

UDÍLENÍ CEN GRAMMY OVLÁDLA BILLIE EILISH

ZPĚVAČKA ZVÍTĚZILA VE ČTYŘECH HLAVNÍCH KATEGORIÍCH STRANA 7

metro

mojemetro | denikmetro

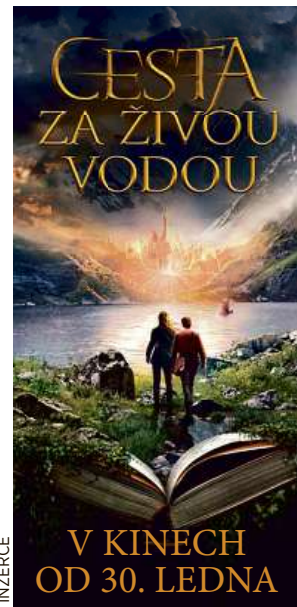
Úterý, 28. ledna 2020

Č. 19, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Otýlie



INZERCE

V KINECH
OD 30. LEDNA

Kdo může za šíření koronaviru? Neví se

Odbornice. Tyto viry se vyskytují u zvířat, původním přenašečem bývají často netopýři. **Roušky.** Zájem o ně vzrostl, stačí i papírové, lákají ty z nanovláken. **Podezření.** Prošetřovali se lidé v Praze i na Moravě STRANA 2



Duda: „Polsko bude pečovat o památku obětí tábora v Osvětimi“

V polské Osvětimi proběhly vzpomínkové akce u příležitosti 75. výročí osvobození tohoto tábora Rudou armádou. „Polsko bude pečovat o památku obětí nacistického vyhlazovacího tábora v Osvětimi a bude chránit pravdu o tom, co se zde dělo,“ řekl ve svém projevu prezident Andrzej Duda. Akce se účastnilo asi 200 přeživších. Za druhé světové války tam zemřelo přes 1,1 milionu lidí. Více o Osvětimi i včerejší vzpomínkové akci na stranách 4 a 6. AP



Koronavirus: mohou za jeho šíření netopýři? Zatím se neví

Epidemii nemoci způsobené koronavirem se v Číně zatím nedaří zbrzdit. A virus se dál rozšiřuje, případy jsou již známe i v Evropě. Co to vlastně koronavirus je? A co má společného s chřipkou? „Jeho nebezpečí spočívá v tom, že toho o něm zatím moc nevíme,“ říká v rozhovoru pro deník Metro vedoucí protiepidemiologického oddělení Hygienické stanice hlavního města Prahy MUDr. Martina Marešová.

Co jsou to koronaviry?

Koronaviry jsou skupina virů, která se vyskytuje u zvířat, primárním rezervoárem bývají často netopýři. O no-

vém typu koronaviru, který nyní způsobuje onemocnění v Číně, nejsou zatím dostupné všechny informace, genetickou strukturou je příbuzný netopýřím koronaviřům. Zatím není zřejmé, jak došlo k přenosu na člověka.

Když ho porovnáme s virem chřipky, v čem se liší?

Stejně jako u viru chřipky se předpokládá přenos vzdušnou cestou, kapénkovou infekcí. Z dosud dostupných informací by měla být míra infekciozity, to znamená, kolik osob může nakazit jeden nemocný člověk, nižší než u chřipky.

Jak moc je nebezpečný?

Jeho nebezpečí spočívá v tom, že toho o něm zatím moc nevíme, že se může chovat nepředvídatelně a nikdo nedokáže přesně říct, jak bude situace v následujících týdnech probíhat.

Jaké konkrétně způsobuje koronavirus potíže?

Začátek obtíží může připomínat chřipku – horečka, bolesti svalů, dále kašel a následně zápal plic.

Jak se pozná, že se jedná právě o tento virus?

To prokáže pouze laboratorní vyšetření.

Pokud někdo onemocní, jak probíhá léčba?

Léčí se jen symptomaticky, to znamená, že se léčí příznaky onemocnění.

Desítky lidí již zemřely, ale spousta se vyléčila. Dá se říci, jako u chřipky, že umírají především oslabení a jinak nemocní?

Podle dostupných informací k těžkému zápalu plic a případnému úmrtí došlo u osob chronicky nemocných, léčících se na jiná základní onemocnění.

Existuje proti nákaze nějaká prevence?

Prevence je stejná jako u jiných respiračních virů. Základem všeho je vyhýbat se kontaktu s nemocnými lidmi, nevyhledávat akce s větším nashromážděním lidí a dbát na základní hygienu, tedy často si mytí a případně dezinfikovat ruce.

Jaká je podle vás pravděpodobnost, že se virus rozšíří i v Česku?

Samozřejmě se může stát, že do České republiky přicestuje nemocný člověk s tímto virem, ale nepředpokládáme, že při nastavených opatřeních by došlo k jeho plošnému šíření. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Roušky. Zvýšený zájem v Česku

Běžná papírová rouška chrání podle Rastislava Maďara z Lékařské fakulty Univerzity Ostrava, který se věnuje cestovní medicíně, hlavně okolí, nikoliv před nakažením. „Musí se pravidelně měnit, ale je lepší ji mít než nemít žádnou,“ řekl. Výrazně roste podle výrobce zájem o ústenky a respirátory z nanovláken, které podle Maďara chrání lépe. V tiskové zprávě o tom informovala Asociace nanotechnologického průmyslu ČR.

Kvůli nákaze novým koronavirem již v Číně zemřelo 80 lidí, potvrzených případů nakažených jsou podle údajů ze včerejšího odpoledne téměř tři tisíce.

První případy nákazy pocházející z Číny se z evropských států zatím potvrdily

jen ve Francii. Podle Maďara je třeba papírové roušky často měnit – za pár desítek minut dýcháním zvlhne a zvýší se její propustnost. Nanovlákené filtry a respirátory vyrábí v Česku firma Pardam z Roudnice nad Labem. „Mikroorganismy včetně virů a bakterií, které se zachytí v nanovlákněm filtru, díky použitým nanočásticím stříbra v krátkém čase zahynou. Proto uživatelé mohou respirátor používat opakovaně,“ uvedl včera ředitel firmy Jan Buk.

V Číně své roušky kompletně brněnská firma Resplion, nanovlákněné filtry podle jejího jednatele Jany Zimové splňují nejprísnější evropské i americké normy odolnosti proti průniku virů a bakterií. **ČTK**

V ČR jen deset tisíc roušek. I kvůli filipínské sopce

České firmy nedokážou poptávku vykrýt. Zásoby navíc ovlivnil zájem z Filipín.

- Odběratelé z celého světa poptávali za poslední týden zhruba pět milionů ústenek a respirátorů. Zásoby respirátorů a ústenek ovlivnila také poptávka z Filipín. „Týden před čínským novým rokem odešla většina skladových zásob respirátorů na Filipíny, kde se lidé chtějí chránit před znečištěným vzduchem z nedávných erupcí sopky Taal,“ uvedla brněnská firma Resplion. V Evropě má ve skladech asi 150 tisíc ústenek a respira-

torů, v Česku bude podle ní v příštích dvou týdnech k dispozici 10 tisíc kusů.

- Podle předsedy Asociace nanotechnologického průmyslu ČR Jiřího Kůse stoupá i návštěvnost webu, který sdružuje české výrobce nanotechnologií. Proti průměru je denní návštěvnost asi čtrnáctinásobná. „Prakticky každou minutu včetně nočních hodin přicházejí nové objednávky antivirových ústenek, šátků a respirátorů. Začínají se objevovat i dotazy a objednávky z blízkého zahraničí, například ze Slovenska a Polska,“ řekl Kůs.



Chrání se i čeští prodavači

Na epidemii reagují i v Českém Krumlově, kam jezdí velké množství asijských turistů. Tam roušky začali používat i prodavači nebo pracovníci turistických center. Už i tam nejsou roušky k dostání.

MAFRA



Na letišti

Premiér Andrej Babiš (na snímku dole s novináři) chce zlepšit na mezinárodním letišti v Ruzyni opatření. Po včerejším ranním jednání bezpečnostní rady státu řekl, že například piloti by měli při přistávání pasažéry informovat, že pokud cítí příznaky nemoci, mají se hlásit u lékařů. Větší aktivita bude u pasové kontroly u přiletů mimo schengenský prostor. Plošný screening nemá zatím podle hygieniků smysl. **ČTK**

Podezření. Už i u nás

Svět se bojí. Řada států chce svoje občany dostat z Číny. Stejně tak i Česko. Mluví se o několika českých studentech, kteří jsou v čínském uzavřeném městě Wu-chan. „Mají od nás doporučení zůstat v tuto chvíli v bytě, nevycházet, pokud to není nezby-

ně nutné, a snažíme se jim pomoci dostat se zpět,“ řekl včera ministr zahraničí Tomáš Petříček. Přímo v Česku koronavirus zatím potvrzen nebyl. Během včerejšího dne přišly zprávy z pražské Bulovky a z nemocnice v Uherském Hradišti. Špitály prověřovaly

dva pacienty, kteří měli nástup chřipky. V Praze se koronavirus nepotvrdil. Druhý pacient na infekčním oddělení Uherskohradištské nemocnice je umístěn do izolace. Výsledky rozborů ze specializované laboratoře by měly být známy dnes. **ČTK a MET**

České značky jsou „mužské“

Podle dopravního značení přechází přes přechod výhradně muž. Co kdyby tam byla také žena?

Ženeva se rozhodla pro revoluci v dopravním značení. U 250 přechodů pro chodce se na ceduli místo muže objevila ženská postava. Švýcarské město má i další varianty – seniora s hůlkou, lesbický pár, těhotnou ženu a další. Mají lépe vystihnout sociální a věkovou strukturu pěších.

Českému značení, až na výjimky, dominuje postavička muže v klobouku. Setkáme se s podobnými úpravami jako ve Švýcarsku také v Česku? Jedná se o složitou administrativu, a proto například Brno o „genderových“ úpravách neuvažuje. „Podoba značek je dána zákonem a vyhláškou ministerstva,“ uvedla pro deník Metro mluvčí brněnského magistrátu Radka Loukotová. Brno podle ní navíc v tomto ohledu nemá žádné rozhodovací pravomoci.

Před pár lety se rozhodl charakteru města přizpůsobit značení, konkrétně na semaforech u přechodů, výtvarník Roman Týc. Na padesáti

z nich místo zavedeného panáčka umístil například opilce, oběšence nebo ženu s dítětem. „Štvalo mě, jak jsou panáčci na semaforech toporní, nudní, smutní,“ vysvětlil tehdy Roman Týc. Protože za pozměňování nezaplátil pokutu, odseděl si měsíc ve vězení. „Londýn, Vídeň... Je to trend. Nechci se vnucovat, ale moji panáčci nejsou žádný marketingový produkt. Je za nimi příběh, ale toho by si tady u nás v Bělorusku musel někdo všimnout a využít toho.

Pro mě to už je stará vesta,“ okomentoval výtvarník pro deník Metro současné ženevské aktivy.

Zajímá nás i pohled genderových organizací. Uvítaly by vícevrstvé ztvárnění třeba na zmiňovaných přechodech pro chodce? „Podobné kroky jako ten, který popisujete, vítám. Podle mého názoru nikomu z většinové společnosti neubližuje a může posílit pozici lidí s handicapem či jakoukoli jinakostí, kteří to v životě nemají lehké. Společnos-

ti jako celku pak připomíná její různorodost. Zároveň to samozřejmě není to nejnужnější, co je ve veřejném prostoru třeba řešit. Prioritou by měla být zejména bezbariérovost a důraz na bezpečí zranitelnějších skupin obyvatelstva, typicky dětí, těhotných žen, rodičů s kočárky, vozíčkářů a vozíčkářek a seniorů a seniorek,“ řekla deníku Metro Helena Skálová, ředitelka Gender Studies a současně místopředsedkyně České ženské lobby.

Jak má dopravní značka vypadat, to přesně určují zásady pro dopravní značení na pozemních komunikacích, které schválilo ministerstvo dopravy. „Jsou tam přesné rozměry i grafická podoba,“ říká Martin Černý, obchodní ředitel společnosti Hicon, která dopravní značení vyrábí. Podle něho lze na objednávku zákazníka vyrobit i jakoukoli variantu kterékoli značky. „Zákazník může přijít s vlastním návrhem, kterýkoli výrobce není totiž zodpovědný za to, kam si klient pak upravené značení instaluje. Když si dáte takovou značku na soukromý pozemek, nic tím neporušujete,“ doplňuje Černý. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 


Odstraňuje i velmi odolné nečistoty, mastnotu nebo připáleniny. S jedinečnou vůní čerstvých květů.



Denkmit
Lovely Moments
prostředek na nádobí
500 ml

24⁹⁰ Kč
4,98 Kč za 100 ml

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

 / Doprava
ZDARMA při nákupu
od 1290 Kč.*

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



Výjimka na značce

ARCHIV

Poškodíte, zaplatíte

1531

Tolik korun stojí „luxusnější“ provedení značky přechod pro chodce.

300

Tolik tisíc korun jako pokutu může dostat člověk za poškození silnice či jejího příslušenství, tedy i značek.



Ženevská varianta

ARCHIV



V červnu roku 2012 Týc vystavil svoje panáčky v pražské galerii Amoya.

RADEK CIHLA – MAFRA

„Genderové“ značení koliduje s vídeňskou úmluvou

Kvůli sjednocení silničních pravidel, včetně dopravního značení, byla v roce 1968 přijata ve Vídni úmluva.

- Dokument říká, že „světlé dopravní značky, světelná znamení pro řízení provozu a vodorovné značky budou tvořit souvislý systém a musí být navrženy a umístěny tak, aby byly lehce rozpoznatelné“.
- V úmluvě se píše, že červené světlo musí být pokud možno ve formě stojícího a zelené světlo ve formě chodícího chodce.
- V roce 2016 nainstalovali v Londýně v okolí Trafalgar-

ského náměstí do semaforů na padesáti přechodech pro chodce místo mezinárodních figurek transgenderové symboly. Skla v semaforech byla vyměněna v rámci Pride festivalu.

- Krácející muž byl na londýnských semaforech nahrazen sedmi různými obrazy, například kruhem a křížem, dále symbolem kružnice a šípou pro muže až po siluetu dvou chodících mužů, kteří se spolu drželi ruce.
- Ve Vancouveru nebo Vídni při pride akcích malují zebry na přechodech v duhových barvách hnutí.

Osvětim je místo pro zážitky, ale ne pro rozesmátá selfíčka



Obuv zavražděných. Nacisté využili, nejen v Osvětimi, po mrtvých úplně všechno. Nejen boty, ale i vlasy, protézy a oblečení.

4x METRO

Včera to bylo přesně 75 let, co byl osvobozen největší koncentrační tábor. Místo, které bylo pro vězněné peklem, navštívil také deník Metro.

Návštěva bývalého nacistického pracovního a likvidačního tábora v Osvětimi (německy Auschwitz) v Krakovském vojvodství nepatří ke klasickým poznávacím výletům. Ročně sem přesto putují statisíce návštěvníků. Někdy to jsou školy ze zemí, které holocaust silně postihl, převažují Izraelci, často je poznáte podle bílo-

modrých vlajek, se kterými přijíždějí, jindy to jsou lidé, v jejichž rodinné historii se stopy zdejšího průmyslového vyhlazování nějak podepsaly.

Prohlídka tábora má dvě části. V původních kasárnách po polské armádě, které využili nacisté k vybudování koncentráku, který ještě neměl sloužit prvotně k masové likvidaci Poláků, Židů a dalších národností, si musíte zakoupit vstupenku a můžete se připojit ke skupině s českým hovořícím průvodcem. Rozlehlé prostory Březinky (Auschwitz 2) jsou nedaleko, převezte vás tam buď autobus, nebo dojdete za chvíli pěšky. I tady můžete absolvovat prohlídku s průvodcem, nebo se jen tak toulat zbytky toho, co tady 27. ledna 1945 objevili rudoarmějci poté, co do opuště-

těné továrny na smrt dorazili. Nacisté většinu vězňů už několik dní předtím odehnali do pochodů smrti, několik málo tisíc, hlavně starých lidí a dětí, nechali svému osudu na místě.

Osvětim je spojována často právě s fotografiemi a záběry kamer z prvních dní po osvobození, kdy je všude sníh. Osvětim si ale Němci vybrali i kvůli příznivému podnebí, které dokázalo vězňům vytvořit peklo na zemi. Pokud přijedete do Osvětimi v létě, sami si prožijete, především při procházce Březinkou pod žhavým sluncem, jak museli vyhladovělí a nemocní pronásledovaní lidé trpět.

Snad nejmotivnější zážitky čekají návštěvníky v některých ze zbylých zděných ubikacích ženské části tábora ne-

daleko pověstné vlečky, kam pravidelně přijížděly dobytčáky se Židy z celé Evropy. Nízke tmavě červené baráky jsou vyplněné něčím, co připomíná velké králíčí kóje, ve kterých se bez dek či matrací tísnily vězeňkyně, většinou bez dostatečného topení v zimě. Chlad a surovost prostředí tu je víc než přítomná, dlouhé žlaby coby umývárny tu přinutí ztížit hlas i otrlé povahy.

Ne vždy to ale bohužel platí. Také v Osvětimi jde některým z turistů spíše o lajkování, než o poznávání. Rozesmátá selfíčka před známou vchodovou branou, na kolejkách nebo pod nápisem Arbeit Macht Frei přinutila vedení osvětimského muzea, aby apelovalo na svědomí návštěvníků. **PAVEL HRABICA**

Osvětim–Auschwitz

Údaje o počtech zlikvidovaných vězňů se liší. Podle polských historiků zahynulo 1,1 milionu lidí, hlavně Židů.

- Z Prahy trvá cesta přibližně pět hodin čistého času. Na místě je k dispozici dostatek parkovišť.
- Cena vstupenky je do prvního tábora kolem 400 korun, pokud se rozhodnete pro návštěvu mimo hlavní dobu (10 až 15 hodin), je vstup bezplatný.
- Na prohlídku si ale vyčleňte několik hodin, minimálně čtyři až pět, ale ani to nemusí být dostatečné.



Pece krematoria v původním táboře Auschwitz 1.



Symbol Auschwitzu 2



Po milionech zlikvidovaných zbyly alespoň fotografie.

Kotce plní nejen živé dárky

Kralupský útulek praská ve švech. Důvodem jsou i štěňátka konkurence.

Udat v lednu či únoru dospělého psa do dobrých rukou bývá téměř nadlidský úkol. Alespoň podle pracovníků

psího útulku Lesan, sídlícího několik kilometrů od Prahy v Kralupech nad Vltavou. Jen za několik týdnů letošního roku se zde nashromáždil takový počet čtyřnohých mazlíčků, že se jeho vedení obrátilo s prosbou o pomoc na deník Metro.

„Nejsou to nechtěné vánoční dárky, jak bývá prezentováno v médiích. To je podle nás

mýtus. V zimních měsících jsou totiž adopce obtížnější, a to hlavně proto, že je lidé zpravidla odkládají až na jaro. To se jim již bude chtít se psem chodit ven nebo se snáz aklimatizuje na zahradě v budouc,“ říká zástupkyně útulku Dana Bočková.

V nabídce trojského útulku městské policie hlavního města Prahy rovněž figuruje

několik desítek převážně dospělých psů. Jak ale pro deník Metro v minulosti několikrát uvedl jeho vedoucí Václav Steinbauer, koncem ledna opravdu přicházejí do útulku převážně vánoční zvířecí dárky. Že nejsou nevhodné dárky, kterých se chtějí koncem ledna někteří páníčkové zbavit, mýtem, potvrzují i statistiky portálu pesweb.cz. Ten

se specializuje na adopci zvířecích mazlíčků.

Dalším z faktorů, který podle Bočkové z kralupského útulku hraje v neprospěch místních psů, je velká konkurence ostatních sdružení a útulků na internetu. Ta je i podle zjištění deníku Metro v poslední době masivní a řada těchto „azylů“ si navíc podle provozovatelky útulku Moniky Kolkové cíleně vybírá a někdy i dováží ze zahraničí pouze malá a roztomilá štěňata. „Fotografie malých, roztomilých psů doprovází srdceryvnou a často nepravdivou historií, a pak je těžké mezi tím najít domov například většímu černému psu, i když se moc snažíme. V neposlední řadě pak hraje roli povinné čipování. Je bohužel více lidí, kteří se psa zbavují právě na přelomu roku cíleně,“ vysvětluje Kolková, podle které se v Kralupech vždy zapráší jen po štěňatech.

Množství inzerátů o prodeji psů vzrostlo také například internetovými bazary, jako je bazos.cz nebo třeba annonce.cz. „Pokud vám pes naopak třeba jen uteče při venčení, pak nezbyvá než kontaktovat útulek. Pomáhá také vyvěsit plakát s jeho podobiznou a údaji s místem, kde se zvíře ztratilo,“ uvádí Steinbauer.

Obstarat si zvíře z útulku přitom není ekonomicky příliš náročná záležitost. Nový majitel psa obvykle hraří očkování, odčervení a veterinární prohlídku. Navíc novopečený páníček ušetří zhruba pět set korun za očipování. Čip má totiž pes již automaticky zajištěný od zaměstnanců útulku. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Proč psa z útulku

Mnozí lidé se z neznalosti domnívají, že pes z útulku je jakési „méněcenné zboží“. Jak ale uvádí na svém webu například útulek městské policie Plzeň, méněcenným zbožím by se dali označit bývalí majitelé, kteří se jich zbavili.

- Adaptace na útulek jako nový domov může být složitější. Adaptace na novou rodinu – novou smečku – však podle odborníků zpravidla problém není.
- Abyste si mohli psa osvojit, musíte být starší 18 let a do útulku dorazit s občankou, vodítkem a obojkem.
- Každý budoucí majitel zvířete by měl počítat s tím, že podle českého právního řádu není po dobu čtyř měsíců majitelem. V útulku je tedy seznámen s tím, že pokud se do čtyř měsíců od nálezu psa přihlásí jeho původní majitel, je povinen mu zvíře vrátit. Pokud se tak stane, má nárok na úhradu nákladů původním majitelem. Tyto případy se stávají naprosto ojediněle.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

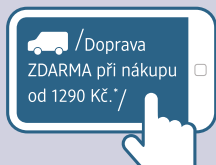


Podporuje regeneraci unavené pleti. Obsažené mandlové mléko zlepšuje elasticitu pleti, akátový med hýčká pokožku a váže hydrataci v buňkách.



Balea
pleťová maska
mléko & med
2x8 ml
12⁹⁰ Kč
8,06 Kč za 10 ml

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



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

Dusty, Jack a Johnny. Pány vyhlížejí v Kralupech

V psím útulku Lesan v Kralupech nad Vltavou čekají desítky zvířat na svého pána. Příběh trojice z nich přináší deník Metro.

Mazel Johnny

Střední kříženec Johnny, který se narodil v červnu roku 2013, byl převezen do útulku s ošklivě nateklou přední tlapou. Byl totiž pokousán jiným psem do nohy a majitelka, jež v té době již žila na ulici, jej přivezla až po třech dnech. Dnes je Johnny zcela v pořádku a jeho zranění připomíná jen malá jizva a chybějící srst v místě pokousání. V útulku se stal velmi oblíbeným pro společné procházky s venčiči. Chodí totiž dobře na vodítku a je to velký mazel. Pro Johnnyho nebude podle jeho ošetřovatelů pro-



Johnny (vlevo) a Dusty jsou poslušní, ale bez pána.



3x LESAN

blém, aby žil uvnitř v domě. Je totiž velmi čistotný a poslouchá základní povely.

Plavec Dusty

Kříženec ohaře Dusty se narodil v roce 2017. Doma je čistotný, miluje aporťování a rád se koupe v rybníce. Vana se mu moc nelíbí. Byl

zvyklý žít ve společnosti malé slečny a ani s ostatními dětmi neměl problém. Není vhodný k domácímu zvířectvu. Ostatních psů v koticích si nevsímá, ani když na něj dorážejí. Umí povel místo, sední a na přivolání také reaguje. Vzhledem k tomu, že je krátkosrstý, doma je čistotný. Pokud mu

páníček dopřeje dost pohybu a aktivit, zvládne žít i v bytě.

Pohodář Jack

Kříženec alabaje Jack, narozený v březnu roku 2016, je pohodář, kterého jen tak něco nerozhodí. Má rád společnost lidí a nevádí mu ani odrostlejší děti. Byl zvyklý žít

v domku se zahrádkou spolu s kočkou. Na vodítku tahá, ale není žádný sportovec. Brzy se unaví.

Pokud vás pes zaujal, kontaktujte útulek Kralupy: Monika Kolková: 775 105 275, kolkova@seznam.cz. Více na internetových stránkách: utulek-kralupy.estranky.cz. **JAR**



Jack bude prima společník i hlídač, který vás neutáhá.

Expordadce zřejmě Trumpovi přitíží

Prezident tvrdí, že Boltona vyhodil, ten naopak říká, že kvůli sporům s hlavou státu rezignoval sám.



John Bolton AP

Nový dramatický náboj má od víkendu proces ústavní žaloby proti prezidentu Donaldu Trumpovi po zveřejnění výňatků z připravované knihy bývalého bezpečnostního poradce Bílého domu Johna Boltona. Shodl se na tom americký tisk.

Bolton v knize údajně píše o srpnovém rozhovoru s Trumpem, v němž se mu prezident svědčil, že chce zmrazit vojenskou pomoc Ukrajině, dokud mu Kyjev nepomůže v kampani před letošními prezidentskými volbami.

Informaci zveřejnil list The New York Times. Včera ji potvrdil i Boltonův advokát Charles Cooper. Řekl, že rukopis Boltonovy knihy „Mistnost, kde se to stalo: Memoáry z Bílého domu“ v prosinci předložil ke kontrole americké Národní bezpečnostní radě, protože může obsahovat utajované informace. To je obvyklý postup povinný pro všechny vládní úředníky.

Demokraté tvrdí, že prezident zmrazil vojenskou pomoc Ukrajině ve výši 391 mil-

lionů dolarů, aby si vynutil zásah kyjevské prokuratury ve věci syna Joea Bidena, Trumpova možného soupeře v prezidentských volbách. Biden mladší byl údajně zapleten do finančních machinací ukrajinské energetické firmy Burisma, v jejímž vedení působil. Přestože vyšetřování prohrěšky nepotvrdilo, Bílý dům trval na jeho obnovení. Trump podezíral Bidena staršího, že ve prospěch syna intervenoval.

Prezident souvislost zmrazení pomoci Ukrajině s vyšetřováním Bidenových popírání. „Nikdy jsem Johnu Boltonovi neřekl, že pomoc Ukrajině má vazbu na vyšetřování demokratů včetně Bidenů,“ napsal.

Bolton odešel z funkce prezidentského poradce loni v září. Podle Trumpa byl vyhozen, Bolton tvrdí, že kvůli sporům s prezidentem rezignoval sám. **ČTK a MET**



Popřál i císařův potomek

Královna Alžběta v neděli překonala Františka Josefa v délce panování. Na trůnu je už 68 let. K předstížení svého předka jí podle Facebooku ČT24 pogratuloval na Twitteru i jeho praprapravnuk Eduard Habsburk. Pokud by se měla stát nejdéle vládnoucí evropskou panovnicí, musela by nosit korunu ještě čtyři roky. Právě 72 let totiž ve Francii v letech 1643–1715 vládl Ludvík XIV. **MET**

Krátce

Vyzvala k sexuální zdrženlivosti

Brazilská ministryně pro ženy, rodinu a lidská práva Damares Alvesová důrazně vyzvala mladistvé k sexuální zdrženlivosti. Politička chce omezit těhotenství nezletilých, je-

hož míra je v Brazílii nadprůměrně vysoká, a také šíření pohlavních chorob. Země předloni zaznamenala 41procentní nárůst HIV pozitivních oproti roku 2014. Oznámení o informační kampani, kterou ministryně plánuje spustit v únoru, vyvolalo silnou vlnu kritiky. **ČTK**

EU. Jednání budou obtížná

Nové partnerství dojednané mezi Evropskou unií a Británií bude muset být vyčerpávající. Unijní sedmadvacítka nechce vyjednávání dělit na sektorové dohody. V rozhovoru s BBC to řekl irský premiér Leo Varadkar, podle něhož bude mít EU v nadcházejících rozhovorech silnější pozici než Londýn. Jeho britský

protějšek Boris Johnson pak prostřednictvím mluvčího vzkázal, že vyjednávací tým nadále povede zvláštní poradce David Frost.

Varadkar se včera v Dublinu sešel s hlavním vyjednávačem EU pro brexit Michelelem Barnierem.

„Realita je taková, že Evropská unie je spolkem sedma-

dvaceti zemí, zatímco Británie je jen jedna země. Máme populaci a trh se 450 miliony lidí, u Spojeného království je to asi 60 (milionů). Takže kdyby to byly dva týmy, které proti sobě nastupují ve fotbale, kdo by podle vás měl silnější tým?“ komentoval Varadkar blížící se obchodní jednání v interview s BBC. **ČTK**



Památku obětí holocaustu uctily včera v Osvětimi desítky státníků

Na tři desítky hlav států a vlád se včera v jihopolské Osvětimi zúčastnily vzpomínkové akce u příležitosti 75. výročí osvobození nacistického vyhlazovacího tábora, v němž za druhé světové války zemřelo přes 1,1 milionu lidí, většinou Židů. Pietní akty začaly již ráno, kdy polský prezident Duda a bývalí vězni tohoto tábora (na snímcích) položili květiny u takzvané zdi smrti, kde byli vězni v táboře popravováni. Na včerejšek připadl Mezinárodní den památky obětí holocaustu, který vyhlásilo Valné shromáždění OSN. Nacisté za druhé světové války zavraždili na šest milionů lidí židovského původu. **2x AP**

Koupí stíhačky

Polsko tento týden podepíše kontrakt v hodnotě 4,6 miliardy dolarů (zhruba 105 miliard korun) na nákup 32 stíhaček F-35 od americké zbrojovky Lockheed Martin. Oznámil to polský ministr obrany Mariusz Blaszczak. **ČTK**



Svátek. Tragédie

V australském státě Queensland zemřela žena při soutěži o to, kdo sní nejvíc tradičních australských zákusků. Závod se konal v pobřežním městě Hervey Bay v neděli u příležitosti australského státního svátku.

Šedesátileté soutěžící se udělalo nevolno, když spolkla zákusek zvaný lamington.

Ačkoli jí rychle poskytli pomoc a přivolali sanitku, v nemocnici zemřela. Pečivo lamington sestává z piškotového těsta obaleného v čokoládě a kokosu. Soutěžící měli k dispozici sklenice s vodou.

Austrálie slaví 26. ledna státní svátek, který je připomínkou založení první osady přistěhovalců. **ČTK**

Krátké

Premiér odstoupil

Předseda slovinské vlády Marjan Šarec včera oznámil, že z funkce odstoupí. Důvodem je neschopnost menšinové vládní koalice prosazovat schválení potřebných reformních zákonů. Premiér v dopise zasláném parlamentu s oznámením demise podle médií zároveň vyzval k vypsání předčasných voleb.

Chtějí jít proti Izraeli

Teroristická organizace Islámský stát (IS) zahajuje další etapu své existence a zaměří se na boj proti Izraeli. V čerstvé audio nahrávce to řekl její nový velitel abú Ibráhím Hášimí Kurajší. IS sice přišel o svou základní vojenskou sílu, ale jeho izolované skupiny v současné době stále působí v Iráku i v Sýrii. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

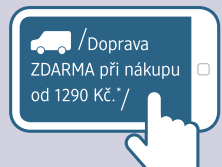
Dopřejte svým nohám lázeňskou péči. Zelený jíl a extrakt z čaje Matcha jemně čistí nohy a propůjčují jim pocit okamžitého uvolnění.



Balea
Feel Well
koupel na nohy
40 g

14⁹⁰ Kč
3,73 Kč za 10 g

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



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

Tennessee. Požár na řece



Zničená plavidla **AP**

Rozsáhlý požár včera zachvátil dok na řece Tennessee ve městě Scottsboro na severu americké Alabamy. Podle šéfa místních hasičů si oheň zřejmě vyžádal oběti na životech. Sedm lidí se pohřešuje, dalších sedm bylo zraněno.

Požár zničil pětadvacet zakotvených lodí, většinou hausbótů. Hasiči podle velitele Genea Meckause zasahovali na zemi i na vodě, povoláno bylo sedm sborů.

Na břehu řeky Tennessee se nachází rozsáhlý park, jehož součástí je přístaviště, dok, půjčovna lodí a restaurace. Vstup do parku blokuje policie. **ČTK**

Grammy ovládla Billie Eilish

Oceněné album nahrála zpěvačka s bratrem v jeho ložnici.

Udílění amerických hudebních cen Grammy včera dominovala teprve osmnáctiletá americká zpěvačka a skladatelka Billie Eilish. Zvítězila ve všech čtyřech hlavních kategoriích – za nejlepší album roku, nejlepší píseň, nejlepší nahrávku i za objev roku.

Předávání cen poznamenalo úmrtí jednoho z největších basketbalistů všech dob Kobeho Bryanta, který v neděli s dcerou zahynul při havárii vrtulníku v Kalifornii.

Eilish zvítězila se songem Bad Guy, který se letos dostal



Billie Eilish s bratrem Finnease **AP**

až na vrchol amerického žebříčku Billboard Hot 100, a porazila tak slavné zpěvačky, jako jsou Lady Gaga, Taylor Swiftová či Lana Del Rey. Prestižní ocenění si odnesla i za své debutové studiové album When We All Fall Asleep, Where Do We Go? Zpě-

vačka z Los Angeles album nahrála spolu se svým bratrem Finnease v jeho ložnici.

„Nenapsali jsme si žádnou řeč, protože jsme nenatočili tohle album, abychom s ním vyhráli Grammy. Nemysleli jsme si, že by mohlo někdy něco vyhrát. Udělali jsme al-

bum o depresi, sebevražedných myšlenkách a o klimatických změnách. Teď tu stojíme zmatení, ale vděční,“ řekl Finneas, když si se sestrou cenu přebírali.

Na basketbalistu Bryanta zavzpomínala při úvodním vystoupení americká zpěvačka a patnáctinásobná držitelka Grammy Alicia Keysová, která udílění cen moderovala. Přidala se k ní i americká zpěvačka a rapperka Lizzo, která měla osm nominací na prestižní ocenění. Jedenatřicetiletá Lizzo, vlastním jménem Melissa Viviane Jeffersonová, slaví úspěch s albem Cuz I Love You a s hitem Truth Hurts. Cenu si nakonec odnesla mimo jiné v kategorii nejlepší album současné městské hudby a nejlepší popový sólový výkon. **ČTK a MET**

Billie Eilish

Je dcerou herečky Maggie Bairdové a herce Patricka O'Connella. Má převážně irské a skotské předky. Nechodila do školy, učila se doma.

- Osmnáctiletá zpěvačka, celým jménem Billie Eilish Pirate Baird O'Connellová, je jednou z největších hvězd světové hudební scény.

- První píseň napsala ve čtyřech letech. Zpívala v dětském sboru. Průlomový singl Ocean Eyes pro ni napsal bratr Finneas.

- Je vegetariánka, nepije alkohol a říká, že nikdy nezkoušela drogy.

Sudoku

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

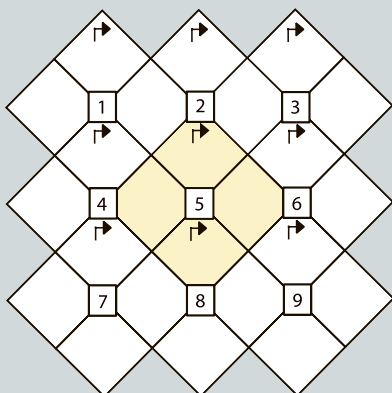
Napište svou bublinu



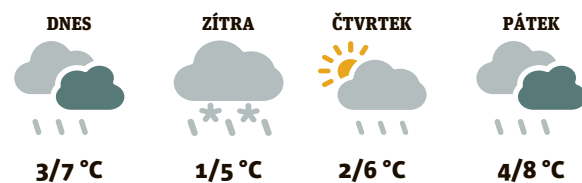
Luštěnka

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

- 1. rohaté domácí zvíře
- 2. písmeno A
- 3. z jakého důvodu
- 4. pot (zast.)
- 5. tajenka
- 6. oční lékař (hovor.)
- 7. tamten
- 8. patřičí Ele (sešit)
- 9. ochranný pobyt



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -23,3 °C (1830) ↑ 14,1 °C (2002)

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

FOTO: ZK AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 To je vražda, napsala</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>19.57 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p>21.00 Fotograf</p> <p>Komedie (ČR, 2015)</p> <p>23.15 Columbo</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Chalupa je hra</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.30 Mistři stavitelé</p> <p>17.25 Poslední nomádi moře</p> <p>18.15 V karavanu po Slovensku (3/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Příběhy z jižních moří</p> <p>19.15 Cesty viry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Velká vlastenecká válka</p> <p>20.55 Zapomenutá Františka Plamínková</p> <p>21.55 Tajemství nacistů (4/6)</p> <p>22.45 Dítě – kriminální reportážka II (4/10)</p> <p>23.30 Poslední dny Anny Frankové</p> <p>01.00 Hassel (3/10)</p>	<p>15.55 Dr. House II (3)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3817)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Ordinace v růžové zahradě 2 (947)</p> <p>Chci umřít. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.40 Víkend</p> <p>22.40 Atentát (6)</p> <p>00.00 Mentalista III (2, 3)</p> <p>01.50 Dr. House II (3)</p> <p>02.30 Krok za krokem VII (6)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (625)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.45 Policie v akci</p> <p>17.40 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Slunečná (6)</p> <p>Past na zloděje. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.45 Ano, šéfe!</p> <p>23.00 Vůně zločinu (7)</p> <p>Krimiseriál (Ukrajina, 2013)</p> <p>00.10 Policie v akci</p> <p>01.05 Walker, Texas Ranger III (25)</p> <p>02.15 Námořní vyšetřovací služba III (7)</p> <p>03.10 Jake a Tlustoch II (11)</p> <p>04.10 Prostřeno!</p>	<p>12.05 Óčko hity</p> <p>13.00 Cinema news</p> <p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Cinema news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>20.30 Cinema news</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p>

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. ledna 2020, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdravé hubnutí

Fitness trendy pro letošek

Individuální trénink, intenzivní intervalový trénink či zdravotní wellness coaching.

Přehled trendů v oblasti fitness v Evropě pro rok 2020 vyplynul ze závěrů mezinárodního průzkumu, kterého se zúčastnilo více než tisíc profesionálů. „Nejaktuálnějšími tématy fitness sektoru pro rok 2020 se staly individuální trénink a trénink v malých skupinách. Velký prostor byl věnovaný cvičení zaměřenému na podporu zdraví a v rámci takzvaného zdravotního wellness coachingu,“ upřesňuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

Osobní trénink

Tradiční individuální vedení klienta na cvičební lekci představuje 72 procent všech lekcí probíhajících ve fitness-

centrech. Trenér při něm vytvoří klientovi program přesně na míru, respektuje přitom jeho pohybové i zdravotní možnosti. Stále oblíbenější je i cvičení v malých skupinách, kdy osobní trenér pracuje se dvěma až pěti klienty.

Vysoce intenzivní intervalový trénink

Velmi populární je takzvaný HIIT, intervalový trénink o vysoké intenzitě v různých podobách, a to jak formou individuálního tréninku, tak jako skupinový trénink. Vysoce intenzivní cvičení se přitom rozumí tempo v 80–90 % maximální tepové frekvence. Zásadní výhodou přitom je, že ke spalování tuku dochází i po cvičení. Významná je také úspora času, jež u kratšího, ale intenzivnějšího výkonu nastává.

BodyWeight – posilování vlastní vahou

Při tomto druhu cvičení pracujete pouze se hmotností vlastního těla. „Trénink využívá pohyby, které běžně vy-



Jana Havrdová FISAF.CZ

konáváme. Patří sem podřep, rotace trupu, zapojení horních končetin a využívá se při něm více svalových skupin najednou. Trénink navíc zlepšuje kardiovaskulární kondici a dochází při něm ke značnému spalování kalorií,“ vysvětluje Jana Havrdová s tím, že tato varianta je také pro fitcentra méně finančně náročná, protože si vystačí jen s minimem náradí, oproti vybavení klasického fitness.

Cvičení je lék

Jedná se o úzkou týmovou spolupráci fitness trenérů a lékařů. Cvičení je lék je globální zdravotní iniciativa, která vybízí lékaře primární péče a ostatní poskytovatele zdravotní péče, aby zohlednili fyzickou aktivitu při navrhování léčebných plánů a zahrnuli ji do nich, a zároveň aby odkazovali své pacienty k fitness profesionálům v rámci preventivní péče. „Pravidelná pohybová aktivita je lékem na civilizační nemoci. Proto se snažíme vést Čechy k pohybu, ať už osvětou (např. konference Pohyb na předpis), akcemi, jako je Evropský týden sportu, nebo i výzvami typu Dejte svému životu pět hvězd,“ dodává Havrdová.

Zdravotní wellness coaching

„Pomáhat jedincům i celým rodinám žít zdravě je vycházejícím trendem. Nezdramý životní styl, jako jsou špatné stravovací návyky, nedostatečná fyzická aktivita, kou-

ření, nadměrná konzumace alkoholu nebo i nedostatečná kompenzace stresu, přispívá k chronickým onemocněním. Komplexní poradenství, které zahrnuje nastavení optimálních stravovacích návyků, navýšení, a hlavně udržení dostatečného množství fyzické aktivity, může být součástí lékařské praxe. Často se využívají i psychologické přístupy jako kognitivně behaviorální terapie,“ říká MUDr. Marie Skalská, lékařka a lektorka Pro Fit Institutu.

Zdravotní fitness

Představuje úzkou spolupráci odborníků na zdravý pohyb a lékařů, kdy ale na rozdíl od Exercise is Medicine působí fitness trenéři, lektori nebo fyzioterapeuti přímo v prostorách klinik. Zdravotní fitness je pak fitness odborníky individuálně vedené cvičení, stanovené po specifikaci ošetřujícím lékařem.

Další aktuální poznatky či letošní trendy jsou k dispozici na webech www.komorafitness.cz a www.fisaf.cz. **IBE**

INZERCE



JIŽ 30 LET S VÁMI

SUPER SNÍDANĚ

SPOUSTA OVOCE, SUPERFOOD A PROTEINU



JAHODY




OVES





ROSTLINNÝ PROTEIN



CHIA



ČOKOLÁDA



Perly. Mají je už i v lékárně

Výrobce kosmetiky Nuance, vlastní značky lékáren Dr.Max nabízí jako první tuzemský producent řadu přípravků obsahujících výtažky z pravých tahitských černých perel. Ty nejenže se dnes získávají úplně jinak než kdysi, ale na rozdíl od dřívějších se také dostávají k zákazníkům jinak než od klenotníků.

„Může za to pozoruhodná vlastnost ústřic, které jsou schopny obnovovat a omlazovat své lastury,“ říká Miloslav Kupčec, šéf vývoje dermokos-

metiky Nuance, „a této vlastnosti jsme se za pomoci extraktu z perel rozhodli využít i my, v zájmu ochrany lidské pokožky.“ Český vývojový tým při tom spolupracuje s francouzskými specialisty z renomovaných laboratoří Alban Muller International. Výchozí surovinou jsou pro ně černé perly z Francouzské Polynésie, které jako jediné smějí nést regionální označení původu „tahitské“. Ty patří k největším na světě a jsou nejvýznamnějším exportním artiklem této „tichomořské Francie“, v hodnotě jejího vývozu představují více než polovinu.

„Používáme extrakt z nejkvalitnějších prave černé tahitské perly a kaviáru z je-

setera sibiřského, pro to nese řada jméno Caviar & Pearl. Obojí pochází z ekologických farem, což je stále důležitější aspekt,“ upřesňuje Kupčec. Pěstování perlorodek je nejen mnohem ohleduplnější k přírodě, ale i výnosnější než dřív. I tak ale desetitisíce mušlí vygenerují na některé z farem pouze desítky, možná stovky perel. Ve volné přírodě nicméně připadá na dvacet tisíc lastur jen jedna, která ukrývá perlu. Vyšší efektivita umožnila v poslední době značné cenové zpřístupnění mořských perel, přesto jsou ale jejich ceny stále vyšší než u těch sladkovodních.

Na farmách ve francouzském Tichomoří se pěstují perly tak, že se

jadérka o průměru několik milimetrů, která se mají časem obalit perletí, nejprve opatrně vloží do lastury a ta pak putuje zpátky do vody, nejprve poblíž farmářských mol, později do hlubšího moře. V něm si pobudou několik let, obvykle tři roky. Samotná jadérka jsou také z perleti, takže se dá říci,

že drtivá většina perel má také perlový původ. Na každý pád má ale v počáteční fázi perla mnohem spíš co dělat s trpělivostí než s luxusem. Tímto dojmem ale umí zapůsobit na konci, ať už jde o klenotnické výrobky, anebo dermokosmetické přípravky.

-mipet-



↑ Vyjmutí perly z lastury je vlastně chirurgický zákrok, zdroj: Antoine Boureau

Drastické diety? K trvalému snížení vaší váhy nevedou!

Vyzkoušeli jste už spousty metod, a kýžená kila dolů nejdou. Problém bývá nastavení si nereálných cílů.

Za měsíc zhubnu pět kilo, do léta pak kil dvacet. Bylo by to hezké a možná se to i někomu podaří. Ale zpravidla to dopadne tak, že v okamžiku, kdy drastickou dietu skončíte, vrátíte se zase do starých kolejí a kila začnou zase přibývat.

„Slova ‚rychle‘ a ‚zdravě‘ se při hubnutí přímo vylučují. Je nutné nepodlehout zaručenému rychlému nebo jednostrannému způsobu hubnutí, ale cíleně přemýšlet o svých stravovacích a pohybových návycích, respektive o vyváženosti energetického



Dieta, to je velká věda.

PROFIMEDIA.CZ

příjmu a výdeje,“ radí odbornice na hubnutí ze společnosti STOB Iva Málková.

Cílem snažení by se tedy neměla stát pouze rychlá redukce mnoha kilogramů, ale i učení se tomu, jak si vytvořit chutný jídelníček, který bude splňovat zásady racionální výživy a z hlediska ener-

getického bude takový, aby zajistil cílenou a pozvolnou redukci nadváhy, to je asi půl až kilo za týden. Pro hubnutí se ukazují jako zásadní množství a vhodný poměr živin, tedy skladba a pak režim jídla. Jídelníček bychom si měli vytvořit tak, aby nám chutnal, měl nízkou energie-

Tipy do jídelníčku

Prozíravá je konzumace masa z ekologického zemědělství, luštěniny, ořechy a semínka.

- Vhodné jsou tuky v přirozené podobě – avokádo, za studena lisované oleje.
- Volte i obiloviny – ideálně celozrnné.
- Pokud se stravujete vegan- sky, je doporučován například fermentovaný tempeh.

tickou denzitu, to znamená, aby při malé energetické hodnotě měl velký objem.

Jak tedy na to? „Zeleninu můžeme zařadit v množství 300 až 500 gramů. Výhodné jsou mléčné výrobky, zejména ty zakysané, libové maso, s mírou tvrdé a přírodní sýry jako cenné zdroje bílkovin.

Naopak bychom měli omezit sladkosti, sladká a tučná jídla, smažené pokrmy a uzeniny. Bílé pečivo zaměňme za celozrnné, z příloh nezapomínejme na celozrnné těstoviny, luštěniny,“ doporučuje Iva Málková.

Důležité je i psychické nastavení. „Naprostým základním doporučením je to, abyste k sobě a svému tělu měla zdravý vztah. Dokud budete mít ve své hlavě naprogramované, že jste nedokonalá, že potřebujete nutně zhubnout a podobně, nebudete nikdy opravdu spokojená a ani se vám cesta za štíhlejším a především zdravějším tělem nemusí podařit, i když budete jíst super zdravě. Jakmile o sobě začnete přemýšlet pozitivně, jste na nejlepší cestě cítit se i mnohem lépe,“ vysvětluje Kateřina Hollerová, hlavní trenérka fitness centra pro ženy Contours. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

ZHUBNOUT BEZ HLADOVĚNÍ

- neúčinnější vláknina, která zaplní žaludek a zažene spolehlivé pocit hladu
- omezí vstřebávání tuků a cukrů



účinná látka
glukomannan
v trávicím
ústrojí zvětší
svojí objem
až 50x

Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3g glukomannanu denně ve 3 dávkách po 1g zapitých 1–2 sklenicemi vody, před jídlem a v rámci nízkoenergetické diety.

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ, na bezplatné zákaznické lince **800 900 995** nebo na **www.bwy.cz**.
Vyrábí: Brainway Inc.

Mýty o hubnutí

Často se mezi lidmi říká: když nebudu jíst, zhubnu, či light výrobky můžu jíst neomezeně. Jak to skutečně je?

Když nebudu jíst, zhubnu

Pravdou je, že když člověk drží hladovku, tak hubne, protože lidské tělo potřebuje pro své fungování nepřetržitý přísun energie. Při nedostatku jídla začne tělo využívat své energetické zásoby, ať už ve formě cukrů, bílkovin, nebo tuků. Po skončení hladovky se ale stane to, že tělo stresováno hladověním si přijatou potravu raději ukládá do tukových zásob, kdyby opět přišlo období hladovění.

Kdo hubne, musí hladovět

Jedná se o jeden z největších omylů. Je dokázáno, že byste měli jíst pět menších porcí jídla denně. Nedáte-li

svému tělu pravidelné porce jídla, začne si ukládat tuky na horší časy. Navíc hladovění tělo oslabuje a můžete si způsobit vážné zdravotní potíže.

Jíst po setmění se nesmí

Z lékařského hlediska je víceméně jedno, zda poslední jídlo budete jíst v 17 nebo v 19 hodin. Důležitá je energetická hodnota požitého jídla. Je tedy rozdíl, zda bude k večeři vepřo knedlo zelo, nebo dietně upravená ryba či zeleninový salát. Obecně se doporučuje nejíst přibližně 2 až 3 hodiny před spaním.

Čím víc light výrobků, tím lépe

Energetická hodnota light výrobků bývá často stejná jako u výrobků standardních, někdy dokonce i vyšší. Tuk je zde zpravidla nahrazován škroby nebo jinými substancemi, které v závěru mohou být zdravě daleko více škodlivé než tolik obávaný tuk. Při požívání těchto výrobků by mělo platit pořekadlo: „zlatá střední cesta“.

Nesmím nic sladkého

Při držení diety je nutné upravit energetický příjem tak, aby tělo více energie vydalo, než přijalo. To však neznamená, že bychom si nemohli vzít bonbon, čtvereček čokolády nebo jogurtovou zmrzlinu. Je ale nutné s energetickou hodnotou těchto potravin počítat a případně poté omezit například přílohu v dalším jídle. Ještě lepší je po jídle vyrazit na vycházku.

Celozrnné pečivo je méně kalorické

Celozrnné pečivo je dietní, a proto jej můžeme jíst více než běžné pečivo. To je ovšem omyl. Celozrnné pečivo je jistě potravina, která by neměla v našem jídelníčku chybět, a určitě by mělo převažovat nad pečivem světlým, protože obsahuje více vlákniny a minerálních látek. Do svého těla jím však dodáme stejné množství energie jako pečivem bílým. Pro srovnání: bílý rohlík 40 g má 400 kJ, celozrnny rohlík 60 g 600 kJ. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Byli první, kdo před třiceti lety dal Čechům snídaňové cereálie

V devadesátých letech vsadila česká firma Emco na zdravou obilovinu oves.

Aktuálně reaguje na trend snižování cukru. Jaké další novinky v oblasti zdravého stravování chystá?

Před třiceti lety začínali dovozem různých výrobků, ze kterých si Češi časem oblíbili do té doby pro ně méně známé cereálie.

„Zájem o ně nás motivoval k tomu, abychom si müsli začali péct sami. Tenkrát v roce 1998 jsme využili obyčejnou kuchyňskou troubu a čekali na výsledek,“ říká zakladatel a generální ředitel společnosti Emco Zdeněk Jahoda.

I v současnosti je oves pro Emco stěžejní surovinou, a proto si ho zpracovávají ve

vlastním mlýně na jihu Čech.

Oves obsahuje oproti ostatním obilovinám více zdravých tuků, bílkovin a díky ovesným beta-glukanům navíc pomáhá snižovat škodlivý cholesterol.

Touha lidí jíst zdravě se projevuje všude, vývoj je nezadržitelný po celém světě. Vedle tématu proteinu a superpotravin v současné době rezonuje společnost i požadavek na snižování cukru v potravinách.

„Naši roli lídra trhu je reagovat na tyto trendy a být schopni nabídnout chutné alternativy i bez přidaného cukru,“ doplňuje Jahoda.

Loni firma Emco uvedla na trh unikátní řadu křupavého Super Mysli bez přidaného cukru.

„Při jeho vývoji jsme pracovali s vlákninou z kořene čekanky. Díky ní müsli senzáčně křupe i bez použití cukru. Ohlasy na ně jsou skvělé!“ uvádí Jahoda. Ve sledování trendů a v inovování výrobků plánuje Emco pokračovat i do budoucna. **MET**



Zdeněk Jahoda a vývoj Mysli za 30 let.

ARCHIV

Předsevzetí? Na nic nečekejte.

Splaskněte až o 4 kg během prvních dnů. Je to možné?

„Voda je pro nás absolutní prioritou pro život.

Ne vždy je však našemu zdraví, a hlavně vzhledu prospěšná,“ říká cvičitelka Hanka Kynychová. V prvních měsících roku si dáváme různá předsevzetí. Přestanu kouřit, zhubnu, začnu sportovat.

„Zprvė vylijte přebytečnou vodu! Ta z 80 % způsobuje nadváhu a nevzhlednou postavu. Splasknete, budete se cítit lépe a s novou energií se pak pracuje daleko lépe. Navíc pohled do zrcadla vás potěší,“ dodává Hanka.

VĚDĚLI JSTE, ŽE S NADMĚRNÝM MNOŽSTVÍM VODY V TĚLE JE SPOJENO AŽ 80 % NADVÁHY?

Způsob života, hormony, málo pohybu. Nejen toto způsobuje, že průměrný člověk má ve svém organismu nadbytek 5–15 litrů vody, která mu není žádným způsobem prospěšná. Shromažďuje se v podkožním tuku, který se tak zvětšuje. Zatěžuje klouby, podílí se na tvorbě celulitidy a ukládá se v určitých partiích, které pak vypadají nevhledně. Zadržování vody v těle ovlivňuje především skladba naší stravy, zejména skryté slané a sladké přísady v potravinách. Na vině bývá ale také antikoncepce nebo nemoc. Před menstruací můžeme kvůli vodě vážit až o 4 kila více.

VYPUSŤTE ZE SEBE PŘEBYTEČNOU VODU VEN A POZNEJTE SÍLU PŘÍRODY
Zadržování vody v těle řeší

spousta žen, ale i mužů. Za následek má totiž přebytek tuků v oblasti pasu, břicha a boků, ale také neustálý pocit únavy, přesytenosti či těžkých nohou. O celulitidě ani nemluvě. Lékaři doporučují intenzivní metody a přírodní extrakty jako zelenou kávu, kopřivu, kofein. Naše tělo se snaží při trávení hlavně cukrů a sacharidů ukládat nadměrné množství vody. Cítíme se pak unavení, bez energie, oteklí, zatěžujeme klouby, a navíc se nám voda vždy uloží v tzv. problémových partiích, což určitě nechceme.

Pro odvodnění organismu vyřadte nevhodná jídla, naopak do svého jídelníčku zařadte pokrmy bohaté na vápník a draslík. Odchod vody z těla podporuje také zelený čaj, petržel nebo okurka. Důležitý je i pravidelný pohyb, dopřát si můžete také lymfatické masáže.

ODVODNĚNÍ ORGANISMU ZVLÁDNETE HRAVĚ S NOVÝM PRODUKTEM PŘÍMO Z PŘÍRODY

H₂ Out je přírodní produkt, který je kombinací přírodních extraktů. Přípravek se užívá dvakrát denně, ideálně ráno a odpoledne, vždy po jídle. Neměl by se užívat nejméně čtyři hodiny před spaním. Složení H₂ Out FORTE napomáhá tomu, že je výsledek velice rychlý a extrémní! Kopřiva přispívá k normální funkci ledvin. Fenyklová silice podporuje vylučování moči, extrakt z kaštanu příznivě ovlivňuje trávení a zbavuje pocit těžkých nohou. Tyto složky doplňuje také výtažek ze zelené kávy a bambusová vláknina. Produktu věří také cvičitelka Hanka Kynychová: „Praxe s klienty vám ukáže ten správný směr a správné produkty pro ten nejlepší a nejrychlejší výsledek. H₂ Out je špičkovou švýcarskou novinkou

na trhu. Čím méně ‚zbytečné‘ vody budeme mít, tím budeme krásnější, pohyblivější, s povným podkožím a spoustou energie. Ten extrémní výsledek H₂ Out doporučuji všem. Navíc se mi líbí, že přípravek H₂ Out je na přírodní bázi, takže do sebe nedostáváte chemii.“

NEZATRAČUJTE NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ! BEZ PŘEBYTEČNÉ VODY V TĚLE JDE VŠECHNO LÍP.

Úspěšný boj s kilogramy je nyní možný díky švýcarské kvalitě s produktem H₂ Out. Jde o vysoco účinnou a volně dostupnou kombinaci látek pro odvodnění organismu.

Nepřekračujte předepsané dávkování, může způsobit nekontrolovatelný úbytek váhy. Seženete v každé lékárně nebo na stránkách výrobce www.h2out.cz, kde se vám při zadání slova AKCE odečte 100 Kč z každé objednávky.

PŘÍRODNÍ PRODUKT NA ODVODNĚNÍ ORGANISMU



www.odvodneni-organismu.cz

clineX

Ecology

By Engeli Haupt



Activity 1

1. Do you know what plants grow where you live?
2. What kinds of small animals and insects live there? What do they eat?

Activity 2

Decide which word (1–4) describes each picture (A–D).

1. Africa 2. ants 3. Earth 4. tusk

A	B	C	D

Activity 3

Use one word from Activity 2 in each space. Change the word if you need to.

1. Maybe one day when there is no more space on we can live on the moon.
2. There are many different kinds of animals in
3. You should put your sandwich in the fridge or the will eat it!
4. Elephants have two They can get very long.

Ecology

What is it?

Ecology is the science of how people, animals and plants live together. For example, in the city you can find birds, rats, insects and plants that all live in the same space. Many of them eat things that people don't want any more. If you go to a forest, you can see different kinds of plants, insects, trees, small animals like rabbits and birds living there; they all eat different things in the forest, and some eat each other!

What do ecologists – the people who do ecology – want to know?

1. How do the animals and plants change over time to make it easier for them to live in a place?
2. How many of these animals or plants are there? Are there more or fewer than before? Do they live close together?
3. How do different animals or plants share the same space?
4. What do they eat?
5. Why do some animals move to different places, while others stay in the same place but all die?

Did you know?

By asking the five questions, ecologists have learned many interesting things. For example:

- a) There are many different kinds of ants that do different jobs to help each other. Some look after the baby ants, some look for food and some keep the worker ants safe. Some ants even have mushroom farms. They give food to the mushrooms, so they can eat them!
- b) Some plants are eaten by insects, which are eaten by fish, which are eaten by bears and people.
- c) Africa is losing its elephants. People build farms where the elephants live, so there is less space for them. And 27,000 elephants are killed every year for their tusks.

Activity 4

Look at the three parts in 'Did you know?' (a–c) and decide which question (1–5) it answers from 'What do ecologists want to know?' A part can answer more than one question.

- a) b) c)

Activity 5

Decide if each sentence is true or not true.

1. People are not a part of ecology.
2. Ecology is about all the ways that animals and plants live together and change each other.
3. Ecology is also about where animals get their food.
4. Ecology looks at small spaces like forests and bigger spaces like countries and the whole Earth.

READ MORE

1. Go to <http://www.britishecologicalsociety.org/about/what-is-ecology/> to find out why ecology is important.
2. To find out what animals, birds and fish eat each other, go to <https://www.britannica.com/science/food-chain>.

Answers
 Activity 2 1. B; 2. C; 3. A; 4. D
 Activity 3 1. Earth; 2. Africa; 3. ants; 4. tusks
 Activity 4 a) 3; 4; b) 4; c) 2, 5
 Activity 5 1. Not true (NT); 2. True (T); 3. T; 4. T

Kobeho smrt oplakává celý svět. Mohla za nehodu mlha?

Na basketbalovou legendu vzpomínají i čeští sportovci.

Nedělní program NBA se odehrál zcela ve stínu tragické smrti hvězdy zámořské ligy Kobeho Bryanta. Většina zápasů třeba začala tím, že rozehrávající družstvo úmyslně porušilo pravidlo 24 sekund. Přesně tolik času má každý tým po zisku míče na zakončení a toto číslo Bryant během kariéry vedle osmičky nosil na dresu. „Kobe by chtěl, abychom pokračovali. Abychom hráli hru, kterou všichni milujeme, a uctili jeho památku,“ řekl Damian Lillard z Portlandu.

Další hráči si na své boty, ve kterých nastoupili, napsali vzkazy pro uctění památky Bryanta. Ať už to byl Austin Rivers z Houstonu, Josh Hart



Fanoušci před halou Staples Center, kde hrají LA Lakers.

z New Orleans či Montrezl Harrell z Los Angeles Clippers. Podobně obuv ozdobily na tenisovém Australian Open americké hráčky Coco Gauffová a Caty McNallyová. Australan Nick Kyrgios dokonce nastoupil na plochu před osmifinálovým duelem proti Rafaelu Nadalovi v dresu s jmenovkou Bryanta.

Tragická smrt bývalého vy-

nikajícího hráče a jeho třináctileté dcery Gigi zasáhla další basketbalové legendy Michaela Jordana, Magica Johnsona s Shaquillem O'Nealem, ale i bývalého amerického prezidenta Baracka Obamu. „Kobe byl legenda na hřišti a měl narokováno k tomu, aby se jí stal i mimo hřiště,“ řekl Obama. „Bolest, kterou teď cítím, nejde popsat. Ztratil jsem neteř



Uctění v podání kolegů



Tenista Nick Kyrgios 4x AP

Gigi a bráchu Kobeho. Miluju vás a budete mi chybět,“ přidal Bryantův bývalý spoluhráč z Lakers O'Neal.

Podobná slova sdílely slavné osobnosti z celého světa napříč sporty a přidali se také Češi. „Život může být tak krutý... Odpočijte v pokoji, Kobe, posílám upřímnou soustrast rodině,“ napsala tenistka Petra Kvitová. Bývalý fotbalový

brankář Petr Čech přidal: „Je to velká ztráta pro sport, ale neumím si představit bolest rodiny a jeho ženy.“

Bývalý hráč Los Angeles Lakers zahynul při nedělní nehodě vrtulníku spolu s osmi dalšími lidmi. Havárii velmi pravděpodobně zapříčinilo špatné počasí. V době nehody byla totiž v okolí Los Angeles hustá mlha. **PUR a ČTK**



Nadal je znovu v osmičce

Španělský tenista Rafael Nadal (na snímku) postoupil podvanácté v kariéře do čtvrtfinále Australian Open. První hráč světa v ostře sledovaném osmifinále v Melbourne zdolal domácího Nicka Kyrgiose 6:3, 3:6, 7:6 a 7:6. V ženské části turnaje prošla mezi osm Simona Halepová, když porazila Belgičanku Elise Mertensovou dvakrát 6:4. **AP**

Krátce

Oheň na vodík

Olympijský oheň bude v pochodní poprvé hořet díky vodíku. Pořadatelé letošních her v Tokiu použijí v části tradiční štafety ekologické palivo místo obvyklého plynu. Při spalování vodíku se neuvolňuje oxid uhličitý, takže se sníží uhlíková stopa.

Trest za doping

Olympijská vítězka v judu Rafaela Silvaová dostala za doping dvouletý trest a přijde o hry v Tokiu, na nichž mohla navázat na zlato z Ria. Loni v srpnu na Panamerických hrách ale odevzdala pozitivní vzorek na zakázanou látku fenoterol. **ČTK**

Triumf Boleslavi

Fotbalisté Mladé Boleslavi ovládli finále Tipsport ligy na Maltě, když porazili loňského vítěze Zbrojovku Brno po pokutových kopech. Po skončení normální hrací doby byl stav 1:1. Třetí místo obsadila po stejné výhře nad Ostravou Dunajská Streda. **MEF**

Biatlon. Pro MS zbývá jedno místo

Jedno místo zbývá zaplnit v desetičlenné nominaci české reprezentace pro biatlonové mistrovství světa. Kvintet mužů tvoří Michal Krčmář, Ondřej Moravec, Jakub Štrnatecký, Adam Václavík a Michal Slesingr.

Mezi ženami je jasně dané kvarteto Markéta Davidová, Eva Kristejn Puskarčíková, Lucie Charvátová a Jessica Jislová, o páté člence týmu se rozhodne během tohoto týdne.

Otázkou je, zda bude po vleklých zdravotních problémech schopna závodit Veronika Vítková, nebo dostane šanci některá z juniorek. Vítková v sezoně startovala jen na prvním dílu SP v Östersun-



Markéta Davidová MAFRA

du, kde obsadila 45. místo ve sprintu a vytrvalostní závod kvůli únavě vzdala.

Světový šampionát začne ve výšce okolo 1600 metrů v italské v Anterselvě smíšenou štafetou 13. února a vyvrcholí 23. února závody s hromadným startem. **ČTK**

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

Hobby - poptávka

• Koupím lovecké trofeje-zvěře žijící v ČR i v zahr., shozy, paroží, parohy, parůžky, rohy, výrobky z paroží (lustry), obrazy s vycp. ptáčky. 777031856

Práce - nabídka

Telefonní operátor Brno

35 000 Kč
měsíčně

www.unasjedobre.cz

• Přijmeme paní na úklid v budově v centru Brna, ráno od 5:00 h - 9:00 h nebo 5:30 h - 9:30 h. Mzda 100 Kč/h. Tel.: 604785750

• Rapid service s.r.o. přijme pracovníci do čistírny oděvů v Brně na brigádu na 3 - 4 hodiny denně. Možnost zaškolení. Info. na tel.: 739011766

BLACK FRIDAY



Akce je platná od 20. 1. do 2. 2. 2020. Více na www.alza.cz/black-friday