

KDYŽ VIRY ÚTOČÍ. DEJTE SI ČAS NA ODPOČINEK

PRO LEPŠÍ IMUNITU VYUŽIJTE POTENCIÁL VITAMINU D₃ STRANY 10 A 11



metro



Úterý, 18. ledna 2022

Č. 12, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bohdana

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

Stavebnictví zdražilo. Dejte pozor na kvalitu

Nedostatek. Chybí stavební materiál i pracovní síly. **Přehlas poptávky.** Nutí firmy i jednotlivce nakupovat také u méně prověřených dodavatelů. **Nic nového.** Výrazné zdražení zažilo Česko už před šesti lety STRANA 4



Pražský dopravní podnik zahájil provoz elektrobuse na třech linkách

Od včera jezdí první elektrobuse Škoda E'City 36 BB v městské hromadné dopravě v Praze. Elektrobuse vyjel včera ze zastávky Želivského na lince 213. Vůz s alternativním pohonem bude v dalších dnech obsluhovat i linku číslo 154 a o víkendu 214. Další 13 vozů by mělo vyjet na konci února. Bateriový elektrobuse Škoda E'City je nízkopodlažní a vejde se do něj 69 cestujících. Ve voze je místo pro přepravu dvou kočárků nebo dvou invalidních vozíků. Kromě dvou LCD monitorů pro zobrazování informací je vybaven automatickým počítadlem cestujících a kamerovým systémem včetně takzvané nehodové kamery. Baterie se bude dobíjet pomocí pantografu na konečných zastávkách ze stávající tramvajové sítě nebo v garáži. Nabíjení na konečných zastávkách trvá 15 až 30 minut.

ČTK



Krátce



Budova Oblastního muzea v Litoměřicích

ČTK

Vína a pivo z Litoměřicka

V Litoměřicích se opravuje jedna z nejcennějších staveb města. V budově bývalé radnice ze 14. století se pohybují restaurátoři, dělníci, stavbaři. Opraví střechu, krovy, stropy, nová bude elektroinstalace, přibude výtah. Po kompletní rekonstrukci za 43 milionů korun se v polovině roku 2023 do objektu vrátí oblastní muzeum. Pro nové prostory připravuje novou stálou expozici věnovanou vinařskému a pivářskému regionu.

Po silném větru přijdou mrazy

Česko včera zasáhl silný vítr. Lámal stromy, tisíce domácností byly bez proudu. Sněžku bičoval vítr o rychlosti orkánu. V nárazích měl až 126 kilometrů k hodině. Meteorologové vydali předpověď. Ke konci týdne se ochladí a bude více sněžit. Noční teploty klesnou hluboko pod nulu. Ve vyšších polohách se od čtvrtka mohou tvořit sněhové jazyky, na horách i závěje. O víkendu pak bude oblačno až zataženo, přechodně i polojasno.

Mzdy chtějí zvyšovat

Na 59 procent firem plánuje letos nabírat nové zaměstnance. Situaci jim komplikuje prohlubující se nedostatek uchazečů, a proto musí stále častěji své týmy doplňovat pracovníky z ciziny. S cílem zajistit loajalitu svých lidí a přilákat nové zájemce o práci plánují tři čtvrtiny zaměstnavatelů zvyšovat mzdy. Vyplývá to z průzkumu mezi 432 podniky, který realizovala personální agentura Grafton Recruitment. ČTK

PCR testy jsou nyní zásadní. Pomohou lékařům určit léčbu

Problém je, že omikron od delty se nedá rozeznat.

Jen podle příznaků se podle lékařů varianta nového koronaviru covid-19 omikron od delty rozeznat nedá. „Nepozná to ani pacient, ani lékař. U omikronu navíc tak často nedochází ke ztrátě chuti a čichu, a kvůli tomu je rozlišení ještě složitější,“ říká Pavel Dlouhý, předseda Společnosti infekčního lékařství České společnosti Jana Evangelisty Purkyně.

Příznaky nákazy koronavirem jsou podobné nachlazení nebo chřipce, což je stejné od původních variant přes deltu po omikron. Kvůli nasazení správné léčby je potřeba

ji určit PCR testem, které jsou přesnější než antigenní testy. U nové varianty totiž nefungují monoklonální protilátky.

U rizikových pacientů, kteří mohou mít vážný průběh nemoci nového typu koronaviru, je znalost přesné varianty klíčová kvůli možnostem léčby. Zatímco lidem nakaženým deltou mohou pomoci monoklonální protilátky, na omikron nefungují. „V tom případě může lékař předepsat antivirotikum molnupiravir, který se podává v tabletkách a pacient jej může užívat doma. Nově také pacientům můžeme podat remdesivir v infuzích, na které musí pacient přijít tři dny po sobě do nemocnice, což není úplně pohodlné,“ dodává odborník na infekční nemoci Dlouhý. ČTK

Muž bez varianty, manželka s omikronem

Praktický lékař Cyril Mucha léčil starší manželský pár nakažený covidem-19.

„Pán byl pozitivně testovaný bez určení varianty, takže jsem automaticky nasadil monoklonální protilátky,“ uvedl. U manželky už byla určena varianta omikron. Protilátky podle Muchy nefungovaly a nakažený muž měl vážnější průběh než manželka, která dostala preventivní antivirotika. Své příznaky popsal jako jednodenní horečku, poté rýmu, zahleňování a vykašlávání. Do týdne pak příznaky odezněly.

• Lékaři ale upozorňují na to, že nejlepší prevencí před vážným průběhem je očkování.

Proti omikronu pak zejména přeočkování posilující dávkou.

„Omikron projde přes vakcinovanou populaci a s určitým odstupem i ta dvoudávková vakcína vyprchává, a to s odstupem čtyř nebo šesti měsíců. Ochrana pak klesá ke 30 %, posilující dávka to vrací na 80 % i proti nákaze,“ řekl ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislav Dušek. Proti těžkému průběhu chrání i první dávka očkování krátce po aplikaci. Ochranný efekt proti těžkému průběhu je u dvoudávkové vakcíny podle českých dat u zranitelných osob kolem 80 procent a třetí dávka to vrací téměř ke 100 procentům.

Testování ve školách

3357

Testování na koronavirus v základních a středních školách minulý týden ve čtvrtek ukázalo další významný nárůst virové zátěže u žáků i pedagogů. Metodou PCR se ve školách potvrdilo 3357 případů koronaviru, z toho 3016 mezi žáky a 341 nálezů u pedagogů a zaměstnanců škol. Nárůst v obou skupinách je významný proti oběma kolům testování o týden dřív a mírně také proti předchozímu testování v pondělí 10. ledna. Souvisí to se šířením koronavirové varianty omikron. Zachycených nálezů je nadále více ve středních než v základních školách. ČTK

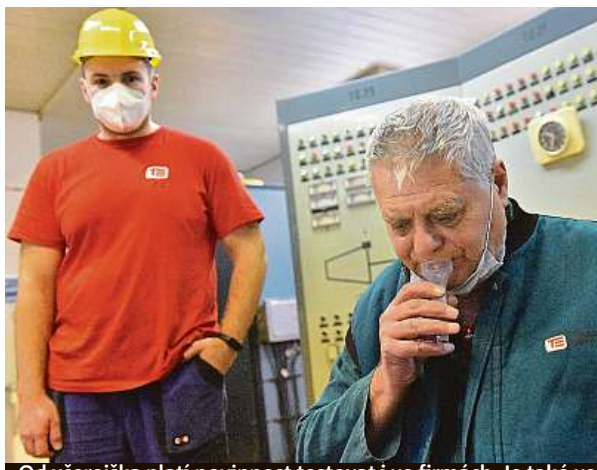
Hygieny jsou kvůli silicím epidemiím zahlceny. Trasování bude jen u určitých skupin

Od včerejška platí nová pravidla karantény po rizikovém kontaktu s nakaženým koronavirem, nově do ní musí i očkování. Nově se také všichni zdravotníci a pracovníci v sociálních službách bez očkování musí každý týden testovat.

• Ministerstvo zdravotnictví krajským hygienickým stanicím nakázalo, aby netrasovaly všechny pozitivně testované, ale jen vybrané skupiny. „Bude přistoupeno k prioritizaci trasování osob starších 65 let – rizikový průběh onemocnění, osob ve věku 6 až 18 let – školní docházka a osob v sociálních

službách,“ uvedl mluvčí ministerstva zdravotnictví Ondřej Jakob. Podle něj je takový postup i v souladu s doporučeními Světové zdravotnické organizace (WHO) a Evropského centra pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC). „Epidemiologické šetření ostatních skupin bude prováděno také pomocí sebetrasovacího formuláře, k jehož vyplnění budou osoby po potvrzení onemocnění covid-19 vyzvány cestou SMS,“ dodal.

• I přes zhoršující se epidemickou situaci zatím nehrozí zásadní zahlcení zdravotnických zařízení. ČTK a iDNES.cz



Od včerejška platí povinnost testovat i ve firmách. Je také velký zájem o PCR testy.

2x ČTK



Nominace. Český lev

Český lev zná nominace za rok 2021, výsledky hlasování zveřejnila Česká filmová a televizní akademie. Celkem 184 akademiků vybíralo z 84 hraných, dokumentárních, animovaných a krátkých filmů i televizních děl, splňujících statutcen Český lev. Při 29. ročníku Českého lva nejvíce nominací získal a l y

ve shodě filmy Okupace a Zátopek, dobře si vedly také filmy Muž se zaječima ušima, Atlas ptáků a Chyby. Již podruhé byly otevřeny další kategorie i pro televizní projekty a stejně tak podruhé soutěží samostatně animované a krátké filmy. Několik nominací tak získal animovaný film Moje slunce Mad a s velkým počtem nominací skončila také televizní minisérie Božena.

Sošku Českého lva pro nejlepší herečku v hlavní roli si letos může odnést Alena Mihulová za film Atlas ptáků, Anna Kameníková za titulní roli v sérii Božena, Pavla Gajdošíková za film Chyby, Eliška Křenková za výkon ve filmu Martanské lodě nebo Martha Issová za film Zátopek. V kategorii nejlepší p š i

herečka ve vedlejší roli se na Českého lva mohou těšit: Eliška Křenková, tentokrát za roli ve filmu Atlas ptáků, Eva Hacurová za film Chyby, Denisa Barešová, která hrála v seriálu Kukačky, Zuzana Mauréry za roli ve snímku Muž se zaječima ušima a Antonie Formanová za film Okupace.

V kategorii nejlepší herec v hlavní roli získali nominace Miroslav Donutil za film Atlas ptáků, Jan Jankovský za hlavní roli ve filmu Chyby, Miroslav Krobot za Muže se zaječima ušima, Martin Pechlát za titulní roli ve filmu Okupace a Václav Neuzžil za životopisný snímek Zátopek. O Českého lva ve vedlejší roli za rok 2021 se utkají: Martin Pechlát s rolí ve filmu Atlas ptáků, Oldřich Kaiser, který hrál ve filmu Muž se zaječima ušima, Otakar Broušek za film Okupace, Hynek Čermák, jenž zaujal v televizní minisérii Případ Roubal, a Robert Mikluš s rolí ve filmu Zátopek.

Udílení cen se uskuteční v přímém přenosu České televize 5. března od 20.10 hodin z Rudolfiny. Večerem diváky provede poprvé moderátor Jiří Havelka. **ME**

BeBe
Dobré ráno



NOVÁ CEREÁLNÍ BEBE TYČINKA S HOŘKOU ČOKOLÁDOU A LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY

Dobrodruzi. Návrat z pólu

Po více než šesti týdnech se vrátili z antarktické expedice na Mt. Vinson a jižní pól domů čeští polárníci Petr Horký a Václav Pištora. Právě Horký je prvním Čechem, který dobyl vedle pólu chladu na Sibiři (nejchladnější obydlené místo světa) a severního pólu i ten třetí – jižní. Pištora si připsal úspěšný pochod na jižní pól. Muži zažili řadu nečekaných situací. Češi měli možnost poradit se na místě se slavným nepálským lezcem Nimaem Purdžou (14 osmitisícovek za

šest měsíců), protože polárníky zastihla bouře. Radil spíše počkat, v případě pokračující bouře odtud rychle zmizet.

Horký také chystá televizní seriál i knihu. V nich představí své cesty, kterých se za patnáct let účastnil. „Troufám si říct, že to jsou jakési dobrodružné pohádky pro dospělé, protože je to mnohdy až neuvěřitelný souboj dobra se zlem. Ale nic jsem si nevymyslel, všechno to napsal

sám život, polární podmínky a lidské touhy,“ dodává Horký. **ME**



Automat na rajčata

Zemědělci v Haňovicích u Olomouce zprovozňují prodejní automat na drobná rajčata, která pěstují v tavných sklenících. Automat je plný krabiček s malými rajčaty, které jsou pěstovány hydroponicky. Lidé si automaty oblíbili, rajčata si mohou koupit kdykoli a jsou čerstvá. **ČTK**

Slavné fotky. Jejich příběhy

K 182. výročí vynálezu fotografie připravila zakladatelka tuzemské fotožurnalistické soutěže Czech Press Photo Daniela Mrázková novou knihu. V ní si můžete přečíst příběhy desítek známých a slavných fotografií včetně snímku Alberta Einsteina s vyplazeným jazykem, Winstona Churchilla s rozrušeným výrazem či smutné Marilyn Monroe. Kro-

mě příběhů fotek a jejich akterů se v knize zamýšlí nad dobou, kdy se fotografie díky sociálním sítím staly běžnou denní součástí stamilionů lidí po celém světě. **ČTK**

Ceny se ve stavebnictví dost „utrhly“. Mějte se na pozoru

Šokují vás ceny stavebních materiálů a také to, kolik si říknou řemeslníci za svou práci?

Není to nic nového pod sluncem. Už jsme to zažili.

Na trhu stavebních materiálů nyní vládne hodně tvrdá ruka. Kdo dřív přijde a kdo víc nabídne, ten má. Nedostatek ale nenahrává jenom lidem a firmám, které mají na někdy předražený materiál dost prostředků. Je tu i nebezpečí, že pořídíte nepříliš kvalitní zboží.

O kolik to vlastně zdražilo doopravdy?

Převís poptávky nad nabídkou nutí stavební firmy, ale i jednotlivce, aby nakupovali také u nepověřených dodavatelů. Takže není záruka, že materiál nebo hotové výrobky mají vlastnosti, které by standardní produkt měl mít.

„Na trhu je spousta výrobků, jejichž vlastnosti neodpovídají tomu, co deklarují. Dlouhodobě jim nahrává neefektivní dohled ze strany státu a v poslední době bohužel i růst cen ve stavebnictví,“ říká Pavel Kašpar z Asociace českých výrobců otvorových výplní. V praxi to může znamenat, že žijete v rušné ulici a necháte si do nového domu kvůli hlučnosti instalovat nové dveře a okna. „Pak ale zjistíte, že hluk je výrazný,“



Stavební firmy se o dobré řemeslníky přetahují.

MAFRA

vysvětluje za výrobce oken a dveří Kašpar.

To, co zákazníka také trápí, je velký rozptyl v cenách stavebních zakázek. I na obyčejné rekonstrukci panelákového jádra může být rozdíl až dvě stě tisíc korun. Někteří stavebníci promítají každé zdražení materiálu současně i do zdražení své práce.

„Za poslední rok zdražily materiály asi o dvanáct procent,“ uvádí David Mencl z Ekonomických staveb. Mnoho společností ale podle jeho mínění zdražovalo v rámci zakázek mnohem víc. Aby o patnáct nebo víc procent zdražovaly i konečné ceny celé zakázky, není důvod. „I když například měř v elektroinstalacích podražila násobně, v ko-

nečné ceně celé zakázky to jsou zanedbatelné desítky procenta,“ argumentuje David Mencl. Pokud chce klient získat přehled, co je a co není únosné, doporučuje Mencl zadat si rozpočet alespoň u sedmi firem v regionu.

Kdo má naceňovače, v pralese se neztráti

Ceny nových bytů stoupají do nebeských výšin. Developeři to zdůvodňují jak podstatným zdražováním materiálů, tak růstem dalších výdajů, v posledních měsících hlavně u energií. Ale i oni si musejí hlídat, s čím jejich dodavatelé vyrukují.

„Jednak si hlídáme dlouhodobě pohyb cen stavebních materiálů na trhu, jednak

máme dobrý tým naceňovačů, kteří se v tomto pohybu vyznají a jsou schopni reálně poznat, kde to jde nahoru skutečně a kde to úplně v pořádku není,“ říká Filip Sušan-ka, mluvčí developerské skupiny Ekospol.

Řemeslníci zdražovali už před šesti lety

Výrazné zdražování materiálů, ale hlavně práce, zažilo české stavebnictví poměrně nedávno, přibližně před šesti až sedmi lety. Například v letech 2016 až 2019 si podle portálu Nejřemeslníci.cz řekli řemeslníci za šikovnost o téměř třicet procent víc.

„Kdo hledá zedníka, musí si připravit dokonce až o polovinu více peněz než před třemi lety,“ uvedl tehdy Martin Ekrt, výkonný ředitel portálu. Kolem roku 2019 bylo v Česku asi 250 tisíc aktivních řemeslníků všech profesí. Skutečně jich však bylo potřeba o padesát tisíc víc. Od té doby se to příliš nezměnilo.

Přetahovaná není jen o ceny, ale i o materiál

Velké firmy mají při vyjednávání s dalšími dodavateli přece jen snazší pozici. Ty, které deník Metro oslovil, to přiznávají. I proto, že s mnoha subdodavateli pracují dlouhodobě.

„Subdodavatelé, kteří na již běžících projektech zajišťují kompletní dodávky prací nebo jinak ucelených částí, zpravidla s cenou práce dramaticky nehýbají, neboť jsou si vědomi své odpovědnosti v celkovém dodavatelském

Na co si dát pozor

Jak nenaletět řečem o zdražování? Není vždy snadné prokouknout figle.


- Požaduje-li stavebník vysokou zálohu na materiál a práci, je dobré zvýšit pozornost. Zvláště dlouho před začátkem zakázky.
- Velká záloha předem může signalizovat, že stavebník potřebuje zalátat dluh z jiné stavby.
- Nízká nabídka nemusí zákonitě znamenat dostačující kvalitu.
- Kvalitního řemeslníka lze s relativně vysokou zárukou sehnat přes odborný cech.

řetězci, zejména jde-li o subjekty, se kterými spolupracujeme dlouhodoběji,“ vysvětluje Vojtěch Kostiha, mluvčí Metrostavu. S cenami materiálů se pracuje hůře. „Výkyvy v průběhu posledních 15 měsíců byly skutečně extrémní, celá situace je navíc komplikovaná fyzickým nedostatkem některých komodit,“ doplňuje informace Kostiha. V možnostech proto vždy není vyjednávat o tom, za kolik to bude, nýbrž pouze o tom, zda vůbec bude stavební společnost schopná nakoupit ten či onen materiál. Navíc v termínech, které předepisuje harmonogram stavby.

Podobně jsou na tom i developeři Central Group. „Naši hlavní výhodou je, že z pozice největšího rezidenčního stavitele a díky dlouhodobým dobrým vztahům s dodavateli máme lepší vyjednávací pozici než některé menší firmy na trhu,“ vysvětluje Ondřej Štátný, hlavní analytik společnosti.


S generálními dodavateli staveb má Central Group uzavřené smlouvy, kde je cena pevná a konečná. Ceny prací u subdodavatelů řeší generální dodavatelé. Stejně tak je na generálních dodavatelích také vyjednávání o ceně materiálů jako beton, ocel a další. „V některých případech, například u materiálů, které jsou na výběr ve vzorkovně v klientském centru, pak našim dodavatelům v případě zvýšení cen pomáháme s jedním se subdodavateli těchto materiálů,“ doplňuje Ondřej Štátný. PAVEL HRABICA

INZERCE





Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ
PENĚŽENKA
S AKČNÍMI LETÁKY




Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE
NASKENUJTE QR KÓD



Nejdřív kosení, potom párty. Dobrovolníci se umějí bavit

Akcí ochránců přírody se hojně účastní také bílé límečky. Dorazíte do Šárky?

Rádi se účastníte venkovních akcí, ale máte pocit, že v zimě není moc co dělat? Chcete si popovídat s lidmi, zahřát si svaly a ještě udělat dobrý skutek? Pak přijďte na některý z Víkendů pro přírodu, které organizují lokální spolky Českého svazu ochránců přírody (ČSOP).

„Pořádáme nejrůznější akce, na kterých se schází dobrovolníci a svou práci pomáhají naší krajině. Většinou se jedná o kosení luk, prořezávání křovin nebo výsadbu stromů. Po řádné prořezávce houštin a při následném pálení materiálu pak přicházejí



Nejdřív práce, potom zábava. O tom jsou Víkendy pro přírodu.

ČSOP

na řadu burty nebo brambory do popela, nezřídká se vytahuje kytara a je veselo,“ říká pro deník Metro koordinátorka akcí Kateřina Paličková.

Od 28. do 30. ledna se bude konat akce v Morkůvkách u Břeclavi. Zde bude po prořezávce zajištěna nejen zábava u ohně, ale i přespání ve zdejší skautské klubovně.

„Na únor jsou pak naplánovány akce zatím tři. Od 11. do 13. února budou probíhat dočeldávky z předchozích setkání, 26. a 27. února se dobrovolníci přesunou do Sedlce u Mikulova. V sobotu 26. února se lze zapojit i v Praze do akce, kterou pořádá ČSOP Přírodní park Šárka-Lysolaje,“ dodává Paličková s tím, že tá-

borák v Divoké Šárce bývá velkým lákadlem.

Akcí ČSOP se obvykle účastní jádro zhruba šesti až sedmi lidí z daného lokálního spolku. Na něj se podle Paličkové následně nabalují dobrovolníci, kterých mohou být, zejména pokud je venku hezky, i desítky. „Účastní se široké množství různých

typů. Jsou to lidé, co pomáhají pravidelně, ale i nováčci toužící po styku s přírodou. Ti pak chtějí vyměnit kancelář třeba za kus lesa či louky a vidět za sebou na konci dne kus hmatatelné práce,“ vysvětluje Paličková.

Na akce chodí i rodiče s dětmi. „Ratolesti baví nejvíce skákání do sena. To jde ale logicky jen v teplých dnech,“ směje se Paličková s tím, že si akce účastníci zpestřují také pořádáním workshopů. „Asi nejzajímavější bylo vyrábění bot pro chůzi na bosu,“ uvádí pro Metro Paličková.

Více informací naleznete na webu Vikendproprirodu.cz, kde jsou kontakty na organizátory i odkazy na jednotlivé facebookové události. „Jestli se vám žádná ze zmíněných akcí zrovna nehodí, nezužujte. Bude jich po celé republice tento rok ještě hodně,“ uzavírá pro Metro Paličková. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Zdravý SVĚT

VYDEJTE SE S NÁMI DO ZDRAVÉHO SVĚTA

Čekankový sirup
700g

VEGAN

BEZ LEPKU

169⁹⁰
249,-

Platnost nabídky od 13. 1. do 1. 2. 2022 v hypermarketech Globus | www.globus.cz



Voňavý zážitek s velkým mistrem

Na výstavě Vincenta van Gogha ve Wellingtonu, metropoli Nového Zélandu, se lze do umělcova díla doslova ponořit. Obrazy se návštěvníkovi pod kůži zaryjí v multismyslovém pohlcujícím zážitku. Každá místnost, jež představuje určitý van Goghův obraz, je totiž zcela jiná, hraje v ní jiná hudba a odlišné jsou i vůně, které mají do obrazu vtáhnout. Jak napovídá fotografie, ústředním tématem je van Goghovo plátno Slunečnice. HAL

Krátce

Výrok soudu

Francouzský pravicový kandidát na prezidenta Éric Zemmour včera dostal od soudu kvůli nenávisným výrokům o migrantech pokutu 10 tisíc eur, 240 tisíc korun.

V Kazachstánu

Synovec bývalého kazachstánského prezidenta Nursultana Nazarbajeva Samat Abiš byl odvolán z funkce zástupce předsedy bezpečnostní rady. Na postu šefa podnikatelské komory končí i Nazarbajevův zeť Timur Kulibajev. Jedná se o další z řady personálních rošád v rámci přeskupení mocenských poměrů po nedávných nepokojích v této středoasijské zemi. ČTK

Velké odhalení. Případ Anny Frankové

Šest let dlouhé vyšetřování odloženého případu vyzrazení úkrytu Anny Frankové, jejíž deník se stal jedním ze symbolů tragického osudu milionů lidí židovského původu za druhé světové války, odhalilo překvapivého podezřelého. Podle týmu vyšetřovatelů jím je židovský notář Arnold van den Bergh, který si zřejmě chtěl zachránit vlastní život, informoval včera list The Guardian. Tým odborníků, který zahrnoval vysloužilého agenta amerického Federálního úřadu pro vyšetřování FBI Vincenta Pankokeho, dvacet historiků, kriminalistů a specialistů na data, obvinil notáře na základě anonymního dopisu, který obdržel Annin otec Otto Frank po svém návratu do Amsterdamu na konci války. ČTK

Omikron hrozí jen čtyři týdny

Spojené státy hlásí covidový rekord, pacienti obsadili již 155 tisíc lůžek.

Od února 2020, kdy se v USA naplno rozhořela covidová pandemie, zemřelo téměř 850 tisíc lidí. Momentálně je na tamních jednotkách intenzivní péče více než 26 tisíc pacientů.

Přesto se dostavuje optimistický optimismus, který přichází ze severovýchodu USA. Právě tam totiž již v polovině prosince dorazila varianta omikron, která se vyznačuje

Atény jsou ještě přísnější

Pokuta od včerejška čeká všechny Řeky starší 60 let, kteří nemají očkování proti covidu-19.

- Povinnou vakcinaci proti koronaviru řecká vláda oznámila na konci loňského roku.
- Neočkovaní lidé od 60 let za

leden zaplatí pokutu 50 eur, 1221 korun, částku 100 eur, 2443 korun, pak za každý další měsíc bez vakcinace.

- Podle řeckého ministra zdravotnictví Thanose Pleurse bude pokuty vybírat daňový úřad.

- První pokuta za leden se týká zhruba 300 tisíc lidí, napsal zpravodajský web listu Kathimerini.

- Takto získané finanční prostředky budou využity k podpoře státních nemocnic. ČTK

až třikrát vyšší nakažlivosti nežli předchozí delta.

Výrazně méně než v Česku

Společná databáze listu The New York Times (NYT) a Univerzity Johnse Hopkinse hovoří o tom, že od neděle začaly klesat přírůstky covidových infekcí. „Jedná se na

příklad o státy New Jersey a New York, jakož i o hlavní město Washington.“ upřesňuje komentátor NYT Gail Collins, který operuje „tvrdými“ daty. Ta říkají, že konkrétně ve Washingtonu klesla sedmidenní incidence ze 300 nových případů na 100 tisíc obyvatel na 248. Pro srov-

nání: v Česku jsme aktuálně na incidenci 678.

Budoucnost omikronu

Šéf federálního úřadu pro veřejné zdraví Vivek Murthy dokonce v neděli v televizním rozhovoru hovořil o „velmi dobrých zprávách“, nicméně varoval, že celé Spojené státy

ještě nejsou za vrcholem epidemické vlny. „Aktuální výzva spočívá v tom, že celá země nepostupuje stejným tempem,“ řekl ve vysílání CNN. „Příštích několik týdnů bude ještě velmi náročných,“ dodal.

Děkan fakulty veřejného zdraví na Brownově univerzitě Ashish Jha zase vyjádřil obavy ohledně situace ve zdravotnictví, do níž se náklady promítají s jistým zpožděním. „Teď registrujeme asi 150 tisíc lidí v nemocnicích s covidem. To je víc, než jsme kdy měli. Očekávám, že ta čísla výrazně narostou,“ řekl televizi Fox News. Hromadí se nicméně signály, že epidemická vlna poháněná omikronem již brzy významně opadne. HAL a ČTK

Velká Británie. Spor o legendární stanici

Britská veřejnoprávní stanice BBC je neustálým předmětem politických debat a vláda v poslední době usiluje o reformu jejího financování.

Aktuální vládní návrh hovoří o dvouletém zmrazení koncesionářského poplatku tak, aby zůstal na současných 159 liberách, 4670 korun. Kritici namítají, že právě v této době se očekává, že inflace v Británii dosáhne 30letého maxima a vyšplhá se na šest procent či více.

Rozhodnutí vlády by podle agentury Reuters bylo obzvláště nepřijemné. Stanice

BBC, která je na poplatcích naprosto závislá, totiž musí obstát v konkurenci soukromě financovaných zpravodajských serverů nebo streamovacích služeb.

„Přišel čas na debatu o nových způsobech, jak financovat, podporovat a prodávat skvělý britský obsah,“ uvedla na Twitteru Nadine Dorriesová, která v britské vládě zodpovídá za kulturu a digitalizaci. „Toto opatření by mělo svůj smysl. Dny, kdy starým lidem kvůli neplacení poplatků exekutoři klepali na dveře, by skončily,“ doplnila. ČTK

Jde o grafit, ale i o Čínu

Americká automobilka Tesla bude získávat grafit do svých baterií i z východoafrického státu Mosambik. Tesla již v prosinci podepsala smlouvu s australskou společností Syrah Resources, která v Mosambiku provozuje jeden z největších grafitových dolů na světě. Kontrakt je součástí dlouhodobějšího plánu Tesly zvýšit kapacity pro výrobu vlastních baterií, aniž by přitom byla závislá na Číně. Ta světovému trhu s grafitem dominuje. ČTK



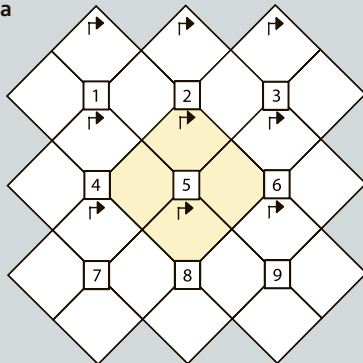
Sudoku

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

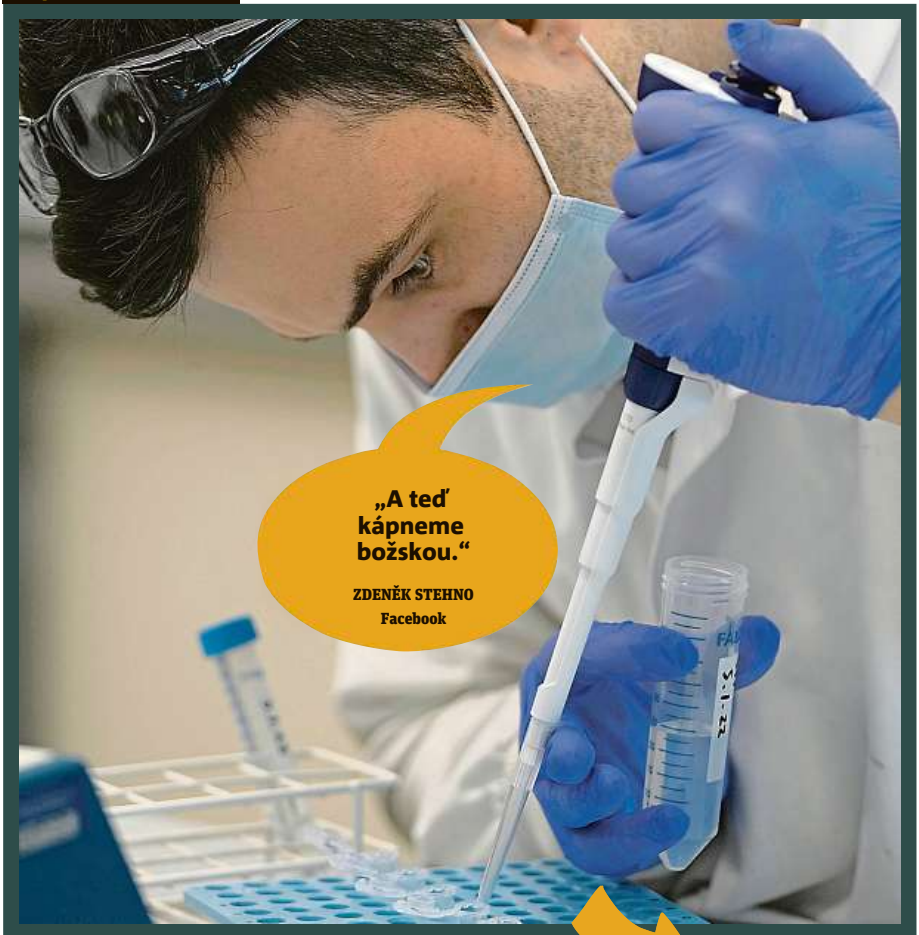
Luštěnka

Slova vpisujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

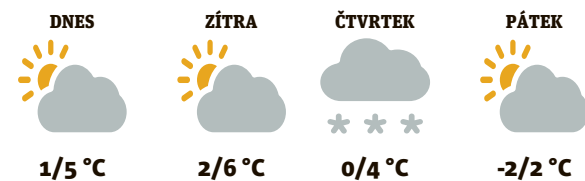
- výrobní budova
- nápoj s kofeinem
- ještě nepoužitá
- silný provaz
- tajenka
- schopnost chtít
- dolní končetiny
- kruh
- teplé roční období



Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -18,0 °C (1942) ↑ 15,4 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.50 Na krok od nebe V</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Jan Palach</p> <p>22.10 Ta třetí</p> <p>23.40 Komisař Moulin</p> <p>01.15 Sváteční slovo evangelické farářky Ivy Květonové</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kvíz</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naší doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.25 Tajemná planeta (2/5)</p> <p>17.15 Polosvět veksláků</p> <p>18.05 Do země lovců lebek</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vinnou a mišenka Apa-nači</p> <p>Western (N/It./Jug., 1966)</p> <p>21.35 Nová šichta</p> <p>23.10 Letecké katastrofy</p> <p>00.00 Velká vlastenecká válka</p> <p>00.50 Člověk plus – budoucnost našich smyslů (3/5)</p> <p>01.40 Přiznání (3/6)</p> <p>02.25 Jak se žije komparsistům podle Petra Zelenky</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami VII (5)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4187)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor</p> <p>Česko & Slovensko (1)</p> <p>22.45 Policie Chicago IV (1)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2017)</p> <p>23.40 Kriminálka Miami VII (4)</p> <p>00.35 Kriminálka Miami VII (5)</p> <p>01.25 Mentalista (8)</p> <p>02.05 Policie Chicago IV (1)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (77)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Ano, šéfe!</p> <p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Slunečná (154)</p> <p>Malá službička. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>00.50 Policie v akci</p> <p>01.40 Námořní vyšetřovací služba (23)</p> <p>02.25 Jake a Tlustoch V (18)</p> <p>03.15 Policie Hamburg X (23)</p> <p>04.00 Jak se staví sen</p> <p>05.20 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.05 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK

STŘELCE OTEC



Sloupek

Z PETY ŠTYLY

Podělím se s vámi o čistě soukromou, intimní historku. Totiž, u nás v rodině je sport ožehavé téma. Protože já sám jsem skoro světoznámý sportsman a dědeček mojí ženy byl na olympiádě coby házeč oštěpu, má se za to, že naši synové konečně naplní ony předpoklady a alespoň jeden to „někam dotáhne“! Starší Honzík po peripetích s atletikou, kdy jsme poctivě docházeli na pražskou Julisku, a s basketbalem, kdy trénoval ve slavném týmu Slavoj Vyšehrad, zakotvil ve florbalové brně Tatranu Střešovice, kde ho to nesmírně baví, neustále mě nutí, abych po něm házel míčky všech velikostí, a vůbec se rád válí po zemi.

Mladšímu Jirkovi je pět let. Neumí ř. š, č plus ještě pár písmen, místo „tati“ mi říká „taty“ a chodí na fotbal. Haleluja! Po-

Citát

Vidím, že nespí, má sice zavřené oči, ale spánek jen předstírá.

ctivě navštěvuje školičku na Dukle, miluje kopání do míče, a jestli někdo, tak on bude jednou hrát za Barcelonu a kapitánovat reprezentaci. Na konci minulého roku jsem ho vyzvedl po tréninku a frčeli jsme domů. V autě mi

naštěně vyprávěl: „Taty, my sme plohláli deset pet, ale já dal z tech pety gólů štyly!“ (Čti: z pěti gólů čtyři.) Moje kopácké srdce zaplesalo. Cože?! Čtyři z pěti? Tady roste střelec! Později večer, když už měl zhasnuto a teoreticky by měl spát, vstupuji do jeho pokojíčku, abych mu dal trička do skříně. Vidím, že nespí, má sice zavřené oči, ale spánek jen předstírá. A tak začínám: „Tááák, Jiříček dneska hrál fotbal a móóóoc mu to šlo.“ Žádná reakce, proto pokračuji. „A na konci tréninku hráli fotbal, kde dal dokonce i několik gólů!“ Zase nic, jen tvář se začíná malinko, jemňounce usmívat. „No a ty góly... Jiříček tam nasázel dokonce čtyři!“ Chvilinka ticha, když najednou spící, usmávající se kluk pronesl: „Z pety!“

Anketa

f Co očekáváte od olympiády v Pekingu?



Tomáš Mádr
Kecy nejlepších trenérů u piva a na Facebooku.



Jaroslava Pitařová
Že se všichni sportovci vrátí z olympiády zdraví.



Martin Ponikelský
Medaile od Ester Ledecké.

@mojemetro



V pražských Dejvicích, přímo pod kulaťákem, se zjevilo dinosauří monstrum. Naštěstí bylo krotké, domestikované. Vylejškla ho **@roubylucie**, která svůj „podzemní“ příspěvek opepnila tagy **#mojemetro #metrotag #fotkuzakazdejden #fujifilmxt2 #fujix #xphotographer**

#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. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Lék jsem dostal, ale je mi smutno

Na první pokus jsem se dovolal praktické doktorce a požádal ji o termín kontroly, protože mi docházejí prášky na vysoký tlak. Zeptala se, zda si tlak měřím. Odpověděl jsem po pravdě, že ne. Požádala mě, abych zavolal později sestře a domluvil se s ní, že mají moc práce. Ta mně potom pět minut vysvětlovala, jak mám využít webové stránky a nějaký objednávkový program, což jsem nechtěl pro mou malou praxi s internetem. Sestra hovor uzavřela s tím, že mi na mobil přijde recept na užívaný lék, což se stalo. Lék jsem tedy dostal, ale z jednání s lékařkou a její sestrou mi je docela smutno. Kontakt s lékařem by snad neměl být vázán jen na internet!

VLADIMÍR VLTAVSKÝ, BRNO

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

VEKA

Komiks

Stripoff..... Hrabě S.



... předsedkyni sněmovny, že nepodepsala Chartu 77, má naprostou pravdu. Ovšem podle stejné logiky by on sám...



... měl chodit kanálama a stydět se za to, že neprojevil ani ždíbec odvahy a nepostavil se s puškou na barikádu...



... při povstání proti okupantům v květnu pětáctýřicet.



honza-smolik.com

Český pár zhubl a získal zpět radost do života...

Revoluční metoda spalování tuku už v České republice!

Na českém trhu dostupné zeštíhlující ošetření pro netrpělivé vysává průměrně od 15 do 21 kg tuku... V Česku to jako první zjistili Jana a Pavel Procházkovi z Chomutova, kteří změnili svůj život.

Inovační metoda vytvořená odborníky z Manchesteru pomohla zhubnout už tisícům lidí po celém světě. Nicméně právě Češi, Jana a Pavel P. z Chomutova, se stali držiteli rekordu. Svůj velkolepý úspěch vděčí speciální formuli, která může spalovat tuk bez počítání kalorií a únavných cvičení v tělocvičně. Dokonce i taková gigantická ztráta hmotnosti nezpůsobila žádné vedlejší účinky. Po dobu více než 5 měsíců nepřibrali ani gram a jsou šťastní jako nikdy předtím. Paní Jana vzpomíná: „Měla jsem pocit, že můj tuk zmizel jako kouzlem“.

Jak je to možné, že zhubli v tak krátké době?

Paní Jana říká, jak to všechno začalo: „Můj manžel a já jsme vždycky rádi dobře jedli. Od mládí jsem byla obezná, ale během naší svatby jsem vážila téměř 150 kg! Kvůli narození dítěte a množství nových povinností jsme dále tloustli závratnou rychlostí. Za pouhý rok jsem přibrala na 172 kg, a manžel – na 114 kg. Zjednodušeně řečeno, oba jsme byli hrozně obezní. Ale nejhroší bylo, když jsme to dostali výsledky vstupní lékařské prohlídky. Ukázalo se, že Pavel je ohrožen cukrovkou, zatímco já mám pre-aterosklerózu levé nohy. Pak jsme pochopili, že obezita nás nakonec přivede do hrobu. Naštěstí nám pomohla Pavlova sestra, která žije v Anglii už několik let. Seznámila nás s tou doposud v Česku neznámou formulí spalování tuku Chlorogenic Power.“

Formule Chlorogenic Power: revoluce v boji s obezitou

Díky této metodě jsme zhubli už v prvním měsíci. Po půl roce jsme se vrátili k váze ze střední školy. Po obdržení výsledků vyšetření jsme vydechli úlevou, cukr a cholesterol se vrátily k normálu.

Ale to není všechno, doktor byl fakt potěšen, protože takové skvělé výsledky jsme nikdy neměli! A to všechno díky formuli spalující tuk Chlorogenic Power, která v podstatě zachránila naše životy.

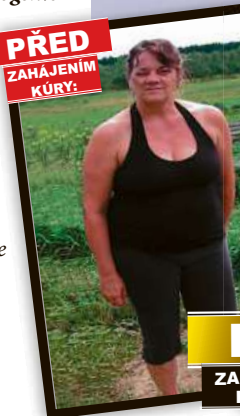
Autorská metoda Chlorogenic Power funguje úplně jinak než ostatní metody hubnutí. Spalování tuku může probíhat nepředřítě na buněčné úrovni. Stačí, abyste každý den před snídaní a před obědem poskytovali svému tělu vhodnou dávku vysoce koncentrovaných látek. Nemusíte

Paní Tereza z Olomouce taky zhubla díky této metodě

Nikdy jsem profesionálně nepracovala. Celý život jsem vychovávala děti a byla jsem v domácnosti. Po třech těhotenstvích jsem měla mírnou nadváhu a pak to nějak šlo samo. Neměla jsem čas se o sebe postarat, pořád jsem se zabývala rodinou. Ze dne na den jsem se cítila těžší a pomalejší. Dokonce ani nevím, kdy jsem tak hrozně ztloustla. Byla jsem unavená při nejjednodušších každodenních činnostech. Doktor mi řekl, že pokud to bude takhle pokračovat, budu mít aterosklerózu nebo jiná závažná onemocnění. Rozhodla jsem to ukončit! Díky této metodě jsem zhubla rychle a bezpečně! Cítím se zdravá, fit a konečně atraktivní jako žena!

Tereza, 52 let,
Olomouc

**PŘED
ZAHÁJENÍM
KÚRY:**



PO

**ZAHÁJENÍ
KÚRY**



Jana a Pavel zhubli už během prvního měsíce

hladovět nebo cvičit a vylévat litry potu či riskovat ohrožující zranění. Díky ní můžete neustále spalovat kalorie, protože kvůli speciální stimulaci klidový metabolismus nakonec funguje při rychlosti, jako u muže, který právě proběhl maraton, i když ve skutečnosti sedí za stolem a dívá se na obrazovku monitoru.

V čem spočívá síla této metody?

ZA PRVÉ: Formule Chlorogenic Power může pročistit tělo od přebyteku vody, usazenin a toxinů.

ZA DRUHÉ: Formule může přirozeně potlačovat záchvaty náhlého hladu, což opravuje proces metabolismu sacharidů, které se už nebudou ukládat jako zbytečný tuk, ale přeměňovat na energii.

ZA TŘETÍ: Formule může vyláchnout zbytečné tukové buňky a uvést tělo do intenzivního

režimu spalování tuku díky odebrání množství energie přímo z tkáně. Uvolnit se mohou takzvané ložiska tvrdého tuku, kterých je nejtěžší se zbavit (např. populární špeky, břišní obezita).

ZA ČTVRTÉ: Může se stimulovat klidový metabolismus, a tělo může vyvíjet mechanismus spalování kalorií v reálném čase. Ve výsledku proces spalování tuku má šanci probíhat už během jídla a být rychlejší než v případě jiných metod hubnutí. Navíc je zcela bezpečný. Uvolnění na buněčné úrovni metabolismus udržuje vysokou hladinu i po ošetření, a z tebe se stává skutečný termínátor spalování tuku!

Technologie výroby produktu není... levná. Ale díky speciálnímu financování omezený počet lidí může tuto metodu vyzkoušet úplně ZDARMA! Počet balíčků je omezen, rozhoduje pořadí žádostí.

NEČEKEJTE, ZBAVTE SE PŘEBYTEČNÝCH KIL ZDARMA!

**DOPRAVA
ZDARMA!**

Formule Chlorogenic Power není k dispozici v obchodech a lékárnách. Dostanete ji pouze v telefonickém prodeji - snadno a bezpečně.

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 21. ledna 2022, obdrží přípravek Chlorogenic Power úplně **ZDARMA!** (doprava ZDARMA)

Zavolejte: 296 849 743

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.
(Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

Jak překonat virózu? Pomůže léčba teplem, klidem a zábaly

Kašel, rýma, bolest v krku, bolest svalů, teplota.

Každoroční zimní potíže související s virózy nás trápí i letos. A do toho zasahuje covid.

V zimě se respiračních potíží objevuje daleko více než v létě. Není to ale proto, že by během teplých dnů počet virů poklesl. I v teplých měsících je „bacilů“ pořád dost, jen mají zhoršené podmínky. Zimní období je pro jejich útoky ideální. Daleko více času trávíme uvnitř budov, kde je suchý a teplý vzduch, který dráždí sliznice, což je naše první linie obrany. Sliznice se oslabují

i prudkými změnami teplot při přechodu z vytopených vnitřních prostor do venkovního mrazu. Oslabené sliznice tak propustí do organismu až třikrát více virů.

To, zda se nakazíte nebo ne, záleží na tom, jak silná je vaše imunita. Proto se vyplácí ji posilovat. Když vás přesto viróza skolí, nemusíte hned běžet k doktorovi, s mnohými infekcí si poradíte doma sami, s volně prodejnými přípravky nebo pomocí přírodních „babských“ rad.

„Lidé by si měli zkontrolovat domácí lékárníčku a případně ji po konzultaci s lékárníkem vhodně doplnit. Chybět by neměly základní léky na snížení teploty, na bolest hlavy, léky na suchý i vlhký kašel, kapky do nosu a pastilky či sprej na bolest v krku. Doporučujeme také léky na žaludeční potíže a aktivní uhlí. A určitě je vhodné mít v lékárnice pro

všechny případy také antigenní test,“ připomíná Aleš Krebs, prezident České lékárnické komory.

Velmi dobrým pomocníkem jsou i lokální obklady, velice účinný je Priessnitzův obklad, který pomůže při bolesti v krku, kašli, rýmě či zánětech průdušek, hrtanu nebo hltnu.

„Priessnitzův obklad si připravíte i sami doma. Potřebujete domácí bavlněnou látku, kterou namočíte ve studené vodě a vyždímáte. U dospělých může být voda i opravdu studená, u dětí si hlídejte teplotu kolem 22 stupňů. Mokrout látku přiložte na místo, překryjte mikrotenovým sáčkem a omotejte suchým bavlněným šátkem. Ponechejte zábal na místě zhruba dvě hodiny, u dětí půl hodiny, a pak sundejte a před další aplikací počkejte alespoň tři hodiny. Pro ještě snazší přípravu lze obklad i koupit,“ říká Magda

Jandová z e-shopu Astoreo.cz, který nabízí i produkty pro zdraví.

Domácí léčbu můžete podpořit vhodnou stravou a hojným pitným režimem. Osvědčenou klasikou jsou hutné drůbeží vývary, důležitý je také příjem proteinů a vitamínů z ovoce. Imunitu podpoří i česnek nebo zázvor. Bolavý krk můžete zklidnit lžičkou medu, protáhnout ucpaný nos pomůže chilli paprička. Průduškový kašel zmírníte „oblíbenou“ cibulovou šťávou. Pomoci mohou i bylinné čaje – šípkový čaj dodá celou řadu vitamínů, jitrocelový nebo mateřídouškový působí příznivě na zahleněné průdušky. Divizna, hluchav-

ka nebo sléz naopak podpoří tvorbu hlenu při suchém kašli. K nejpoužívanějším bylinkám pro celkovou podporu při nachlazení nebo virózách patří černý bez, imunitu zase celkově posílí echinacea.

Určitě je potřeba v době, kdy už vám není dobře, odpocívat a nesnažit se nemoc přechodit. Tělo potřebuje k boji s nemocí energii, a pokud se snažíte fungovat normálně, energii zbytečně „přetváte“. Pak se i běžná viróza může vlečet týdny.

Vyhnete se zimě a mrazu, tělo potřebuje teplo. Je vědecky prokázáno, že vyšší teplota těla viry efektivněji zabíjí, což zpomaluje jejich replikaci. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

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, DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÉ

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



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

www.engystol.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Boj proti kašli

Při suchém kašli se žádné hleny tvoří, naopak vlhký kašel je typický tvorbou hlenů, které však nemusí být vždy snadno vykašlávány.

- Na oba typy kašle existuje široká škála léčivých přípravků bez lékařského předpisu ve formě kapek, sirupů i tablet. Neužívejte zároveň léky tlumící kašel a léky podporující vykašlávání, současné užití by zdravotní stav mohlo zhoršit.
- Suchý dráždivý kašel může sám postupně odeznít nebo se může během pár dní změnit na vlhký. V takovém přípa-

dě je důležité včas vysadit léky tlumící kašel, aby se hleny v organismu nehromadily, a případně je nahradit léky expektoračními – ty, které podporují vykašlávání.

- Vhodnými přípravky na vlhký kašel jsou například léky s obsahem ambroxolu, bromhexinu, acetylcysteinu, erdosteinu nebo s výtažkem z břečťanu.
- Z antitusik – léků tlumících kašel – je možné vybírat mezi přípravky s obsahem butamirátu, dropropizinu nebo levodropropizinu či dextrometorfanu.

VIRO STOP

VIROSTOP POSKYTUJE OCHRANU PROTI NACHLAZENÍ, CHŘIPCE A,B A COVID-19 VČETNĚ NOVÝCH MUTACÍ



Vhodný pro děti od 3 let. cz.virostop.info

Před použitím zdravotnického prostředku si pozorně přečtěte návod k použití.

Vitamin D dokáže velmi účinně pomoci našim kostem i imunitě

Dostáváme ho přes sluneční paprsky, většina Čechů ho má málo. Může to mít neblahý vliv.

Děčko neboli kalciferol má klíčovou roli pro naše kosti. Má totiž za úkol vstřebávat vápník, hořčík a fosfor z trávicího systému do krve. Tyto minerály pak dopravuje především ke kostem a zubům, čímž zajišťuje jejich pevnost. Je tedy potřebný nejen při tvorbě a mineralizaci kostí, ale i při hojení zlomenin. Jeho nedostatek výrazně zvyšuje riziko osteoporózy či svalové slabosti. U dětí způsobuje nedostatek tohoto vitamínu, kalcia a fosfátů rachitidu neboli křivici.

Posiluje také obranyschopnost organismu a je silným

ochráncem před nemocemi, a to i chronickými či nádorovými. Nízká hladina vitamínu D také způsobuje oslabení či poruchy imunitního systému, a může se dokonce zasadit o horší průběh infekčních nemocí, včetně covidu-19.

Nové poznatky naznačují, že vitamin D má rozhodující roli i pro udržení zdraví kardiovaskulárního systému. Jeho nedostatek se považuje za nezávislý rizikový faktor některých onemocnění srdce a úmrtí na kardiovaskulární příčinu. Vysoký krevní tlak či diabetes II. typu jsou také zjišťovány častěji u lidí s nízkými hladinami vitamínu D. U sportovců má vitamin D výrazně pozitivní vliv na objem, výkon a regeneraci svalů, postřeh a koordinaci pohybu.

„Mezi důsledky deficitu vitamínu D patří zvýšená kazivost zubů, kožní problémy, poruchy imunitního systému, zvýšení rizika vzniku ná-

dorového onemocnění, diabetu a kardiovaskulárních chorob, ochablost svalstva a možný rozvoj autoimunitních chorob, například roztroušené sklerózy. Jeho nedostatek také nahrává neurologickým chorobám, migrénám, epilepsii, alergiím a výrazným poruchám plodnosti,“ zdůrazňuje MUDr. Marek Antoš z laboratoře SYNLAB.

To, zda máte nebo nemáte dostatek vitamínu D, se dá zjistit z krve. Jeho ideální hladina by se měla pohybovat v rozmezí 75 až 200 nmol/l. Mnoho Čechů má však tuto hladinu nízkou, a to výrazně.

Když svítí slunce, především v létě, je možné vitamin D dostat do těla „přes pokožku“. Protože působením slunečních paprsků na kůži dochází právě k tvorbě děčka. I když budete na slunci celý den, nepředávkuje se. Ovšem opalovací prostředky či časté koupání či zahalování

se množství vytvořeného vitamínu D snižují.

Mezi dostatečným sluněním a ochranou proti negativním vlivům slunečního záření je proto vždy třeba najít rozumnou hranici. „Pokud bychom se chtěli chránit před škodlivým vlivem UV záření a vystavovali se slunci pouze ráno a večer, kdy jsou paprsky méně silné, vitamin D tělu zrovna moc nedodáme. Lidský organismus potřebuje k jeho vytváření především UVB záření, které se k nám při zatažené obloze vůbec nedostane. Intenzivní, ale krátké denní opalování na přímém slunci mezi desátou a šestnáctou hodinou po dobu patnácti minut je pro dostatečnou tvorbu vitamínu D ideálním řešením,“ uzavírá MUDr. Marek Antoš. Především v zimních měsících je tedy potřeba děčko doplňovat ze stravy či pomocí přípravků z lékáren. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak doplnit vitamin D?

Nejvíce se děčko vyskytuje v tučných mořských rybách, rybích konzervách, rybím oleji, vejcích či mléčných výrobcích. Také ve vepřovém sádle, slanině a hovězích játrech. Tato forma se nazývá D3.

- „U velkého nedostatku je vhodnější doplňovat vitamin D v nižších denních dávkách – 1000 IU/den během delšího časového období, aby nedošlo k předávkování. Vysoké dávky narušují metabolismus vápníku a fosforu, což vede až k poškození srdce a ledvin. Předávkování se neprojeví hned, ale postupně může vést k dehydrataci, zácpě, bledosti, zvracení, velké žízni, nadměrnému močení, podrážděnosti, slabosti a ubývání na váze,“ vysvětluje MUDr. Marek Antoš.

INZERCE



TEREZIA

Vitamin D3, který děti milují

- ✓ Dobrá snášenlivost díky složení bez konzervantů
- ✓ Nedráždí břicho
- ✓ Pro děti již od narození

Žádejte v lékárnách

Praktické
kapátko



Doplňek stravy

Sleva 25 % pro Vás

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód MET88** a nakupujte s **25% slevou**. Sleva platí pouze na e-shopu pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 5. 2022.

První trénink jen se třemi hokejisty



Radan Lenc loni odešel do Chabarovsku z Liberce. MAFRA

Program

Od neděle se hráči ubytují v Praze, trénovat budou v O2 areně a ve čtvrtek 27. ledna odletí do Pekingu.

- První trénink v dějišti turnaje je naplánován na **28. ledna**. Hráči, jejichž soutěže stále pokračují, se budou k mužstvu připojovat postupně a do dějiště her odletí ve středu **2. února**.
- Před vstupem do olympijského turnaje čeká národní tým v neděli **6. února** tréninkové utkání se Švédskem.
- Do turnaje pod pěti kruhy vstoupí Češi ve středu **9. února ve 14.10** našeho času proti Dánsku. **Čas dva dny později** hokejisti čeká v základní skupině B od **9.40 SEČ** souboj se Švýcarskem a v sobotu **12. února ve 14.10 SEČ** nastoupí proti Rusku.

Do přípravy reprezentace se zapojí více hráčů, než do Pekingu poletí.

Hokejová reprezentace včerejším úvodním tréninkem odstartovala přípravu na olympijský turnaj v Pekingu. V pražské O2 areně se pod dohledem kouče Filipa Pešána připravovala trojice hráčů z přerušené Kontinentální ligy (KHL), na výsledek testu ještě čekal útočník Lukáš Sedláček z Čeljabinsku.

Po přerušení soutěže, k němuž sahla KHL s ohledem na rychlé šíření koronaviru v klubech, upravilo vedení re-

prezentace program před olympijským turnajem v Číně. Hráčům z předběžné nominace, která byla zveřejněna ve čtvrtek, zároveň na tento týden zajistilo možnost využití ledové plochy v O2 areně. Včera ji využili brankář Roman Will z Čeljabinsku, obránce Ronald Knot z Nižněkamsku a útočník Radan Lenc z Chabarovsku. „Stejně tak budou mít hráči ledovou plochu k dispozici vždy od 12 hodin do 13.30. Zítřka by se měli připojit Lukáš Klok, Vojtěch Možík a Libor Šulák,“ řekl tiskový mluvčí Zdeněk Zikmund.

Další hráči KHL se budou postupně připojovat během týdne po vyřízení klubových a osobních záležitostí. Ve čty-

řadvacetičlenném kádru pro olympiádu je jich polovina. „Je důležité, abychom hráče po přerušení soutěže udrželi v tréninkové zátěži, i když především zpočátku bude příprava probíhat v malých skupinkách,“ uvedl Pešán.

Do přípravy by se mělo zapojovat více hráčů s ohledem na to, že nahlášená nominace není konečná. Uzavře se až v pondělí 24. ledna, pak už jsou změny možné jen ze zdravotních důvodů. Jedno místo si Pešán s generálním manažerem Petrem Nedvědem, jenž má za nominaci hlavní zodpovědnost, nechali volné. Vzhledem k okolnostem čítá seznam náhradníků s hráči, jichž by se mohla nominace týkat, 30 jmen. **ČTK**



Podstoupí vyšetření srdce

Gabonští fotbalisté Pierre-Emerick Aubameyang z Arsenalu a Mario Lemina z Nice svému národnímu týmu na africkém Poháru národů v nejbližších dnech nepomůžou. Oba hráči dostali povolení vrátit se do svých klubů, aby zde podstoupili důkladnější vyšetření srdce, na němž mají nález po prodělaném koronaviru. Gabon (na snímku jeden z fanoušků týmu) bez nich čeká dnes důležitý závěrečný duel ve skupině C proti Maroku. Zda se oba hráči vrátí do případné vyřazovací fáze, není zatím jisté. **AP**

Krátce

Dvojbob i čtyřbob

Bobisté budou mít na olympijských hrách v Pekingu jeden dvojbob a jeden čtyřbob. Zkompletovanou nominaci mají už biatlonisté, premiéru na hrách pod pěti kruhy zažije Milan Zemlička.

Hybš do Polska

Devětatletý fotbalový obránce Matěj Hybš odchází z Plzně na půlroční hostování do polského týmu Bruk-Bet Termalica Nieciecza. Doplní tam další dva české hráče.

Pomáhá své vlasti

Vlajkonoš Pita Taufatofua, jenž se proslavil odhalenou horní polovinou těla při slavnostních zahájeních OH, založil sbírku na pomoc Tongy, kterou postihla erupce sopky a následná vlna cunami.

Jen pro vyvolené

Vstupenky na zimní olympiádu v Pekingu, která začne 4. února, budou distribuovány „vybraným“ skupinám lidí a nebudou kvůli covidu-19 prodávány běžné veřejnosti. **ČTK**

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

Práce - nabídka

Strážný/á obchodního domu Brno

Týdenní zálohy.

Mzda až 1 840 Kč/dísteho za směnu.

Individuální plánování směn.

800 111 112 **m2c**

Auto-moto - poptávka

• Sbíráme auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže, vše do r. 1990. 734843403



Zpíval kanár

Tenistka Barbora Krejčíková (na snímku) zvládla hladce 1. kolo grandslamového Australian Open, Němku Andreu Petkovicovou smetla 6:2 a 6:0. Při debutu v hlavní soutěži v Melbourne uspěla Tereza Martincová, která porazila Lauren Davisovou z USA 7:5 a 6:2. Se soutěží se rozloučil Jiří Veselý, jenž nestačil 0:3 na sety na Američana Stefana Kozlova. **AP**