí zoo Zuzana Boučková. Nyní je zoo kvůli vládním epidemickým nařízením uzavřená. Zoo chová čtyřicetileté samice Saly a Umbu a od listopadu také šestačtyřicetiletou samici Drumbo, kterou získala ze zoo ve vídeňském Schönbrunnu. Sloní mládě se ve Dvoře dosud nenarodilo. ČTK



## Maratony. Není jisté, kdy se poběží

Organizátoři běžeckého seriálu RunCzech zatím kvůli koronaviru nezveřejnili termínovou listinu na letošní rok. Sezona obvykle začíná dvěma velkými závody v Praze, půlmaratonem na konci března a maratonem na začátku května. Pořadatelé řady velkých maratonů už své závody kvůli pokračující pandemii přesunuli z jara na podzim. RunCzech se k tomu zatím neodhodlal. „Volkswagen Maraton Praha bychom rádi uspořádali v tradičním termínu, ale samozřejmě vnímáme aktuální situaci a platná opatření. Co se týče březnového Sportisimo 1/2Maratonu Praha, tam je situace složitější a přijdeme s řešením v následujících dnech,“ uvedli organizátoři. **ČTK**

### Krátce

#### Bez poplatků

Boj proti následkům pandemie trvá. Praha prodlouží podnikatelům možnost mít před svou provozovnu předzahrádky zcela zdarma, a to až do konce března. Tímto rozhodnu-

tím pokračuje snaha města o podporu podnikatelů v době krize, za předzahrádky přitom nic provozovatelé neplatili již od dubna minulého roku, podobně jako za užívání veřejného prostranství v případě venkovního prodeje.

#### Poezie o ekologii

První výstavou nového roku pokračuje galerie Artwall, která se nachází na nábřeží Kpt. Jaroše a Edvarda Beneše, ve sledování environmentálních témat. Kolemjdoucí

se od 19. ledna setkájí s poezií básničky Anny Beaty Háblové. Ta pro galerii připravila soubor básní pojednávajících o klimatické změně, devastaci krajiny, odlesňování, ale i nedávné ekologické katastrofě na řece Bečvě. **MBT**



## Anthropoid

Operace Anthropoid byl krycí název pro parašutistický výsadek vyslaný během druhé světové války. Jejím cílem bylo zlikvidovat Reinharda Heydricha. Operaci bude v Praze 8 připomínat nový mural. Jeho autorem je Jakub Marek. Dílo, jež bude vytvořeno v Zenklově ulici, má být hotové do května. **MČ P8**

# Vyhlaška problém neřeší. Gambleři míří na okraj Prahy

**Plošný zákaz automatů a videoloterijních terminálů byla podle odborníků chyba. „Městům chybí peníze,“ tvrdí adiktolog.**



**Citát**

**S Prahou 18 jsme připravili dohodu, na jejímž základě se budeme snažit vyhlášku částečně upravit.**

**DAVID VODRÁŽKA**  
STAROSTA PRAHY 13

Otázku, jakým způsobem nejlépe a nejefektivněji regulovat hazardní hry na svém území, v minulosti řešila nejedna tuzemská metropole. Praha se loni na podzim přiklonila ke striktní regulaci především takzvané technické hry. To v praxi znamená, že po uplynutí současného přechodného období budou v metropoli existovat už jen kasina s živou hrou, jako je ruleta či poker. Naopak se nesmí na území hlavního města vůbec provozovat výherní automaty ani videoloterijní terminály. Vyhláška měla v době svého schvalování řadu odpůrců. Podle starosty Prahy 13 Davida Vodrážky se nyní jejich negativní prognózy plní.

„Problém je, že tato verze vyhlášky omezuje pouze část hazardu a ponechává v provozu hry živé, což jsou například karty nebo ruleta. To znamená, že kasina v Praze zůstanou, jen se mění nebo omezí hry, které mohou oficiálně nabízet. Celá proble-

matika hazardu zůstává nevyřešená. Od doby, kdy byla vyhláška schválena, jsme na radnici obdrželi sedm žádostí o nová kasina s živou hrou, a splní-li všechny podmínky, musíme je povolit,“ říká pro deník Metro Vodrážka.

#### Za hazardem do Krumlova

Přesun gamblerů na okraj metropole není jediný problém, který tvrdá regulace v Praze pozvolna způsobuje. Podle odborníků na závislosti, adiktologů, které deník Metro oslovil, z posledního vývoje vyplývá, že se závislí hráči pouze přesunují do neregulovaného prostředí on-line kasin. Tradicionalisté, kteří si chtějí na „bednu“ takzvaně fyzicky sáhnout,

#### Nulová tolerance

Podle odpůrců vyhlášky je nulová tolerance populismem, který problém patologického hráčství přesouvá do ilegality, na internet či za hranice Prahy.

- Umožnit provoz kasin v upravené formě si v září vymohlo šestnáct městských částí.
- Změnu vyhlášky loni předložila radní Hana Kordová Marvanová. Ta je s její schválenou podobou spokojena dodnes. Současnou podobu vyhlášky podporuje také primátor Zdeněk Hřib.

pak často nelení a za hracím automatem nezřídka dojíždějí či v budoucnu dojedou mimo území hlavního města.

Například radnice středočeského Kladna s podobnou variantou již kalkuluje. Po vzoru dalších tuzemských metropolí jako Český Krumlov či Chomutov se totiž tohle středocheské město pouze částečně regulaci hazardu na svém území plánuje zahojit po koronavirových finančních ztrátách v rozpočtu. „Důsledkem tvrdých opatření totiž v městských rozpočtech chybí finance, které z kamenných heren putují nejen do sílicího virtuálního prostředí, ale také do stínové ekonomiky. Prostředky získané v souvislosti s provozem ka-

- Strategii hraní na území metropole mění nejen vyhláška, ale i koronavirus. Celkově hazard na internetu meziročně vzrostl o 117 procent. „Objem prostředků vložených do hry v prvním čtvrtletí roku 2019 a 2020 pak vzrostl o 5,6 procenta,“ říká adiktolog Ivan Douda.

- Léčbou závislosti na hazardu se zabývají například nezisková organizace **Sananim** nebo občanské sdružení **Stop závislosti**.

analýz Aleš Rod. „Některá města totiž v důsledku koronaviru přišla o řadu podstatných příjmů. Města a obce jsou rozpočtově pod tlakem a hledají nové zdroje. Kasina a hazard jsou pro ně velkým pokušením. Zvyšování bariér například prostřednictvím regulací určitě pomáhá, ale nesmíme zapomenout na to, že hazard je fenomén, který má, ekonomicky řečeno, neprůžnou povahu. Lidé si najdou možnost hrát, ať už je to v on-line prostředí, nebo na nejbližším dostupném místě,“ vysvětluje Rod.

#### Boj městských částí

Strany napříč zastupitelstvem hlavního města nebyly při schvalování současné podoby vyhlášky o hazardu zcela jednotné. Část opozičních i koaličních politiků s návrhem dokonce nesohlasila vůbec. Starosta Prahy 13 David Vodrážka proto, stejně jako třeba zástupci Prahy 1 a dalších městských částí, vymýšlí, jak magistrát přemluvit k úpravě. „Společnými silami se podaří najít cestu, jak prosadit změnu vyhlášky v souladu se zájmy všech městských částí. Pravidla by měla platit na obecní úrovni stejná, na místní úrovni je to samospráva, která má přehled o jednotlivých hernách a kasinech a dopadu jejich provozu na obyvatele,“ uzavírá Vodrážka. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

# Pražské nájemné půjde nahoru

**Zdražení se netýká nízkopříjmových domácností.**

Nedobrá zpráva vzešla ze včerejšího jednání radních. Magistrát hodlá zvednout nájemné ve svých bytech na 164 korun za metr čtvereční a měsíc v širším centru a na 132 korun na periferiích metropole. Nyní se výše nájmu v magistrátních bytech výrazně liší a pohybuje se mezi 56 a 148 korunami za metr čtvereční.

U bytů pronajatých na dobu určitou bude odtěd magistrát při prodloužení smluv jednou za dva roky vycházet z nově stanovených cen. U smluv na dobu neurčitou pak bude nájemné do čílové hodnoty zvyšovat pomocí článku ve smlouvách, který umožňuje zvedat ceny o inflaci. U bytů, kde to smlouvy ne-

## Komu město pronajímá

Magistrát sám spravuje zhruba 7700 bytů.

- Asi 1400 bytů pronajímá zástupcům potřebných profesí – zdravotníci, policisté, hasiči či učitelé. Více než 600 bytů je určeno seniorům a 400 lidem se zdravotním postižením. Dále město 370 bytů poskytuje sociálně slabým nájemníkům a 200 pronajalo na základě výběrového řízení.

umožní, bude město postupovat podle občanského zákoníku, který dává možnost v období tří let zvednout nájem o 20 procent. „Obecně je důležité si uvědomit, že výše nájmu magistrátních bytů se více než 17 let nezměnila,“ uvedl radní města pro bydlení Adam Zábranský. Příjem

z nájmu nyní podle něj nestačí ani na údržbu stávajícího fondu. Zvýšení nájmu přinese městu až desítky milionů korun navíc, uvedl dále radní a doplnil, že i tak budou nájemníci platit jen asi polovinu tržní ceny.

Zvýšení se nebude týkat bytů určených pro seniory či zdravotně postižené, sociálních a služebních bytů, smluv vzešlých z výběrového řízení a domácností s nižšími příjmy. Tam, kde nájemník již nyní platí více, než je nově stanovená hodnota, se nájemné snižovat nebude.

Za nízkopříjmovou se podle schváleného dokumentu považuje jednočlenná domácnost s měsíčním příjmem do 18 tisíc korun, dvou- nebo tříčlenná domácnost s méně než 30 tisíci korunami měsíčně a více než tříčlenná domácnost, jejíž příjem je nižší než 50 tisíc korun. Výši příjmu bude nutné doložit. **ČTK**



## Primátor Hříba není téma

Pražská ODS nepodmiňuje podporu předsedkyně TOP 09 Markéty Pekarové Adamové (vpravo) jako lídra společné kandidátky pro podzimní volby v Praze odvoláním primátora Zdeňka Hříba. Po včerejší schůzce zástupců obou stran to uvedla předsedkyně pražských zastupitelů ODS Alexandra Udženija (vlevo). Rovněž Pekarová Adamová řekla, že strany toto téma nyní neřeší. O údajné podmínce ODS informoval server Aktuálně.cz. **ČTK**

## Krátce

### Poničili brýle

Socha zachránce židovských dětí Nicholase Wintona na hlavním nádraží má opět poškozené brýle. Policisté v souvislosti s tím hledají muže a ženu, kteří 30. prosince odpoledne podle kamerového záznamu vyzvedli k hlavě sochy malé dítě.

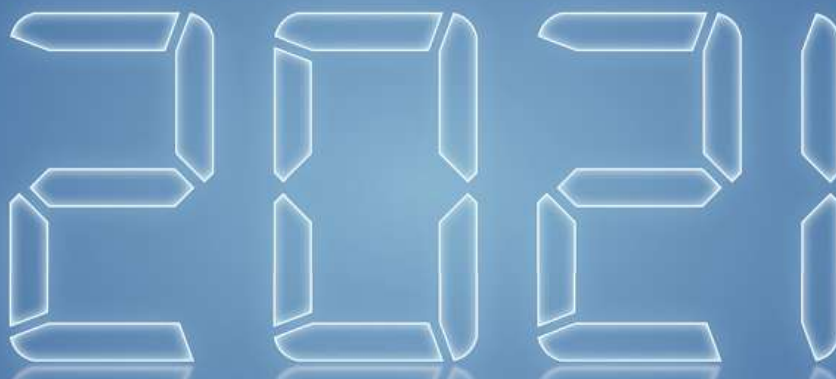


Záznam z kamery

PČR

 MIRONET

MIRONET VÝÝÝPRODEJ



počítače ■ telefony ■ dům a zahrada

www.mironet.cz

## Nebožtíci. Ostravské krematorium nestíhá

Z krematoria v Ostravě bylo v sobotu převezeno 58 zesnulých ke zpopelnění do jihomoravských Hustopečí. Ostatky byly převezeny za pomoci moravskoslezských hasičů a asistence policie. Krematorium je jediné v Moravskoslezském kraji a jeho kapacita nestačila na zpopelnění zesnulých, jejichž množství se v posledních měsících i kvůli

koronavirové pandemii zvýšilo. Ostravské krematorium je největší v zemi. Je ale jediné v kraji, jenž patří mezi nejlidnatější. Má téměř 1,2 milionu obyvatel. Zařízení pracuje na maximum, nestačí to ale na zpopelnění zesnulých, jichž bylo podle ředitele Krematoria Ostrava Iva Furmančíka v posledních měsících o 60 procent víc, než je běžné. **ČTK**

### Počet nakažených

# 4283

Nárůst počtu případů nemoci covid-19 v neděli klesl oproti předchozímu týdnu o třetinu na 4283 nakažených. Předšlou nedělí to bylo 6300. Nejvíce zasaženým regionem je nyní Chebsko. Místní nemocnice už nemá kapacity.

Údaje jsou platné k uzavěrce tohoto vydání deníku Metro.

## Demonstrace. Hamáček mluvil o bezohlednosti

Za obrovskou bezohlednost označil ministr vnitra Jan Hamáček nedělní demonstraci v Praze, kde tři tisíce lidí protestovaly proti opatřením proti šíření koronaviru. Kdyby ale policie demonstraci rozehnal, riziko pro bezpečnost by podle Hamáčka bylo vyšší, policie proto nechala akci dokončit. Loni v říjnu policie proti podobné demon-

straci zakročila, protože se akce zvrhla v násilí a účastníci zaútočili na policisty. Demonstrace se zúčastnila také řada hostů. Byl mezi nimi i prezident Václav Klaus, který řekl, že vakcínám nevěří a očkovat se nenechá. Tvrdí, že „žádná zázračná vakcína neexistuje“ a že „kontaktem s nemocí si vytvoříme přirozenou imunitu“. **IDNES.cz**

## „Neočkovaný“. Je to cynismus

Zástupci církví odsoudili nošení židovské hvězdy na akcích odpůrců očkování. Nošení žlutých šesticípých hvězd, kterými nacisté za druhé světové války označovali židovské obyvatele, považují za cynismus a zneužití tohoto symbolu. Nositele žlutých hvězd vyzvali k omluvě. Davidovu hvězdu s nápisem „Neočkovaný“ mělo na sobě několik účastníků pátečního protestu v centru Prahy, svolaného mimo jiné proti vládním opatřením kvůli šíření nového koronaviru, odmítajících očkování proti nemoci covid-19. Žlutá hvězda, kterou byli za druhé světové války nuceni nosit Židé, je symbolem utlaku, utrpení a smrti milionů obětí nacistického teroru, připomíná prohlášení. **ČTK**



## Všichni, kdo pomáhají, nyní dostávají látku proti covidu

V záložní nemocnici na výstavišti v Brně začíná očkování policistů a hasičů proti covidu-19. Dostanou ho ti, kteří pomáhají jako dobrovolníci v nemocnici. Pomáhá jim tu několik desítek. V místě by se časem mělo denně očkovat tři tisíce lidí. „Očkování absolvují také dobrovolníci, kteří se seznámí se vším, co je potřeba,“ uvedla Veronika Plachá, mluvčí Fakultní nemocnice Brno. Záložní nemocnice s 300 lůžky vznikla loni na podzim jako náhradní kapacita pro případ, že se zaplní všechna lůžka v nemocnicích v kraji. Zatím nemusela být využita. **ČTK**

# „Skiareálům pomůžeme,“ zní z vlády. Další vakcíny přijdou

## Vleky zůstanou zavřené, část peněz ale přijde.

Jedna miliarda korun. Tolik je prozatím připraveno pro provozovatele skiareálů. Vláda rozhodla, že jim pomůže, jejich svahy ale zůstanou uzavřeny. „Na vládě jsme schválili program, který bude částečně kompenzovat náklady provozovatelů vleků a lanovek. Podpora bude na bázi sedačkovného, dle typu přepravního zařízení. Alokace je až do výše jedné miliardy korun,“ uvedl na Twitteru vicepremiér Karel Havlíček.

Speciální program kompenzace lyžařským areálům Havlíček připravil poté, co vláda prodloužila platnost protiepidemických opatření

do 22. ledna a odmítla jeho návrh, aby mohly být spuštěny vleky.

Havlíček se ale svého úmyslu umožnit otevřít vleky nevzdává. „Doufám, že to půjde, jak klesnou čísla, věřím, že 22. ledna by se mohlo otevřít,“ řekl už o víkendu vicepremiér.

Vláda také včera odpustila povinnost platit daň z příjmu studentům, jimž byla uložena pracovní povinnost v sociálních a zdravotních zařízeních. „Odpuštění daně z příjmů medikům, kteří pomáhají ve zdravotnických zařízeních bojovat s pandemií, právě schválila vláda,“ uvedla na Twitteru ministryně financí Alena Schillerová.

Havlíček také po posledním jednání vlády minulý týden řekl, že v pondělí představí kabinetu i program na pomoc pro cestovní kanceláře,

kteří mají problémy získat pojištění proti úpadku. Do pomoci má být zapojena Českomoravská záruční a rozvojová banka.

Ústřední krizový štáb doporučil v pátek ministerstvu pro místní rozvoj, aby připravilo krizové opatření umožňující maximální využití krematorií v době epidemie. Podle ministra vnitra Jana Hamáčka by mělo obsahovat zákaz dovozu těl ke kremaci ze zahraničí. **IDNES.cz a ČTK**

### První zásilka Moderna dorazí do Česka dnes

Vakcína proti covidu-19 od firmy Moderna dorazí do Česka poprvé dnes, bude jí osm tisíc dávek.

- Premiér Andrej Babiš v neděli uvedl, že firma dodá vakcínu už v pondělí, a to 20 tisíc dávek. Termín se posouval za poslední týden několikrát, původně se ve vakcinační strategii počítalo s 22. lednem.

- Česko má podle harmonogramu, který je součástí očkovací strategie, objednáno 80 tisíc dávek vakcíny Moderna měsíčně od ledna do března, od dubna do září pak 278 tisíc dávek měsíčně.

- Jedna lahvička této očkovací látky obsahuje deset dávek vakcíny.

## Smrt. Vakcína pro nejstarší

Pokud Česká republika naočkuje milion svých nejstarších občanů, počet úmrtí na nemoc covid-19 se sníží o 70 procent. Při naočkování druhého milionu nejstarších klesnou úmrtí o dalších 15 procent. Uvedlo to Cen-

trum pro modelování biologických a společenských procesů BISOP. S každými pěti lety věku navíc se téměř zdvojnásobí riziko, že člověk nárazu nepřežije, uvedlo centrum s poukazem na údaje o úmrtí lidí s koronavi-

rem. Nezisková organizace BISOP se věnuje výzkumu a matematickým modelům lidského chování. S koronavirem dosud v ČR zemřelo víc než 13 200 lidí, v minulém týdnu bylo obětí většinou víc než 150 denně. **ČTK**

# Těhotné celebrity si často vymýšlejí

**Ženy, které odkládají mateřství a spoléhají na umělé oplodnění, podléhají mýtům.**



**Cítát**

**Dítě po čtyřicítce je běžné. Utvrzují nás v tom média, vidáme celebrity ve středním věku s miminko v náručí. Často je za tím asistovaná reprodukce.**

TOMÁŠ BAGÓCSI, SPECIALISTA IVF

Jsou jich plná média. Tváře žen známé z časopisů i obrazovek se chlubí na sociálních sítích právě porozeným potomkem. Často se jedná o jejich první dítě a hlavně: populární matka v leckterém případě překročila čtyřicítku. Vytvářejí všeobecné povědomí, že vše je možné, nejednou naznačí, že za úspěchem stojí specializovaná reprodukční klinika. Sami odborníci na umělé oplodnění však bývají zdrženlivější.

„Často k nám přicházejí lidé, kteří očekávají, že se úspěšnost umělého oplodnění pohybuje mezi osmdesáti až devadesáti procenty,“ upozorňuje Tomáš Bagócsi, specialista z reprodukční kliniky Reprofit. Podle jeho zkušeností je přitom šance, že žena ve věku do 35 let otěhotní po absolvování jednoho oplodňovacího cyklu, kolem dvaceti, maximálně třiceti procent. „Jakmile žena překročí hranici čtyřicítky, můžeme se bavit maximálně v jednotkách procent,“ hodnotí reálné situaci Bagócsi. Průměrný věk prvorodiček se v Česku už dávno vyšplhal nad 30 let věku.

O případném těhotenství by neměly páry přemýšlet až poté, co procestují svět, pořídí si ideální bydlení a zajistí kariéru. Lékaři se domnívají, že o rodičovství by měli mladí lidé uvažovat několik let dopředu a přizpůsobit tomu

svůj životní styl. K osvětě by proto měl přispět i zmiňovaný projekt Moje reprodukční zdraví, do kterého se chtějí zapojit i praktičtí lékaři.

„Jestliže se žena rozhodne, že chce mít dítě, a teprve na tom začíná pracovat, je to pozdě,“ vysvětluje Štěpán Machač, odborník na léčbu neplodnosti a garant projektu Moje reprodukční zdraví. Po pětaticátém roku se snižuje kvalita vajíček a šance na otěhotnění úměrně klesá. I proto má v současnosti v Česku problém s plodností přibližně každý šestý pár, nejen ti starší, než je 35 let. Mladí lidé žijí také v mylné představě,

**Prvorodičky stárnou**

## 22–24

Takové je ideální věkové rozpětí pro otěhotnění. Přitom už v roce 2001 dosahoval průměrný věk ženy, která porodila první dítě, více než 27 let. Třicítku překročily prvorodičky v roce 2010, v této době se blíží toto číslo k 31 letům. Nejstarší prvorodičky má hlavní město, tady překračuje jejich průměrný věk 31 let. Nejmladší jsou maminky v Ústeckém kraji, kde se jejich „premiérový“ porodní věk pohybuje kolem 27 let.

že pravděpodobnost přirozeného početí je v době ovulace až stoprocentní, což realitě vůbec neodpovídá.

Momentálně registrují v Česku kliniky IVF (in vitro fertilizace) stále více starších párů, které marně usilují o potomka klasickým způsobem. Navíc se za posledních deset let počet cyklů, které mají přinést ženě úspěch s početím, zdvojnásobil. Páry tak mnohdy absolvují dva i více oplodňovacích cyklů.



**PAVEL HRABICA**  
pavel.hrabica@metro.cz

**Děti ze zkumavky vyžadují dobré finanční zázemí rodičů**

**Jedno umělé oplodnění stojí desetitisíce korun.**

- Pojišťovny hradí tři cykly IVF. Čtyři, pokud bylo v prvních dvou pokusech použito pouze jedno embryo. To se týká žen mezi 22. a 39. rokem

(u některých pojišťoven je horní věková hranice 40 let). Za léky doplatí až 13 tisíc korun.

- Nad tuto věkovou hranici zaplatí žena zhruba 30 tisíc korun, podobnou částku pak za doprovodné léky.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

**99 NEJZAJÍMAVĚŠÍCH NÁLEZŮ A ODHALENÍ**



**REINER STACH: TO ŽE JE KAFKA?**



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

**Krátce**

**Podvodníci používají jméno lékaře Pirka**

Kardiolog Jan Pirk se obrátil na policii kvůli zneužití svého jména. Podal trestní oznámení na tryitnow.space/neonove, web, který nabízí přípravky na čištění krevních cév Cardiline a slibuje prodloužení života. Za advokátní kancelář Matzner et al o tom informovala Monika Straková. Stránky jako rizikové označila Česká obchodní inspekce, kte-

rá varuje před nákupem na jejich e-shopu.

**Elektrokola v Česku frčí**

Prodej elektrokol v Česku se loni zvýšil o polovinu na 120 tisíc bicyklů. Vyplývá to z údajů společnosti Ekolo.cz. Jen v Česku se loni vyrobilo okolo 240 tisíc elektrokol. Podle serveru Seznam.cz je v ČR více než 1000 specializovaných cykloprodejen a až na malé výjimky všechny již elektrokola nabízejí. **ČTK**



**Dávejte pozor, jen tady je led bezpečný**

V Horní Plané mají na zamrzlé hladině lipenské přehrady několikakilometrovou upravovanou bruslařskou dráhu. Tam je led bezpečný. V jiných místech ale leží jen pěticentimetrová vrstva ledu, proto není doporučeno se tam vyskytovat. Lipno láká bruslaře, na zamrzlé hladině mohou kroužit po více než desetakilometrové dráze – jedné z nejdelších na kontinentu. Jedná se o bruslení na přírodním ledě. Více na ledovamagistrala.cz.

2x MAFRA

# Němci se rozhodli pro jehlu

**Za hranicemi máme premianta očkování proti koronaviru.**



Jens Spahn AP

„Aby se covid-19 přestal nekontrolovaně šířit, je nutné dosáhnout proočkovanosti alespoň 60 až 70 procent,“ shoduje se s odborníky německý ministr zdravotnictví Jens Spahn. „Jeho“ národ s ním souhlasí. Podle aktuálního průzkumu agentury Deutschlandtrend se „určitě“

nebo „spíše ano“ chce nechat očkovat více než 75 procent Němců.

Očkování probíhá u západního souseda ve třech fázích.

Nyní mají přednost obyvatelé domovů důchodců, zdravotníci v první linii, pečovatelé a lidé nad 80 let. V této prioritní skupině je zhruba sedm milionů osob. Následně přijdou na řadu mimo jiné pacienti po transplantacích, lékaři z oddělení, kde riziko nakažení není tak vysoké, a lidé nad 70 let.

Ve třetí skupině pak budou mít na očkování nárok lidé nad 60 let a chronicky nemocní, kam spadají pacienti se srdečními problémy, rakovinou, diabetem, astmatem, a morbidně obézní.

Nejpozději do konce června by podle Spahna měl mít k očkování přístup každý občan, který o něj bude mít zájem.

Německo v celosvětovém srovnání patří do desítky států, které mají nejvyšší poměr očkovaných na počet obyvatel. Na prvním místě je s odstupem Izrael, kde již vakcínou dostalo téměř 20 procent populace, následují Spojené státy (2 procenta), Velká Británie a Dánsko (1,9 procenta), Itálie (0,9 procenta) a poté s 0,6 procenta také Rusko i Čína. **IDNES.cz a HAL**

## Slovenština. Neštěstí tvůrce



Bankovka s L. Štúrem ARCHIV

Z bankovky uvedené roku 1987 hledí Ludovít Štúr, bez něž by nebylo spisovné slovenštiny vytvořené v roce 1843 ze středoslovenských nářečí. Štúr byl rusofil, podporoval pravoslaví a netajil se antisemitismem. Jeho život zhasl 12. ledna 1856, kdy se nešťastně postřelil na lovu. **HAL**

### Krátké

#### Bidenova volba

Nastupující prezident USA Joe Biden nominoval na post šéfa CIA diplomata Williama Burnse, jenž dříve sloužil jako velvyslanec v Rusku či v Jordánsku. Čtyřiašedesátiletého Burnse musí do funkce potvrdit Senát, kde mají demokraté většinu.

#### Sputnik se šíří

Brazílie začne již tento týden vyrábět ruskou vakcínu proti covidu-19 nazvanou Sputnik V, kterou bude dodávat do zemí Latinské Ameriky. Vakcínu schválily Bolívie či Argentina, objednanou ji mají také Venezuela nebo Mexiko. **ČTK**

## USA. Hrozí i impeachment

Prezident Donald Trump možná opustí Bílý dům dříve než 20. ledna, kdy mu končí mandát. Usilují o to zejména demokraté v čele s Nancy Pelosiovou, šéfkou Sněmovny reprezentantů.

Možnosti odvolání Trumpa jsou dvě. Jednak na základě 25. dodatku americké ústavy, která to umožňuje viceprezidentovi, jímž je Mike Pence.

Ten ale takovou možnost opakovaně zavrhl.

Druhou eventualitou je ústavní žaloba neboli impeachment, takový návrh večera demokraté formálně předložili. Podává jej Sněmovna reprezentantů, projednání pak přísluší Senátu. S odvoláním by musely souhlasit dvě třetiny senátorů, přičemž demokraté mají nyní zajištěnou jen

polovinu hlasů. Pro Trumpovo sesazení se nicméně minulý týden vyslovila republikánská senátorka Lisa Murkowská a její spolustraníci Pat Toomey. Podle pozorovatelů není vyloučeno, že se k nim připojí i další.

Význam impeachmentu by nemusel být jen symbolický. Mohl by Trumpovi znemožnit do budoucna usilovat o jakýkoliv veřejný úřad. **ČTK**

## INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

### Ostatní

• Starože. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupim za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stolec, lampu, zajímavé obrazy, pro styl. Čítárnu. T: 603478873

### Práce - nabídka

• Získejte náhradu 1.400 Kč na ruku za dvě hodiny. Staň se hravým dárcem krevní plazmy v Amber Plasma. Více na [www.amberplasma.com](http://www.amberplasma.com) tel: 220513160

• Hledáme kadeřníky do zavedeného kadeřnictví v Praze 8 - vestibul stanice metra Ládví, na plný úvazek, klientela část. zajištěna. Info na t. 773452418

• STR Praha s.r.o. se sídlem a provozovnou na Praze 4, přijíme na HPP obráběče kovů (fréza, soustruh, bruska) do zářezových strojů výroby. Nástup možný ihned. Tel.: 241483080, paní Paulová.

• Do Domova seniorů v Michli hledáme sociální pracovníci. Uvitáme spolehlivou a pracovitou kolegyni se zkušenostmi v oboru. Nabízíme příjemné pracovní prostředí, firemní benefity, milý kolektiv a stabilitu práce. Bližší informace na telefonu 721711179 v čase od 10:30 do 16:00 hod. nebo 604343450 od 9:00 - 16:00 hod. Těšíme se na Vás!

• Učitele/ku angličtiny pro 1. i 2. st. ZŠ (i částečný úvazek, nástup možný ihned) hledá ZŠ a MŠ v Praze 8 - Dáblicích (v dosahu Metro C-Ládví). Nabídky s životopisem zasílejte: [reditel@skoladablice.cz](mailto:reditel@skoladablice.cz), případně telefonujte: 601214821, [www.skoladablice.cz](http://www.skoladablice.cz).

• Bezpečnostní agentura hledá pracovníky ostraha na HPP/DPP. Vhodné pro OZP/OZZ. Místo: Praha 1. Mzda: 100 -110 Kč/h. Po 60 odpracovaných hodinách možnost vyplacení záloh. Kontakt: 737483818

• Všeobecná fakultní nemocnice v Praze přijme Sanitáře na Stomatologickou kliniku. Nástup v březnu 2021. Kontakt: [kariera@vfn.cz](mailto:kariera@vfn.cz). Kompletní znění inzerátu naleznete na: [www.vfn.cz](http://www.vfn.cz), kariéra.

• Módní ateliér v centru Prahy hledá zkušenou ŠTRÍHAČKU/modelářku střihů na ŽL, pracovní poměr možný. Dobré finanční ohodnocení. Tel: 602185427.

• PRÁCE PRO KAŽDÉHO! Peníze denně, stravenky, paušál, příspěv. na MHD. 150 Kč/h fix! Nováčky zaškolíme. Callcenterum. Praha 3. Tel: 778440512

• Módní ateliér v centru Prahy hledá zkušenou ŠVADLENU na ŽL, pracovní poměr možný. Dobré finanční ohodnocení. Tel: 602185427.

### Starožitnosti

**KNIHY!**  
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy. Tel.: 603 478 873

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

### Byty - poptávka

**KOUPÍM BYT V PRAZE**  
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reálnití kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

### POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizerky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• Dobře zaplatím byt DV, OV, PRIVATIZACI. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez nájemného. Slušné jednání, záloha. Děkuji J. Jurdová 725805115

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

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

### Nemovitosti - poptávka

#### KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

#### KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

### POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu /chalupu/ stavební pozemek na horách či blízko hor - Krkonoše, Orlické, Jizerky nebo Šumava. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

### Pronájmy - nabídka

• Nabízím zařízení jednotlivý pokoj v minipenzionu Praha 9. Klidná lokalita, les. Vybavená kuchyň, pračka, WiFi. 6 000 Kč za měsíc. 777222704.

### Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. - menší do 14 tis, větší do 18 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav. RK nevolat. 605845088.

### Knihy a časopisy

**KNIHY!**  
odkoupím velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST solidní ceny za Vaše knihy. Tel.: 603 478 873

### Nemovitosti - nabídka

**JURIS REAL**  
real estate

### JURIS REAL, spol. s r.o.

*nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.*  
*A to za nejvyšší možnou tržní cenu.*

*Před prodejem vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce.*  
*Možnost okamžité výplaty zálohy.*

**777 306 102**

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

## Hledáte práci?

Jste v **invalidním důchodu** nebo **osoba zdravotně znevýhodněná?**

**U nás jste na tom správném místě.**

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.

**preventa**  
service

**Volejte zdarma 800 108 111**  
**Nebo pište**  
**[naborpraha@preventa.cz](mailto:naborpraha@preventa.cz)**

**HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:**

**RECEPCE A OSTRAHA**

Požadujeme invalidní důchod.

Mzda od 100 Kč/hod.

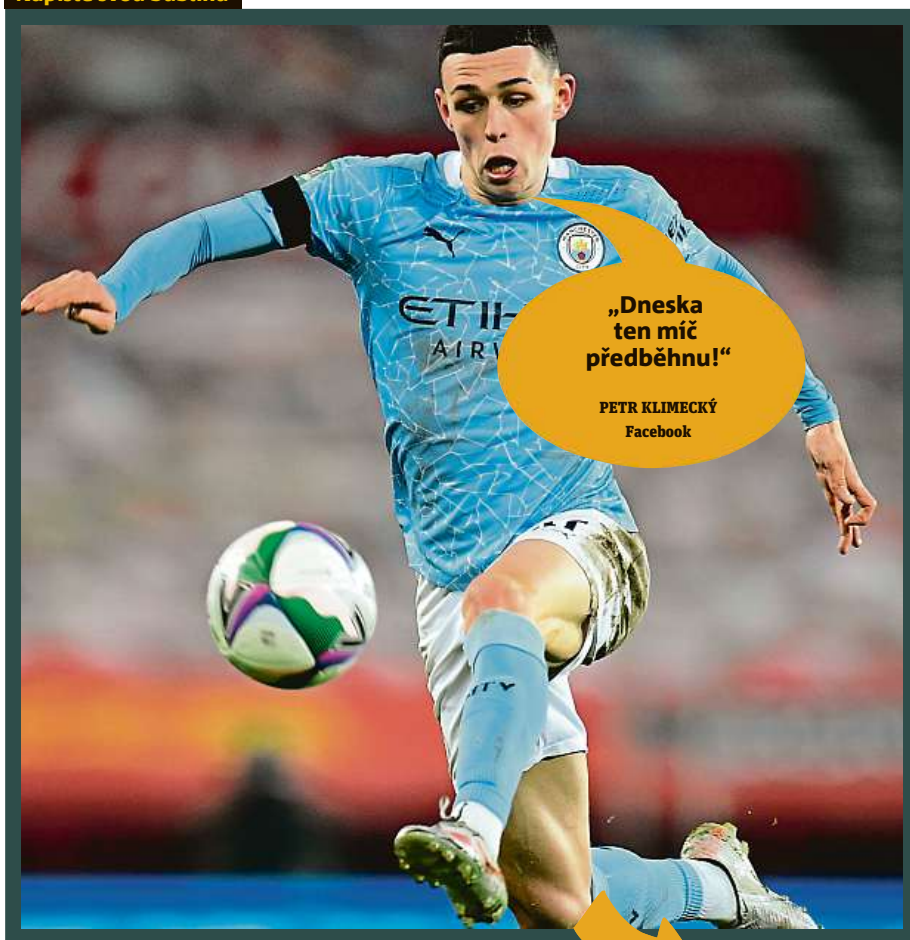
Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

**Tel.: 800 888 440**  
(bezplatná linka)

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



**Luštěnka**

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

3 – ÉRO, LEN

4 – BOTA, LÍNĚ, STEP

5 – MOUNĚ, OPIÁT, STŘÍK, UHLÍŘ

6 – FIGURA, SLUŽKA, STOŽÁR, ZPŮSOB

7 – RUMCAJS

10 – LICHOBĚŽNÍK, POKLADNÍČÍ

1 2 3 4 5

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-1/3 °C	-1/3 °C	-4/0 °C	-5/-1 °C

Teplotní rekordy: ↓ -21,3 °C (1799) ↑ 17,4 °C (1993) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala X</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Chalupáři</p> <p>21.00 Byl jednou jeden dům</p> <p>22.10 Cirkus Humberto</p> <p>23.05 Tři chlapi v chalupě</p> <p>00.00 Případy detektivky Murdocha XIII</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.45 Kočka není pes</p>	<p>16.05 Království divočiny: Klokán stromový</p> <p>16.30 Příběh liščí rodiny</p> <p>17.20 Nádherná Amerika</p> <p>18.15 V karavanu po Česku (1/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Americká válka</p> <p>20.55 Ester</p> <p>22.00 Projekt nacismu</p> <p>22.55 Grantchester (2/6)</p> <p>23.40 Doktorka Fosterová (2/5)</p> <p>00.35 Člověk plus – budoucnost našich smyslů (1/5)</p> <p>01.25 Queer: Vírus, láska, naděje</p>	<p>16.00 Mentalista IV (20)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Co na to Češi</p> <p>18.30 Ulice (3967)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Přestupný rok</p> <p>22.05 Smrtonosná zbraň II (3)</p> <p>23.00 Mentalista IV (19)</p> <p>23.50 Mentalista IV (20)</p> <p>00.45 Castle na zabítí V (1)</p> <p>01.25 Smrtonosná zbraň II (3)</p> <p>02.05 Na hromádce s ex II (11)</p> <p>02.30 Střepiny</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (860)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Námořní vyšetřovací služba X (6)</p> <p>16.40 Policie v akci</p> <p>17.30 Krimí zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (70)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 Fachmani</p> <p>23.10 Policie v akci</p> <p>00.05 Námořní vyšetřovací služba X (6)</p> <p>00.55 Walker, Texas Ranger V (5)</p> <p>01.50 Jake a Tlustoch V (18)</p> <p>02.45 Prostřeno!</p> <p>03.40 Jak se staví sen</p> <p>04.20 Jak se staví sen</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>11.00 ZAŽEN NUDU: KOTÁK KUČHTÍK</p> <p>11.05 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>Novinky ze světa technologií, testy a tipy</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desetka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ &amp; SK</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p>



## JAKUB KOHÁK

INDIÁN



### Sloupek

# LEPŠÍ ROK 2021

Uplynulý rok byl... no a hned na začátku sloupku se zasekává. Jaký vlastně byl? Je pro to jedno slovo? Nevím.

Vím ale jistě, že málokdo by si ho rád zopakoval. Pandemie ochromila celý svět a zřejmě ještě nějakou dobu bude. Dále jsme zde měli hnutí Black lives matter, v rámci kterého se protestovalo, demonstrovalo, padaly sochy, měnila se jména, loga a názvy nejrůznějších firem i institucí.

Své názvy také změnila tradiční sportovní týmy – Cleveland Indians, Washington Redskins, Edmonton Eskimos a další. Hokejový klub Chicago Blackhawks dlouho odolával s tím, že svým názvem a logem vzdává původním obyvatelům Ameriky hold. Vždyť co je špatného na Černých Jestřábech? Zřejmě však také ustoupí drtivému tlaku, jelikož se jedná o indiánské jméno. Vedení klubu dokonce muselo svým fanouškům zakázat nosit na zápasy indiánské čelenky a jiné ozdoby, jelikož by tím mohli urážet domorodé Američany. V prohlášení stojí: „Tyto symboly jsou posvátné, tradičně

### Citát

**Jednou jsem byl na maškarním plese v Lucerně! A za co asi? Za Vinnetoua.**

náleží pouze vůdcům, kteří si je vysloužili v rámci kmene. Neměly by být používány jako kostým nebo pro všední nošení.“ Když si vybavím, kolikrát jsem si s kamarády hrál na indiány, nosil čelenku, tránsně, amulety... Pokaždé jsem to bral jako počtu a indiánem jsem byl rád. Indiáni platili za vzor svobody, odvahy a statečnosti! Dokonce si vzpomínám, že jsem jednou byl na maškarním plese v Lucerně! A za co asi? Za Vinnetoua. No, už jsem ale dospělý, je nutné se na to podívat i z druhé strany. A chovat se slušně! Přeji nám všem, aby tento rok, 2021, byl jiný. Šťastnější, zdravější, rozumnější. Ale, mezi námi, trochu toho indiána si v sobě, s dovolením, ponechám. Howgh.

### Anketa

**f Jaký máte názor na Daniela Landu?**



**Lucie Kubelková**  
Konečně někdo, kdo rozhybal českou společnost.



**Zdeněk Dasylva**  
Ševče, drž se svého kopyta.



**Lenka Vargová**  
Landa je vždy svůj, vždy kontroverzní.

## @mojemetro



# #METROTAG

### Vzkaz koruně

Covide, covide,  
kdo po tě ide?  
Snad tě zničí vakcína  
či jiná meducína.  
A odejdeš navždy do pekla,  
aby si Tě tam čertovská chasa  
do zlatova upekla.

Pavel

„Ve své sbírce Říkačky prostě jsem uvedl i tuto říkačku,“ předesílá hanácký poeta **Pavel Kyselák**. „I když něso zdravotník ani odborník na epidemiologii, bojuji s korunou alespoň britkým perem k povzbuzení ostatních lidiček,“ doplňuje bard z **Jevička**. Tleskáme mu i za kreativní využití našeho instarámečku!

# #METROTAG

**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](mailto:mms@metro.cz). Váš výtvar dáme do novin!

### Dopisy a vzkazy

## Absence rozumu a soudnosti

Jen chvilku jsem sledoval tu nedělní bezrouškovou manifestaci a bylo mi z toho smutno. Byla to rána pod pás a plivnutí do obličejů všem těm zdravotníkům, kteří dnes a denně nasazují své zdraví a životy v boji proti tomuto čínskému moru – a pomáhají všem nakaženým bez ohledu na to, kde a jak k této nepříjemné chorobě přišli. Upřímně přeju pánům organizátorům (včetně pana exprezidenta Klause, kterého jsem si kdysi vážil), pokud se s touto „nevinou“ chorobou potkají tvář v tvář, aby si ji náležitě vychutnali. Doufám, že stejně statečně a svobodně – tak jak se projevovali a protestovali na Staroměstském náměstí – odmítnou lékařskou pomoc.

VLADIMÍR ROGL

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

LIKÉR

### Komiks

## Stripoff .....TVS



honza-smolik.com



# Dejte pozor na cukrovku. Musí se léčit!



Zdravá strava pomůže, nejen diabetikům, k lepší imunitě. PROFIMEDIA.CZ

## Je koronavirus pro diabetiky nebezpečnější než pro zdravého člověka?

Odborníci říkají, že může být – u lidí s diabetem 2. typu, kteří mají nevládnutou nebo špatně kompenzovanou hladinu cukru v krvi.

Dlouhodobě vyšší hladina cukru v krvi s sebou nese i vyšší riziko vážného průběhu nemoci covid-19. „Pacienti s diabetem 2. typu tak patří do prioritní indikační skupiny očkování proti koronaviru, protože přínos očkování u nich převyšuje možná rizika. Diabetikům nejen v mé ordinaci toto očkování doporučuji,“ říká zlínský diabetolog MUDr. Emil Záhumenský.

Avšak diabetici, kteří se léčí a využívají možnosti moderní léčby, mohou být ve větším klidu. „Díky moderní léčbě můžeme účinněji upravovat hladinu cukru v krvi jak tabletovou, tak injekční formou, a současně snižovat riziko dalších komplikací souvisejících s diabetem. Při správném zvládnutí nemoci jsme tak schopni riziko vážného průběhu covidu-19 snížit na úroveň srovnatelnou s nediabetiky,“ doplňuje lékař Záhumenský. Pokud je diabetik dobře kompenzován, tedy má cukrovku pod kontrolou, také pravděpodobnost nákazy covidem-19 je u něj srovnatelná s jinými lidmi.

Někdy je problém v tom, že se lidé v této době bojí chodit k lékaři. Pak mohou své onemocnění „zanedbat“.

„Naši pacienti nyní více využívají telefonických konzultací a možnosti předpisu elektronických receptů. Výjimku tvoří diabetici s ránou na noze, kde je strach ze ztráty končetiny mnohem větší než strach z koronaviru. Podiatrická ordinace proto žádné snížení zájmu o osobní kontakt nepozoruje,“ říká lékař Záhumenský, který potvrzuje, že u nich v ordinaci už s pacienty s covidem zkušenost mají.

Jak platí ale i u zdravých lidí, nejlepší prevencí je riziko nákazy minimalizovat. Tedy dodržovat režimová opatření a zároveň posilovat imunitu. Základem je pestrá strava s dostatkem zeleniny, která tělu dodává potřebné látky, včetně vitaminů (hlavně vitamin C) a vlákniny, přirozenou cestou. Dále je to dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu, pravidelné větrání místností, dostatek spánku, otužování, ale i přírodní preparáty například s rakytníkem nebo echinaceou. Užitečné jsou také zakysané výrobky, fermentovaná zelenina nebo probiotika.

„Zvýšenou pozornost si zaslouží příjem vitamínu D, který také mimo jiné podporuje imunitu,“ doplňuje diabetolog MUDr. Ladislav Krajčí ze společnosti Synlab. Vitamínu D je ale v české populaci málo. „Několik let se zaměřujeme na hladiny vitamínu D, u kterého jsou téměř všichni bez substituce pod normou, někteří až na hranici hypovitaminózy,“ říká lékař Záhumenský. V zimním a jarním období nezískáme vitamin D ze slunečního záření jako v létě, a musíme jej tělu dodat ve stravě či vitamínovými doplňky. Největším zdrojem jsou tučné ryby a rybí olej, mořské plody, hovězí játra, vaječné žloutky, máslo či mléko a mléčné výrobky, dá se doplnit i doplňky stravy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

### Nekašlete na preventivní prohlídky

Přestože nepocítíte žádné zdravotní neuhdy, je důležité pravidelně navštěvovat praktického lékaře, který během preventivní prohlídky může odhalit závažná onemocnění, jejichž příznaky se zatím ještě neprojeví. Čím dříve jsou však zachycena, tím lépe obvykle bývají léčitelná.

- **Jak často:** Dospělí od 18 let mají nárok na hrazenou preventivní prohlídku u praktického lékaře jednou za dva roky.
- **Co vás čeká:** Lékař doplní anamnézu, poklepem a poslechem vyšetří srdce

a plicí, pohmatem štítnou žlázu, zkontroluje stav žil a tepen dolních končetin, změří krevní tlak a zjistí index tělesné hmotnosti (BMI). Orientačně vyšetří i zrak a sluch, diagnostickým papírkem vyšetří moč. Součástí preventivní prohlídky je také kontrola očkovaní a předepsaná preventivní vyšetření, včetně screeningových vyšetření pro prevenci rakoviny – třeba test okultního krvácení ve stolici jednou za rok od 50 let a jednou za dva roky od 55 let, EKG jednou za 4 roky od 40 let, vyšetření koncentrace tuků v krvi a hladiny cukru v krvi, u žen screeningové mamografické vyšetření jednou za 2 roky od 45 let.

INZERCE

### Máte Vy nebo Vaše dítě chronický ATOPICKÝ EKZÉM středního až těžkého stupně a běžná lokální a celková léčba nezabírá?

- **Hledáme pacienty** ve věku **12 - 65 let**, kteří trpí minimálně 2 roky atopickým ekzémem středního až těžkého stupně, léčba kortikoidy a jinými mastmi nebo léky nezabírá a mají zájem o celkovou biologickou léčbu.
- V rámci klinického výzkumu nabízíme pacientům, **kterí se dle daných kritérií kvalifikují, 1-roční celkovou biologickou terapii ZDARMA.**

Pro více informací a objednání na bezplatnou vstupní konzultaci nás prosím kontaktujte telefonicky:  
Telefon: **606 072 078**  
Adresa: **Koží ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1**



## Engystol®

POSILUJTE SVOU IMUNITU  
PŘÍRODNÍ CESTOU

### PREVENTIVNĚ A OD PRVNÍCH PŘÍZNAKŮ

- k podpoře imunitního systému
- ke zmírnění příznaků virových infekcí
- při nachlazení a chřipce

### PRO DĚTI OD 1. DNE VĚKU, DOSPÍVÁJÍCÍ A DOSPĚLÉ

Homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu použití. **Obdržíte v lékárně bez receptu. Před použitím si přečtěte pozorně příbalovou látku.**



**-Heel**  
Healthcare designed by nature

Schwabe Czech s. r. o.  
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov  
Tel: 241 740 540, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz  
**www.engystol.cz**

# Leden se nese ve jménu boje proti rakovině čípku

**Pomůže prevence a pravidelné prohlídky na gynekologii.**

První měsíc v roce byl vyhlášen jako měsíc boje proti rakovině děložního čípku. Upozorňuje na onemocnění, na které v České republice v průměru každý den umírá jedna žena. Často zbytečně, protože lze nemoc díky pokrokům medicíny ve většině případů předejít. Ačkoliv díky rozvinutému systému prevence v posledních deseti letech došlo v České republice k poklesu výskytu rakoviny děložního hrdla o 25 procent a poklesu úmrtnosti na tento zhubný nádor o 14 procent, stále naše země zaujímá v úmrtnosti na rakovinu děložního čípku 15. nejvyšší místo v Evropě.

Patří celosvětově k nejčastějším nádorovým onemocněním u žen, u nás jí každoročně onemocní okolo 800 pacientek. Vzniká v dolní části dělohy, která se označuje jako děložní čípek či děložní hrdlo, a jejími původci jsou takzvaný human papillomavirus neboli HPV. Vysoce rizikový lidský papilomavirus je v těle přítomen u 95 až 100 procent žen s tímto onemocněním.

## **Ženy si mohou zachránit svůj život**

Otěže svého osudu drží ženy do velké míry ve vlastních rukou. Stejně jako věnují péči své krásě, měly by upínat pozornost i ke svému zdraví. V České republice bohužel značná část ženské populace nenavštěvuje gynekologické preventivní prohlídky. Týká se to zejména žen starších 50 let, u kterých frekvence návštěvnosti klesá až na 30 procent. „Můžeme pouze apelovat na české ženy, aby pravidelně chodily na gynekologické kontroly. Díky pravidelné gynekologické péči, případně využití moderních testů si mohou zachránit svůj vlastní život,“ upozorňuje prof. MUDr. Jiří Sláma, Ph.D., z Onkogynekologického centra Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty v Praze.

Lidské papilomaviry jsou nejčastější sexuálně přenosnou infekcí, během života se



**Ženy, neodbyvejte se a chodte na gynekologii!**

PROFIMEDIA.CZ

s ní setká okolo 80 procent lidí. „U většiny populace vymizí HPV infekce během dvou let, u části přetrvává – často desítky let – a u části vede k rozvoji abnormálních nálezů,“ objasňuje profesor Sláma. Ženám, které chodí poctivě na pravidelné gynekologické prohlídky, je v rámci preventivního programu každý rok prováděn cytologický stěr, jenž dokáže odhalit přednádorový stav.

Tento screeningový test v České republice v letech 2016–2017 podstoupilo jedenkrát za dva roky téměř 80 procent žen. Každoročně se jej však účastní méně než 60 procent. Problémem navíc zůstává jeho nízká citlivost. Umožňuje záchyt jen kolem 60 až 75 procent abnormálních nálezů, jelikož buňky, s nimiž diagnostici v laboratoři pracují, nemusí mít vždy onkogení potenciál. Bující rakovina tak může zůstat skryta, podobně jako k tomu došlo v případě devětatřicetileté Marie Veselé z Litoměřicka.

„Prohlídky u gynekologa jsem nikdy nezanedbávala, chodila jsem na ně pravidelně. Ještě když jsem na jaře absolvovala screening formou stěru z děložního čípku, byl v pořádku. Jenže v červenci

už bylo všechno jinak,“ vzpomíná maminka dvou malých dětí. Vytrvalé krvácení ji přivedlo k lékaři znovu a po dlouhých týdnech nejistoty a čekání na výsledky různých vyšetření jí v pražské nemocnici u Apolináře odhalili čtyřcentimetrový nádor. „Kvůli rodinné anamnéze mi byly rovnou odstraněny všechny ženské orgány, podstoupila jsem takzvanou radikální hysterektomii, včetně odebrání uzlin,“ popisuje dramatické okamžiky svého života.

## **Test upozorní na přítomnost HPV virů**

V průměru o 35 procent citlivější než klasická cytologie je HPV DNA test, který dokáže v těle detekovat lidské papilomaviry ještě dříve, než začnou působit komplikace. Samotná pozitivita testu ještě neznačí onemocnění, vysílá ovšem varovný signál a upozorňuje, že by takové pacientky měly být důsledně sledovány, aby se včas zabránilo možnému rozvoji nemoci.

Ačkoliv dosud není známa žádná spolehlivá metoda, jež by dokázala virus z těla vypudit, obvykle si s ním imunitní systém poradí sám. „Když jsem se dozvěděla, že jsem HPV pozitivní, pililo mě hor-

## **Máte to ve svých rukou!**

**Pět kroků, jak můžete rakovině děložního hrdla předejít.**

- 1. Navštěvujte pravidelně svého gynekologa!** Každá žena od 15 let má nárok na preventivní gynekologickou prohlídku, jejíž součástí je také screening karcinomu děložního hrdla (tzv. onkologická cytologie), a to v jedno-ročních intervalech.
- 2. Nechte si provést HPV DNA test!** Test, díky kterému lze s vysokou přesností zjistit přítomnost HPV v těle, je od letošního roku hrazen z veřejného zdravotního pojištění pro ženy ve věku 35 a 45 let. Ostatní ženy si jej mohou zaplatit jako nadstandardní výkon (ceny se pohybují obvykle okolo 800 korun).
- 3. Nechte se očkovat proti HPV!** Očkování proti HPV je u nás ve věku 13 let hrazeno zdravotní pojišťovnou. Nejvhodnější je nechat se naočkovat ještě před zahájením po-

hlavního života, ale své opodstatnění má i ve vyšším věku.

- 4. Žijte v trvalém partnerském svazku!** Jelikož je HPV pohlavně přenosná infekce, zvýšením počtu sexuálních partnerů se může zvyšovat také riziko, že se HPV virus dostane do organismu. Neznámená to ovšem, že se vždy jedná o onemocnění spojené s promiskuitou – i při prvním pohlavním styku se lze nakazit. Navíc virus dokáže přetrvávat v těle i desítky let, proto by i ženy žijící v trvalém partnerství rozhodně neměly prevenci zanedbávat.
- 5. Buďte informovaní!** Osvěta je velice důležitá – a právě informovanost o nemoci a její prevenci je cílem Měsíce proti boji s rakovinou děložního čípku. Podívejte se například na webový portál nenechthonahode.cz, kde najdete veškerá fakta, edukativní videa s odborníky i zkušenosti pacientek.

ko. Zjistila jsem, že mám vysocí rizikový typ viru HPV 16,“ vzpomíná sedmatřicetiletá Nikola Kapnistová na chvíli, kdy se dozvěděla výsledky HPV DNA testu.

Přestože se uklidňovala, že to nemusí nic znamenat, patřila ke skupině žen, u nichž virus způsobil rozvoj abnormálního nálezů. Následovala vyšetření, včetně biopsie, která potvrdila závažnou dysplazii, tedy přednádorové změny. Ani konizace, při níž jí byla odstraněna část děložního hrdla, nepřinesla příznivé zprávy. Ukázalo se, že je nutné zákrok opakovat. „Vytáhla jsem si černého Petra a musela na další konizaci. Eskalace toho všeho mě začala děsit,“ připouští. Druhá konizace nastěží již dopada dobře.

„Pro mě bylo důležité uvědomit si, že HPV DNA testování není to samé co cytologie, ale ukazuje na jiný druh výsledků. Kombinace faktu, že je v mém těle přítomný virus HPV 16 plus změny při cytologii mě dostaly až na specializovanou kliniku. Kdyby mi neudělali biopsii, nezjistili by, že tam je dysplazie a mohlo by se také stát, že za rok už bych rakovinu děložního hrdla opravdu měla,“ uzavírá Nikola Kapnistová.

Dalším důležitým pilířem v bitvě proti rakovině děložního hrdla je rovněž očkování proti HPV. „Podáním vakcíny ještě před zahájením sexuálního života se u dívek i chlapců výrazně sníží riziko rozvoje HPV asociovaných onemocnění. V případě rakoviny děložního hrdla je tak možné zabránit až 90 procentům případů tohoto onemocnění,“ vysvětluje MUDr. Vladimír Dvořák, Ph.D., předseda České gynekologické a porodnické společnosti ČLS JEP. Žádná z vakcín ale bohužel nechrání proti všem rakovinovým typům viru. „Je známo 14 rakovinotvorných typů HPV, vakcíny chrání však jen proti nejčastějším 7 typům. Třebaže je riziko významně sníženo, abnormální nález mohou mít i ženy očkované,“ upozorňuje onkogynekolog Jiří Sláma.

Očkování má smysl i u starších žen, kde je prokázané snížení rizika onemocnění asi o 40 až 50 procent. „Pro úspěch očkovacího programu je nutné dosažení více než 80procentní proočkovanosti cílové populace. V současnosti je však proočkovanost dívek asi 60 procent a chlapců asi 30 procent,“ informuje patientská organizace Veronika. **IVETA BENÁKOVÁ**



## Lukašenko: Bude to nejlepší mistrovství

Běloruský prezident Alexander Lukašenko (na snímku vlevo) přijal v Minsku prezidenta Mezinárodní hokejové federace Reného Fasele, aby diskutovali o konání letošního mistrovství světa. Bělorusko má šampionát pořádat s Lotyšskem, ale kvůli protestům v zemi volá běloruská opozice i zástupci světových hokejových velmocí o přesunutí. Lukašenko v souvislosti s tím poukázal na nedávné vniknutí příznivců amerického prezidenta Donalda Trumpa do Kapitolu. „U nás demonstranti neútočí na vládní budovy. Dejte nám klidně celý turnaj a bude to nejlepší mistrovství v historii,“ nabídl Lukašenko Faselovi. AP

## FA Cup. O dresy hvězd nepřijdou

Fotbalisté Marine z osmé nejvyšší anglické soutěže o cenné suvenýry z pohárového utkání proti Tottenhamu nepřijdou. Protože si hráči na základě koronavirových pravidel nesmějí bezprostředně po zápasech měnit dresy, londýnský velkoklub svým nedělním soupeřům zašle sadu nových trikotů.

Tottenham ve 3. kole Anglického poháru nad outsiderem z města Crosby vyhrál jednoznačně 5:0. Vzhledem k tomu, že se kvůli šíření nemoci covid-19 musejí hráči vystříhat kontaktu, nedošlo ani na tradiční rituál s dresy.

Marine je v systému anglických soutěží 161 míst pod Tottenhamem a za normálních okolností by pro něj utkání s tak zvucným soupeřem mělo díky prodeji vstupenek a sponzorům obrovský ekonomický přínos. Po zprůsvětnění opatření proti šíření koronaviru však na utkání nesměli diváci a tým tak přišel na vstupném odhadem o sto tisíc liber (asi 2,9 milionu korun). Tuto ztrátu se podařilo více než kompenzovat díky virtuálním lístkům na zápas za 10 liber, jichž se prodalo 30 697. Jeden si koupil i kouč Spurs José Mourinho. ČTK

### Číslo dne

# 10

Tolik tisíc bodů překonal Kawhi Leonard z LA Clippers v basketbalové NBA při vítězném duelu s Chicagem (130:127).

## Golf. Trumpovi odebrali turnaj

Americká golfová asociace odebrala pořádání majoru PGA Championship v roce 2022 klubu v Bedminsteru v New Jersey, jenž patří prezidentovi Donaldu Trumpovi. Organizace PGA of America se tak rozhodla několik dnů po řádění Trumpových příznivců v budově Kapitolu. ČTK

# Házenkáři odletí zítra

**Česká reprezentace zdecimovaná covidem-19 zamíří na MS do Kataru.**

Světový šampionát házenkářů začíná už zítra a Češi teprve ve stejný den na turnaj poletí. K mužstvu se během víkendu připojili další hráči a celá reprezentace podstupuje testy na covid-19. Konečná nominace bude asi jasná až zítra. Český tým zápolí s koronavirem od začátku ledna a přišel o úvodní dvojzápas kvalifikace mistrovství Evropy s Faerskými ostrovy, který byl minulý týden odložen. Před odletem k venkovnímu utkání měli pozitivní test oba hlavní trenéři Jan Filip s Danielem Kubešem a jeden hráč. Na Faerských ostrovech pak odběry odhalily v reprezentaci dalších osm nakaže-

ných, z toho šest mezi hráči. Po návratu do Čech bylo pozitivních devět hráčů a šest členů realizačního týmu. Trenéři kvůli tomu povolali další hráče z řad původních náhradníků, aby mohl tým na šampionát do Egypta odcestovat. Už v pátek mužstvo doplnil pivot Petr Šlachta a spojka Patrik Fulnek. O víkendu se přidali další. Vzhledem k situaci tým odletí do dějiště šampionátu pouhý den před čtvrtčinným úvodním duelem základní skupiny proti Švédsku, dál je čeká Egypt a Chile.

Při nástupu do letadla budou muset mít členové výpravy negativní PCR test na covid-19. Po přistání ještě v letadle všichni podstoupí antigenní odběr a následně další PCR test. Až do výsledků budou v izolaci na hotelových pokojích. Na rozdíl od jiných šampionátů tentokrát mohou týmy na mistrovství startovat až s dvaceti hráči. ČTK



## Prokop je průběžně osmý

Automobilový jezdec Martin Prokop (na snímku) zajel včera v osmé etapě Rallye Dakar devátý čas a v průběžném pořadí se posunul na osmé místo. Své postavení vylepšil i motocyklista Martin Michek, jenž je nově v celkovém hodnocení patnáctý. Nejlepším Čechem v kamionech byl opět Aleš Loprais, který udržel čtvrté místo. Martin Macík je pátý. Zazářil čtyřkolář Tomáš Kubiena, který dojel čtvrtý, průběžně je šestý. Lidrem kategorie automobilů je dál Stéphane Peterhansel z Francie, jeho krajan Sébastien Loeb naopak na Dakaru končí. Motokářům kraluje Chilan José Ignacio Cornejo a beze změn je i pořadí kamionů, kterému vévodí Dmitrij Sotnikov z Ruska. Účastníci soutěže absolvovali druhou část maratonské etapy, před níž neměli k dispozici pomoc mechaniků. ČTK

### Krátce

#### Devět měsíců

Hokejový kouč dovednosti a skaut Liberce Radek Duda byl potrestán podminěným zastavením činnosti na 9 měsíců s odkladem do 15. června 2022 za slovní konflikt s útočníkem Slavie Petrem Vampolou. Při duelu v Benátkách nad Jizerou, jež jsou farmou Liberce, Dudu pořadatelé vykážali ven.

#### Konečný se vrátí

Po posledním zápase před dvěma lety bývalý mistr světa v profesionálním boxu Lukáš Konečný prohlásil, že se do ringu vrátí jen v případě vysoce lukrativní nabídky v řádech milionů korun. Nic takového se nestalo, přesto se dvačtyřicetiletý Konečný 27. února do ringu postaví při akci Save Boxing.

#### Miura hraje dál

Japonský fotbalista Kazuhoši Miura bude hrát nejvyšší soutěž za FC Jokohama i po 54. narozeninách.

#### Falta jde do Plzně

Fotbalisty Plzně posílil záložník Šimon Falta, který na západ Čech přestoupil z Olomouce. Viktorii se upsal do června 2023. ČTK



Vše pro stylové šití

# zimní slevy

## 30 - 50 %

na vybrané látky  
ze zimní kolekce



Slevy platí od 16. 12. 2020  
do vyprodání zásob.

**NAKUPUJTE TAKÉ ONLINE NA [WWW.DUMLATEK.CZ](http://WWW.DUMLATEK.CZ)**

**MALOOBCHOD | VELKOOBCHOD | E-SHOP**

seznam prodejen na [www.latky.cz](http://www.latky.cz)



**LÁTKY.CZ**