

SUPER BOWL. KANSAS VYZVE DOMÁČÍ TAMPU

BUCCANEERS DO FINÁLE NFL DOTÁHL NESTÁRNOUCÍ TOM BRADY STRANA 8



metro



Úterý, 26. ledna 2021

Č. 17, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zora

mojemetro | denikmetro

Skiareály od pátku? Ministr musí zpřísnit

Havlíček. S otevřením lyžařských středisek na vládě narazil, musí upravit obsazenost lanovek či kontroly na sjezdovkách. **Sezona.** Zatím se lyžovalo pouze od 18. do 26. 12., ztráta středisek už přesáhla miliardu STRANA 3



Škodovka pro indický trh. Malého „vládce“ představili jen v maskáčích

Škoda pokračuje v podhalování nového modelu pro indický trh. Malé SUV jménem Kushaq se představuje na prvních fotkách, prozatím je maskované. Světová premiéra se bude konat v březnu přímo v Indii. Česká značka v rámci projektu India 2.0 zodpovídá za všechny aktivity koncernu Volkswagen na indickém subkontinentu. Kushaq je první sériový vůz postavený na platformě MQB-A0-IN. Jedná se o verzi modulární architektury MQB, která byla Škodou speciálně upravena pro indický trh. Budou ji rovněž využívat další modely koncernu Volkswagen na tamním trhu. V plánu jich má koncern Volkswagen třicet. Tato platforma splňuje nové, přísnější bezpečnostní a emisní normy platné v Indii. Jméno nového kompaktního SUV pochází z několika tisíciletí starého indického jazyka sanskr. V této ještě v současnosti užívané „řeči bohů“ označuje „Kushak“ krále nebo vládce.

ŠKODA AUTO

9 77 12 11 07 8 10 02 1 2 1 0 1 7

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

Čtete zdarma
internetový magazín
#mojeargo



V aktuálním lednovém čísle
sleva 30 % na slovenské autory

#NOVINKY
#ROZHOVORY
#RECENZE
#SOUTĚŽE
#AKCE
#ZAJÍMAVOSTI

www.argo.cz/magazin-mojeargo



Státe, my sami to zvládneme také

Ochota očkovat proti covidu-19 je v Česku stále větší. „Ti dole“ teď chtějí volnější ruku.

Na podzim zřídila městská část Praha 3 vlastní testovací centrum. Teď by si bez problémů troufala i na očkovací středisko. „Jsme schopni zajistit, aby se v něm denně naočkovalo až čtyři sta lidí, státní centra jsou teď plná. Navíc jsme schopni lépe zmapovat, jak je to mezi neohroženějšími věkovými kategoriemi,“ komentuje ochotu urychlit očkování Jiří Ptáček, starosta třetího pražského obvodu. Není jediný v Česku, kdo je ochotný bojovat proti viru bez účasti státu.

Zvýšenou ochotu zapojit se do očkování vyvíjejí i praktičtí lékaři. Argumentují i osobnějším vztahem lékaře a jeho pacienta. „Praktičtí očkují na chřipku, na tetanus a další nemoci, je to běžná náplň jejich práce,“ argumentuje Bohumil Seifert, vědecký sekretář Společnosti všeobecného lékařství. „Pacienti se navíc chtějí nechat očkovat od lékaře, kterého znají a pravidelně navštěvují, a jsou také ochotní počkat, až vakcínu bude mít,“ dodává Seifert.

Výhodu očkování u praktika zdůrazňují i sami „obvodáči“. „Nikdo neočkuje víc než praktik, tak kdo jiný by to

měl dělat?“ vysvětluje praktický lékař Cyril Mucha. Smysl prý nedává, aby praktický lékař dojížděl očkovat do velkých krajských center, zvláště pro starší pacienty je očkování v přátelském a jim důvěrně známém prostředí přijatelnější. „Navíc je to dostupnější na čas i na vzdálenost, očkovaný nemusí nikam daleko jezdit,“ vysvětluje Mucha přednosti decentralizovaného očkování.

Někdy se ale lékaři setkávají s nepochopením, i když se zprvu zdálo, že je přímo v krajích do akce zapojí. „V Moravskoslezském kraji jsme se v pátek dozvěděli, že od úterý můžeme začít očkovat. Měli jsme dodat seznam lékařů,“ říká předseda Sdružení praktických lékařů Petr Šonka. Do dvou dnů dokázali zorganizovat dvě stovky lékařů připravených naočkovat téměř šest tisíc seniorů ve věku osmdesát a více let. „Den před akcí nám přišla SMS zpráva, že se celá akce ruší, bez zdůvodnění. Po dalších telefonátech pan hejtman přiznal, že nemá o zapojení praktiků do očkování vakcínou Pfizer v jejich ambulancích zájem,“ popisuje situaci lékař Šonka. Podobnou situaci prý pratičtí lékaři zažili i na Ústecku.

O očkování ve vlastní režii stojí v Česku také velké firmy, například Škoda Auto nebo Hyundai. Zatím ale není možné, aby samy sháněly a nakupovaly vakcíny pro zaměstnance. **PAVEL HRABICA**



Citát

Pokud budeme mít dostatek vakcín a také dost materiálu, do podzimu jsme schopni v ordinacích naočkovat šest milionů dávek.

PETR ŠONKA, ŠEF SDRUŽENÍ PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ

České očkování

5

V Česku je v současnosti kolem pěti tisíc praktických lékařů. Pokud by každý naočkoval jen deset lidí denně, přibylo by za den padesát tisíc lidí, kteří by dostali vakcínu.

15 726

Zatím nejvyšší denní počet, téměř 16 tisíc naočkovýchání v Česku, byl ve čtvrtek 21. ledna. Celkový počet dávek se blíží ke 200 tisícům. Přes deset tisíc lidí dostalo už druhou dávku.

Krátce

Jak budou vypadat letošní maturity?

„Letošní maturity se kvůli epidemii covidu upraví, neměly by se ale úplně rušit,“ řekl ministr školství Robert Plaga. Změny oznámí asi ve druhé polovině týdne.

PES na 69 bodech, zmírnění nebude

Index protiepidemického rizika PES zůstává třetí den na 69 bodech, ve čtvrtém z pěti stupňů rizika se tak podle údajů ministerstva zdravotnictví drží 12 dní. V zemi ale stále platí pátý stupeň, vláda rozvolnění nechystá.

Krise na západě Čech pokračuje

Situace v nemocnicích v Karlovarském kraji zůstává kritická. Podle aktuálních informací ministerstva zdravotnictví nejsou k dnešku žádná volná místa na jednotkách intenzivní péče pro pacienty s koronavirem. V nejvytíženějších nemocnicích v Che-

bu a v Karlových Varech leželo ke všerejšku 140 pacientů s covidem-19, nejvíce od propuknutí epidemie. Pacienty musí nemocnice dál převážet.

Je tu pokles, mrtvých je ale stále dost

V Česku v neděli přibylo 2376 případů nákazy koronavirem, je to nejnižší denní nárůst od 13. prosince. Proti minulé neděli je to pokles asi o 260 případů. Počet hospitalizovaných s onemocněním covid-19 klesl za týden zhruba o 830. Tuto neděli nemocniční péči vyžadovalo 5621 pacientů, z nich 1021 bylo v těžkém stavu. Do statistik přibylo dalších 84 úmrtí, celkem v Česku s koronavirovou nákazou zemřelo 15 453 lidí. Vyplyvá to z údajů ministerstva zdravotnictví. Od březnového začátku epidemie odhalily laboratoře přes 940 tisíc nakažených. Aktuálně se s nákazou potýká zhruba 105 tisíc lidí, většina má lehký průběh onemocnění. **ČTK**

Údaje jsou platné v době uzavěrky tohoto vydání.



Večírek stál Hniličku mandát poslance

Šéf Národní sportovní agentury Milan Hnilička rezignuje na svůj poslanecký mandát. Jestli zůstane ve vysoké funkci českého sportu, se ještě rozhodne. Bývalý hokejový brankář nejprve jako svůj trest navrhoval, že pošle 50 tisíc na charitu. To by ale nebylo adekvátní s ohledem na to, že v agentuře bere 180 tisíc měsíčně. Blesk přinesl zprávu o večířku v luxusním hotelu Prince de Ligne v Tepličkách. Web píše také o tom, že mezi devadesáti hosty byl expremiér Jiří Paroubek a hokejista a politik Jiří Šlégr. Ten ale tvrdí, že se sešel s Hniličkou mimo restauraci a na mejdanu vůbec nebyl. **ČTK**

Přísnější pravidla pro skiareály

Ministr Havlíček musí do zítřka připravit manuál pro provozovatele vleků a lanovek.

Ministr průmyslu a obchodu Karel Havlíček chce otevření skiareálů. Včera večer na vládě představil svůj plán. Ten ale neprošel. Musí připravit přísnější variantu.

Havlíček včera na jednání svým kolegům představil podmínky, za jakých by provozovatelé skiareály mohli otevřít – povinné rozesupy a respirátory ve frontách a na lanovkách. Havlíček dokument připravil ve spolupráci s ministerstvem zdravotnictví. Před veřejným jednáním na vládě řekl, že tento krok nezhorší

epidemickou situaci, ale naopak umožní přežít provozovatelům.

Ministr zdravotnictví Jan Blatný minulý týden uvedl, že z epidemického hlediska nevidí problém ve fungování vleků a pohybu po sjezdovkách, ale nesmí to podle něj znamenat výrazné zvýšení mobility po Česku. Ubytovací a restaurační zařízení musejí zůstat zavřená.

Kabinet minulý pátek schválil pokračování nouzového stavu do 14. února. Prodloužil i stávající opatření, vedle jiného nechal uzavřená zimní střediska. Ztráta kvůli uzavření činí do 10. ledna podle Asociace horských středisek až 1,2 miliardy korun. V ČR je 450 lyžařských středisek, do státního rozpočtu ročně přináší zhruba 13 miliard. Zaměstnávají 45 tisíc převážně místních obyvatel. **ČTK**

Povinné respirátory

Česko zvažuje zavést povinnost nosit ve vnitřních prostorech respirátory tříd FFP2. O tom včera jednala vláda, v době uzávěrky tohoto vydání nebylo rozhodnuto.

- Výrobci respirátorů v Česku vyzývají vládu, aby snížila, nebo zrušila, daň z přidané hodnoty na ochranné pomůcky proti šíření koronaviru. Zástupci vlády minulý týden uvedli, že zvažují po vzoru Německa a Rakouska užívání respirátorů třídy FFP2 na rizikových místech, například v městské hromadné dopravě. Na respirátory se v Česku vztahuje nejvyšší sazba DPH 21 procent. Vláda chce mít jistotu, že respirátory bez DPH budou pro lidi levnější.



Testují covid-19 ve slinách

Laboratoře Agellab začaly v Ostravě testovat covid-19 také ze vzorku slin. Stačí, aby lidé několikrát zakašlali do roušky a poté vyplivli do malé zkumavky pomocí trychtýře své sliny. „Nepříjemný odběr vzorku z nosohltanu pro PCR vyšetření pro potvrzení onemocnění covid-19 nahradí v příštím týdnu mnohem příjemnější alternativa. K provádění PCR vyšetření ze vzorků slin se musela ostravská laboratoř dovybavit potřebnými přístroji a nyní již nic nebrání na odběrovém místě v ostravské vítkovické nemocnici zahájení dalšího typu testování,“ uvedla mluvčí společnosti Agel Radka Miloševská. **ČTK**

Krátkce

Chtěl prodat cizí pozemek

Kriminalisté obvinili 36letého muže z jižní Moravy, který se podle nich loni dvakrát pokusil bez vědomí majitele prodat pozemek na kraji Prahy. Za pozemek chtěl sedm milionů korun. Z prodeje vždy se-

šlo, zájemci se vždy zkontaktovali se skutečným majitelem. Podle kriminalistů byl za obdobnou trestnou činnost v minulosti opakovaně souzen. Nyní mu hrozí až osm let vězení.

Vlci na horách

Na území České republiky se nachází 22 vlčích terito-

rií. Jejich převážná část, 19, je v pohraniční oblasti. Podle expertů na velké šelmy jde ve 14 případech o smečky, které v tuzemských podmínkách čítají obvykle čtyři až šest jedinců. Nejvíce se jich vyskytuje na horách na severu země. Do Česka se dostávají ze západního Polska a Německa. Vlci jsou

schopni se přesouvat rychle a na velké vzdálenosti.

Počet nových exekucí klesá

Loni bylo v ČR zahájeno 407 694 nových exekucí, což znamená meziroční pokles o více než 18 procent. Jde o nejmenší počet

nově zahájených exekucí minimálně za posledních 11 let. Vyplyvá to z dat Exekutorské komory. „Opět se potvrzuje dlouhodobý trend predikovaný Exekutorskou komorou, tedy že exekucí bude každoročně zahajováno méně a méně,“ uvedl viceprezident komory Jan Mlynářčík. **ČTK**

INZERCE



C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

PRONÁJEM PIANIN A KLAVÍRŮ

Pronajměte si u nás zcela nový nástroj!
V nabídce dlouhodobý i krátkodobý pronájem.
A to vše jednoduše a bezkontaktně!

☎ 702 120 059

✉ praha@bechstein-europe.com

📍 PianocentrumPraha

📍 Bechstein_Praha

ZIMMERMANN
S2
ČERNÝ LESK

MOC: 137.000,00 Kč

Volitelné příslušenství
za příplatek:

🎹 * 150,- Kč / měsíc

🎧 * 700,- Kč / měsíc

2055,00 Kč

1.300 Kč

Cena za měsíc**



** Platí do 31. prosince 2021. Minimální doba pronájmu je 12 měsíců podle podmínek nájemní smlouvy plus náklady na dopravu a kauce.

www.bechstein.com/centren/praha

Skotsko. Referendum

Bývalý britský premiér Gordon Brown uvedl, že pokud v Británii nedojde k zásadním reformám, mohla by se země zhroutit. Příliš mnoho lidí podle něj ztratilo víru ve způsoby, jakým je země řízena.

K neshodám v zemi přispívá i otázka skotského referenda o nezávislosti. Skotská národní strana (SNP) podle Browna nemá demokratický mandát k uspořádání referenda a nic na tom nezmění ani očekávané vítězství SNP v květnových volbách do skotského parlamentu. „Vědím, že teď máme na výběr mezi reformovaným státem a zhroutěným státem,“ napsal labourista Gordon Brown listu the Daily Telegraph. „Je to právě Skotsko, kde je nespokojenost tak hluboká, že ohrožuje existenci



Gordon Brown AP

Spojeného království,“ dodal Brown.

Brown pochází ze Skotska a je zastáncem federálního systému, který by dal více pravomocí jednotlivým částem Británie. Britský parlament podle něj nezná zemi, které má vládnout. Teď však podle Browna není vhodná chvíle

na neshody ani na skotské referendum. „Konání referenda v tomto roce, uprostřed koronaviru, když nemůžete uspořádat veřejná setkání ani obcházet voliče od dveří ke dveřím, to mi připadá jako nespravedlivé k demokratickému procesu,“ zdůrazňuje expremiér.

Skotsko a Severní Irsko jsou stejně jako Anglie a Wales součástí Spojeného království. Mají ale vlastní zákonodárný sbor a vládu, která má do určité míry omezené pravomoci. Otázka nezávislosti Skotska na Británii se opět dostala do popředí zájmu po vystoupení Británie z Evropské unie. Ve Skotsku se již referendum o nezávislosti konalo v roce 2014, většina Skotů si tehdy přála zůstat součástí Spojeného království. **ČTK**



PROFIMEDIA.CZ

Mrazový rekordman

Vítejte v nejchladnějším obydleném místě na planetě, v sibiřském Ojmjakuonu. Děti tu nemusí do školy tehdy, když teploty klesnou pod minus 50 stupňů, auta bývají přes zimu pro jistotu stále nastartovaná a půda je tak promrzlá, že hrob trvá vykopat tři dny. Právě v Ojmjakuonu, vesnici s 550 obyvateli, byla před 95 lety naměřena absolutně nejnižší teplota – minus 71,2 stupně Celsia. **HAL**

FFP2. Opatření u sousedů

Pro Rakousko začalo povinné nošení respirátorů typu FFP2. Nasadit si je musí v obchodech, v prostředcích hromadné dopravy a také v ordinacích lékařů nebo v autoopravnách.

Výjimku z povinnosti nosit respirátory FFP2 mají děti mladší 14 let, těhotné ženy a osoby, které si je nemohou nasazovat ze zdravotních dů-

vodů. Sociálně slabší lidé dostanou respirátory zdarma. Podle rakouského ministerstva zdravotnictví už dostalo deset kusů respirátorů bezplatně 1,5 milionu seniorů nad 65 let. Desítky tisíc respirátorů dostala také zařízení, která pečují o bezdomovce. Celkem je připraveno k rozdání více než 1,7 milionu těchto pomůcek.

Celkem se v Rakousku od počátku epidemie nákaza virem SARS-CoV-2 prokázala u více než 398 tisíc lidí. S nemocí covid-19 jich 7451 zemřelo. První dávku vakcíny proti covidu-19 dostalo v Rakousku přes 138 tisíc lidí, 4360 z nich dostalo i dávku druhou. Do 7. února platí v Rakousku kvůli šíření koronaviru plošná uzávěra. **ČTK**

Krátce

Tip z Emirátů

Tři dubajské restaurace nabízejí menu se slevou lidem, kteří prokážou, že se nechali naočkovat proti covidu-19. Podniky to oznámily na sociálních sítích. Spojené arabské emiráty jsou v rychlosti očkování na světě druh – hned za Izraelem.

Hladina stoupá

Hladina oceánů se za tři desetiletí vlivem tání pozemského ledu v Antarktidě, Grónsku a z horských ledovců zvedla o 3,5 centimetru. Podle nové vědecké studie ho nyní ročně na celém světě ubývá o 57 procent více než v polovině 90. let. **ČTK**

Kreml má novou hvězdu

Ještě před rokem o Michailu Mišustinovi věděl málokdo. Nyní tento ruský premiér zastihuje samotného prezidenta Putina.

Má rád hokej, skládá častušky a musí se těšit bezvýhradné důvěře Vladimira Putina. Jinak by Michail Mišustin loni v lednu nemohl nahradit Dmitrije Medveděva na postu premiéra. „Jeho jméno tehdy vyvolalo lehký šok – do té doby se neobjevilo na jediném seznamu potenciálních následníků,“ uvádí komentátor webu Meduza Andrej Parcev.

Chodí mezi prostý lid

Čtyřiapadesátiletý Mišustin během dvanácti měsíců ve funkci zazářil – v žebříčku popularity je premiér po Putinovi druhý, důvěřuje mu od-



Ruský premiér Michail Mišustin PROFIMEDIA.CZ

hadem téměř 60 procent Rusů. Ekonomovi z Moskvy přitom velmi nahrála covidová krize a s ní spojený ústup prezidenta Putina do pozadí.

„Ve srovnání s prezidentem, kterého Rusové za poslední rok viděli prakticky jen na videokonferencích, byl Mišustin více mezi reálnými lidmi a to mu podle expertů výrazně prospívá, i když

Rusko v boji proti koronaviru nijak nezazářilo,“ všímá si komentátor Parcev.

Sám šéf vlády navíc nemoc covid-19 prodělal už v dubnu. V listopadu provedl premiér personální změny v kabinetu, kam dosadil několik nových ministrů – žádného z nich podle analytiků nelze nazvat silnou charismatickou osobností. Krok si tehdy

Michail Mišustin

Rodák z Moskvy je ženatý, má tři syny.

- V roce 1998 nastoupil do služeb státu. Dosáhl řady úspěchů – dokončil elektronizaci daňové infrastruktury a rovněž zavedl pozemkovou daň v zemi.
- Po nástupu do funkce premiéra poukázal na jeho nepřiměřeně značný majetek opozičník Alexej Navalnyj. Mišustin obvinění odmítl.

nistři si navykli jednat raději napřímo s Putinem.

Budoucnost s otazníkem

Spekulace o tom, že by Mišustin mohl ještě „povyšit“ a stanout v čele Kremlu, jsou vyloženě předčasné – Putinův odchod se zdá být málo pravděpodobný. Navíc, díky ústavní reformě, kterou ruský parlament loni schválil, se nyní osmašedesátiletému Putinovi „vynuloval“ mandát a dveře pro setrvání v čele země až do roku 2036 jsou tak otevřené. Novela zárovec nečekaně přerostl v osobnost, již se v případě potřeby bude na rozdíl od neoblíbeného Medveděva těžko zbavovat. Mnozí přitom pochybují, že to bylo prvotním záměrem Kremlu. **HAL a IDNES.cz**

nicméně vyložili jako znamení posilování vlastní autority Mišustina, který se tak zbavil lidí, se kterými se mu špatně pracuje. Jak navíc podotýká Andrej Parcev, z kabinetu zároveň zmizela část lidí s přímými konexemi na samotného prezidenta nebo jemu blízké lidi. To byl jeden z hlavních problémů jeho předchůdce Medveděva, jehož mi-

Sudoku

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

Napište svou bublinu



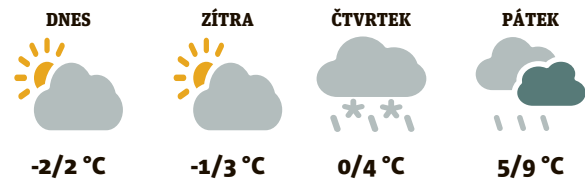
Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – ÁDA, ÁNA, RUP, TÁŽ, TÍK, ZLE
- 4 – DÍTĚ, NUDA, RTÍK, ŘEKA, TVÁŘ, VZOR, ZRNO
- 5 – EVŽEN, NÁKUP, NÁVAN, PÁNBŮ, TAJNĚ, VOJÁK, VÝTĚR

Z	Á	T	O	P					
Z									
M									
A									
R									

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -20,9 °C (1823) ↑ 13,9 °C (1995) 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>16.00 To je vražda, napsala X</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</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 Doktor Martin (6)</p> <p>21.05 Dobrá čtvrť</p> <p>22.00 Čtvrtá hvězda (3/12)</p> <p>22.25 Čtvrtá hvězda (4/12)</p> <p>23.00 Komici na jedničku</p> <p>23.50 Kriminálista</p> <p>00.50 AZ-kviz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Kuchařská pohotovost</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.05 Království divočiny: Orlosup bradatý</p> <p>16.30 Život ve vzduchu (2/3)</p> <p>17.25 Nádherná Amerika</p> <p>18.15 V karavanu po Česku (3/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Americká válka</p> <p>20.55 Čeští vědci v tající Arktidě</p> <p>21.50 Osvětím: Velký útek</p> <p>22.40 Grantchester (4/6)</p> <p>23.25 Doktorka Fosterová (4/5)</p> <p>00.20 Člověk plus – budoucnost našich smyslů (3/5)</p> <p>01.10 Queer: Queer geografie</p>	<p>15.55 Mentalista V (16)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3977)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (1)</p> <p>21.20 Víkend</p> <p>22.25 Smrtonosná zbraň II (11)</p> <p>23.20 Mentalista V (15)</p> <p>00.10 Mentalista V (16)</p> <p>01.00 Castle na zabít V (11)</p> <p>01.45 Smrtonosná zbraň II (11)</p> <p>02.25 Malý Sheldon (2)</p> <p>02.40 Co na to Češi</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (870)</p>	<p>16.25 Policie v akci</p> <p>17.25 Krimí zprávy</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY</p> <p>19.40 Sport</p> <p>19.55 SHOWTIME</p> <p>20.15 Slunečná (74) Špión a špiónka. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.50 Fachmani</p> <p>23.25 Policie v akci</p> <p>00.20 Námořní vyšetřovací služba X (16)</p> <p>01.05 Policie Hamburg VIII (7)</p> <p>02.00 Policie Hamburg VIII (8)</p> <p>02.55 Prostřeno!</p> <p>03.50 Jak se staví sen</p> <p>05.25 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků</p> <p>01.00 Čoka</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>



KetoMix – snadná cesta ke štíhlé a zdravé postavě

Jídelníček s nízkým obsahem sacharidů vám pomůže zbavit se velmi rychle nechtěných kilogramů. A to nejen těch viditelných. Odbourává i ty viscerální, které se hromadí v dutině břišní a způsobují vážné metabolické problémy. KetoMix – to je nízkosacharidová strava, se kterou se vám podaří zhubnout bez hladovění a nutnosti cvičit, stejně, jako se to před vámi povedlo už více než 100 000 zákazníkům. Zároveň vás naučí, jak se stravovat v běžném životě tak, abyste zůstali štíhlí a své zdraví chránili i po dietě.

PROČ ZVOLIT KetoMix?

Budete hubnout rychle – KetoMix dieta je jedním z nejjednodušších a nejúčinnějších způsobů, jak zhubnout. S jídly, která dorazí až k vám domů, výrazně omezíte příjem sacharidů. Vaše tělo se tak přirozenou biochemickou reakcí těla dostane do ketózy.

Chybějící sacharidy, které dříve používalo jako zdroj energie, nahradí ketony, které si samo vyrobí z tukových zásob. Hubnout tedy budete při jakékoli činnosti a pohyb proto při dietě není důležitý.

Přestanete mít přehnanou chuť k jídlu – u klasických redukčních diet lidé většinou pociťují hlad, což



Asijská polévka se zázvorem a koriandrem

tí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech – od proteinového pečiva a sušenek, přes těstoviny, tyčinky, kaše, polévky, chipsy a mnoho dalšího. Všechna KetoMix jídla jsou vyvinuta tak, aby měla vyvážené a téměř shodné nutriční hodnoty. Díky tomu je jen na vás, se kterými jídly se rozhodnete hubnout.

Výživové poradkyně pořád po ruce – někdy není snadné se v přemíře informací zorientovat. Výživové poradkyně KetoMix jsou vám proto k dispozici každý den od osmé ráno do jedenácté večer. Na telefonním čísle 607 487 417, emailové adrese info@ketomix.cz nebo na chatu, který najdete na stránkách www.ketomix.cz, vám velmi rády zodpoví vaše dotazy a poradí i v těch nejzákladnějších oblastech.

Široký výběr KetoMix jídel – na www.ketomix.cz najdete desítky nízkosacharidových jídel, produktů a dietních programů. Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníky hodnoceny jako chuťově nejlepší na trhu, a dokonale vás zasy-

bývá jedním z hlavních důvodů, proč dietu vzdávají. S KetoMixem budete jíst 5x denně, zároveň však snížíte příjem sacharidů a budete jíst více bílkovin a správných tuků. Začnete přijímat méně kalorií a paradoxně se vaše chuť k jídlu sníží. Vy tak budete hubnout v pohodě a bez kručícího žaludku. Proteinová jídla KetoMix, která si připravíte během několika minut, obsahují veškeré vitamíny, minerální látky a vlákninu, které vaše tělo potřebuje. Jsou zcela bez přidaných glutamátů a škodlivých chemických přísad. Většina z nich neobsahuje lepek a jsou tak vhodným řešením i pro dietní stravování celiaků. Vhodné jsou také pro vegetariány.



Hlívový guláš



Asijské nudle s omeletou a zeleninou

www.ketomix.cz

Slim Pasta®

Zdravé konjakové přílohy pomohou nejen v boji s nadváhou.



Milujete těstoviny, ale vyhýbáte se jim kvůli vysokým kalorickým hodnotám nebo různým intolerancím na potraviny? S nízkokalorickou alternativou běžných příloh Slim Pasta se již omezovat nemusíte. Jsou vyrobené z rostliny konjak, která je bohatým zdrojem cenné vlákniny glukomannan. Ta snižuje pocit hladu a má nejen prokazatelné účinky podporující hubnutí, ale také snižuje cholesterol a příznivě ovlivňuje vstřebávání cukrů a tuků v krvi.

- Až o 94 % méně kalorií, než mají běžné těstoviny
- Jen 9 kalorií ve 100 gramech
- Bez sacharidů, lepku, cukru, tuku a soli
- Vhodné pro diabetiky, celiaky, při intoleranci na laktózu či obezitě
- Vhodné pro vegany a vegetariány
- Vysoký obsah vlákniny glukomannan
- BIO kvalita

www.slimpasta.cz

Když nesnesete mléčné výrobky

Někdo vypije litr mléka za den, jiného „nebere“ – má po něm zaživací potíže. Co to znamená?

Kdo nesnese mléko, může trpět alergií na mléko nebo intolerancí na laktózu. A v tom je rozdíl. Alergie na mléko vede k nepříznivé imunitní reakci organismu na bílkoviny mléka a může dokonce způsobit šok i úmrtí. U těchto lidí je proto nutné zcela vyřadit mléko a mléčné výrobky z jídelníčku. Intolerance laktózy souvisí s nedostatečnou tvorbou enzymu, který štěpí mléčný cukr neboli laktózu na jednodušší cukry glukózu a galaktózu. Mléčný cukr tak není přirozeně rozštěpen a následně vnikají střevní obtíže. „Projevy laktózové intolerance jsou typicky trávicí a velmi často urgentní. Nejčastějším pří-

znakem onemocnění je průjem přicházející zhruba 30 až 90 minut po požití mléka, bolesti břicha, nadýmání a plynatost,“ vysvětluje lékařka Edita Paulasová z alergologické a imunologické ambulance Synlab.

Laktózová intolerance není nic výjimečného. Jedná se o onemocnění poměrně běžné, přicházející v jakémkoliv věku.

Přesto to neznamená, že byste museli mléčné výrobky z jídelníčku zcela vyřadit. Jsou lidé, kterým nevaří například 2 dcl mléka či jiných mléčných produktů denně. Obecně jsou vhodné například fermentované produkty, jako je jogurt s aktivními kulturami, tvrdé a tvarohové sýry či zakysaná smetana, které jsou lépe snášeny.

Na trhu také najdeme rozsáhlou nabídku vhodných bezlaktózových mléčných výrobků, zahrnující prakticky všechny mléčné výrobky od jogurtů po sýry, samozřejmě včetně mléka, a to i kojenického. Bezlaktózové výrobky jsou snadno rozpozna-



Kdo nesnese mléko, může trpět alergií na mléko nebo intolerancí laktózy.

PROFIMEDIA.CZ

telné díky svému označení „lactose free“ na obalu. Široký přehled těchto výrobků naleznete například na www.bez-laktozy.cz.

„Příležitostně mohou lidé s intolerancí laktózy použít tablety obsahující enzym laktázu, a to například v si-

tuacích, kdy nemohou ovlivnit svou stravu. Tabletou je však nutno podat zhruba 10 až 15 minut před jídlem,“ radí lékařka Paulasová.

Každopádně je potřeba sledovat etikety výrobků. Obsah laktózy, mléka, sušeného mléka, sušené syrovátky

nebo tvarohu je na nich vždy uveden. Věnovat pozornost etiketám je důležité také z toho důvodu, že laktózu mohou obsahovat i některé nemléčné potraviny. Může být dokonce použita i v některých léčích jako plnivo. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak se dá nemoc odhalit?

Intoleranci na laktózu lze odhalit na základě speciálního dechového testu, který funguje na principu zátěže laktózu a následném vzestupu vodíku při vydechování vzduchu.

- Nemoc je možné diagnostikovat také vyšetřením stolice či vzorku střevní sliznice.
- Možností je také takzvaný eliminačně expoziční test, při kterém se na základě typických klinických obtíží vysadí laktóza na určité období ze stravy pacienta.
- Absolvovat lze také krevní genetický test, který odhalí dědičné předpoklady k intoleranci laktózy, ale nemusí znamenat klinické onemocnění.

ZDROJ: SYNLAB

Příznaky intolerance laktózy

Jelikož nestrávená laktóza v průběhu činnosti střevních bakterií nadále kvasí, dochází k výskytu trávicích potíží a nadměrné produkci plynů. Na rozdíl od alergie na mléko se však ve stolici nikdy neobjevuje krev.

- Příznaky intolerance se často dostaví již během půl hodiny po požití laktózy, mohou však přetrvávat i několik dní. Hlavní projevy intolerance po konzumaci mléka zahrnují:
 - kručení v břiše
 - bolest břicha
 - křeče v břiše
 - průjem
 - celkové neprospívání
 - atopický ekzém
 - nechutenství
 - pálení žáhy
 - pocit „plného“ žaludku

INZERCE

Lehce strávený den

• obsah laktózy menší než 0,01 %
• Široký sortiment produktů
• Lahodná chuť

MEGGLE

www.meggle.cz | www.bez-laktozy.cz

INZERCE

TEĎ MĚ MŮŽETE MÍT PORÁD U SEBE! ČTĚTE METRO-LEKTRONICKY.

KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.



Sestry Kordovy zazářily

Na úvodním podniku LPGA Tour Diamond Resorts Tournament of Champions v Lake Buena Vista se dařilo Američankám. Zvítězila Jessica Kordová (na snímku) a připsala si šestý triumf na okruhu LPGA. Dcera českého tenisty Petra Kordy porazila v play-off jak Danielle Kangovou, tak i svou sestru Nelly, jež skončila třetí. „Úžasné. Byl to šrumeček. Danielle hrála moc dobře a Nelly se také povedla spousta birdie. Říkala jsem si: Bože, co se děje?“ řekla Jessica Kordová. Mužský turnaj PGA Tour ovládl v La Quintě Korejec Kim Si-u a získal třetí titul na okruhu. AP

Rusko se neodvolá

Dvouleté vyloučení Ruska z velkých sportovních soutěží je platné a dál se řešit nebude.

Přijdou o účast na olympiádě v Tokiu i Pekingu, tedy aspoň pod vlajkou Ruska. Tamní sportovci nesmí být zapleteni do dopingových skandálů. V případě jejich vítězství nezazní ruská hymna. Sportovci budou moci mít na oděvu jméno země a její barvy, pokud bude název Rusko stejně dominantní jako slova Neutrální sportovec či Neutrální tým. A to kvůli opakovaným dopingovým proviněním.

WADA v prosinci 2019 postrelala Rusko na čtyři roky za zmanipulování dat z moskevské laboratoře předtím, než byly předány vyšetřovate-

lům WADA. Sportovní arbitráž (CAS) v prosinci trest snížila na polovinu.

Národní antidopingová agentura RUSADA nyní oznámila, že tuto kapitolu považuje za uzavřenou. „Chceme se plně soustředit na spolupráci s WADA (Světovou antidopingovou agenturou) s výhledem na úplné obnovení členství agentury,“ uvedla RUSADA v prohlášení. Ačkoli verdikt CAS Rusové stále považují za nesprávný a jednostranný, rozhodli se nevyužít práva na odvolání ke švýcarskému federálnímu soudu.

Součástí trestu je také zákaz ucházet se v příštích dvou letech o pořádání velkých sportovních soutěží v Rusku. RUSADA také musí zaplatit WADA za náklady na vyšetřování v přepočtu ve výši 27,2 milionu korun, přes dva miliony korun jako pokutu a 9,6 milionu korun za výlohy na arbitrážní řízení. ČRK

Krátce

Snižují si platy

Fotbalisté Dortmundu se dohodli s vedením německého klubu na snížení mezd o deset procent. Ke stejnému kroku se zavázali i členové managementu. Už loni přistoupili hráči Borussia na snížení mezd až o pětinu.

Lampard skončil

Fotbalová Chelsea odvolala trenéra Franka Lamparda. Podle britských médií ho nahradí Thomas Tuchel, který v prosinci skončil v PSG.

Bolšunov vyvázne

Ruskému běžci na lyžích Alexandru Bolšunovovi nehrozí disciplinární trest za incident v závěru nedělní štafety v Lah-ti. Lídr Světového poháru v cílové rovině udeřil hůlkou finského finišmana Joniho Mäkiho, který mu bránil v předjetí, a pak ho ještě v cíli srazil na zem. ČRK

Lyžování. Fandit může váš panák

I když se mistrovství světa v klasickém lyžování uskuteční v Oberstdorfu kvůli bezpečnostním opatřením proti šíření koronaviru bez diváků, fanoušci se šampionátu na přelomu února a března mohou zúčastnit aspoň virtuálně.

Za necelých 20 eur (zhruba 500 korun) si mohou koupit vlastní podobiznu na některé z papírových figurín v životní velikosti na stadionu.

Pořadatelé v Oberstdorfu už variantu použili během prosincového Turné čtyř můstků, na němž mezi papírovými diváky nechyběla například biatlonistka Laura Dahlmeierová, slalomář Felix Neureuther i šéf běžců na lyžích Peter Schlickenrieder.

Šampionátu se nezúčastní český skokan na lyžích Roman Koudelka, který musí na operaci s kolenem.

Jasno už je také o dějištích a datech dalších světových šampionátů zimních sportů. Ester Ledecká a spol. budou mít MS v alpských snowboardových disciplínách, o které původně přišli. Po zrušení mistrovství světa v Číně se podařilo najít pořadatele ve Slovinsku a o medaile v paralelních závodech ve slalomu a obřím slalomu se bude bojovat 1. a 2. března v Rogle.

Ledecká předtím stihne také mistrovství světa v alpském lyžování, které se bude konat od 8. do 21. února v italské Cortině d'Ampezzo. ČRK

Číslo dne

4

Tolik hráčů brazilského fotbalového klubu Palmas ze čtvrté ligy zahynulo při havárii soukromého letadla, kterým letěli odděleně od zbytku týmu kvůli pozitivním testům na koronavirus. Nepřežil ani prezident klubu s pilotem.

Štybar. Zkusí opět cyklokros

Trojnásobný mistr světa v cyklokrosu v elitní kategorii Zdeněk Štybar se koncem ledna nečekaně zúčastní světového šampionátu v Ostende. Kvůli pandemii koronaviru jezdec stáje Deceuninck-Quick-Step, který se v posledních letech zaměřuje na silniční závody, pozměnil svůj program. ČRK



O Super Bowl se utkají Tampa s Kansasem

Soubojem dvou generací hvězdných quarterbacků bude únorový Super Bowl. Do souboje o titul šampiona ligy NFL amerického fotbalu vedle obhájců Trofeje Vince Lombardiho z Kansas City, jejichž hru řídí pětadvacetiletý Patrick Mahomes, postoupila také Tampa Bay s Tomem Bradym (na snímku vpravo). Ten si ve 43 letech zahraje Super Bowl už podotázek. Zápas se uskuteční 7. února, kapacita stadionu v Tampě byla kvůli pandemii koronaviru snížena na 22 tisíc diváků, tedy asi na čtvrtinu. Brady pomohl New England Patriots k šesti titulům, loni po 20 letech změnil dres a na dvě sezony se upsal Tampě. Buccaneers v nedělním semifinále porazili nejvýše nasazený tým konference NFC Green Bay 31:26 a jako první tým v historii si zahrál o Super Bowl na domácím stadionu. Nejlepší tým základní části konference AFC Kansas City si zajistil čtvrtou finálovou účast díky výhře 38:24 nad Buffalem. Pokud by Brady uspěl i s Tampou Bay, stal by se teprve druhým quarterbackem po Peytonu Manningovi, který vybojoval Super Bowl s dvěma různými týmy. AP