

# SUPER BOWL. KANSAS VYZVE DOMÁCÍ TAMPU

BUCCANEERS DO FINÁLE NFL DOTÁHL NESTÁRNOUCÍ TOM BRADY STRANA 16



# metro



**PRAHA**

Úterý, 26. ledna 2021

Č. 17, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zora

mojemetro | denikmetro

# Sedmička naočkovala už dvě třetiny seniorů

**Vakcína proti covidu-19.** Deník Metro udělal průzkum, jak jsou na tom s očkováním seniři v jednotlivých městských částech. **Radnice.** Spojily síly s nemocnicemi. **Praha 3.** Chtějí zvládnout až 400 lidí denně STRANA 4



## Škodovka pro Indii. Malého „vládce“ ukázali 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 sanskrit. V této ještě v současnosti užívané „řeči bohů“ označuje „Kushak“ krále nebo vládce.

ŠKODA AUTO

## Skiareály. Havlíček by měl přitvrdit

Otevření lyžařských areálů od tohoto pátku navrhl ministr Karel Havlíček. Manuál, v němž se počítá například také s tím, že by lyžaři ve frontách nebo na lanovkách museli mít respirátor, vláda smetla ze stolu. Do zítřka má Havlíček připravit ještě přísnější variantu. STRANA 6

## Hubnutí. Jde také o hlavu

Abyste zvládli shodit nepotřebné kilogramy a dostat se na požadovanou váhu, nestačí jen nejíst sladké či tučné. Důležitá je také psychika. STRANA 13

## Nová hvězda z Kremle

Ještě před rokem byl Michail Mišustin ruským politikem, o kterém věděl málokdo doma, natož v zahraničí. A když nahradil nepopulárního Dmitrije Medveděva na postu premiéra, vyvolalo to jistý šok. Mezi Rusy však překvapivě zazářil. STRANA 8



# Firma pokácela i jiné stromy. Správa železnic se omluvila

**„Prasečí krize na pólu“ skončila. Posunuli ho k cestě. O podivné situaci není na východ od Prahy nouze.**

Tohle se moc nepovedlo. U vlakové zastávky v Zelenči v okrese Praha-východ došlo minulý týden na kácení zdravých stromů podél trati. Odstraňování dalších dřevin na poslední chvíli zabránili ne daleko žijící obyvatelé. Ti si stěžovali Správě železnic, která úkon zadala soukromé firmě kvůli budoucí revitalizaci trati kolem nádraží. „Stromy byly odstraněny navzdory schválené projektové dokumentaci a dendrologickému průzkumu. K nepovolenému vykácení čtyř dřevin údajně došlo lidskou chybou. Jak in-

formoval místostarosta Michael Husinec ml., dotčené firmy souhlasily s náhradní výsadbou v poměru pět ku jedné. Správa železnic se ve vyjádření pro Zelenečský časopis omluvila,“ vysvětluje v článku pro stejné periodikum redaktor Ondřej Kopa.

Na jaře by měly být na zelenečském nádraží zahájeny práce na výstavbě nových nástupišť a podchodu. O dalším kácení stromů se nicméně uvažuje i v samotném centru obce u památníku. Plánovaný krok má již nyní odpůrce. „Došlo k dohodě, že bude každý další zásah nahlášen zástupcům obce tři dny před zahájením prací a teprve po odsouhlasení dojde k jejich započítání,“ uvedla mluvčí Správy Nela Friebová.

## Pól už je jinde

Jen o kus dál minulý týden místní řešili pro změnu jinou kauzu. Nová atrakce – tedy



Stromy v Zelenči padly kvůli lidské chybě.

ZELENEČSKÝ ČASOPIS

nejvýchodnější pól Prahy – narušila přirozené prostředí zdejších divokých prasat. Bod se proto oficiálně přestěhoval jinde. Alespoň podle zástupců pražských Klánovic, v jejichž lesích betonový patník stál.

„Došlo k posunutí pólu z husté habřiny blíže k cestě. Turisté dychtící po selfie s pólem, kterých bylo během po-

sledních víkendů mnoho, tak nebudou rušit schované divočáky. Na Facebooku jsme poděkovali panu řediteli Institutu pro plánování a rozvoj Prahy Ondřeji Boháčovi, který se osobně zasadil o posunutí této atrakce. Moc si jeho přístupu vážíme,“ říká pro deník Metro tajemník městské části Praha-Klánovice Petr Vilgus.

Podle jeho slov „prasečí krize na pólu“ místní i zástupce radnice pořádně zaměstnala. „Věřím tomu, že když se nám společně s institutem plánování podaří posunout pól v zájmu zvěře, další úkoly, které na nás čekají, už budou hračka,“ dodává Vilgus.

## Pozor na krev

Pólová turistika měla v předchozích dnech za následek večerní a noční odstřely divočáků, kteří se vydávali ze svého oblíbeného místa blíže k zastávbě. Klánovičtí pejskaři si nyní musejí dávat pozor, aby jejich psi při venčení v lese nepřišli do kontaktu s nakaženou krví a sekrety prasat. Pro nejlepšího přítele člověka totiž může podobná situace dopadnout neblaze. „Zvěř zde nebude vyhrhovávána. Veškerou krev však odklidit nelze,“ vysvětloval před odstřelem myslivecký spolek Šesterák. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

## VŽDY NĚCO NAVÍC

### NEODOLATELNÁ NABÍDKA ENERGIÍ A SLUŽEB



Férové jednání a moderní služby pro nové i stávající zákazníky. Podporujeme nově, ekologické a efektivní technologie využívání energie.

800 134 134  
www.ppas.cz

**PRAŽSKÁ  
PLYNÁRENSKÁ**

## Krátce

### Lepší ovzduší v Praze

Více než osmi desítkám žadatelů magistrát poskytne dotaci na výměnu kotle za ekologičtější zdroj tepla. Celkem hlavní město rozdělí přibližně 9,8 milionu korun. Pořízení ekologického vytápění do domácností má přispět ke zlepšování kvality ovzduší v Praze. **ČTK**

### Darujte staré oblečení

Udělat si místo v šatníku a zároveň podpořit dobrou věc? Lze to. Oblečení a další potřebné věci pro lidi v sociální nouzi a osoby bez domova můžete ode dneška do čtvrtka darovat v Zimní noclehárně Michle I., na lodi Hermes či v Azylovém domě s ošetřovatelskou službou v Praze 9. **MET**



## Kolem světa pod mikroskopem

Víte, proč se česká šnečí ulita nerozbije, když spadne z výšky? Je ekvádorská babočka skutečně kovově modrá, anebo je to optický klam? Mají mořské houby v Belize radost z toho, když v nich žijí krevetky? Zajímavostmi ze světa bezobratlých živočichů zájemce během on-line přednášky provede Petr Jan Juračka (na snímku), přírodovědec, fotograf a vědecký pracovník z Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy. Přenos bude dostupný dnes od 20 hodin na [www.smsticket.cz](http://www.smsticket.cz). **V. ŠILHA**

## Most. Na opravu půjde 60 milionů

Největší pozornost řidičů bude letos směřovat k Barrandovskému mostu. Jeho oprava bude jednou z největších akcí Technické správy komunikací. Ta letos vydá na investici a správu a údržbu komunikací zhruba 5,66 miliardy korun, což je srovnatelné s loňskem.

Větší částku z toho tvoří správa a údržba, které budou stát 3,5 miliardy. Peníze půjdou v investiční části do oprav komunikací, bezpečnosti, cyklistiky, infrastruktury pro MHD či zlepšení pod-

mínek pro pěší. Z celkové částky na investice půjde 60 milionů na opravu Barrandovského mostu. Peníze jsou vyčleněny i na práce v souvislosti s opravou Libeňského a Hlávkova mostu, pro každý z nich je v plánu investic vyhrazených 15 milionů korun. Na opravu mostu v ulici K Austisu půjde 38 milionů a další peníze jsou určené na opravu mostů v ulicích Českokobrodská, Průmyslová či Kolbenova. Další stamiliony korun jsou určené na letní či zimní údržbu. **ČTK**

### Krátce

#### Prázdné kanceláře najdete v Praze 5

Podíl volných kanceláří v metrolí ke konci loňského roku meziročně vzrostl o 1,5 procentního bodu na sedm procent. Celkem

bylo v Praze 261 600 metrů čtverečních volných kanceláří. Nejvíce prázdných kanceláří bylo v Praze 5 s podílem 8,8 procenta, následovala Praha 4 s podílem 5,8 procenta. Nejméně jich bylo v Praze 2 a v Praze 3. **ČTK**

#### Pozor na výluku

Z důvodu opravy tramvajové trati je od soboty do 25. února přerušena provoz v úseku Malostranská – Chotkovy sady. Jako náhradní dopravu doporučuje dopravní podnik metro. **MET**

# Politých počítačů je teď o něco více

Děti ho musí mít k výuce a na home office je zapnutý každý den několik hodin. Co ale dělat, když nás počítač zradí? Jedním z řešení je i branický nonstop servis. „Máme i nadále otevřeno. Týká se nás vládní výjimka. Stačí nám kdykoli zavolat,“ říká za provozovatele servisu Petr Kozák.

#### Mluví se o tom, že lidé začali počítače častěji používat, a to byla příležitost pro hackery. Bylo to z praxe poznat?

Nebylo. Většina lidí často ani netuší, že v zařízení nějaký vir mají. Většina virů se snaží pracovat skrytě a neupozorňovat uživatele na svou přítomnost. Jen minimum virů pracuje takovým způsobem, že o sobě dávají nahlás vědět – většinou se jedná o různé vyděračské viry. Například viry, které uživateli začnou šifrovat jejich data a za jejich dešifrování chtějí zaplatit.



Petr Kozák

ARCHIV P. K.

#### Jak koronavirus tedy ovlivnil zájem o servis?

V první vlně byl zájem o naše služby ztlačeno menší. Jako příčinu vidím strach lidí z nového a tehdy neznámého viru. Na podzim byl zájem o servis mírně vyšší.

#### S jakou závadou k vám lidé nejčastěji chodili?

Závady se pořád opakují, a to zejména přehřívání se notebooků, pomalý chod či nefunkční operační systém. Nemám však přesně spočteno, která ze závad je častější.

#### Notebooky musí používat i děti. Chodili k vám lidé často s tím, že jejich potomek něco s PC provedl?

Takových případů bylo skutečně více. Šlo hlavně o polité notebooky, ale i prasklé displeje a podobně.

#### Fungujete nonstop. Volají lidé i třeba ve dvě ráno?

Není to časté. Většinou lidé jen volají a chtějí se domluvit na jindy – to je v tom lepším případě. V tom horším chtějí jen poradit zadarmo po telefonu, což slušně odmítáme. Pokud už k nám někdo dorazí v noci, tak jde nejčastěji o zmiňovaný politý notebook, kde včasný zásah zvyšuje šanci na záchranu.

#### Sídlíte v Braníku. Máte i zákazníky odjinud?

Nejvíce k nám jezdí klienti z Prahy a okolí, ale není výjimkou klient z větší dálky. Například před týdnem u nás byl pán až z Rakovníka. **MAH**



## Chtějí „opravdové chlapy“

Video plné ohně a akce představil na svém Facebooku pražský dopravní podnik (DPP). Náborový klip, který má dvě a půl minuty, představuje specifickou práci hasičů DPP. Dopravní podnik pozici představuje jako „práci pro opravdové chlapy“. Více informací a seznam dalších volných pozic naleznete na [dpp.jobs.cz](http://dpp.jobs.cz).

DPP

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

✉ [paha@bechstein-europe.com](mailto:paha@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](http://www.bechstein.com/centren/praha)



## V metropoli žije více lidí

Na území Prahy žije až o čtvrt milionu lidí více, než kolik jich v ní má podle Českého statistického úřadu trvalé bydliště. Vyplývá to z průzkumu, který si na základě využití anonymizovaných geodemografických dat mobilních operátorů nechal udělat magistrát. Zvyšuje to náklady na provoz města, které metropole z vybraných daní ale nedostává. „Vláda by to měla zohlednit v rozpočtovém určení daní. Protože jinak přicházíme o osm až deset miliard korun ročně,“ řekl k situaci primátor Zdeněk Hřib (na snímku). V Praze je evidováno 1,33 milionu lidí. MAFRA

### Krátce

#### Pro poštu z ciziny

Česká pošta včera otevřela v Praze novou pobočku pro odbavování zásilek ze zemí mimo EU. Pošta Praha 120 se přesunula z Košíř do zrekonstruované budovy ve Štěrboholech a přemístilo se i detašované oddělení Celního úřadu pro poštovní styk.

#### Fremr do vedení

Současný první místopředseda Mezinárodního trestního soudu Robert Fremr se chce po návratu do České republiky podílet na vedení Vrchního soudu v Praze. Nové funkce místopředsedy by se měl Fremr ujmout k 1. dubnu letošního roku. **ČTK**

# Někde očkují, jiní čekají. Včeličky umí také radnice

**V Praze 7 stihli naočkovat většinu seniorů. Na trojce chtějí zvládnout čtyři sta lidí denně.**

Očkování vakcínou proti covidu-19 je pochopitelně horké téma nejen v hlavním městě. Deník Metro udělal průzkum napříč městskými částmi, aby zjistil, jak jsou na tom s protilátkami „jejich“ seniori.

### Praha 7

Asi nejvýrazněji za sebe, co do počtu naočkových seniorů, dosud upozornila Praha 7. Médii nedávno prolétla informace, že místní radnice za necelý týden proočkovala první dávkou přes 1200 z celkových 1800 seniorů nad 80 let.

„Očkovací týmy z nemocnic využily zasedacího sálu i dvoru radnice, kde se testovala vakcinace hůře pohyblivých seniorů přímo v autech. Některé zvládli přivést jejich příbuzní a blízcí, pro další zajela dopravní služba pro lidi s handicapem, dvanáct lidí navštívilo mobilní tým přímo doma. Celkem bylo v uplynulém týdnu mimo ordinace praktiků naočkováno 164 seniorů starších 80 let,“ říká pro deník Metro starosta Prahy 7 Jan Čížinský.

Větší poměr proočkovaných lidí v neohroženější věkové skupině byste jinde těžko hledali. Obešli totiž oficiální „státní“ rezervační systém.

### Praha 2

Na spuštění centrálního očkovacího registru nečekala ani radnice druhé městské části. Spustila ve spolupráci se Všeobecnou fakultní nemocnicí (VFN) vlastní systém. „Funguje tak, že naše informační linka eviduje zájemce této věkové kategorie o očkování ve VFN, seznamy průběžně předává nemocnici a zpětně volající kontaktuje s konkrétním termínem očkování. Radnice také seniorům prostřednictvím Centra sociálních služeb Prahy 2 zajišťuje v případě potřeby dopravu do očkovacího centra včetně doprovodu,“ vysvětluje mluvčí druhé městské části Andrea Zoulová. Nejúspěšnější byla zatím sobota 16. ledna. Tehdy zde naočko-



V Praze 2 už se čile očkuje.

PRAHA 2

### Číslo dne

# 2500

Tolik lidí už se dovolalo za týden na linku 800 160 166 k očkování seniorů, kterou spolu s organizací Život 90 provozuje hlavní město. Části z nich pomohli operátoři s registrací k očkování v Centrálním rezervačním systému.

### Praha 1

Centrální městská část zahájila očkování seniorů na začátku minulého týdne. Během dvou dnů zvládly mobilní týmy proočkovat klienty všech šesti domů s pečovatelskou službou, které Praha 1 zřizuje, a to včetně personálu, který je s nimi v kontaktu. „Očkování je zajištěno Nemocnicí Na Františku, kterou městská část vlastní. Nezaznamenali jsme u našich seniorů vedlejší účinky,“ uvádí ředitelka Střediska sociálních služeb Prahy 1 Helena Čelišová.

### Praha 3

Celí žhaví do očkování jsou i v Praze 3. Místní radnice zajistila ve spolupráci s Nemocnicí sv. Kříže očkovací místo, kde lze naočkovat 100 až 400 osob denně. Má to ale háček. „Dosud nedorazilo to nejdůležitější, tedy vakcíny. Praha 3 má zhruba 3300 seniorů 80+. Zájem je veliký. Východou zvoleného místa je pak centrální poloha nemocnice, tedy bezproblémová dostupnost MHD a zajištění prvotní péče,“ svěřila deníku Metro mluvčí Prahy 3 Zuzana Křížková.

### Praha 4 a další

V podobné situaci jsou radnice čtvrté městské části. „Respektujeme pravidla, která pro očkování proti covidu nastavil stát. Proto neuvažujeme o vytvoření paralelního systé-

mu. Jedinými očkovacími centry v Praze 4 jsou Fakultní Thomayerova nemocnice a IKEM. Městská část nedisponuje vakcínami ani vlastním zdravotnickým zařízením jako například Praha 7 a 1. Rovněž ani týmem vlastních lékařů, takže očkovací centrum zřizovat nemůžeme,“ sdělil mluvčí čtvrté městské části Martin Vokůš.

Domov pro seniory Zity Kabátové v Praze 13 dokončil očkování klientů první dávkou vakcíny minulý týden. Jak ale uvedla mluvčí městské části Lucie Steinerová, teď záleží na spolupráci s Fakultní nemocnicí Motol a Ústřední vojenskou nemocnicí Střešovice.

Na desítky mají očkovací místa zřízena ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady a Státním zdravotním ústavu. Vyrožené našťavaně působí starosta Prahy 15 Milan Wenzl. „Máme zajištěnou přepravu seniorů do očkovacích míst a center. Vše ovšem ztroskotalo na byrokracii, absenci očkovací látky a dojem vyvolávajícím politickým protekcionismem. Do minulého pátku se podařilo mobilnímu týmu naočkovat seniory 80+ pouze v zařízeních sociálních pobytových služeb. Další asi 1200 seniorů na očkování čeká,“ uzavírá Wenzl. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

30 let zkušeností

**POHŘEBNÍ ÚSTAV**

**I NA SVOU POSLEDNÍ CESTU SE MŮŽETE VYDAT PRVNÍ TŘÍDOU.**

**PŘEDPLACENÝ POHŘEB JE VAŠÍ JISTOTOU**  
Volejte zdarma **800 100 359**

**POBOČKY:**

- Praha 2 - Nové Město, Kateřinská 1526/7
- Praha 3 - Vinohrady, U Vinohradské nemocnice 9
- Praha 4 - Krč, Pod Višňovkou 1661/31 budova A1
- Praha 5 - Smíchov, Na Bělidle 27
- Praha 8 - Bulovka, Budínova 10
- Praha 9 - Čakovice, Krystalová 7
- Brandýs nad Labem - Stará Boleslav, U Hřbitova 634/4
- Neratovice - Mládežnická 146

**PROTOŽE ELPIS ZNAMENÁ ŘECKY NADĚJE**  
www.krematorium.cz

## Krátko

**Kostel. Velká část půjde opravit**

Provizorní konstrukcí magistrát nechá zakrýt zbytky pravoslavného kostela svatého Michala ze 17. století, který loni z větší části zničil požár. Mluvčí magistrátu Vít Hofman uvedl, že stavba bude slou-

žit po dva roky, než se památka zrekonstruuje. Podle zástupců magistrátu půjde velká část kostela opravit, zničené dřevěné prvky nahradí repliky. Dřevěný kostel v zahradě Kinských z větší části shořel 28. října. Nejhůře byla zasažena trojice věží kostela, stavba také přišla o velkou část střechy. **ČTK**

# Vlak může být brzy Metro S

**Praha a Středočeský kraj uvažují o přesunutí městských a příměstských vlaků pod zem a jejich propojení s podzemkou.**

Ze 13 měst s více než 10 tisíci obyvateli se dostanete hromadnou dopravou do centra Prahy za méně než hodinu. A podle dalších údajů společnosti Valuo jsou často ceny bytů i poloviční oproti těm v hlavním městě, navíc je zde dostupné bydlení v rodinných domech. Stále více těch, kteří aktuálně řeší bydlení, proto lokality za Prahou na vlakové trati vyhledává. Do železničního spojení a lepšího napojení na ostatní druhy hromadné dopravy se navíc Praha a Středočeský kraj chystají v blízké budoucnosti investovat.

Takzvaný plán na Nové spojení II spočívá v přesunutí městských a také příměstských vlaků pod zem a jejich propojení s metrem. To dostalo název Metro S. Tunely by vedly ze Smíchova do Karlína a z Nuslí do Bubně. Centrální stanicí by pak byla nově vybudovaná Opera v blízkosti hlavního nádraží a Muzea. Vznikly by ale i další nové stanice, například Karlovo náměstí, Florenc a Bratří Synků. Vys-

korychlostní vlaky by pak jezdily po povrchu.

Z okrajových částí Prahy se do centra dostanete stejně rychle jako z příměstských oblastí s dobrou dostupností vlaku. „Vlak je takové nové metro. Například ze Strančic u Říčán, které patří mezi populární lokality s vysokou kvalitou života a občanskou vybaveností, se dostanete vlakem na pražské hlavní nádraží za 36 minut. A ve špičce můžete počítat se čtyřmi spoji za hodinu, což znamená, že můžete vyjít na vlak bez ohledu na čas a mít jistotu, že něco pojede,“ říká Kamil Dunaj z realitní a developerské společnosti Getberg a dodává: „Pokud například srovnáme pražský Zličín či Leňany, tak doba, kterou strávíte z jejich odlehlejších částí cestou autobusem na metro a pak následně do centra, vyjde časově přibližně stejně. Ale v Praze stojí srovnatelné bydlení přibližně dvakrát tolik.“

Vlaková zastávka poblíž velkých měst se stává jevem, který navíc mění ceny nemovitostí stejným způsobem jako v Praze stanice metra. Výhodou takových lokalit je také to, že nabízejí rychlejší zhodnocení investice. Ceny nemovitostí zde poslední roky rostou a do budoucna se očekává stejný trend. Například ceny bytů u stanic metra na okraji Prahy vzrostly za jediný rok i o 30 procent. **MET**



Vlaková zastávka ve Strančicích

MAFRA

# Láska ♥ Látky ♥

## POSLEDNÍ ŠANCE! ZIMNÍ TOTÁLNÍ VÝPRODEJ DO 6. 2. 2021

TISÍCE METRŮ  
MÓDNÍCH KUPÓNKŮ  
A MALÝCH KUSŮ  
SKLADEM VE SLEVĚ

# -50%

NEJVĚTŠÍ  
PRODEJNA  
V PRAZE?

# Flex-tex

Jateční 31, Praha 7

tel. 283 870 783  
www.flex-tex.cz

# 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 rozestupy a respirátory ve frontách a na lanovkách. Havlíček dokument připravil ve spolupráci s ministerstvem zdravotnictví. Před včerejším 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 uzavřena.

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**

## Krátce

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



## Unikátní památka

Národní muzeum v přírodě (NMVP) se stane správcem Mikuláštkova fojtství v Jassenné na Zlínsku, které je od roku 2014 národní kulturní památkou. Fojtství pochází z roku 1748, je původní roubenou stavbou. Patří k unikátním památkám lidové architektury jižního Valaška. Dědičky fojtské rodu Mikuláštků o objekt pečovaly od roku 1993, kdy jim byl v restituci vrácen. Objekt zároveň procházel obnovou a sloužil jako soukromé muzeum. Objekt fojtství postavil v roce 1748 fojt neboli rychtář Jiří Mikuláštk. Jde o dřevěný patrový roubený dům s pavlačí. Zachována byla původní dispozice, fojtství nebylo přestavováno. **NMVP**



## Na večírku byli Hnilička i šéf policie Husák

Šéf Národní sportovní agentury Milan Hnilička (na snímku), krajský šéf policie Vladislav Husák, místopředseda Rady České televize Jiří Šlégr či expremiér Jiří Paroubek se účastnili nelegální party v Teplicích. V sobotu byli podle médií v hotelu Prince de Ligne na oslavě podnikatele a expolitika ČSSD Petra Bendy. Kvůli epidemii nemoci covid-19 se teď nesmí při vnitřních i venkovních akcích setkat více než dva lidé. Hnilička se kvůli účasti na oslavě vzdal mandátu poslance. Husáka vyzval policejní prezident Jan Švejdar k vyvození odpovědnosti. ČTK

# 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. „Jsem 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 nejohroženějšími 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. „Praktici 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 neočekuje 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 kraji 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 zjistil, že nemá o zapojení praktiků do očkování vakcínou Pfizer v jejich ambulančních 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, přibyl 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.

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](http://www.argo.cz/magazin-mojeargo)



**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 všemřesku 140 pacientů s covidem-19, největší od propuknutí epidemie. Pacienti musí nemocnice dál převážet.

## Je tu pokles, mrtvých je ale stále dost

V Česku v neděli přibýlo 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 přibýlo dalších 84 úmrtí, celkem v Česku s koronavirovou nákazou zemřelo 15 453 lidí. Vyplývá 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 uzavření tohoto vydání.

# 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



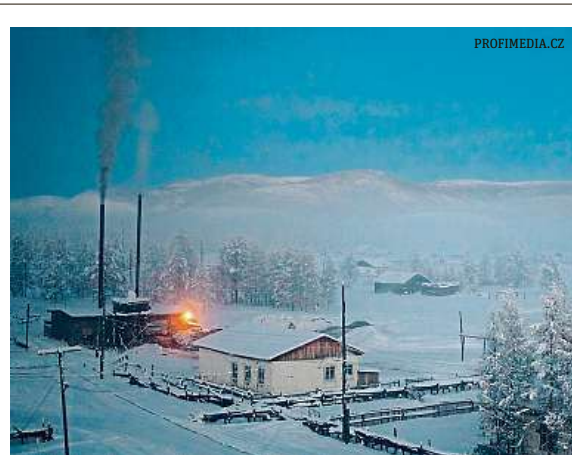
Gordon Brown AP

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 nejlhánějším obydleném místě na planetě, v sibiřském Oymjakonu. 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 Oymjakonu, 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 rozdělení 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 druhý – 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, jíž 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-





**Hledáme  
šikovné  
kolegyně  
a kolegy**

**Na pozici**

# **ELEKTROMECHANIK**

**NA VYSNĚNÉ ZAMĚSTNÁNÍ NEMUSÍTE ČEKAT ROKY,  
U NÁS SE VŠECHNO NAUČÍTE.**

**?**

**Máte:**

- střední odborné nebo úplné střední odborné vzdělání

**?**

**Chcete mít:**

- zajímavou mzdu a motivační odměny
- zaměstnanecké benefity v celkové výši 62 500 Kč/rok
- zázemí stabilní společnosti
- práci s moderními technologiemi a výpočetní technikou v denním nebo vícesměnném provozu
- systém firemního vzdělávání a odborných školení



**800 220 020**

Více na: [dpp.jobs.cz](http://dpp.jobs.cz)



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy

**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	

**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – ÁDA, ÁŇA, 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									

**Napište svou bublinu**



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-2/2 °C	-1/3 °C	0/4 °C	5/9 °C

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](http://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-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 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 Kriminální</p> <p>00.50 AZ-kvíz</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>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 zabiti V (11)</p> <p>01.45 Smrtonosná zbraň II (11)</p> <p>02.25 Malý Sheldon (2)</p> <p>02.40 Malý Sheldon (3)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace 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)</p> <p>Špion 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 Hamburk VIII (7)</p> <p>02.00 Policie Hamburk 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 &amp; SK</p> <p>České a slovenské klipy</p> <p>22.00 Naked Attraction</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzkyazy diváků</p> <p>Óčka</p> <p>1.00 Tattoo Fixers</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>

## JAKUB KOHÁK

VĚEŠÁK



### Sloupek

## U SOUPEŘE

Odjakživa jsme byli rivalové. Naše zápasy byly vždy vypjaté, a když pátrám v paměti, tak jsme je snad nikdy neporazili. Pokaždé jsme do zápasu nastupovali s respektem, a i když jsme se snažili, kolikrát i vedli, tak jsme nakonec prohráli. My, kluci z VŠ Praha, jsme nehráli špatně, ale TJ Slavoje Vyšehrad byl pro nás přetěžkým protivníkem. Basketbal je krásná, svižná a chytrá hra. Hrál jsem ho od třetí třídy a vždy jsem se na zápas i na trénink nesmírně těšil. Každé utkání jsem si pečlivě zapisoval do sešitu – datum, název týmu, který hrál proti nám, konečné skóre a nakonec body, které jsem zavěsil já. Jé, to je let!

Můj starší syn chodí už několik let na atletiku. Jsem samozřejmě rád, že se hýbe, trenéři se všem příkladně věnují a vůbec –

### Citát

## Trenéři se klukům nesmírně věnují a nálada je tam úžasná!

Jsem tedy byl mile překvapen, když synek projevil zájem zkusit basketbal. Ihned jsem napnul síly a zjišťoval, jaká je situace v mých domovských VŠ Praha. A bohužel jsem nevykoumal nic. Přemýšlel jsem tedy, co dál, a přitom jsem jel okolo tělocvičny Sokola Vyšehrad. A tam plakát s nábořem! Ihned jsem tam zavolaal...

No, co vám mám povídat, kluk teď chodí trénovat na Vyšehrad! K mým odvěkým soupeřům. A musím říct, že je to tam vynikající. Trenéři se klukům nesmírně věnují, tréninky jsou skoro každý den a nálada je tam úžasná!

A já už se těším, až vytáhnu svůj starý basketbalový sešit a zanesu tam další výsledky. Synovy. Místa je tam ještě dost.

### Anketa

## Čím vám imponuje Ester Ledecká?



**Edit Němcová**  
Tím, že není žádné  
bebíčko, jako někteří  
fotbalisti.

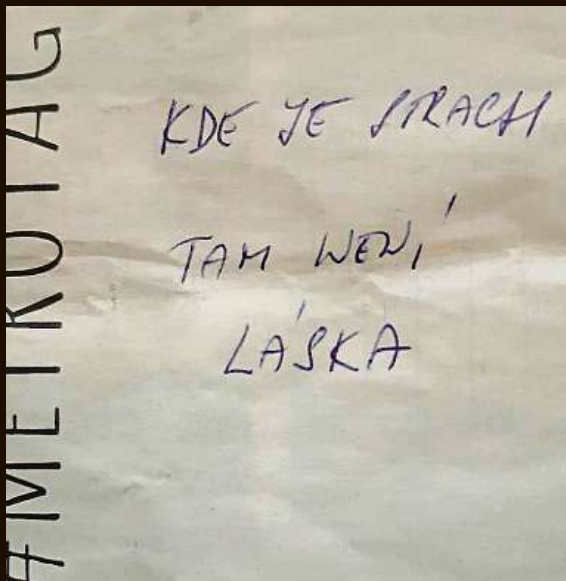


**Sylvie A. Hermiona**  
Humorem a vpravdě  
sportovním  
přístupem.

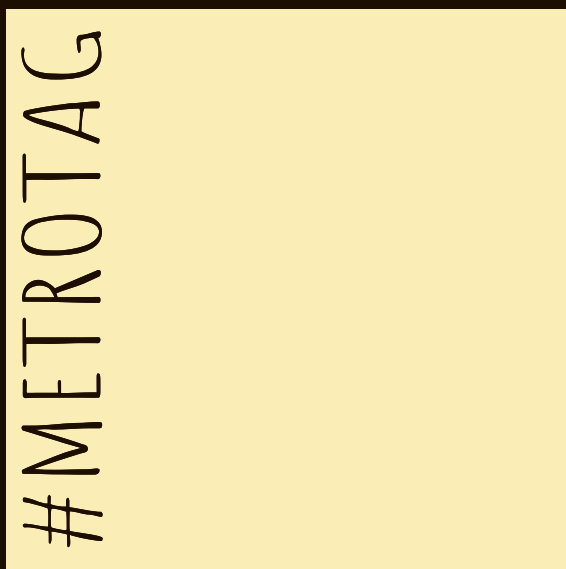


**Marcela Sochová**  
Vyrvalostí  
jít za svým  
cílem.

## @mojemetro



„Pokud překonáte strach, najdete jen lásku a osvobození duše. Ty můžou překonat cokoliv,“ připsala nám **Alena Mandíková**. „V mnoha životních situacích jsem se přesvědčila o tom, že platí, co zde píš,“ doplňuje autorka, která šikovně využila prostor v našem instarámečku.



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

### Dopisy a vzkazy

## Kdo myslí na seniory?

S pobaveným údivem jsem vyslechla tiskovku pana ministra Blatného ohledně změn v registracích na očkování proti covidu pro seniory 80+. Naši politici snad žijí v nějaké bublině! Ti, kterým jsou tyto informace určeny, je pravděpodobně nejsou schopni vůbec pochopit, většina z nich nemá ani přístup k internetu.

V domovech důchodců jim pomáhají pečovatelé, ale ti mají jistě spoustu jiných povinností než hodiny vysedávat u počítače a čekat na PIN kód. I ostatní seniory jsou povětšinou odkázáni na mladší příbuzné, někteří ovšem nemají ani tuto možnost. Nemohu odolat pokušení a s jízlivostí přeji panu ministru mnoho dalších takových úspěchů.

JITKA LEŽOŇOVÁ, BRNO

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

VŮNĚ

### Komiks

## Stripoff .....TVS



honza-smolik.com

**Školy**

**VOŠZ a SZŠ Praha 1, Alšovo nábřeží 6**

přijme na částečný i plný úvazek:  
**1. asistenta, nejlépe absolventa zdravotnického oboru**  
**2. kvalifikovaného učitele matematiky a fyziky**  
 Nástup dle dohody. CV zasílejte na e-mail: [pohlova@szspraha1.cz](mailto:pohlova@szspraha1.cz)

**VOŠZ a SZŠ Praha 1, Alšovo nábřeží 6**

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ NA SZŠ ON-LINE**

**dne 2. 2. 2021 (od 15.00 – 17.00 hod.)**

Informace na: [www.szspraha1.cz](http://www.szspraha1.cz)  
 Řádi zodpovíme Vaše dotazy.

**Ostatní**

• Staroř. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůlek, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. čítárnu. T: 603478873

**Práce - nabídka**

• Bythos s.r.o. - správní firma v Praze 7, přijme provozního technika pro správu činžovních domů. Tel. ing. Zdeněk Kužel, tel. 23337781, 233376409 e-mail: [bythos@volny.cz](mailto:bythos@volny.cz)

• ÚKLID 24 přijme ženy na úklid domů v P-4 Modřany na DPP i ŽL. Po-Čt, cca. 4-5h. denně, 11 tis. čist. Osobně: Po-Pá 9 -11h, Křenova 15, P6-Petřiny.

**HELDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:**

**RECEPCE A OSTRAHA**

Požadujeme invalidní důchod. Mzda od 100 Kč/hod. Nabízíme náborový příspěvek 10.000 Kč, vyplácíme denně.

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

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

• Přijmeme ostrahu domu na Praze 1 na cca 130 hodin měsíčně (služby jsou každý celý druhý týden). Vhodné pro muže - důchodce, nástup možný ihned. Přijemné vystupování a manuální zručnost. Základní znalost aj výhodou, není však podmínkou. Životopis zasílejte na e-mail: [bayerova@mjs.narodni.cz](mailto:bayerova@mjs.narodni.cz), případně volejte na tel. 725 883 183.

**Čerpací stanice TOMEGAS Černý Most - Praha 9, Velké Přílepy**  
 přijme:

**OBSLUHU NA HPP 17 000 – 18 000 Kč/měsíc** pouze pro zájemce s inval. důchodem/ZPS  
 Tel.: p. Dubský 727 871 595

• Domov Sulická, Praha 4 přijme pracovníka v přímé péči. Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, stabilní zaměstnání, obědy 24,- Kč, Fokus Pass 1000,- Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění, 1 masáž v pracovní době zdarma a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: [klimasova@domov-sulicka.cz](mailto:klimasova@domov-sulicka.cz), 773001293.

• Hledáme pracovníky ostrahy byt. domů v Praze 9 a 4. Jedná se o obchůzkovou strážní službu na DPP. Čistý RT nutný. Tel: 777077611, volat 8-16h po-pá.

**Starožitnosti**

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

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

• VYKOUPIME KNIHY, odvezme vše. Koupíme také gramodesky, sklo a obrazy. Platíme hotově a ihned. Tel. 603147191

**Pronájmy - poptávka**

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

**Byty - poptávka**

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

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**  
 v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

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

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

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 773109561. RK nevolat.

• Dobře zaplatím byt DV, OV, PRIVATIZACI. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití. Exekuce i jiné vyřeším. Možná záloha. Děkuji J. Jurdová 725805115

**Nemovitosti - poptávka**

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

**POPTÁVKA BYTU**

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

**Knihy a časopisy**

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

**Nemovitosti - nabídka**

**JURIS REAL real estate**

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

*nabízí přímý výkup, zprostředkování prodeje, dražbu nebo aukci.*

*A to za nejvyšší možnou tržní cenu.*

*Před prodejem vyřešíme právní vady,*

*dluhy, exekuce.*

*Možnost okamžité výplaty zálohy.*

**777 306 102**

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



**Hledáte práci?**

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

**U nás jste na tom správném místě.**

Služba v Praze na vrátnici v klidném a čistém prostředí.



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

**NEVÍTE, CO SI PUSTIT VEČER?**  
**STRÁŽCE STREAMU VÁM PORADÍ NA METRO.CZ**

**Portmonka**

**Věrnostní karty a kupóny v mobilu**

DEJTE PLASTU SBOHEM  
 KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN  
 UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ

Download on the **App Store** GET IT ON **Google Play**



Drastické diety nejde držet dlouhodobě. Pak totiž opakovaně selháváte v důsledku kladení si nereálných cílů.

PROFIMEDIA.CZ

# Hubnutí začíná v hlavě

**Abyste zvládli shodit kilogramy a dostat se na vaši optimální váhu, nestačí jen ubrat kalorie a přestat jíst to, co je tučné nebo sladké. Důležitá je také psychika.**

Potřebuji shodit pár kilogramů. Přestanu tedy jíst a ono to půjde. Ano, možná opravdu shodíte rychle, ale zpravidla zase nabere kila zpátky. Proč? Protože drastické diety nejde držet dlouhodobě. Pak opakovaně selháváte v důsledku kladení si nereálných cílů.

„Protože zkoušíte různé přístupy nabízející hubnutí, máte pocit, že tentokrát to

## Převlečená řízení

Před každým jídlem také pomáhá vypít sklenici vody. Ta vás zasytí a vy pak zkonsumujete méně kalorií.

- Průzkumy ukázaly, že lidé, kteří před jídlem vypijí jednu až dvě skleničky vody, zkonsumují následně o 75 až 90 kalorií méně.

vyjde, a použít se do hubnutí znovu a znovu. Princip je však stále stejný. Opakujete stále stejné chyby – děláte změny, které vyhovují někomu jinému, nejsou vám vlastní a navíc jsou to změny velké. Od zítřka jako mávnutím zázračného proutku budu disciplinovaný, budu mít pevnou vůli, budu jíst syrovou stravu, bezlepkovou dietu, nebudu jíst sladké, budu denně cvičit,“ poukazuje na nejčastější chyby před-

ní odbornice na snižování váhy Iva Málková.

Čím větší změnu uděláte, tím rychleji ji opustíte – protože člověk má rád své zvyky a velká změna je nepříjemná. A co je nepříjemné, je jen provizoriem. Tímto způsobem „prohubnete“ život s výsledkem, že s každým předsevzetím ukáže váha více kilogramů.

## Jak tedy na to, aby hubnutí mělo smysl a vydrželo? Nechte zvitět rozum

Vypusťte ze svého slovníku slůvko „nikdy“. Váš život už nebude rozdělen na období strádání, kdy hubnete, a na období absolutní nekontroly, kdy sbíráte síly na další hubnutí, a stejně si to z důvodů pocitů viny neužijete. Nehubněte ani podle zázraků v reklamách či podle přesně rozepsaných diet. Naučte se sestavit jídelníček z pro vás dostupných potravin, ať se co nejvíce přiblížíte vašim

jídelním zvyklostem, pochutnáte si a jídelníček bude také energeticky chudší.

## Hubněte bez hladovění

Moderní hubnutí nespočívá v hladovění a v drastických dietách, ale v přechodu na zdravou stravu. I když budete jíst méně, nebudete mít hlad. Stačí postupovat podle rovnice zdravého životního stylu. Třeba méně jíst (minus 1000 kJ/den) a více se hýbat (plus 1000 kJ/den), což povede k hmotnostnímu úbytku dvě až tři kila v prvním měsíci a jedno až dvě kila v dalších měsících, než se přizpůsobíte i této „dietě“.

Během hubnutí si postupně zvyknete na nové stravovací návyky a pohybové aktivity a postupem času vám ani nepřijde, že držíte dietu.

## Jezte pomalu

Změnit je ale potřeba i špatné návyky. Například doba jedení – protáhněte ji

co nejdéle. Jezte pomalu, nejlépe dvacet minut. Přibližně takovou dobu totiž trvá mozku, aby vám vyslal signál, že jste již najedení. Pokud jíte rychle a příliš hltáte, zkonsumujete více, než opravdu potřebujete, a po jídle se budete cítit zbytečně přesycení. Jídlo si dávejte také na menší talířky. Porce bude vypadat opticky větší a sníte toho méně.

## Hýbejte se

K tomu, aby šla kila dolů, je potřeba také pohyb. Nezačínajte hned velkým záprahem – akorát vás bude všechno bolet a efekt bude nulový. Začněte delší chůzí, kratšími trasami na kole, plaváním, cvičením. S tím můžete začít hned i teď, když jsme převážně doma.

Ovšem pozor. Změny začínají být vidět nejdříve po pěti týdnech, takže čím dříve začnete, tím pro vaši postavu lépe. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

# 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



Hlívový guláš



Asijská polévka se zázvorem a koriandrem

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.

**Široký výběr KetoMix jídel** – na [www.ketomix.cz](http://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-

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](mailto:info@ketomix.cz) nebo na chatu, který najdete na stránkách [www.ketomix.cz](http://www.ketomix.cz), vám velmi rády zodpoví vaše dotazy a poradí i v těch nejzákladnějších oblastech.



Asijské nudle s omeletou a zeleninou

## 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](http://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 nevdá 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 kojeneckého. 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](http://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 žláhy
  - pocit „plného“ žaludku

INZERCE

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

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

Pro více informací a objednání na bezplatnou vstupní konzultaci nás prosím kontaktujte telefonicky:  
Telefon: **606 072 078**

Adresa: **Kožní ambulance, Těšnov 5, 110 00 Praha 1**

**Lehce strávený den**

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

**MEGGLE**

[www.meggle.cz](http://www.meggle.cz) | [www.bez-laktozy.cz](http://www.bez-laktozy.cz)



## 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 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 se čtvrté ligu 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 nejvyšší 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