

Zdarma
neomezený
internet
do mobilu
i na doma

1Gb/s

Rozbalte si pohádkové dárky

Naším zákazníkům nadělujeme
GIGA kolekci

vodafone.cz/vanoce

Ready?

 **vodafone**

PROSINCOVÝ



PRÁVĚ V PRODEJI

BIATLONISTÉ VE FINSKU POJEDOU PŘED DIVÁKY

NA TRATĚ V KONTIOLAHTI SE VYDÁ TAKÉ MARKÉTA DAVIDOVÁ STRANA 22



metro

Úterý, 24. listopadu 2020

Č. 218, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Emilie

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

INZERCE

SKLADEM

SADA NA VÝROBU FALEŠNÉ IDENTITY*

Vše, co je třeba k výrobě falešných dokladů.

Koupit

NELEGALNI.CZ

*Tato reklama je fiktivní.



Vakcína pro 5,5 milionu

Proti koronaviru. Vláda koupí dávky za asi dvě miliardy korun. **Očkování.** Bude přednostní pro rizikové skupiny obyvatel, zdravotníky nebo pracovníky v sociálních službách. **Prymula.** Bude poradcem STRANA 2

Milí čtenáři,

zítra, tedy ve středu 25. listopadu, se k vám místo klasického novinového vydání dostane magazín deníku Metro. I v něm najdete spoustu zajímavého čtení. V klasické podobě se k vám vrátíme opět ve čtvrtek.



9 771211 781002
20218



Jak zhodnotit naspořené peníze?

Investujte bezpečně se zajištěním nemovitostmi

Bonus 500 Kč + výnos až 6 % p.a.

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

Volejte zdarma: 800 023 099

www.rondainvest.cz

Dvě miliardy na léčbu covidu-19

Česko má ve společné dohodě států Evropské unie objednanu vakcínu proti covidu-19 od tří výrobců pro 5,5 milionu obyvatel.

Novinky kolem boje proti covidu-19 oznámil ministr zdravotnictví Jan Blatný. Česko nakoupí miliony dávek vakcín, za které zaplatí téměř dvě miliardy korun. O dalších milionech dávek jedná s dalšími výrobci. Země EU jedná o dodávce vakcíny se sedmi výrobci, koupit je musí jen v případě, že projdou všemi testy a budou schválené. Očkování v ČR by pak mělo být hrazené z veřejného zdravotního pojištění, dobrovolné a přednostní pro rizikové skupiny a zdravotníky, pracovníky v sociálních službách a další pro stát důležitá povolání. „Vakcíny pro dalších až 10,6 milionu obyvatel jsou v záloze od dalších výrobců. Měli bychom jich tak mít až pro 16 milionů lidí, což je více, než je obyvatel ČR. Je to přístup, ke kterému přistoupily i další země,“ řekl ministr.

Kdy a komu?

Podle Blatného bude do dvou týdnů vládě předložena

Nejdříve těžce nemocní, pak lékaři

Podle zveřejněného návrhu Národní strategie očkování proti nemoci covid-19 by se nejdříve měli očkovat lidé nad 65 let, kteří trpí nemocemi.

- Třeba chronickou plicní nemocí, vysokým krevním tlakem, který se nedaří snížit léky, závažnými onemocněními srdce, ledvin či jater, těžkou obezitou, vážnou cukrovkou. Nebo jsou před některými druhy léčby rakoviny, jako je radioterapie či chemoterapie.

- První fáze počítá také s očkováním zdravotníků oddělení ARO, JIP, urgentních příjmů, infekčních a plicních oddělení, záchranné služby, pracovníků ochrany veřejného zdraví provádějících epidemiologická šetření, zaměstnanců laboratoří, kde vyšetřují vzorky na covid-19, a pracovníků a klientů zařízení sociálních služeb. Ve druhé fázi by se pak mohli nechat očkovat lékaři různých zaměření.

vakcinační strategie, která stanoví postup pro pořadí různých skupin obyvatelstva při očkování. Od firmy AstraZeneca byly objednané tři miliony dávek pro očkování 1,5 milionu lidí. Dvě dávky pro navození imunity budou potřeba také u vakcíny firem BioNTech a Pfizer, kterou by Česko mělo mít pro dva miliony lidí. Pro stejný počet osob byla objednaná vakcína od firmy Johnson & Johnson a zatím bez určeného množství je objednávkou od firmy Sanofi. Podle časového harmonogramu uvedeného v materiálu by už na konci roku 2020, pokud bude některá z vakcín schválena, měly přijít dávky pro 400 tisíc lidí, v prvním čtvrtletí příštího roku pak pro 850 tisíc lidí, ve druhém čtvrtletí pak pro 2,1 milionu osob, ve třetím pro 1,9 milionu osob

a v posledním čtvrtletí příštího roku pro 250 tisíc osob. Komise podle materiálu jedná také o očkovací látce pro nejvýše 2,56 milionu lidí od firmy Curevac, pro maximálně 950 tisíc lidí od firmy Moderna a až 3,5 milionu lidí od firmy Novavax, která část očkovací látky vyrábí i v Česku.

Skoro pět miliard pro celé Česko

Celkově by firmy mohly dodat vakcínu až pro 10,6 milionu osob za 4,6 miliardy korun. Nejvíce by jich podle harmonogramu bylo dostupných ve druhé polovině příštího roku. Ze závazků, ke kterým se Česká republika již zavázala, vyplývá povinnost vystavit závazné objednávky v hodnotě 1,72 miliardy korun, a to v průběhu prosince tohoto roku. **ČTK**

Krátce

Prymula bude radit Babišovi

Bývalý ministr zdravotnictví Roman Prymula bude poradcem premiéra Andreje Babiše na Úřadu vlády. „Bude mít smlouvu jako ostatní poradci,“ řekl včera Babiš. „Pan Prymula by mně měl radit ve zdravotnictví. Založil jsem tady takový zdravotnický NERV,“ dodal premiér. Zkratkou NERV se označuje Národní ekonomická rada vlády. Návrhy tohoto poradního orgánu nejsou pro vládu závazné. Prymula byl ministrem zdravotnictví do 21. října. Odejít musel poté, co deník Blesk přinesl fotografie,

jak vychází z restaurace, která měla být z nařízení vlády zavřená. Prymula také čelí kritice, že si v červnu založil živnost se zdravotnickou činností.

Česko teď je ve čtvrtém pásmu

Za neděli testy prokázaly 1509 nových případů covidu, nejméně od 28. září. Proti minulé neděli je to zhruba o 400 méně. Celkový úmrtí s koronavirem je 7196. Skóre v Protiepidemickém systému PÉS, podle kterého se v Česku mění opatření proti onemocnění covid-19, stouplo, nadále ale zůstává ve čtvrtém stupni. **ČTK**



Výdejní knižní okénka

Knihovny v českých městech spustily speciální knižní okénka. Čtenáři si tak mohou vyzvednout či vrátit knihy. Snímek je z Městské knihovny v Praze. **ČTK**

BEAUTY FRIDAY

WARM UP

až **-30%**

NA ZNAČKY

ESTÉE LAUDER, CLINIQUE, LA MER, GLAMGLOW,
TOM FORD, MICHAEL KORS, DKNY, TOMMY HILFIGER
& BOBBI BROWN

POUZE NA
DOUGLAS.CZ

22. - 25. 11. 2020



DOUGLAS

Akce platí od 22. do 25. 11. 2020 pouze v e-shopu www.douglas.cz. Slevy se nesčítají.

Místo broušení nožů teď vybírá ostří na sochu

Býval kuchařem, momentálně si plní svůj sen.

Marek Neuman se v gastronomických provozech pohyboval takřka třicet let a k nožům měl tak vždycky blízko. A kromě toho, že ty běžné používal k výkonu své práce, začal záhy sbírat i v Česku raritní kousky a zajímat se o jejich výrobu a údržbu. Postupem času se začal svými úlovkami chlubit na sociálních sítích, jenže místo závistivých komentářů mu od kolegů a kamarádů z branže začaly chodit dotazy, zda by pro ně nemohl taky nějaké nože sehnat a případně poradit, jak se o ně starat. Marek Neuman si proto na Facebooku založil stránku Nože zVostra, pár nožů objednal a řekl si, že je zkusí udat.

„Broušení nožů je neuvěřitelně krásná věc. Správně se o ostří postarat není jen tak, chce to svůj čas i podstatnou dávku vaší pozornosti, odměnou vám ale kromě dokonalé ostrosti jsou klidně i tři hodiny pravého meditačního flow, které vás zklidní a vyčistí vám

hlavu,“ usmívá se Neuman. Rodák z Jaroměře se vyučil kuchařem v roce 1991 v Praze a hned po škole začal pracovat. Postupně vystřídal angažmá v několika pražských restauracích, když mu ale bylo 21 tak o sobě dalo nečekaně silně vědět jeho zdraví.

Marek Neuman si tehdy shodou okolností po extrakci zubu naráz opačil při vaření nohu, a ještě procházel banální chřipkou. Dostal vysoké horečky a na nohou se mu začaly objevovat podivné skvrny. Jeho tehdejší šéf ho proto odvezl do nemocnice, kde ho okamžitě hospitalizovali s podezřením na meningitidu, posléze ale zjistili, že se v jeho těle projevila infekce vzácným zlatým stafylokokem.

V průběhu několika dnů mu zcela ochrnula pravá půlka obličeje, v důsledku těžkého průběhu nemoci ztratil schopnost mluvit. Lékaři mu navíc během dalších vyšetření objevili šelest na srdci. Po vyléčení infekce putoval do pražského Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) na operaci srdečních chlopní. Po několika měsíční hospitalizaci mu zabralo další dva roky naučit se znovu mluvit. Na jeho



Marek Neuman při práci

MIKULÁŠ GOTTWALD

projevu je to dodnes občas znát a dlouhé mluvení ho vyčerpává.

Po úspěšné léčbě mu lékařská posudková komise nabídla možnost invalidního důchodu, ten ale Neuman odmítl. Rozhodl se pokračovat v kariéře kuchaře. Vystřídal několik restaurací, mimo jiné třeba podnik Stoletá bába s pěti sty místy na Kampě, kam chodíval i Karel Gott. Restauraci šéfoval až do roku 2011, jeho pracovní tempo se ale pořád zvy-

šovalo a Neuman s tím neustále zápasil. V dalších letech poté přešel do firmy, která vařila a rozvázela denně kolem třech tisíc jídel a nakonec pak do firmy, která otevírala po republice restaurace.

V roce 2017 se opět ozvalo zdraví a začal pociťovat zpomalené srdeční reakce. Po dalším vyšetření v IKEM mu lékaři implantovali kardiostimulátor. „V té době jsem začal docházet k tomu, že je na čase zvolnit. Moje práce se navíc dostala do

Socha z nožů

V době epidemie, kdy mají restaurace zavřeno, se nože moc nebrusí. Nově se rozhodl vybírat nevyužívaná ostří.

- Do sbírky se může zapojit každý, nože lze do brusírny v Bystrá 2430/12 dopravit osobně, nebo poštou.
- Až jich bude zhruba tisíc, předá je uměleckému kováři Pavlu Bortníkovi, aby z nich udělal sochu. Tu poté vydraží a výtěžek pošle brněnské dětské nemocnici, konkrétně její úrazové části.

bodu, kdy jsem hlavně sháněl zaměstnance do jednotlivých provozoven, což s gastrem nemá nic společného, a to mě už nijak nenaplnovalo,“ doplňuje dobu.

Souběžně už si v té době začal plnit svůj sen. Díky profilu Nože zVostra se spojil s českou firmou vyrábějící nože z damaškové oceli a společně otevřeli v Horních Počernicích brusírnu a showroom, kde jsou k vidění i Neumanovy unikátní úlovky. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

UŽ ZÍTRA
VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

ONDŘEJ RYCHLÝ

Znáte ho jen jako seriálového hezounka a syna populárního otce Petra Rychlého? Pak se s ním seznámte i jako s výborným divadelníkem. Proč ho nikdy neuvidíme na jevišti nahého? A kdy se musel svého táty nejvíce zastávat?



metro
meny metro ONLY

Kde nás najdete, se dozvíte na www.metro.cz/distribuce



Trabantí příběhy v jednom

Do konce listopadu si fanoušci cestovatele Dana Příbáňe a jeho projektu se žlutými trabanty mohou koupit knihu, která mapuje všechny expedice. „Když jsme přešli trabantem Afriku, řekli jsme si, že nikdy více! A když se nás pak mnohokrát ptali, jestli nenapišeme knihu, říkali jsme nikdy. Nikdy ale neříkej, že to nejde, a už vůbec nikdy neříkej nikdy!“ glosuje Příbáň vznik knihy. Lze ji objednat jen v předprodeji, výtěžek umožní další expedici, má být příští rok. Podrobnosti na facebook.com/TransTrabant.

2x ARCHIV

Bezkontaktní svět se prosadí, ulehčí práci i najde nakažené

Tak dlouho se mluvilo o digitalizaci, až ji jako „výcho-disko z nouze“ přinesla jarní karanténa. Nutnost udržovat odstup ovlivní všechny sféry.

lečnosti Soitron. Sílí trend velkých obchodů zavádět bezobslužné pokladny či skenery (viz box „Sedm let se skenery“) je jen okrajovým projektem.

Kdo přeškolí, vyhraje

Masivní digitalizace a bezkontaktnost však nemusí nutně znamenat i masivní pro-

pouštění. Přetrvávající nedostatek kvalifikovaných odborníků zapříčiní nástup automatizace a robotů. Podniky se snaží zaměstnance držet a z uvolněných pozic přeškolit na nové, nebo jim dávají jinou kvalifikaci, která je udrží ve firmě. „Robotizaci využíváme v rámci našich skladů, ale chtěli bychom jít ještě dál –

přímo na prodejny. Nemáme ale v plánu zaměstnance redukovat, chceme jim práci usnadnit a omezit manuální činnost tak, aby se knihkupci mohli věnovat více zákazníkům. Člověk pro nás stále zůstává důležitým faktorem,“ potvrzuje současně digitální trendy Adam Pýcha z Knihy Dobrovský.

Náramek nemusí hlídat jen „kriminálního“

Nejmodernější technologie umožňují společnostem, aby ulehčily svým lidem také ohlídky vlastní virové bezpečnosti. Příkladem takové technologie jsou chytré náramky C-19 Protector. Máte nařizeno, že nesmíte přijít s kolegy do těsného styku? Místo neustálého hlídání se je tu technologie Bluetooth. „Zaznamená vzájemnou přítomnost a sílu signálu mezi jednotlivými zařízeními. Při nedodržování sociálního odstupů okamžitě upozorní uživatele vibracemi. V případě zjištění nákazy lze anonymizovaná data převést na jména a předat je hygienikům,“ vysvětluje Marcela Hrdá, jednatelka společnosti Care Plus Service. Náramky se nedávno testovaly i v provozu Hospodářské komory. „Díky tomu jsme dokázali obratem vytrahovat jednoho ze zaměstnanců, který byl pozitivně testován,“ komentuje praktické využití náramků mluvčí komory Miroslav Díró.

Podnikatelé však v této souvislosti silně kritizují za pomalé zavádění digitálních novinek státní správu. „Podívejte se, jaké fronty vznikaly na výměnu řidičských průkazů s rizikem přenosu viru mezi lidmi, a přitom bychom už dávno řidičské průkazy nemuseli na území Česka mít u sebe, protože údajně, má policie k dispozici v evidenci řidičů,“ připomíná Zdeněk Zajíček, prezident ICT Unie a viceprezident Hospodářské komory s tím, že stát by měl být odvádnější. **PAVEL HRABICA**

Ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislav Dušek o víkendu oznámil, že po druhé vlně epidemie může spolu s tou „normální“ jarní chřipkovou přijít i třetí koronavirová. Což může vést k ještě větší digitalizaci a bezkontaktnímu fungování jak celé společnosti, tak především ekonomiky.

Stíhat však nejmodernější trendy není jednoduché. „Technologie se neustále vyvíjejí a ve chvíli, kdy se povede nějaké řešení uskutečnit, už jsme opět pozadu. Neustále se snažíme zpoždění alespoň mírnit,“ potvrzuje Miroslav Jakub, IT manažer společnosti Tipsport.

Platit budeme robotům

Jak dokládá nejnovější průzkum společnosti Soitron mezi vybranými tuzemskými firmami, některé jsou oproti současné praxi a trendům mnohdy až 14 let pozadu, protože řadu procesů ještě řeší manuálně. „Dá se ale očekávat, že přibližně do pěti let u pokladen českých obchodů nenarazíme na člověka, ale na roboty,“ vykresluje budoucí vizi David Dvořák, vedoucí oddělení IT Advisory ve spo-

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Zmírňuje pocit napnuté pokožky a suchých nohou. Intenzivně hydratuje a chrání před dalším vysušováním. Složení s komplexem z 10% ury, panthenolem a glycerinem pečuje o nohy a zanechává je hebké na dotek. Krémová textura se dobře roztírá a rychle vstřebává.

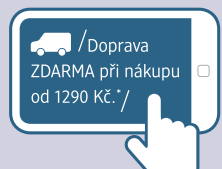


Balea
krém na nohy
s ureou
100 ml

49⁹⁰
Kč



www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.

Digitální bezpečnost

Virtuální svět berou v potaz už i banky a pojišťovny.

- Třeba skupina ČSOB nabízí pojistnou ochranu v případě, že e-shop dodá poškozené zboží, že někdo zneužije klientovu identitu na internetu nebo poškodí jeho pověst na sociálních sítích.
- Za poslední půlrok navíc čelily české společnosti v průměru 484 kyberútokům týdně na jednu organizaci. Naproti tomu evropský průměr takových digitálních útoků je o více než stovku nižší – za stejné období pouze 349 kyberútoků.

Sedm let se skenery

Nejdříve jsme se naučili nakupovat bez lidských pokladních u těch samoobslužných. V roce 2013 přišla do Česka další novinka. Jako první ji zavedl řetězec Globus, když umožnil zákazníkům u vchodu vyzvednout si ruční skener a tím načítat čárové kódy jednotlivých položek. Nákup se pak platil rovnou u samoobslužné pokladny bez vykládání zboží na pás. Postupně ji začaly zavádět například Tesco, Albert nebo Coop. Řetězce s menšími prodejny zatím odolávají.

MAFA



Placení „na dálku“

91

Loni se v Česku devadesát jedna procent všech plateb kartou odehrálo bezkontaktně. Byli jsme tak jen o procento za Austrálií, která tuto „soutěž“ vede.

25

Až pětadvacet procent klientů bank v Česku využívá k placení svůj chytrý mobil. Rozptýlení využívání této technologie se u jednotlivých finančních ústavů pohybuje v rozmezí od 11 do 25 procent.

Krátko

Studenti vědí, jak čistit vodu od sinic

Brněnští studenti bodovali v mezinárodním měřítku s návrhem, jak čistit vodu od sinic s využitím nástrojů syntetické biologie.

V konkurenci téměř 250 týmů z 36 zemí získali zlatou medaili v soutěži International Genetically Engineered Machine. Tým nazvaný Generace Mendel tvoří studenti Masarykovy univerzity a Vysokého učení technického. Mladí se

pustili do vývoje systému, jehož základem jsou buňky *Bacillus subtilis*, což jsou půdní bakterie. „Svoje“ buňky upravovali tak, aby měly na svém povrchu proteinové lešení, na kterém budou zachycené enzymy jednak ničící buňky

sinic a jednak také likvidující jejich toxiny.

Kousek dálnice D6

Po dvou nových úsecích dálnice D6 budou řídiči jezdit od příštího týdne. Ředitelství silnic a dálnic v pon-

děli zprovozní obchvat Řevničova a úsek mezi Řevničovem a Novým Strašecím. Příští rok by mohla začít stavba zbývajících tří středočeských úseků karlovarské dálnice D6. Až do Varů bude hotova v roce 2024. **ČTK**



Začínají charitativní akce. Pro nemocné děti, sirotky i lidi v nouzi

V Česku před Vánoci startují nejrůznější charitativní akce. Na různých místech v Česku se koná charitativní sbírka s názvem Vánoční hvězda určená na pomoc onkologicky nemocným dětem. Lidé do ní mohou přispět zakoupením symbolu Vánoc, prýšců nádherných. Letos sbírku ovlivnila pandemie, méně je především objednávek ze škol (na snímcích). Olomoucká charita včera spustila letošní benefiční akci na pomoc dětem ze sirotčince v mongolském Ulánbátaru, která vyvrcholí prodejem adventních věnců v olomouckých kostelech. Věnce vyrábí lidé v bezpečí domova, jejich prodej se poté uskuteční během první adventní neděle. Česko má také za sebou potravinovou sbírku, na které se vybraly tuny potravin. Ředitel potravinové banky Milan Hloušek včera řekl, že jen v chudším Karlovarském kraji lidé nakoupili pro Čechy v nouzi přes 12 tun zboží. **2x ČTK**

Daňový únik. Za půl miliardy

V kauze daňového úniku za půl miliardy korun včera soud uložil devíti ze 13 obžalovaných nepodmíněné tresty v rozmezí od 6,5 roku do 13 let. Dva obžalované osvobodil, další dva dostali podmíněné tresty. Tři z odsouzených navíc musí zaplatit České republice více než 160 milionů korun. **ČTK**

Česká pošta. Propustí lidi

Česká pošta plánuje k 1. březnu příštího roku zrušit 2371 pracovních míst. Ministr vnitra Jan Hamáček na Twitteru uvedl, že bude chtít k plánu vysvětlení a ve čtvrtek bude jednat s generálním ředitelem pošty Romanem Knapem i zástupci odborů. Se změnami nesouhlasí firemní odbory. **ČTK**

Láďa z televize už nebude starostou



Oblíbený a sympatický moderátor, kterému diváci familiárně říkají Láďa, rezignuje na vedení Řičan.

Vladimíra Kořena většina Čechů zná z populárního pořadu Zázraky přírody, které moderuje s hercem Marošem Kramářem. Zvlášť sympatic-

ké jsou jeho pokusy, v nichž divákům a hostům ukazuje zajímavosti z různých vědních oborů. Na závěr pořadu se Maroš s Láďou vydávají na adrenalinové zážitky. Kořen je ale také starostou Řičan u Prahy. Včera oznámil, že rezignuje na funkci, důvody uvede zítra na tiskové konferenci. Známy televizní moderátor je v čele města třetí vo-

lební období, poprvé byl zvolen v roce 2010. K důvodům odstoupení se Kořen zatím nechtěl vyjadřovat. „Ty přímký se protnulý v jednom bodě,“ uvedl pouze. Jasně není ani to, zda zůstane zastupitelem. Šestačtyřicetiletý Kořen kromě účinkování v České televizi také v roce 2006 získal ocenění Česká hlava za popularizaci vědy. **ČTK**

Jak podvést stát?

Obchod skupiny odsouzených byl postaven na údajných karuselových obchodech s mobilními telefony. Karuselové nebo také kolotočové podvody jsou spojeny s mechanismem DPH.

- Využívají toho, že dodání zboží do jiného členského státu EU je od DPH osvobozeno. Na konci procesu je firma, jež veškeré zboží vyveze do zahraničí. Od státu získá vratku DPH. Některé podvodné sítě mezi sebou posílají opravdové zboží, jiné si jen přeposlávají faktury.

Bez práce

29 000

Firma propustí zhruba 1500 lidí. Půjde o zaměstnance poštovních přepážek a listonoše a řidiče. Státní podnik zaměstnává téměř 29 tisíc lidí.

7000

Se snižováním počtu zaměstnanců pošta počítá i dále. Podnik chce do roku 2025 zrušit 7000 pracovních míst. Rušená místa chce nahradit moderními technologiemi.

Může za odchod říčanská kauza: 100 korun za byt?

Ve městě se řešila kauza bytů. Kořen vyslovil obavu, že se zastupitelé převodem vystaví odpovědnosti za škodu na majetku obce a mohou čelit trestnímu stíhání.

- Soud se v nepravomocném rozhodnutí přiklonil na stranu nájemníků. Opozice za STAN doporučila, aby zastupitelé rozhodli, že k převodu dojde.

- Kauza je z let 1998 až 2000. Byty se stavěly na městských pozemcích, financované byly z části městem, dotacemi a nájemníky. Podle smluv je lidé měli 1. ledna 2020 získat do vlastnictví za 100 korun. Podle právníků je ale smlouva neplatná a převod může způsobit škodu ve výši desítek milionů korun.

Civilisté

Etiopská armáda včera oznámila, že její síly jsou již jen 50 kilometrů od správního střediska severoetiopského Tigraje a obklíčí ho. Premiér Abiy Ahmed, který na začátku měsíce zahájil v Tigraji ofenzivu, vyzval v neděli tamní stranu TPLF, aby do středy složila zbraně. Kvůli bojům přišly o život údajně tisíce lidí. Podle OSN se do sousedního Súdánu uchýlilo od začátku konfliktu asi 40 tisíc lidí. Možná tam uprchne až 200 tisíc osob.

AP



Krátce

Dva mrtví při útoku v kostele

Dva lidé přišli o život a několik dalších bylo vážně zraněno při útoku bodnou zbraní v kostele v San Jose v Kalifornii. V době útoku byli na místě jen bezdomovci, kteří tam mohli kvůli zimě přenocovat.

Biden představí spolupracovníky

Nově zvolený prezident USA Joe Biden plánuje jmenovat ministrem zahraničí svého dosavadního blízkého poradce Antonyho Blinkena. Velyslankyní USA při OSN chce údajně jmenovat zkušenou diplomatku Lindu Thomasovou Greenfieldovou.

Sarkozy u soudu



Do 10. prosince by mělo trvat soudní líčení s bývalým francouzským prezidentem Nicolasem Sarkozym (na snímku), který je obviněn z korupce. Hrozí mu trest až deset let odnětí svobody a pokuta jeden milion eur (26,3 milionu korun). Společně s ním jsou obžalováni také významný pařížský právník Thierry Herzog a někdejší soudce Gilbert Azibert. **ČTK**

Porušil zákaz. Chtěl se jen venku porvat

Zatím s pokutou 135 eur vyvázl obyvatel francouzského města Lannion, kterého v noci přistihla policejní hlídka s vlastnoručně sepsaným zdůvodněním, proč opustil domov: „Chci někomu rozkopat hubu.“ Vyplnění formuláře s vysvětlením, proč je dotyčný venku v době zákazu vycházení, je ve Francii povinné. V tomto případě ale provinilcova upřímnost strážce zákona zaskočila. Devětatřicetiletého muže asi hodinu po půlnoci zpozorovala policejní hlídka, jak se skrývá za autem poblíž místního nádraží. „Řekl, že na někoho čekal, aby mu rozbil hubu,“ uvedl policejní náčelník Daniel Kerdraon. „Osvědčení vyplnil ručně a vepsal do něj své pravé jméno i čas odchodu z domova. Kolegové mu ale vysvětlili, že uvedený důvod není právoplatný,“ doplnil s tím, že muž bude muset na komisařství v bretaňském městě vysvětlit, proč měl u sebe zbraň – nůž s vyskakovací čepelí. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

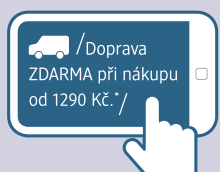
Díky inovativní gelové formuli dodá fantastický barevný výsledek a vzhled nehtů jako ze salonu. Ideální pro finiš domácí manikúry i pedikúry.



s.he stylezone
colour&style
Ultra Stay
gelový lak na nehty
10 ml, více odstínů

59⁹⁰ Kč

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



V Trumpově týmu má utrům

Zřejmě i pro prezidentovy nejbližší byla čtyřiašedesátiletá právnička příliš kontroverzní.

Volební tým amerického prezidenta Donalda Trumpa se distancoval od konzervativní právničky Sidney Powellové, která v posledních dnech rozvíjela konspirační teorie a vnesla nepodložená obvinění z volebních neregulér-

ností. Podle ní podvodný software umožnil přesun milionů hlasů odevzdaných Trumpovi k jeho demokratickému soupeři Joeu Bidenovi.

V prezidentských volbách zvítězil podle projekcí médií Biden, když si připsal 306 volitelů a Trump 232. Trump tvrdí, že bylo hlasování poznamenáno podvodů. U soudů ale zatím neuspěl.

Powellová, o které Trump ještě 14. listopadu mluvil na Twitteru jako o jedné ze svých právniček, ale s obviněními z podvodů ve čtvrtek 19. listopadu očividně zašla



Giuliani a Powellová při čtvrtetní tiskové konferenci AP

příliš daleko. Kromě jiného uvedla, že volební software ve státě Georgia a dalších byl

vytvořen na příkaz někdejšího levicového venezuelského prezidenta Huga Cháveze

a umožnil krádež milionů hlasů Trumpovi.

„Georgia bude pravděpodobně prvním státem, který vyhodím do povětří,“ sdělila Powellová. Později dodala, že plánuje podat na stát bibliickou žalobu.

V neděli prezidentův tým uvedl, že už s Powellovou nespolečuje. „Není členkou Trumpova právního týmu. A není ani prezidentovou osobní právničkou,“ uvedli v prohlášení právníci prezidentovy kampaně – bývalý starosta New Yorku Rudy Giuliani a Jenna Ellisová. **ČTK a MET**

Německo karanténu zřejmě ještě prodlouží

Bavorský premiér tlačí na přísnější opatření. Za špatný příklad označil i Česko.



Cítat

Můžeme doufat, že podle aktuální situace bude v prosinci vydáno první povolení pro vakcíny. Data vypadají dobře.

JENS SPAHN
NĚMECKÝ MINISTR ZDRAVOTNICTVÍ

ale odmítly. „Vše hovoří o tom, že v současných omezeních bude nutné ještě nějakou dobu pokračovat i po 30. listopadu,“ uvedl Scholz v listu Bild am Sonntag.

Karanténa v Německu, kde jsou uzavřené restaurace, divadla, kina či muzea, zatím platí do konce tohoto měsíce.

Otevřeně o jejím pokračování nyní hovoří i Söder, který patří k nejlivnějším zemským premiérům a který byl vždy stoupencem různých protikoronavirových opatření. „Uzavírku musíme prodloužit. Čísla jsou bohužel stále vysoká. Pokud léčbu ukončíme příliš brzy, riskujeme těžkou recidivou,“ napsal na Twitteru s tím, že je lepší vydržet delší omezení nyní než přes Vánoce. Vánočními svátky argumentoval i v rozhovoru s televizí ARD.

„Abychom mohli strávit pěkné Vánoce, musíme omezení prodloužit a také prohloubit,“ uvedl. „V každém případě o dva, lépe však o tři týdny. Nejméně tak dlouho, než se dostaneme na hodnotu počtu nově nemocných padesát,“ naznačil. Zmínil tak cíl dosáhnout hodnoty pade-

sátí nakažených na 100 tisíc obyvatel v sedmidenním období.

Bavorský premiér jako argument pro pokračování karantény opět uvedl i Česko. „Když karanténu skončíme nyní na tak vysokých číslech, když ztratíme trpělivost, pak se všechno zase rozjede a my skončíme ještě s tvrdšími opatřeními, než nyní platí v Česku nebo v Rakousku,“ uvedl.

Německo chce být připraveno očkovat proti koronaviru ještě v prosinci. Včera to během své návštěvy sasko-anhaltského města Dessau-Rosslau u výrobce vakcín IDT Biologika řekl ministr zdravotnictví Jens Spahn. Je přesvědčen, že proočkovat populaci, aby bylo možné pandemii porazit, se podaří ještě před koncem nadcházejícího roku. Oznámil také, že Německo si od IDT Biologika koupí nejméně pět milionů vakcín. **ČTK a MET**



Kbelíky

Na následky amyotrofické laterální sklerózy (ALS) včera v USA zemřel Patrick Quinn, jeden ze spoluzakladatelů celosvětové „kbelíkové“ kampaně, ve které si lidé hlavu polévají kbelíky naplněnými ledovou vodou. Výzva, do které se v roce 2014 zapojili světoví státníci i celebrity, pomohla rozšířit povědomí o ALS a vybrat stovky milionů dolarů na výzkum. Quinnovi, který skonal ve věku 37 let, lékaři nemoc diagnostikovali v roce 2013. ALS je velmi progresivní nervosvalové onemocnění, při němž pacient postupně ztrácí kontrolu nad všemi svaly v těle. Trpěl jím také někdejší český premiér Stanislav Gross. **AP**

Slovensko.

Rekordní dluh kvůli covidu

Na rozdíl od Česka Slovensko v plné míře nevyužilo dřívějšího příznivého vývoje ekonomiky k ozdravení státních financí. Bratislava tak na rozdíl od Prahy vyjde z koronavirové krize s rekordním veřejným dluhem v poměru k výkonu ekonomiky. Upozornila na to včera nezávislá slovenská Rada pro rozpočtovou zodpovědnost, která dohlíží na hospodaření státu. Podíl veřejného dluhu Slovenska na hrubém domácím produktu (HDP) se v uplynulých letech mírně snižoval a loni dosáhl 48,5 procenta. Česko vykazovalo dluh na úrovni 30,2 procenta HDP. Růst zadlužení Slovenska, které letos podle dřívějších odhadů přesáhne hranici 60 procent HDP, označila Rada za špatnou zprávu zejména kvůli dopadům stárnutí obyvatelstva. To s sebou přinese v budoucnu tlak na růst výdajů státu. České ministerstvo financí počítá s tím, že vládní dluh republiky do roku 2023 vystoupí na 47,4 procenta z letos plánovaných 39,4 procenta HDP. Pandemie letos způsobí v Evropě propad mnoha ekonomik, negativní dopady koronavirové krize už také zhoršily hospodaření států. **ČTK**

Krátce

Zpochybnili zadržení Ghosna

Bývalý šéf automobilky Renault-Nissan Carlos Ghosn byl v Japonsku zadržen v listopadu 2018 a pak obviněn z několika trestných činů, mimo jiné z toho, že nepřiznal všechny příjmy a zneužil firemní peníze. Po pěti měsících byl propuštěn na kauci, loni uprchl do Libanonu.

vyplatila odškodné a další kompenzace. Ghosn byl v Japonsku zatčen v listopadu 2018 a pak obviněn z několika trestných činů, mimo jiné z toho, že nepřiznal všechny příjmy a zneužil firemní peníze. Po pěti měsících byl propuštěn na kauci, loni uprchl do Libanonu.

Covid. Zelenskyj sez něho vyléčil

Ukrajinský prezident Volodymyr Zelenskyj včera oznámil, že má negativní test na koronavirus. Spolu s šéfem své kanceláře se předtím léčil z nemoci ve vládní nemocnici. **ČTK**

Historický krok. Podle pozorovatelů Netanjahu přiletěl do Saúdské Arábie

Izraelský premiér Benjamin Netanjahu tajně letěl do Saúdské Arábie, kde se setkal s korunním princem Muhammadem bin Salmánem. Včera o tom informovala izraelská média. Agentura AP upozorňuje, že by šlo o vůbec první známé setkání čelných saúdských a izraelských představitelů.

Netanjahuovu cestu do Saúdské Arábie potvrdil izraelský ministr školství a člen premiérový politické strany Likud Joav Galant. „Fakt, že se schůzka uskutečnila a informace o ní se dostala na veřejnost, i když oficiálně, je věc obrovského významu,“ řekl ministr.

Premiér Netanjahu **AP**Princ Salmán **AP**

Agentura AP upozornila, že podle webu s údaji o radarovém sledování tras letadel podnikl v neděli soukromý tryskový letoun, který Netanjahu v minulosti už používal, let z izraelského Tel Avivu do Neomu na saúdském pobřeží

Rudého moře. Právě tam bylo naplánováno setkání bin Salmána s Pompeem. Podle izraelských médií, která se odvolávají na nejmenovaného izraelského představitele, se společně s Netanjahuem do Saúdské Arábie vydal i Josi Co-

hen, šéf izraelské tajné služby Mossad. Pompeo se snaží vlivný stát Perského zálivu přesvědčit, aby následoval Spojené arabské emiráty a Bahrajn a navázal po jejich vzoru oficiální vztahy s Izraelem. Rijád zatím normalizaci vztahů odmítá a uvádí, že nejprve je potřeba zaměřit se na palestinské snahy o vytvoření samostatného státu.

Izrael měl však i před letošní dohodou o diplomatických vztazích s Emiráty a Bahrajnem po dlouhou dobu na státy Perského zálivu neoficiální vazby, které v posledních letech posílily díky tomu, že obě strany vidí bezpečnostní hrozbu v Íránu. **ČTK**

Pomocníci z lékárny pro celou rodinu

MAXIMÁLNÍ POSÍLENÍ IMUNITY!

S ohledem na současné dění - nošení roušek, dodržování odstupů či setrvávání v nařízené karanténě, je potřeba mít více než kdy dříve silnou a odolnou imunitu.

Proto neváhejte a v lékárně si poříďte jedinečný Imunit® AKUT. V jeho složení naleznete významné množství přírodních imunostimulačních beta-glukanů, které mají pozitivní vliv na lidský organizmus. Pro maximální posílení imunity je tento doplněk stravy rovněž obohacen o vitamin C a selen, který chrání buňky před volnými radikály.

Díky svému šetrnému složení je Imunit® AKUT vhodný pro diabetiky, ce-liaky i těhotné a kojící ženy.



Odložte ŠPATNOU NÁLADU

Trápí vás již delší dobu špatná nálada a bojujete neúspěšně se stresem? Nedovolte, aby starosti a stres pronikly do vašeho života a raději uklidněte svůj nervový systém.

Zvolte účinný a nenávykový přípravek pro lepší náladu De-press. Ten obsahuje unikátní kombinaci bylin v čele s kozlíkem lékařským pro lepší vyrovnání se stresem a meduňkou přispívající k celkovému uvolnění a pozitivní náladě. Vzácný šafrán tyto účinky synergicky posiluje, urychluje jejich nástup a pomáhá tak udržovat dobrou náladu. Součástí doplňku stravy je také vysoká dávka L-tryptofanu (zdroje tzv. hormonu štěstí), vitamin B6 a hořčičk pro snížení únavy a vyčerpání.

Potíže se zažíváním? VYŘEŠENY JEDNOU PROVŽDÝ!

Nadýmání a nepříjemné pocity v břiše téměř po každém jídle? Časté průjmy i zácpy? Problémy se zažíváním dokáží znepříjemnit život každému z nás, přitom stačí tak málo – zařadit do svého jídelníčku kvalitní vlákninu. Zapomeňte však na klasické psyllium!

Vyzkoušejte jedinečnou kombinaci zlatě lněné vlákniny ze lnu setého a chia semínek – Zlatěnku. Právě len setý napomáhá k lepšímu trávení a vylučování. Díky obsaženým omega-3 esenciálním vícenenasyceným kyselinám (PUFA) je tento doplněk stravy pro organismus hodnotnější než psyllium. Zlatěnka má velice příjemnou oříškovomáslovou chuť.



TIP NA PŘÍPRAVU:

Zlatěnku lze přidat také do jogurtů, kaší a jiných pokrmů.



K akutnímu užívání

K akutnímu užívání
Imunit® AKUT
MAXIMÁLNÍ POSÍLENÍ IMUNITY^{1,2}
30 tobolek doplňku stravy



STOP vaginálním infekcím a zánětům

Svědění, pálení, nepříjemný výtok? Nenechte bakteriální a kvasinkové infekce narušovat váš život. Zastavte je přírodní cestou – konopím!

Konopná mycí emulze Intime účinně posiluje obranyschopnost intimních partií a poskytuje úlevu od nepříjemných projevů zánětů a infekcí vaginální sliznice. Přírodní složení bez umělých parfémů a barviv spojuje zvláčňující účinky konopného oleje s grepovými semínky, mateřídouškou, tymiánem a mírně kyselým pH a zajistí vašemu klínu maximální péči. Intime je vhodná pro všechny, i těhotné a kojící ženy.

Díky konopí

STOP ŠPATNÉ NÁLADĚ

IVAN ADAMOVIČ

PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



Sloupek

OBJEKT HAVEL

U filmu Havel režiséra a scenáristy Slávka Horáka se diváci značně rozcházejí, co se hodnocení týče. Jedněm vadí, že je tu bývalý disident a prezident zobrazen i se svými slabostmi, ba dokonce je na nich do určité chvíle postaven příběh. Jiní zase oceňují odvahu tvůrců a celkově dobře zvládnuté řemeslo. A samozřejmě se objevují názory typu „tak to nebylo“.

Lidé zabývající se filmem či uměním obecně vědí, že umělecké dílo má právo na značnou míru licence. Je to, jako bychom vyčítali Tarantinovi, že nenechal zavraždit na konci svého snímku Tenkrát v Hollywoodu manželku Romana Polanského. V detailech by ale film sedět měl – prostě pro dokreslení autenticity. Proto mi přišlo zvláštní, že estébáci sledující ve filmu Václava Havla o něm hovoří ve své

zvláště uzpůsobené mluvě jako o „subjektu“. Věděl jsem totiž ze studia archivů StB, že sledovanou osobu obvykle označovali termínem „objekt“. Tu změnu jsem pochopil ve chvíli, kdy jeden z tajných policistů nahlásí do vysílačky větu, jež se zřejmě měla stát hláškou: „Subjekt vchází do objektu!“ (To když Havel zašel do své chalupy.) Je v pořádku kvůli jedné hlášce měnit realitu? Neznám odpověď, kloním se spíše k tomu, že to za to nestojí. Logika jazyka tajné policie měla své podivuhodné zákonitosti. Třeba když hovořili o sledovaném „objektu“, skloňovali jej životně, protože to byl přece člověk, tedy „bez objektu“. Lidství sledovaným osobám přisuzovali, ale pouze na rovině jazyka. Nezapomeňme.

Anketa

f Jaké jídlo máte letos nejčastěji?



Marcela Košťálová
Omáčky, které se při chození do práce nestihaly.

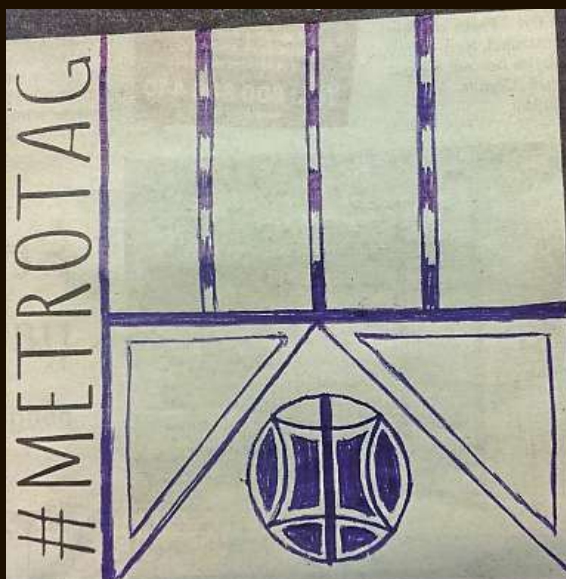


Dominik Chvatal
Čínská polévka YumYum a párky v rohlíku s kečupem.

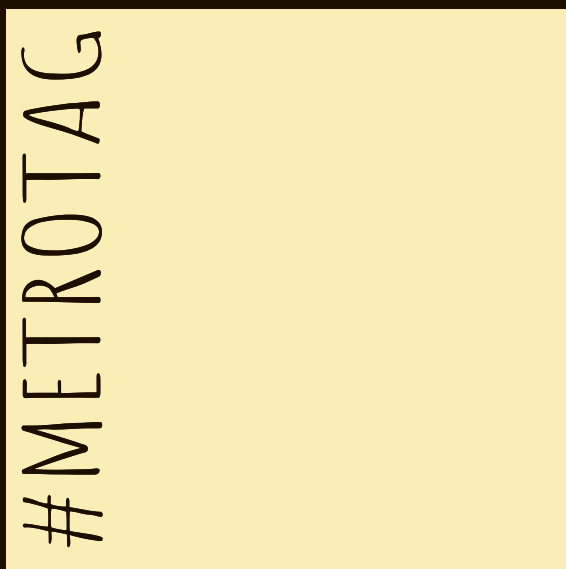


Marek B. Kráčmar
Já nevím ani to, co jsem měl včera k obědu, natož toto.

@mojemetro



Tahle kresbička k nám doputovala přes e-mail mms@metro.cz. Její autorkou je čtenářka Lenka Kravontková. Ta ke svému výtvaru jednoduše dopsala „volný čas“. Také k tomu náš #metrotag slouží. Můžete si s ním zkrátit čas. Jedete z Černého Mostu na Anděl a Metro už máte pročtené? **Tak vytáhněte tužku a tvořte.**



Tahle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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

Bez košíků

Obchodní řetězce i menší samoobsluhy si vládní nařízení o vymezeném prostoru pro jednoho zákazníka vysvětlily po svém. Odstranily nákupní košíky a ponechaly pouze část nákupních vozíků, prý aby byla kontrola, kolik zákazníků do obchodu vstupuje. Tím ale nastal problém právě pro zákazníky. Bez vozíku vás dovnitř nepustí, takže si musíte vzít vozík i v případě, že jedete třeba pro jednu housku. Zvláště v malých prodejnách, kde většina lidí používala i košíky marketu pro menší nákup, je najednou vozíků moc a lidé si překáží. A ti, co byli zvyklí použít vlastní košík, o jehož hygienu se starali sami, jsou nuceni použít vozík, který před nimi použila řada lidí. Slibované časté otírání držádků vozíků se mnohde nekoná. Před většinou marketů stojí fronty lidí čekajících na vozík a žádné rozestupy nedodržují.

A. GEBAUEROVÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

LABUŽNÍK

Komiks

Stripoff.....AUTOR 2021



honza-smolik.com



Sirný pramen plný zdraví

Věnujte
svým blízkým kousek zdraví

POUKAZ NA POBYT z naší nabídky

Vyberte si z naší nabídky konkrétní pobyt, který byste chtěli věnovat svým blízkým. Rádi Vám vystavíme darovací poukaz na hotový pobyt z naší nabídky přímo na jména obdarovaných. Vaše spokojenost je naším cílem.



Zašlete tedy na náš e-mail poptávku s těmito informacemi: Vaše jméno a adresa, telefon a e-mail, název vybraného pobytu, požadovaný termín (alespoň kalendářní měsíc) a jméno obdarovaného. Poukaz vystavíme podle Vaše zadání a zašleme na Vaši adresu.

POUKAZ S PENĚŽITÝM DAREM

Pokud si nejste jistí výběrem konkrétního pobytu nebo jeho termínu, zvolte možnost obdarování poukazem s definovaným finančním obnosem. Je to varianta univerzální a skýtá obdarovanému možnost svobodné volby. Jeho volba bude jistě odpovídat jeho představám a tak se nemůže stát, že byste se netrefili do vkusu obdarovaného. Je zcela na Vás, jakou finanční částku budete chtít na poukaze uvést. Tyto poukazy standardně vystavujeme s platností 1 rok.

Pro objednání takového poukazu stačí zaslat na náš e-mail poptávku a informace: Vaše jméno a adresa, telefon a e-mail, věnovanou finanční částku a jméno obdarovaného.

SPA & GOLF Resort
Lázně Kostelec u Zlína



E-mail: info@hotel-kostelec.cz
www.hotel-kostelec.cz



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. listopadu 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví ženy

Pečujte o své ledviny

Mnohé z nás ani nenapadne, že by naše ledviny nemusely fungovat správně. Zhruba

90 % z nás se o své nemoci ledvin dozví teprve tehdy, když se dostává závažné problémy! Důvodem je i to, že nemocné ledviny nebolí a příznaky onemocnění se těžko rozpoznávají. Jedním z takových stavů je i tvorba močových a ledvinových kamenů, na jejichž vzniku se často podílíme nevhodnou životosprávou.

Ledvinové kameny postihnou v průběhu života desetinu populace, přičemž muži bývají zasaženi až 4x častěji než ženy. Velký podíl na vzniku ledvinových kamenů má přítomný životní styl, který může ovlivnit každý z nás. Především strava a pitný režim mají zásadní vliv na složení moči a potenciál k tvorbě močových a ledvinových kamenů. Přičemž recidiva přichází až v 70 % případů i po úspěšné léčbě. Proto je vhodné přispět k ochraně svých ledvin vhodnou stravou a aktivním životním stylem.

JAK POZNÁTE, ŽE SE VÁS TYTO POTÍŽE MOHOU TÝKAT?

Mezi hlavní rizikové faktory formování kamenů patří nízký objem moči, nadměrný příjem živočišných proteinů a tuků, chronický nedostatek vápníku a vláknin, nedostatek hořčičku a nadužívání alkoholu.

O tom, že máte ledvinové kameny nemusíte nějakou dobu vůbec vě-

dět. Někdy se projeví jako občasné pobolívání v bedrech, jindy až v podobě silné bolesti, se kterou

většinou musíte zamířit rovnou do nemocnice. Může být pozorován také výskyt krve v moči. Pokud vás

trápí některé z těchto potíží, měli byste informovat lékaře, který určí další postup.

JAK MŮŽETE SVÝM LEDVINÁM POMOCI?

Nejčastějším typem kamenů bývají konkrementy šťavelanu vápenatého, fosforečnanu vápenatého a kyseliny močové. Tyto látky se do moči dostanou jako produkty metabolismu potravin, které přijímáme ve stravě, nebo jsou v těchto potravinách přímo obsaženy. Proto je vhodné zaměřit se vedle pitného režimu také na naši stravu.

1. Dostatečný příjem tekutin

Jako první je třeba upravit pitný režim. Pro pohodové fungování ledvin byste měli vypít minimálně 2 litry tekutin denně (3 litry v letních měsících). Alespoň polovinu těchto tekutin by měla tvořit čistá voda. Dejte si pozor na nadměrnou konzumaci čaje, kávy a minerální vody.

2. Méně masa i mléčných výrobků

Většina pacientů s ledvinovými kameny konzumuje výrobky z masa 2-3x denně. Konzumace masa zvyšuje množství kamenotvorných látek v moči a zároveň snižuje její pH. Při nízkém pH jsou tyto látky hůře rozpustné a snáze dojde k jejich sražení a tvorbě kamenů. Příjem vápníku by měl být udržován na střídmé hranici, vyhněte se nadměrné konzumaci mléčných výrobků.

„Pacientům, kteří trpí na ledvinové kameny doporučujeme restriktci příjmu živočišných proteinů, soli a normální příjem vápníku. Mléčné výrobky je ideální přijímat mezi hlavními jídly. Část vápníku a šťavelanu se tak totiž vsráží ve střevním traktu a odejde se stolicí,“ radí MUDr. Pavel Drlík z urologického oddělení ÚVN Praha.

3. Doplněte citrusy a hořčičk

V dnešní době se pokládá za největší rizikový faktor nadbytek kyseliny močové v moči ve formě krystalů, které vytvářejí jádra budoucích kamenů. Vhodnými inhibitory vzniku ledvinových kamenů jsou především citráty a hořčičk, které můžeme přijímat ve stravě nebo ve formě různých preparátů.

Citráty jsou soli kyseliny citronové, běžně se vyskytující v citrusech. V těle jsou přeměňovány na alkalické látky vylučované močí, čímž přispívají ke zvýšení pH moči. Mimo to mají schopnost vázat vápník a snižovat jeho koncentraci v moči, která může ke vzniku kamenů přispívat. Alkalizace moči může vést k pomalému rozpouštění kamenů a zabránit jejich další tvorbě.



Dejte své ledviny do pohody!

Doplňek stravy LOMIKAM obsahuje CITRÁTY a BYLINNÉ EXTRAKTY.

Citráty (hořečnatý a draselný) přispívají ke zvýšení pH moči.

Phyllanthus niruri (tzv. Chanca piedra) je bylina, které užívání přispívá k udržování normální funkce močové soustavy a toku moči.

Chrysanthellum americanum ulevuje od pocitu těžkých nohou.

Bez lepku, bez cukru, přirozeně bez laktózy.

Žádejte LOMIKAM ve své lékárně.

Dostupné i online (např. benu.cz, pilulka.cz).

Více na www.lomikam.cz



Výhodné 3 měsíční balení

pouze 1 tableta denně

Dávejte pozor na suchý vzduch

V zimě mnohdy netrpí byty jen vlhkostí. Protože se méně větrá a více topí, vzduch bývá naopak příliš suchý. Co s tím?

Ideální vlhkost v bytě se pohybuje okolo 50 procent. Pokud klesne pod 40 procent, je již vzduch považován za suchý. V přetopené domácnosti tato hodnota může dosahovat dokonce pouhých 20 procent. A to už může znamenat, především pro alergiky a děti výrazný zdravotní problém. Nedostatečné zvlhčení dýchacích sliznic totiž dráždí ke kašli a může snižovat obranyschopnost organismu.

V době, kdy na nás navíc útočí viry a bakterie, je proto potřeba si vlhkost v bytě hlídat. Zvláště, pokud již onemocnění vlhkosti vzduchu důležitou součástí léčebného procesu, protože podporuje vykaš-



Věnujte pozornost odstranění prachu.

PROFIMEDIA.CZ

lávání a uvolňuje hlen. Jak na to, abychom měli v bytě vzduch čistý a zdravý?

Zbavujte se prachu a větrejte

Jednou z jednoduchých, ale účinných metod je pravidelně se zbavovat prachu. Alespoň jednou týdně ho otírejte z nábytku, ale místo prachovky použijte vlhké hadří-

ky a po použití je nezapomeňte vyprat. Pokud jste alergici, minimalizujte bytové textilie, jako jsou závěsy, záclony, přehozy, ubrusy, ale i čalouněný nábytek. Také raději vysávejte, než zametějte, a vysavače volte s vysokým sacím výkonem, které umí zachytávat alergeny a vyfukují čistější vzduch. Zároveň je důležité, abyste pravidelně větrali,

protože uzavřený prostor může být plný bakterií, virů, plísní a prachu – a vydýchaný vzduch naopak obsahuje nižší podíl kyslíku, což může být příčinou únavy a špatného soustředění.

Zázračné pokojové rostliny

Zlepšit ovzduší mohou i pokojové květiny, které lze označit za přírodní zelené „čističky“ vzduchu. Rostliny umějí pohlcovat škodlivé plyny a další prvky, které mohou ovzduší kazit. Jedná se například o benzen obsažený v cigaretovém kouři, toluen, který mohou obsahovat například některé průmyslově vyráběné koberce, nebo xylen a trichloretylen, které jsou přítomné třeba v čalounění. Rostliny na sebe také vážou prach, nezapomeňte tedy jejich listy pravidelně otírat, abyste je těchto nežádoucích částic zbavili.

Mezi nejúčinnější zelené bojovníky proti znečištěnému vzduchu se řadí například aloe vera, břečťan, zeleenec či tchynin jazyk.

Pořídte si čističku vzduchu

Vhodné řešení představují inteligentní zvlhčovače vzduchu, které dokážou přesně regulovat vlhkost a držet ji v optimální výši. Ideální jsou také takové přístroje, které zároveň umí vzduch vyčistit od nebezpečných škodlivin v podobě prachu, bakterií, roztočů, plísní a dalších nečistot. Existují přístroje, které mají inteligentní senzory, jež automaticky detekují vzdušné částice a plyny a zároveň i úroveň teploty a vlhkosti.

Ideální pokojová teplota

Pozor na přetopené místnosti – ty zdraví rozhodně neprospívají. V obytných prostorech se doporučuje teplota přibližně od 22 do 24 stupňů, v ložnici by mělo být o 2 až 5 stupňů chladněji, protože organismus během spánku lépe regeneruje při nižší teplotě. Dlouhodobě by však teplota neměla klesnout pod 16 stupňů – nejen kvůli diskomfortu, ale také proto, že hrozí nebezpečí kondenzace vody a následné tvorby plísní. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Pneumokoky nejvíce ohrožují děti do dvou let a seniory!

Chraňte se proti pneumokokovým onemocněním očkováním.

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především lidé s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé **starší 65 let.**

U osob starších 18 let přispívá k dlouhodobé ochraně 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena!

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13-valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

Pfizer PFE, spol. s r. o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz



Průlomové léky, které mění život pacientů™

PRV-2020.01.097

Ženy trpí na potíže s močovými cestami mnohem více než muži

Během svého života prodělá infekci močových cest až polovina žen. Toto onemocnění je druhou nejčastější infekcí.

Nejčastějším typem zánětu močových cest je zánět močového měchýře. Původci bývají obvykle bakterie obývající střevní trakt, mohou to být také sexuálně přenosné bakterie, a zcela výjimečně i viry. Typicky se objevuje pálení, řezání při močení, pocit neúplného vymočení, močení po malých porcích, nucení na močení, bolesti v podbříšku. Moč může být zkalená, s příměsí krve a může zapáchat.

Do ambulance urologa s těmito potížemi přicházejí v 90 procentech ženy. U mužů je infekce vzácnější

a je spíše spojená s jinými obtížemi, například s kamenem v močovém měchýři nebo zánětem prostaty. Proč tomu tak je? Důvodem je anatomická dispozice žen, které mají kratší močovou trubici uloženou v blízkosti konečníku. Svůj podíl na vzniku zánětu v močových cestách mají i gynekologické infekce. Rolí ale hrají i celkové faktory jako například stres, prochlazení a obecně oslabení imunitního systému.

Pokud vás zánět močových cest jednou postihne, zřejmě to není naposledy – na tyto potíže budete náchylnější a nemoc se může vracet. Proto se doporučuje dodržování preventivních opatření, jako je dostatečný pitný režim, příjem vitamínů, dodržování intimní hygieny, případně pravidelné užívání preparátů, které mají jednak preventivní vliv, ale fungují také jako podpůrný účinek během samotné antibiotické léčby.



Ledviny dokážou potrápít.

PROFIMEDIA.CZ

Ledviny

Rizikové faktory, které je poškozují.

- Věk nad 60 let
- Obezita
- Cukrovka
- Vysoký tlak
- Kouření
- Nadměrné pití alkoholu
- Nadměrné solení
- Nedostatečný pitný režim
- Časté infekce močových cest

Dostatečně pijte

Pro správnou funkci ledvin je třeba kromě jiného celoročně dodržovat adekvátní pitný režim.

- Pro jednu dospělou osobu dostačuje příjem 1,5 litru tekutin denně. Nejlepší je podávat je ve formě vody nebo čaje.

- V horkých dnech nebo při zvýšené tělesné aktivitě je dobré tento objem zvýšit zhruba o 0,5 až 1 litr, nebo jíst ovoce s větším obsahem vody.
- V zimě rozhodně preferujte teplé nápoje.

S močovým ústrojím souvisí i ledviny. Prudká bolest v boku či v močovodu může ukazovat na přítomnost ledvinových kamínků. Jako doprovodné příznaky může pacient pocítovat zvracení, častější močení, eventuálně také krev v moči. Ledviny ale dokážou potrápít mnohem více a zákeřněji. Pokud jsou z různých příčin poškozené, dochází postupně k snižování jejich funkce. Za normálních okolností zbavují tělo odpadních látek z krve, při poškození tyto látky v těle zůstávají a postupně se hroma-

dí, což bez léčby vede časem až k celkové intoxikaci a kolapsu organismu. „Důvodů onemocnění ledvin je mnoho. Většinou za něj mohou vrozené vady močových cest, neléčené či špatně léčené metabolické poruchy, jako je například cukrovka a dna, nepoznané záněty ledvin nebo opakované infekce močových cest,“ vysvětluje internista Ladislav Krajčí z ambulance Synlab.

Většina lidí o problémech s ledvinami neví. „K rozpoznatelným příznakům dochází, až když filtrační schop-

nost klesne pod 30 ml krve za minutu, běžně přitom za 60 vteřin ledviny pročistí 120 ml krve. V této fázi se v těle začne pozvolna zadržovat voda, dusíkaté látky a některé minerály, zvyšuje se krevní tlak a objeví se chudokrevnost. Později se také sníží množství vyprodukované moči, mění se její barva a zápach,“ vysvětluje Krajčí. Dalšími projevy snížené funkce ledvin může být únava, bolest hlavy, nechutenství, zvracení, otoky, dušnost, chudokrevnost a u dětí i porucha růstu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtahky z nati zeměluče, kořene líbečku a listů rozmarýny. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový létek. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Křečové žíly – odstranění není řešením

Nechali jste v létě sukně a kraťasy raději ve skříni, protože jste nechtěli ukazovat metličky a křečové žíly?

Zakrýváním se tento zdravotní problém nevyřeší. Nejde totiž jen o krásu, ale také o zdraví. Metličky a křečové žíly, stejně jako oteklé nohy, ukazují, že s žilami není vše v pořádku a je čas na návštěvu praktického lékaře.

PROBLÉM SÁM OD SEBE NEZMIZÍ
Výše uvedené projevy ukazují na chronické žilní onemocnění, tedy dlouhodobý žilní zánět. I když se

příznaky v létě zhoršují, neznamená to, že by zánět v chladnějších měsících zmizel. Naopak. Pokud nedojde ke změně, ke krátkodobým otokům postupně přibudou trvalé metličky a křečové žíly. Věříte, že stačí dojít si na jejich odstranění k žilnímu chirurgovi? Potom vás zklameme. Zárok totiž neřeší příčinu, ale pouze následek. Proto je důležité změnit životní styl a dlouhodobou léčbou se zaměřit na posílení žilní stěny. Jen tak se snižuje riziko nových metliček, křečových žil a dalších zdravotních komplikací.

„Samozřejmě nejlépe je snažit se do stádia, kdy je nutno již operovat, vůbec nedostat. Ale často i dobře vedená konzervativní léčba k úpl-

nému úspěchu nevede, a proto je na řadě invazivní řešení – ať už klasická chirurgie, nebo i moderní miniinvazivní operace pomocí laseru, radiofrekvence nebo žilního lepidla. I operace je však pouze

součástí dlouhodobé a celoživotní léčby. Nelze ji brát jako definitivní řešení – o své žíly je nutno se starat celoživotně.“ říká MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D. z Centra žilní chirurgie VASCUMED.

Podrobnější informace najdete na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“.

JAK ZABRÁNIT VZNIKU METLIČEK A KŘEČOVÝCH ŽIL?

Pokud hned při prvních obtížích nenavštívíme praktického lékaře, nemůžeme vědět, jak s příznaky úspěšně bojovat. Základem prevence zákroku, případně jeho opakování, jsou 3 kroky.

1. Úprava životního stylu – chybět by neměl pravidelný pohyb (chůze, plavání, jízda na kole) a odpočinek se zvýšenou polohou nohou. Nepříjemné příznaky zlepší také volné oblečení a pohodlná obuv, v případě nadváhy snížení hmotnosti. Naopak nevhodné jsou teplé koupele a obecně vystavování nohou vyšším teplotám (např. v sauně).

2. Kompresní léčba – jedná se o punčochy nebo bandáže, které se navlékají s cílem snížit zvýšený žilní tlak. Jejich výhodou je okamžitá úleva a to, že působí jako prevence dalšího zhoršování onemocnění. Měly by tak být v šatní skříni hned od prvních pocitů těžkých nohou a otoků.

3. Venofarmaka – léky posilující žilní stěnu a zmírňující žilní zánět, které vám může doporučit a případně předepsat praktický lékař nebo specialista (angiolog, dermatolog, cévní chirurg či gynekolog). Venofarmaka by měla být součástí léčby ihned od prvních příznaků chronického žilního onemocnění (pocit těžkých nohou, otoky, metličky) tak, aby k operaci nemuselo dojít. Pokud je chronické žilní onemocnění zachyceno v pozdějších stádiích, venofarmaka jsou součástí předoperační i následné péče. Důležité je přitom užívat je dlouhodobě a pravidelně.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Klouby často zlobí na podzim

Lenošení těla vůbec nepomáhá.

Když se ochladí, lidé si často stěžují na bolest kloubů. Ve skutečnosti se ale ani experti nemohou jednoznačně shodnout, jak přesně počasí klouby ovlivňuje.

„Je to doposud vědecky nevyřešená otázka,“ přiznává ortoped Róbert Pituch. „Z povídání babičky, ale i mnoha pacientů, lze ovšem říci, že počasí vliv na bolestivost kloubu má. Z mého pozorová-

ní vede k rozvoji zhoršení bolestivosti kolen či ramen spíše změna počasí samotná. Dalo by se to vysvětlit změnou tlaku, například před bouřkou. Změna tlaku vzduchu způsobí i změnu tlaku v kloubu, to ovlivní prokrvení v okolí kloubu a tím se projevívá bolestivost. Ten samý efekt způsobí i ochlazení vzduchu. Vědecké výzkumy ale tyto teorie potvrzují i vracěji, takže na jednoznačnou odpověď si asi ještě budeme muset počkat,“ přiznává odborník a nastiňuje, že za bolestivými klouby mohou



Pohyb je zdravý.

MAFRA

stát i další negativní faktory, které se pojí s chladnými dny. „Klouby totiž potřebují

pro správné fungování vhodný pohyb k udržování svalstva a vazů kolem kloubu. Jakmile přijde podzim a zima, přichází ovšem také čas lenošení. Pohybu ubývá a tím se více projevuje například tuhnutí kloubu,“ vysvětluje Pituch.

Právě zvyšující se počet lidí se sedavým zaměstnáním, nadváhou či civilizačními chorobami stojí za stále plnějšími ordinacemi ortopedů. Mezi hlavní rizikové faktory dále patří předešlé úrazy, genetika a zejména věk. S přibývajícím věkem totiž dochází

k rozvoji osteoartrózy. Toto degenerativní onemocnění, které na sebe upozorňuje bolestí kloubů, postihuje obvykle lidi již kolem padesátky. „Postupně se začínají objevovat bolesti či omezení hlavních nosných kloubů a většinou již diagnostikujeme artrózu nejenom mírného stupně,“ říká Pituch.

Okolo šedesátky už artróza postihuje okolo 40 procent lidí. Problémům však lze do určité míry předcházet – proto nečekejte, až se podzimní bolení kolen hlasitě ozve, ale vsaďte na prevenci. **MET**

Sarapis Plus tradiční a oblíbený, vhodný pro ženu již od 30 let věku.

Doplňek stravy SARAPIS Plus je nástupcem oblíbeného a osvědčeného preparátu Sarapis, který si oblíbilo velké množství žen. Složení bylo doplněno o extrakt ze šalvěje, chrom a vitaminy K a D3.

- o Včelí produkty (včelí mateří kašička a pyl) spolu s extraktem ze šalvěje a s vitamíny, minerály a stopovými prvky.
- o Příznivý vliv na hormonální aktivitu a imunitu - včelí mateří kašička v kombinaci s pylem.
- o Antioxidant a vliv na kardiovaskulární systém - včelí pyl.
- o Včelí mateří kašička je považována za elixír mládí.
- o Hormonální aktivita a pohodlné prožití menopauzy - šalvěj.
- o Vliv proti pocení - šalvěj.
- o Před menstruační komfort - šalvěj.
- o Podpora normálního stavu kostí - vitamín D3 a K.
- o Snížení míry únavy a vyčerpání - vitamín C a železo.
- o Působení na nehty a vlasy a také na štítnou žlázu - selen.
- o Obvyklý metabolismus - chrom.
- o Určený také ženám, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituci.
- o Bez vedlejších účinků i při dlouhodobějším užívání.

Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz



VYLEPŠENÁ RECEPTURA



Návštěva odborníka

Kdy je čas začít řešit kloubní problémy s odborníkem?

- Rozvoj osteoartrózy bývá rychlejší a přichází v nižším věku v případě, že jsou klouby výrazně zatěžovány například při sportu, u lidí s nadváhou, cukrovkou.
- Čas na návštěvu ortopedické ambulance nastává v případě, že dochází k rozvoji bolestivosti, otoku či omezení rozsahu pohybu kloubu. Při vyšetření se rozhodnout stav kloubu a lze posoudit, jestli jsou potíže adekvátní věku nebo je potřeba již nastavit terapii.
- Ideální je věnovat se prevenci. K tomu patří i přiměřený pohyb. Takže se teple obléknete a navzdory sychravému podzimu vyrazte na vzduch.

Přírodní cesta

Jak na podzimní bolesti přírodní cestou?

- Když naše prababičky „cítily v kloubech změnu počasí“, zaháněly bolesti různými prostředky v podobě mastí z bylinek, například kostivalu lékařského, lidově řečeného kobyli mléko, jitrocele, ale také ze zelených listů.
- Dnes už existuje mnohem širší škála možností, jak pomoci organismu při příznacích artrózy. Ukázalo se, že pohybovému aparátu prospívá zejména chondroitin sulfát a glukosamin sulfát, které mají příznivý vliv na kloubní chrupavku, vazy a šlachy. Pomáhají při jejich regeneraci a obnově a zmírňují opotřebování. Prospěšnou látkou je také aescin, někdy označovaný jako escin.

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodních kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Věrnostní programy. Nový rekord

Do klientského programu lékáren Dr.Max se zaregistroval už čtyřmiliónový člen. Věrnostní systém největší lékárenské sítě v ČR je tak asi nejpopulárnější ze všech obdobných programů v ČR.



Klient s pořadovým číslem 4.000.000 se zaregistroval v uničovské lékárně Dr.Max. Stala se jím paní Božena Prášilíková z Litovle. Pro zajímavost: třímiliónový účastník byl zaregistrován v září 2018. Databáze klientů lékáren Dr.Max je poměrně čerstvá. Věrnostní systém totiž Max prošel zásadní změnou v roce 2015, kdy se každý klient, bez ohledu na to, zda kartu už měl nebo ne, musel registrovat nově. Díky těmto čerstvým registracím bylo

možné nejen získat přehled o aktuálním zájmu o členství ve věrnostním klubu, ale také zohlednit i v té době teprve chystanou legislativu související s GDPR.

Program "Karta výhod Dr.Max" nabízí finanční i nefinanční benefity. Zákazníci díky ní dosáhnou na letákové akce a slevy z doplatku na recept a několikrát ročně dostávají i individuální slevové kupóny. Mohou také využít on-line poradenství

a v rámci mobilní aplikace třeba připomínací službu při užívání léků.

Od letoška poprvé lze mít primární kartu přímo v mobilu. Dosud bylo možné vstoupit do programu pouze s plastovou kartou. Nově existuje možnost založení členství pouze s její elektronickou formou, aniž by kartu bylo potřeba fyzicky vlastnit. Možnost nechat si klasickou kartu ovšem stále zůstává.

Klientský program Dr.Max

rozvinutý primárně v České republice, se úspěšně implementuje i v jiných zemích, kde značka Dr.Max působí. Dostalo se mu několika ocenění, včetně mezinárodních. Ceny Loyalty Magazine Award, jakéhosi Oscara pro věrnostní programy, si odnesl hned ve třech kategoriích, mimo jiné jako „nejlepší nový věrnostní program roku“ a „nejlepší program v rámci regionu střední a východní Evropy“.

-red-

Současné i budoucí maminky, pozor! Nepodceňujte hydrataci

Pitný režim v době těhotenství zcela nebo částečně zlepšilo 63 % žen, především kvůli zdraví miminka.

Aktuální průzkum Aqualife Institutu odhalil, že po porodu se pitný režim 56 % maminek podobá nebo bude podobat tomu v době těhotenství, kdy více pily. To je velmi důležité, protože chování nejbližšího okolí dítěte má naprosto zásadní podíl na formování jeho režimových návyků. Základem pitného režimu dětí i dospělých by tak měla být voda v kombinaci s minerálkami.

„Podle průzkumu 38 % současných a budoucích maminek považuje svůj pitný režim před otěhotněním za zcela nebo částečně nezdravý,

a pokud by ho mohly změnit, pily by větší množství tekutin s preferencí těch méně sladkých. V průběhu těhotenství pak 63 % maminek svůj pitný režim zlepšilo – zvýšily příjem tekutin, které pily průběžně během dne. Celkově ženy v době těhotenství vypily průměrně 2,3 litru nealkoholických nápojů denně, což je o dvě deci více než před otěhotněním. V tomto zdravém přístupu k pitnému režimu by určitě měly pokračovat, a být tak dobrým příkladem svým dětem,“ komentuje ředitelka zmíněného institutu Klára Hálová.

Správný pitný režim nastávající maminky pomůže předjet řadě pozdějších komplikací a podpořit zdravotní stav budoucího dítěte v jeho dětství i dospělosti. V těhotenství je ideální k pití čistá, neochucená neperlivá voda v množství alespoň 1,5 litru denně – v závislosti na tělesné hmotnosti, s postupu-

jícím těhotenstvím tedy více. Více tekutin vyžaduje i fyzická aktivita a teplé prostředí. Celkově se může budoucí maminka dostat i na více než 3 litry tekutin denně.

„Kromě kohoutkové vody se doporučují přírodní pramenité, kojenecké nebo minerální vody, které jsou velmi kvalitní, čisté a neupravené, bez obsahu chemických přídavných látek. Vhodné jsou slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l, v období těhotenské nevolnosti raději neperlivé. V opodstatněných případech a po konzultaci s ošetřujícím lékařem může nastávající maminka zařadit do svého pitného režimu i vody silně mineralizované nebo léčivé, například pro doplňování hořčíku, jodu, a jiné,“ vysvětluje nutriční terapeutka, antropoložka a laktální poradkyně Jitka Tomešová z Institutu dietologie a výživy.



Jitka Tomešová

METRO

trpí velkým překyselením žaludku a zvracením, stojí za vyzkoušení bylinné čaje vhodné pro těhotné ženy, hodně naředěný nekyselý džus (broskve, meruňky, multivitamin, hruška apod.) nebo voda s trochou kvalitního ovocného sirupu.

„Dostatečný pitný režim je neméně důležitý i během kojení po porodu. Také v tomto období pomůže maminkám se zvýšenou únavou a bolestmi hlavy, navíc podpoří hubnutí poporodních kil. V pitném režimu po porodu by opět měla převládat čistá, neochucená neperlivá voda. Pro kojící ženy jsou k dispozici i různé speciální čaje. Rada maminek se domnívá, že musí hodně pít, aby měly dost mateřského mléka pro svoje dítěte. Hydratace těla je bezesporu důležitá, ale v případě tvorby mateřského mléka hraje nejdůležitější roli celková pohoda maminky,“ radí Tomešová. MET

„Při výběru slunečních brýlí je důležitý také tvar“

Jaké jsou vhodné sluneční brýle pro zimní měsíce? Nejen na to jsme se ptali Šárky Skorkovské, primářky Oční kliniky NeoVize Brno.

Jaká barva slunečních brýlí je vhodná při řízení v zimě?

Žluté, zelenožluté a žlutooranžové zabarvení filtrů je vhodné při mlhavém, zataženém počasí a v šeru. Krásně rozjasní obraz a řidiči si nepřipadá za volantem tak unavený. V noci při řízení doporučujeme čiré dioptrické i nedioptické brýle se speciální povrchovou úpravou, tzv. antireflexem vhodným pro řidiče, která rozjasní noční vidění, tlumí oslnění protijedoucích aut, zvýší kontrast barev a neovlivní špatně jejich vjem tak jako zabarvené verze slunečních brýlí. Dlouhodobým trendem jsou také slu-

neční brýle, které mají stupňované zabarvení, tedy ve vrchní části tmavší a vespod světlejší. Říká se jim gradální zabarvení. Pro někoho velmi příjemná a líbivá verze, obzvláště při menším sluníčku. Velmi oblíbenou vlastností brýlí na řízení je polarizace. Poskytuje bezproblémový výhled za ostrého slunce a tlumí odlesky, takže vás při řízení sluneční svit neoslňuje. Dávejte si však pozor, protože s polarizačními brýlemi v některých situacích nevnímáte stará digitální zařízení i v autě.

Jsou pro řízení vhodné samozabarvovací brýle?

Bohužel ne všechny samozabarvovací brýle se vám za sklem automobilu dostatečně zabarví nebo také za krátký čas odbarví do čírého zabarvení, například při vjezdu

do tunelu. Zabarvení těchto brýlových čoček ovlivňuje intenzita UV záření. Nejvhodnější variantou jsou takzvané drivewear sluneční brýle pro řidiče, které mění zabarvení podle počasí i za sklem automobilu a při vjezdu do tunelu vám netlumí vidění tak, abyste v tunelu viděli velmi omezeně.

Proč jsou vysoké zasněžené hory pro oči rizikem? A jaké brýle bychom při pobytu v horách měli používat?

Nejvíce nebezpečné lidskému oku je ultrafialové záření – elektromagnetické záření o malých vlnových délkách do 400 nm, člověku neviditelné. Je příčinou například sněžné slepoty a může přispívat i k rozvoji šedého zákalu. Proto by kvalitní sluneční brýle měly být základní lyžař-



Šárka Skorkovská při vyšetřování zraku

NEOVIZE BRNO

skou výbavou. Sportovní sluneční brýle by neměly propustit UV záření do vlnové délky minimálně 400 nm, nejčastěji jsou označeny jako -400.

Jak poznám kvalitní sluneční brýle?

Kvalitní brýle poznáte tak, že na vnitřní straně postraniče brýlí bude uveden certifikát CE a zároveň i stupeň ochrany. Pečlivě také volte tvar brýlí a velikost skel. Sluneční záření se odráží od okolního prostředí, takže dobře padnoucí brýle chrání zrak před účinky ostrého slunečního světla i před odrazy z různých stran.

Je dobré mít více brýlí s různě zatmavenými skly?

Sluneční brýle by se měly přizpůsobit světelným podmínkám, zejména při outdoorových sportech. Pokud si nechcete pořizovat více brýlí, řešením mohou být brýle s výměnnými skly, které lze měnit dle světelných a povětrnostních podmínek. Na outdoorové sportování jsou též vhodné samozabarvující, tedy fotochromatická skla, usnadňující přechody ze světla do stínu.

Co lidé, kteří nosí čočky? Existují už i nějaké dioptrické čočky s ochranou proti UV záření?

Nositelé kontaktních čoček si mohou také vybrat ty s UV filtrem, ale je důležité si uvědomit, že čočky nekryjí celou plochu oka a jeho okolí, proto je zapotřebí je stejně doplnit slunečními brýlemi.

Jsem aktivní sportovec a brýle mi při pohybu překážejí a čočky mi nevyhovují. Uvažuji proto o laserové operaci očí. Za jak dlou-

ho po takovém zákroku mohou lyžovat?

Nejmodernější laserové metody jsou velmi šetrné a pacienti se díky tomu brzy vracejí k běžným činnostem. Hned po operaci vidí lépe než před zákrokem a během několika hodin se jejich zrak stabilizuje natolik, že se mohou dívat na televizi nebo pracovat na počítači. Druhý den po zákroku už většina lidí vidí velice pohodlně. O týden později je již možné sportovat včetně lyžování. Po zákroku tak lidem odpadají starosti, jako je péče o čočky či výběr správných brýlí.

Měly by nosit sluneční brýle i malé děti?

Kvalitní sluneční brýle a ochrana očí u dětí je obzvláště důležitá, má to ovšem svá ale. V našich zeměpisných šířkách u malých dětí do dvou let nejsou sluneční brýle příliš vhodné kvůli riziku vzniku světloplachosti. V tomto období tedy postačí chránit oči například kšiltkem. Pokud se v zimě chystáte vysoko do hor, už i pro malé dítě sluneční brýle přibalte. Na nošení slunečních brýlí je však zvykejte postupně. Pro menší děti, které na brýle ještě zvyklé nejsou, mohou být řešením brýle s páskem, který znesnadňuje jejich stržení. Dětské brýle by měly být také lehké a bezpečné, tedy vhodný materiál a konstrukce, s ohledem na to, že malé děti si je často dávají do pusy. Brýle pro děti by neměly být ani příliš tmavé, způsobují, že se zorničky více rozšíří a do oka proniká ještě více UV záření. Při pobytu na intenzivním slunci, například právě ve vysokých horách, se doporučuje zatmavení brýlí padesát až šedesát procent. MET

**DOMOV
SVĚT KULTURA
SERVIS ZDRAVÍ
SPORT INZERCE**



**TO VŠE JE VÁŠ
DENÍK METRO!**

metro

První česká audiohra sází na známé dabéry



Celý vývoj hry od prvního nápadu trval několik let.

DŮKAZ 111

Herní zážitek nejen pro milovníky audioknih. Hra **Důkaz 111** je unikátním počinem českého studia Play by Ears, které vytvořilo hru založenou pouze na zvuku.

Hráči si ji mohou stáhnout na svůj mobil a v jejím průběhu sami rozhodovat o tom, jakým směrem se bude příběh vyvíjet. Audiohru lze ovládat i se zavřenými očima a nechat se tak naplno pohltit. Hlas hlavním hrdinům napí-

navé detektivky propůjčili známí čeští dabéři v čele s Terezou Hofovou, Norbertem Lichým či Bohdanem Tůmou.

Příběh hry vás přenesle do 80. let v USA, kde hlavní hrdinka Alice Wellsová, náčelnice městečka Fairfield, řeší záhadný anonymní telefonát, který ji zavede na nehostinný ostrov a do hotelu Harber Watch Inn.

Tajuplná atmosféra a zvukové kulisy přicházející bouře jsou zpracovány na vysoké úrovni filmového zvuku. Hra využívá tzv. binaurálního audia, které je spojováno především s virtuální realitou a navozuje v posluchači pocit obklopení zvukem. Díky tomu se hráči naskytá unikátní možnost být součástí vyšetřování,

jako by skutečně byl na místě spolu s Alicí.

Celý vývoj hry od prvního nápadu trval několik let. „První myšlenky na interaktivní audiohru přišly asi před šesti lety, kdy začaly být populární hry postavené na principu rozvětveného příběhu. Lákalo mě vytvořit něco podobného. Jelikož mám ke zvuku blízko, bylo poměrně jasné, jakým způsobem by mohl být příběh zpracovaný,“ vzpomíná na zrod myšlenky tvůrce celého konceptu Tomáš Oramus.

Klíčovým bodem byl pro autory silný příběh, který musel být původní. Nakonec zvítězil scénář v duchu noir detektivky, jehož autorem je Vladimír Mareček. Nejtěžší úlohou bylo vytvořit dokonale rozvětvený

příběh, který bude poutavý a zároveň se v něm hráč bude dobře orientovat. „To bylo nejtěžší. Zatímco ve filmu hlavní postava nemusí komentovat, co dělá, v audio podobě se tímto slově nelze vyhnout,“ upozorňuje Mareček.

Hlavní roli policejní náčelnice Alice Wellsové ztvárnila herečka Tereza Hofová.

Autoři mysleli i na nevidomé, hra má pro ně speciální režim. Audiohra **Důkaz 111** je dostupná pro mobilní telefony se systémem Android a iOS. Demo verze je zdarma. Pro ty, kteří se nechtějí rozhodovat, kudy se příběh bude ubírat, vyjde **Důkaz 111** také jako audiokniha.

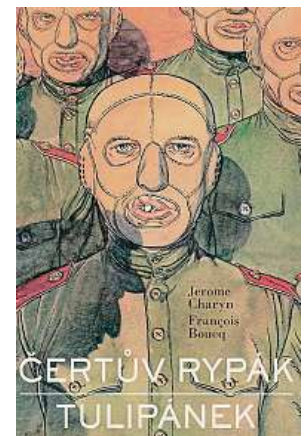
Více informací najdete na www.dukaz111.cz.

Čertův rypák. Z gulagů až do podsvětí

Nakladatelství Crew vydává další knihu z úspěšné edice Mistrovská díla evropského komiksu. A jde rovnou o dva mistry – kreslíře Françoise Boucqa (Dobrodružství Jeronýma Moucherota, Bouncer) a slavného amerického spisovatele a scenáristu Jeroma Charyna.

Komiks **Čertův rypák/Tulipánek** vypráví dva samostatné, a přesto propojené příběhy. Čtenáře dostane na místa, která sice neoplývají svou krásou, ale vynahradí to temnou a neméně přitažlivou atmosférou stalinistických gulagů, výcvikových táborů KGB a dělnických čtvrtí New Yorku, kam hrdinové marně utíkají před svou minulostí.

Kniha představuje dva samostatné příběhy, které spojuje strašlivý svět stalinistického teroru a neméně kruté sovětské reality s americkou džunglí velkoměsta. Příběh sleduje osud Čertova rypáka, sirotka vycvičeného KGB ke špiónáži v Americe, a Tulipánka, amerického chlapce, který se zásluhou idealismu svých rodičů dostal do gulagu na Kolymě. Atmosférická kresba čtenáře doslova vtáhne do děje.



Fortuna. Giganti si jdou nekompromisně pro postup

V týdnu pokračuje čtvrtým kolem Liga mistrů, položili jsme tři otázky expertovi Fortuny Romanovi Kovaříkovi.

Které týmy si už mohou zajistit postup do jarní části?

Dobře mají nakročeno největší favorité, tedy Bayern, Liverpool, Manchester City a Barcelona. Všichni zmínění giganti mají po třech kolech na svém kontě 9 bodů a jakákoliv výhra jim dá razítko na jejich postupové úmysly. Poměrně blízko jsou ke splnění cíle ve skupině E rovněž Sevilla a Chelsea, pokud oba zvítězí, je prakticky hotovo. Španělé potřebují vyhrát v Krasnodaru za kurz 1,69, na Chelsea

ve Francii je ještě o něco vyšší kurz 1,71. Oba celky mají dostatečnou kvalitu, aby své duely zvládly a následně mohly pošetřit síly na ligu, což je v nabíteném programu hodně důležité. V pátém a šestém kole LM pak může docházet k větším překvapením na úkor favoritů, kteří mužou nejlepší hráče šetřit.

Jaké je největší překvapení probíhajícího ročníku Ligy mistrů?

Určitě to jsou problémy obou finalistů evropských pohárů z loňské sezóny. Paris SG má na svém kontě jen tři body a je na pokraji vyřazení ze soutěže, v létě přitom tým zle zatápěl

Bayernu v bitvě o „ušatý pohár“. Družina kouče Tuchela musí v úterý každopádně porazit Lipsko, jinak bude zle a trenér by se mohl pakovat. PSG je v kurzu 1,62 favorit, týmu by měl pomoci návrat uzdraveného Neymara. Ještě hůř je na tom finalista Evropské ligy Inter Milano, ten má na svém kontě po třech kolech jen dva body, navíc hostí Real Madrid. Na jeho výhru je kurz 2,21, ale Lukaku a spol. to budou mít těžké. Při předpokládaném vítězství Mönchengladbachu nad Šachtarem se tak naplní první senzáce a jeden ze spolufavoritů v LM skončí.

Co by si dal z následujících zápasů na tiket expert Fortuny?

Obecně preferuji výhry domácích celků v kurzech 1,6 a výš. Z tohoto úhlu pohledu se mi líbí výhra Lazio nad Petrohradem v kurzu 1,7. Italoové mají motivaci, bojují o postup a mohou se spolehnout na střelecké schopnosti Immobileho, což je jeden z nejlepších útočníků současnosti. Líbí se mi rovněž výhra Liverpoolu nad Bergemem v kurzu 1,68, Angličané i přes řadu absencí ukázali o víkendů svou extrařádu, když doma porazili do té doby vedoucí Leicester 3:0, na Anfield Road se obecně body nerozdávají.

Asi bych zkusil i zmíněné PSG, domácí prostě musí, a ofenzivní trojzubec Mbappé, Neymar a Kean je velice rychlý, což bude dělat Lipsku potíže.



Krátko

Mají více času

Sportovní kluby dostaly od Národní sportovní agentury další týden na podání žádosti o podporu dětí a mládeže v roce 2021. Termín je prodloužen do pátku 27. listopadu do 17.00 hodin.

Amatérský sport

Při uvolnění na třetí stupeň Protiepidemického systému se obnoví amatérské sportovní soutěže a tréninky. Otázkou zůstává, zda a případně jak bude nutné testovat profesionály. **ČTK**

Biatlonový start bude s fanoušky

Diváci roušky povinně mít nemusí. O jejich nošení však budou naléhavě žádáni.

Nový ročník Světového poháru biatlonistů odstartuje o víkend v finském Kontiolahti navzdory opatřením proti šíření koronaviru i s diváky. Pořadatelé pustí do areálu na jeden den maximálně 4500 fanoušků, kteří budou rozděleni na čtyři tribuny, aby bylo možno zachovávat stanovené rozestupy. Podle informací agentury APA se zatím na sobotní zahajovací program, kdy se poběží vytrvalostní závody mužů a žen, prodalo zhruba 1000 vstupenek, na nedělní sprinty pak asi 800.

O tom, zda budou mít fanoušci přístup i na druhý díl SP, který v Kontiolahti bezprostředně naváže od 3. do 6. prosince, ještě nebylo rozhodnuto. Stávající podmínky, díky nimž mohli fanoušci i na víkendové slalomové SP lyžařek v Levi, platí v zemi do konce listopadu.

Zatímco biatlonisté, členové jejich týmů a pořadatelé

Česká nominace

Biatlonisté začnou Světový pohár v plném složení.

- V Kontiolahti v mužské kategorii pojedou Michal Krčmář, Ondřej Moravec, Tomáš Mikyska, Jakub Štvertek, Adam Václavík a Tomáš Krupčík.
- Sestavu žen tvoří Markéta Davidová, Lucie Charvátová, Eva Puskarčíková, Jessica Jislová, Eliška Teplá a Tereza Voborníková.
- V závodech může vždy reprezentace nasadit pět mužů a stejný počet žen.



Zranil se

Kanonýr AC Milán Zlatan Ibrahimović utrpěl v nedělním utkání proti Neapoli, v němž dvěma góly pomohl k vítězství 3:1, zranění zadního stehenního svaly. Podle televize Sky Italia čeká devětatřicetiletý švédský fotbalista minimálně desetidenní pauza, po níž bude následovat další vyšetření. **AP**

Číslo dne

127

Český golfista Ondřej Lieser se po triumfu ve finále evropské Challenge Tour na Mallorce posunul ve světovém žebříčku o 127 míst – z 306. se dostal už na 179. příčku. Díky tomu se dostal mezi šedesátku hráčů pro olympijské hry a aktuálně by jel do Tokia.



Djoković se vrátil na trůn

Srb Novak Djoković uzavřel tenisový rok po šesté v kariéře jako světová jednička a vyrovnal rekord Američana Peta Samprase. Na pořadí v čele světového žebříčku už nemohl nic změnit ani závěrečný Turnaj mistrů. Rus Daniil Medveděv zůstal po premiérovém triumfu v Londýně čtyřkou, poražený finalista Dominic Thiem z Rakouska trojkou. Třiatřicetiletý Djoković převzal v londýnské hale O2 trofej pro světovou jedničku už minulý týden před startem Turnaje mistrů. Předtím končil sezonu na tenisovém trůnu v letech 2011, 2012, 2014, 2015 a 2018. **AP**

INZERCE

FORTUNA



97 %



2 %
remíza



1 %



JAK TO VIDÍ EXPERT FORTUNY
ROMAN KOVAŘÍK
PARIS SG - RB LIPSKO: 1

KURZ
1,62

- Paris SG se uzdravil Neymar
- Doma ztrácí PSG jen výjimečně
- Francouzi dali gól už 12krát v řadě
- Hosté měli v prvním duelu (2:1) štěstí

JAK TO VIDÍ
BOOKMAKERŮ

1 **1,62**

x **4,5**

2 **4,95**

Výše kurzů je platná k 23. 11. 2020.
Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!
Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.