

PŘEVRAŤ V BARMĚ. ARMÁDA ZAJALA SU ŤIJ

V RANGÚNU NEFUNGUJE TELEFON, NEVYSÍLÁ STÁTNÍ TELEVIZE STRANA 8



metro



PRAHA

Úterý, 2. února 2021

Č. 22, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Nela

mojemetro | denikmetro

Jarňáky s lyžováním. Teď leda v Bulharsku

Týdenní školní volno. Největší zájem na jarní prázdniny o sport na sněhu je v zemi, kam obvykle míříme v létě k moři. **Útěk od stresu.** Dovolená v Egyptě, na Zanzibaru či ve Spojených arabských emirátech STRANA 7



Papežská muzea opět lákají k návštěvě, otevřena je i Sixtinská kapele

První únorový den přinesl rozvolnění některých opatření v různých evropských zemích. Své památky či muzea tak znovu nabídne veřejnosti například Vatikán. Vatikánská muzea byla veřejnosti uzavřena 88 dní – jde o nejdelší čas bez návštěvníků, který komplex od druhé světové války zažil. Na snímku je světoznámá Sixtinská kapele, která během běžného roku přiláká až šest milionů návštěvníků. Úřady upozorňují případné návštěvníky, že prohlídka komplexu je podmíněna včasnou rezervací vstupenek, která lidem určí přesný čas návštěvy.

AP



Krátko

Na pozemky má stát tři miliardy

Ministerstvo dopravy chce urychlit přípravu části Pražského okruhu u Běchovic mezi dálnicemi D1 a D11. Brzy proto hodlá pro stavbu zahájit výkup pozemků za celkem tři miliardy korun,

a to ještě před dokončením řízení o územním rozhodnutí. Příprava by tak mohla zrychlit až o deset měsíců, i více. Vyplývá to z materiálu ministerstva. Úsek 511 na jihovýchodě metropole už územní rozhodnutí ke stavbě nepravomocně získal vloni, bylo však proti němu podáno odvolání. **ČTK**

Masopust. On-line nebo s bojovkou

Žádné průvody, pivo ani jitrnice. Letošní masopust bude jiný, což ale nemusí znamenat nudu. Například Karlínské Spektrum připravilo ve spolupráci s radnicí Prahy 8 akci nazvanou Karlšteňská masopustní pátračka. Na trase mezi Libeňským zámečkem a Karlínským náměstím

na hráče čeká 18 stanovišť. K úspěšnému absolvování hry je potřeba chytrý telefon a data na přečtení QR kódů.

Až domů si můžete pustit on-line masopust z Jižního Města. Stačí se v sobotu k události připojit na Facebooku KC Zahradka, Chodovské tvrze nebo KC Matky Terezy. **MET**

Nabíjet se budou na konečných



Do nového elektrobuse se vejde 69 cestujících.

ŠKODA ELECTRIC

Ulice Prahy budou brázdit moderní elektrobusey. Nyní je na řadě vodíkový pohon.

Ulice Prahy budou brázdit moderní elektrobusey. Nyní je na řadě vodíkový pohon. V minulosti již elektrobusey několikrát zkoušel. Jejich nasazení v budoucnu plánuje na další linky včetně linky číslo 119 z Veleslavína na Letiště Václava Havla.

Bateriový elektrobuse Škoda E'City je nízkopodlažní a vejde se do něj 69 cestujících. Ve voze je místo pro přepravu dvou kočárků nebo dvou invalidních vozíků. Kromě dvou LCD monitorů pro zobrazování informací je elektrobuse vybaven automatickým počítadlem cestujících a kamerovým systémem včetně takzvané nehodové kamery.

Vozy jsou vybaveny rychlonabíjením pomocí odpruže-

ného pantografu. Bude se nabíjet v garáži Vršovce nebo na konečných zastávkách Strašnická a Želivského z trolejí. Nabíjecí infrastrukturu pro elektrobusey chce dopravní podnik dobudovat letos.

Hlavní město plánuje v nákupu vozidel na alternativní pohon pokračovat. „Chtěli bychom vypsát další veřejné zakázky na nákup 140 hybridních autobusů, 15 kloubových trolejbusů pro linku číslo 140 a 45 bateriových trolejbusů pro elektrifikaci linek na levém břehu Vltavy,“ uvedl generální ředitel Petr Witowski. V příštím roce dopravní podnik otestuje také autobus na vodíkový pohon. **ČTK**

Do hlavního města dorazí čtrnáct nových elektrobuseů Škoda E'City. Dopravní podnik za ně zaplatí 207 milionů korun. Jezdit budou především na linkách číslo 154 a 213. První vozy chce podnik nasadit na konci letošního roku. Vozy podniku dodá firma Škoda Electric ze skupiny Škoda Transportation. Pod-

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 nabízíme 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**



C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

Stále jsme tu pro Vás ONLINE!

Telefon: +420 702 120 059

E-mail: paha@bechstein-europe.com

Skype: [Bechstein_Praha](#)

Všechny naše koncerty z Pianocentra Praha můžete sledovat z pohodlí Vašeho domova

na našem Facebooku:

www.facebook.com/PianocentrumPraha



Řez révy

Trojská botanická zahrada sice zůstává i nadále pro veřejnost uzavřená, život v ní ale plyne dál. Nyní na začátku roku nastal čas zimních prací na vinici sv. Kláry. Od posledního týdne v lednu zhruba do poloviny března čeká na vinohradníky řez 16 500 keřů rostoucích na památkově chráněném vinohradu nad trojským zámkem.

MET



BOTANICKÁ ZÁHRADA PRAHA

Krátce

DoDo do depa

Do zkušebnímu projektu rozvozu zboží po centru Prahy s pomocí elektrokol se zatím zapojilo osm společností. Radní Prahy včera odsouhlasili zapojení osm, firmy DoDo. Společnosti k překladu zboží využívají městem zřízené mikroděpy na Těšnově, které funguje zatím do dubna. Poté se jeho provoz vyhodnotí. Pokud se

osvědčí, v budoucnu by podle náměstka primátora Petra Hlaváčka měla přibýt další depa.

Lepší Palmovka

Magistrát, dopravní podnik a Praha 8 budou spolupracovat při rozvoji Palmovky. Vyplývá to z návrhu memoranda, který schválili pražští radní. Palmovka je v současné době ostudou Prahy 8. **čtk**

Kancelářská myš peče zdarma pro sousedy. „Sekta nejsem!“

Manažerka z Letné na home office válčí s koronakrizí po svém. Dělá radost druhým.

Zuzana Schreiberová je osobnost, o které si v posledních týdnech povídá celá Letná. Tahle sympatická manažerka, toho času kvůli pandemii pracující z domova, se totiž rozhodla začít bojovat s nepřízní osudu po svém. Začala péct všemožné druhy sladkého pečiva, které následně pravidelně rozdává mezi sousedy v sedmé a osmé městské části. Činí tak nezištně a zcela zdarma, čistě pro potěchu sebe i druhých.

„Na home office jsem si uvědomila, že mi něco chybí. Že kromě koukání do tabulek, odepisování na mailu a on-line porad bych chtěla vidět nějaké hmatatelné výsledky svojí práce. Před Vánoci jsem proto napekla 18 kilo cukroví pro své známé a v lednu se vrhla na buchty a bábovky. Kromě toho, že je to pro mě relax a rovnováha mezi duševní a fyzickou prací, tak moc věřím tomu, že to může přinést trochu radosti a dobré nálady v téhle divné době,“ říká pro deník Metro Schreiberová.

Po pár týdnech bohužel činnosti se z Schreiberové stala lokální celebrita. Fotografie jejích výtvarů pravidelně sklízí obdiv například v oblíbené facebookové skupině Letenská parta, povídá se o ní také mezi sousedy v Libni. „Zjistila jsem totiž, že i obrázky buchet udělají radost a dovedou rozsvítit den v době, kdy na nás na sociálních sítích vyskakují samé jobovky.



Zuzana Schreiberová je hvězdou sociálních sítí.

Stačí sledovat moji stránku, kam budu i nadále výrazně věšet aktuální nabídku. Pak stačí napsat – ideálně i komentář či soukromou zprávu – a domluvit se na vyzvednutí,“ vysvětluje Schreiberová.

Největším majstrštykem jsou podle komentářů sousedů i dojmu samotné Schreiberové její vyhlášené buchty. „Ty jsem už opravdu propracovala k dokonalosti. Plus, co je moje silná stránka a proč mají takový úspěch... na jeden pekáč padne kostka másla. Nejen do těsta, ale ještě před pečením se buchty potírají rozpuštěným máslem. A po upečení znovu horkým

máslem s rumem,“ světila Metru své tajemství Schreiberová.

Pokud chcete udělat této dobré duši radost a oplatit jí její laskavost něčím materiálním, peněženky nechte v kapse. Schreiberová se nebrání směnnému obchodu, například čaj nebo sušená rajčata či nějaká ta přísada pro příští pečení jsou pro ni ideálním dárkem. „Proč nepěču na objednávku a nechci peníže? Jako manažerka na home office jsem nebyla krizí ohrožena. Navíc pečou skvělí profici z gastru a nákupem by se měli podpořit oni. Pečení je pro mě relax, stejně jako



Buchty jsou hit.



Dárek pro zdravotníky



Poděkování od sousedy



S bábovkou

5x ARCHIV Z. S.

Rektor. A já každý den zjišťuju, že to má sakra smysl,“ směje se Schreiberová.

Noviny nejsou nafukovací, a proto se nám do článku již nepodařilo vměstnat nic z několika stovek poděkování a chvalozpěvů, které lze na adresu práce Schreiberové dohledat na internetu. Pro jistotu jsme paní Zuzanu varovali, že po vydání článku její věhlas ještě vzroste. Prý je připravena a uvažuje i o něčem na způsob objednávkového formuláře.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Kanceláře už neletí, investoři vsázejí na nájemní bydlení

Posedlost Čechů po bydlení ve vlastním se zmírňuje. Vsázejí na to nyní byznysmeni s realitami.

Developeři se na dobu neurčitou loučí se zahraničními zájemci o koupi bytu. Umrtný pohyb v Evropě stojí za skutečností, že cizinci loni kupovali byty na bydlení či jako investici podstatně méně než v předešlých sezonách. Hledají proto nové možnosti. Například výstavbu nájemního bydlení pro české klienty.

„Procento zahraničních zájemců o nákup bytů se teď pohybuje maximálně do pěti procent,“ přiznává Dušan Kunovský, majitel společnosti Central Group. Developerská

společnost se ale soustřeďuje výhradně na výstavbu vlastnického bydlení. Central Group se sice do výstavby bytů, které by sám pronajímá nebo je stavěl pro investora, nehrne, ale ani ji neignoruje. „Situaci ale samozřejmě analyzujeme, ze zkušenosti ale víme, že pokud si výstavbu celého projektu zadá fond, obvykle tlačí developeři do příliš diskontních cen,“ říká Kunovský.

Jiní velcí hráči na českém trhu s bydlením však mají opačný názor. I proto, že už je v současnosti oslovují nejrozumnější investiční a realitní fondy. Ty totiž sondují nákupy celých objektů, které by následně nerozprodaly, ale pronajímaly. Nebo se někteří developeři pouštějí do vlastních projektů na pronájem.

Ostatně to potvrzuje Marcel Soural, majitel skupiny Trigema. „My už jeden takový projekt stavíme v praž-

ském Karlíně, bude tam 140 bytů, které se budou pronajímat,“ říká Soural. Připravuje se i výstavba obytného souboru Zlatý lihovar na Zličově u Vltavy, tady chce developer Soural alespoň část bytů vyčlenit pro nájemní bydlení.

Svédké zkušenosti z výstavby pronajímaných bytů chce v Česku více uplatňovat společnost Skanska. „Tam je to rozvinuté, my nyní analyzujeme podmínky, u nájemních objektů se například liší daňové povinnosti. V úvahu nyní přichází hledání velkého investičního fondu, který by do podobného projektu šel,“ vysvětluje Petr Michálek, předseda představenstva Skanska Reality. Jeho společnost nyní uvažuje, že by část bytů v plánovaném objektu v pražských Holešovicích na pronajímání vyčlenila.

Jak developeři konstatují, ze zájmem velkých investorů

Pronájmů přibude

70 : 30

Takový by podle developerů mohl být za dva až tři roky poměr výstavby bytů do osobního vlastnictví a bytů na pronájem. Nyní se toto rozložení pohybuje v poměru přibližně 90 : 10 ve prospěch vlastnického bydlení. Investoři do větších nájemních obytných objektů zatím uvažují spíše o luxusnějších variantách.

Malé byty a ekobydlení

Zájemci o vlastnické bydlení či investoři do pronajímatelových bytů vyžadují spíše menší plochy.

- Více než polovinu všech nových bytů prodaných v roce 2020 tvořily ty s dispozicí 2+kk, následovaly byty 1+kk.
- Zvyšuje se také zájem klientů o energeticky co nejúspornější bydlení.

o nájemní objekty je i stagnace kancelářských projektů. Jednak jich je v nabídce hodně a jednak, i v souvislosti se systémem práce v režimu home office, řada velkých uživatelů kancelářských objektů uvažuje spíše o redukci pronajímané plochy.

Vedle investičních fondů by mohly nájemní bydlení na

úkor vlastnického rozhybat třeba i penzijní fondy. Uvažují o tom? Zatím je brzdí přísná pravidla v penzijní branži. „Do nájemního bydlení investovat prostřednictvím účastnických fondů doplňkového penzijního spoření není možné,“ uvádí za ČSOB Penzijní společnost mluvčí Patrik Madle. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

NABÍDKA PRACOVNÍHO MÍSTA

ČESKÁ VODA
CZECH WATER

STROJNÍ ZÁMEČNÍK – SOUSTRUŽNÍK

NÁZEV PRACOVNÍ POZICE: Strojní zámečník – obsluha CNC plazma

SPOLEČNOST: Česká voda – Czech Water, a.s.

MÍSTO VÝKONU PRÁCE: Praha, Ke Kablu 971/1 Hostivař

SMLUVNÍ VZTAH: smlouva na dobu určitou (s možností prodloužení na dobu neurčitou)

DATUM NÁSTUPU: dle možnosti

BENEFITY: příspěvek na stravování/stravenky; dovolená nad rámec Zákoníku práce; příspěvek na životní/penzijní připojištění; nadstandardní preventivní péče; slevy na dopravu, cestování, volný čas u vybraných dodavatelů; firemní akce a další

NÁPLŇ PRÁCE:

- obsluha CNC plazma Vanad PROXIMA 20/60 a zařízení ROTCUT

POŽADUJEME:

- odborné vzdělání technického směru středoškolské, min. maturita – strojní zaměření
- zkušenosti práce s řídícími systémy CNC strojů (např. HEIDENHAIN, Wrykrys)
- vhodné pro absolventy oborů se zaměřením na strojírenství
- znalost čtení výkresové dokumentace
- zodpovědnost za kvalitu výrobků, samostatnost, manuální zručnost, pečlivost, technické myšlení
- chuť učit se novým věcem

NABÍZÍME:

- zázemí silné nadnárodní společnosti
- jistotu a stabilitu velké firmy
- odpovídající platové ohodnocení, základní plat + 20% prémie, 13+14 plat
- nadstandardní zaměstnanecké výhody vyplývající z kolektivní smlouvy
- možnost dalšího profesního vzdělávání
- získání oprávnění k obsluze vysokozdvíhového vozíku
- získání vazačského oprávnění (práce s jeřáby)
- práce v menším kolektivu

Pokud Vás naše nabídka oslovila, pošlete prosím svůj aktuální strukturovaný profesní životopis do 30. 4. 2021 elektronicky na e-mail: robert.spirynt@cvcw.cz nebo poštou na adresu: Česká voda – Czech Water, a.s., Jana Vondroušová, Ke Kablu 971, Praha 10.

AlzaBoxy

už jsou
na každém rohu



Více na www.alza.cz/alzabox



alzaBox



**NONSTOP
VYZVEDNUTÍ**

Respirátory FFP2 zatím nosit nemusíme. Budou levnější?

Do 3. 4. bychom za lepší ochranu proti covidu měli platit méně. Dodrží „dohodu“ prodeje bez DPH prodejci?

Cesty, jak zpřístupnit lidem více respirátory FFP2, které jsou účinnější než roušky proti šíření koronaviru, hledá vláda. Schválila proto od středy zrušení DPH na respirátory kategorie FFP2 a vyšší, což je má zlevnit. Zatím se počítá s dvouměsíční daňovou úlevou. „Účelem je maximálně zpřístupnit tyto kriticky důležité ochranné pomůcky běžné veřejnosti. Současně jsem apelovala na výrobce a hlavně obchodní řetězce, aby byli solidární a promítli odpuštění DPH do cen pro konečné

spotřebitele. Jsou mezi nimi naši důchodci a rodiny s dětmi, pro které může být pravidelný nákup respirátorů citelným výdajem zatěžujícím jejich rozpočet,“ uvedla ministryně financí Alena Schillerová. „Jsme v mimořádné době, bylo to jediné, co jsme mohli udělat,“ uvedla po jednání vlády Schillerová. Vláda doporučuje lidem respirátory používat, zatím to nenařídila.

Vláda ve čtvrté doporučila používání respirátorů na rizikových místech, jako je hromadná doprava. Povinnost nosit respirátory FFP2 nebo KN95 mají od soboty instruktoři i žáci autoškol. Ministr zdravotnictví Jan Blatný po jednání vlády řekl, že počítá s tím, že s vakcínou AstraZeneca se budou očkovat i lidé nad 65 let. Některé země to nedoporučují kvůli nedostatku dat o účinnosti u seniorů.



Citát

Nejsem zvyklý se vzdávat.

JAN BLATNÝ, V REAKCI NA MOŽNÉ ODVOLÁNÍ Z FUNKCE MINISTRA

„Funkce ministra je vždy dočasná,“ reagoval Blatný na spekulace o tom, že mu hrozí odvolání. Česká televize v neděli uvedla že ho chce premiér Andrej Babiš odvolat. Babiš to označil nejprve za spekulaci a pak to i popřel.

Od pátku se změnil pravidla testování na koronavirus pro cestující do ČR, vznikne

Slibují, že zlevní

Ministryně Schillerová apelovala na výrobce a prodejce, aby případné zrušení daně promítli do cen respirátorů pro zákazníky.

- Tento krok, který má učinit ochranné prostředky dostupnější, výrobci i distributoři ochranných pomůcek uvítali. Všichni potvrzují, že jsou připraveni zareagovat na změnu okamžitě.

- „Jako český výrobce ihned přistoupíme ke zlevnění našeho nejžádanějšího certifikovaného FFP2 respirátoru o 10 korun, tedy z 39 korun na 29 korun. Obdobná sleva bude aplikována i na další naše výrobky včetně nového certifikovaného nanorespirátoru FFP2 s nanomembránou,“ uvedl Aleš Povr, tiskový mluvčí Good Mask, InoCure.

Vakcíny budou

525

Tolik tisíc dávek vakcín dodají jejich výrobci do Česka v průběhu února. Dvě třetiny od Pfizer/BioNTech půjdou na přeočkování.

také nová kategorie velmi rizikových států. U země v nové kategorii bude povinný PCR test před cestou do ČR, po příjezdu bude muset osoba absolvovat karanténu. Pak projde po pěti dnech dalším testem, v případě negativních výsledků ji čeká ještě dalších pět dní povinnost nosit respirátor minimálně třídy FFP2. **IDNES.cz**

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác Koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Finance - nabídka

• Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupíme Vaši nemovitost! Peníze vyplatíme ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet! Tel.: 731911992.

Ostatní

• Starož. nábytek a velkou KNIŽNÍ POZŮSTALOST koupím za solidní cenu. Knihovnu, křesla, stůl, lampu, zajím. obraz aj. pro styl. Čitárnu. T: 603478873

Pronájmy - poptávka

• Hledám menší byt pro 2 os do 14 tis. nebo větší do 19 tis. Požadavky: centrum do 40 min, MHD, dlouhodobě, lodžie výhodou. RK nevolat. 605845088.

Starožítosti

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

Byty - 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

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



Nemovitosti - 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

Knihy a časopisy

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

Práce - nabídka

• Získej náhradu 1.400 Kč na ruku za dvě hodiny. Staň se hrdým dárce krví plazmy v Amber Plasma. Více na www.amberplasma.com tel: 220513160

Nemovitosti - nabídka



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

m2c
Náborový příspěvek
pro ID nebo OZZ
až 15.000 Kč
Práce v ostraze
po celé Praze
Volejte zdarma: 800 111 112

Čerpací stanice TOMEGAS
Černý Most - Praha 9, Velké Přílepy
přijíme:
OBSLUHU NA HPP
17 000 - 18 000 Kč/měsíc
pouze pro zájemce
s inval. důchodem/ZPS
Tel.: p. Dubský 727 871 595

Hledáme instalátora/topenáře.
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNED. info@havlitzb.cz | 602 396 662

HLEDÁME 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)

Pronájmy - nabídka

PRONÁJEM BYTŮ

Praha 1 | 2 | 3 | 7 | 10



od **6.500 Kč / měsíc**

byt2.cz | 775 700 140

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

Smrt. Tragédie na bobech

Pětačtyřicetiletá cizinka utrpěla v neděli odpoledne smrtelná zranění při bobování na lyžařském svahu v Koprivné, části Malé Morávky na Bruntálsku. Nehoda se stala pod turnikety lyžařského vle-

ku. „Žena nerespektovala ani hlasité výstrahy několika očítých svědků. Ze svahu jela na nekontrolovaném bobovacím talíři ve velmi vysoké rychlosti a navíc pozpátku,“ uvedla včera mluvčí morav-

skoslezské policie Zlatuše Viačková. Žena po nárazu zůstala ležet bez známek života. Podle policie žena a její doprovod nebyly turisticky vhodně vybaveny, ani na pohyb po svahu. **ČTK**



Mráz střídají jarní teploty, ne na dlouho

První ráno nového týdne přineslo na severu a severovýchodě země silný mráz, místy bylo i pod minus 15. Nejchladněji bylo na Jizerce v Jizerských horách, kde meteorologové naměřili minus 27,8 stupně. Do dnešního poledne platí výstraha před ledovkou. Od zítřka se oteplí a pár dní si užijeme jarní teploty. Od soboty podle meteorologů zase začne přes den mrznout. Včerejší snímek zachycuje běžkaře v Orlických horách. **ČTK**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

STRANGER THINGS ŠÍLENÁ MAX



KNIŽNÍ PREQUEL KULTOVNÍHO SERIÁLU

KNIHU POHODLNĚ ZAKUPÍTE TAKÉ
V INTERNETOVÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Krátce

Letňany vyšly na 100 milionů

Pražská Fakultní nemocnice Bulovka vyčísila náklady na nevyužitou polní nemocnici v Letňanech, která pod Bulovku spadala, na téměř 100 milionů korun. Vedle nájmu prostor na letňanském výstavěšti platila Bulovka i energie a další služby. Částka nezahrnuje náklady armády a Správy státních hmotných rezerv. Premiér Andrej Babiš v neděli uvedl, že nemocnice skončí kvůli finanční náročnosti a že stát za pronájem zaplatil asi 51 milionů.

Praha zlobí

V Praze v lednu vzrostl ve srovnání s prosincem počet případů porušení vládních nařízení proti šíření

koronavirov. Hlídky městské policie jich v lednu řešily 8680, zatímco v prosinci 2020 to bylo asi o tisícovku méně. Strážníci na místě uložili 559 pokut za 173 600 korun a 307 případů předali do správního řízení. Zbylé případy vyřešili strážníci domluvou. Policie prioritně kontroluje dodržování pravidel v MHD.

Proti uhlí

Před Úřadem vlády v Praze se včera uskutečnil společný happening „Nechceme být uhelný skanzen až do roku 2038“. Vláda se zabývala doporučením Uhelné komise schválit termín konce spalování uhlí v ČR. Na místě happeningu vznikla konstrukce znázorňující vstup do muzea uhlí – uhelného skanzenu. **ČTK**



Demonstrace proti prodloužení termínu těžby uhlí **ČTK**

Prázdniny. Češi míří do Bulharska

Lyžování nám schází. Komu ne, míří i teď k moři.

Lidé vyrazili do jedné z mála zemí, kde si lze zalyžovat. Do Bulharska! Tvrdí to prodejci zájezdů. Jarní prázdniny si také užívají u moře v Egyptě. Někteří lidé s plánováním týdenního školního volna vyčkávají a doufají v to, že se krizová opatření uvolní.

Cestovní kancelář Alexandria podle svého marketingového ředitele Petra Šatného sleduje největší zájem na jarní prázdniny o lyžování v Bulharsku. Je jednou z mála evropských zemí, kam mohou Češi na sjezdovky vyrazit. Při vstupu do země je ale nutné se prokázat negativním testem na koronavirus, ne starším než 72 hodin. O zimní pobyt v Bulharsku je podle Šatného letos rozhodně vyšší zájem než v předchozích letech. Alexandria má v nabídce pobyty vlastní dopravou i letecky. „Hotely jsou v Bul-

harsku v provozu, fungují hotelové restaurace. Otevřené jsou ve většině případů také wellness,“ uvedl Šatný.

„Každoročně Češi s rodinami na jarní prázdniny vyrážejí na hory, nejčastěji pak do Itálie, Rakouska a do Krkonoš. To není v tuto chvíli možné. Je ale vidět, že Čechům hory schází, a neustále se nás dotazují, zda už se hotely a sjezdovky budou otevírat a jestli nemáme nějaké příznivé informace,“ řekla mluvčí cestovní agentury Invia Andrea Řezníčková.

Ubytovací zařízení v ČR mohou v současné době sloužit jen pro služební cesty. Lidé se musejí prokázat písemným potvrzením od zaměstnavatele nebo objednavatele pobytu. Uzavřené jsou skiareály. Jako první zahajují jarní prázdniny školy v okresech Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Semily, Havlíčkův Brod, Jihlava, Pelhřimov, Třebíč, Žďár nad Sázavou, Kladno, Kolín, Kutná Hora, Písek, Náchod a Bruntál. Poslední týdenní turnus prázdnin začne 8. března. **ČTK**

Co nejdál z Česka

Češi také utíkají za teplem a jinými myšlenkami na Zanzibar, Maledivky nebo do Spojených arabských emirátů.

- „Často od klientů slyšíme, že jsou z celé situace v ČR už tak unaveni, že nutně potřebují odletět pryč za teplem a do klidu,“ dodala mluvčí cestovní agentury Invia Řezníčková.

- Současná situace srazila prodejce zahraničních pobytů na minimum, nakupují jen největší optimisté. Očekává se, že prodejce v případě rozvolnění prudce vzrostou na poslední chvíli a v první řadě ty v ČR.

- „Pokud přijde uvolnění, tak nejoblíbenější destinace jako Krkonoše a Šumava budou vyprodané během pár dní. Navíc i letos lze očekávat trend vysoké návštěvnosti Prahy,“ řekl ředitel portálu Skrz.cz Matěj Dvorský.

Barmu pohltit výjimečný stav

Východoasijské Barmy se zmocnila armáda. Premiérka Su Tjij byla zatčena.

Jen několik hodin zbývalo do začátku prvního zasedání demokraticky zvoleného barmského parlamentu, když barmská armáda začala zatýkat vůdce Národní ligy pro demokracii (NLD), která ve volbách zvítězila, včetně držitelky Nobelovy ceny za mír Do Aun Schan Su Tjij.

Vojenský převrat, o kterém se už několik týdnů spekovalo – ale armáda ho popírala – se stal skutečností. Vojáci zaujali pozice v ulicích ekonomického centra Rangúnu a obsadili také městskou radnici. Telefonní spojení s hlavním městem Neipyijto i s Rangúnem bylo přerušeno, přestala vysílat státní televize, vypadl internet.



Nepokoje v Barmě

Moderátor stanice Myawaddy TV, která informovala o převzetí moci armádou, od citoval část armádou sepsané ústavy, která armádě umožňuje převzít kontrolu v době „nouzové situace v zemi“. Důvodem převzetí moci byla podle prohlášení „neschopnost vlády řešit stížnosti armády na podvody během listopadových voleb a neochota volby odložit kvůli covidové krizi“.

Lidé zaplavili tržiště v Rangúnu, aby se zásobili jídlem a dalšími základními potřebami, zatímco jiní vytvořili dlouhé fronty před bankomaty, aby si vybrali hotovost; mnohé z nich ale mezitím přestaly fungovat.

Někteří lidé začali sundávat červené vlajky NLD, kterými měli ozdobené domy a podniky. Stoupenci armády projížděli ulicemi Rangúnu

a mávali z dodávek národními vlajkami, aby oslavili převrat proti demokraticky zvolené vládě. Na jiných místech byla ale nálada obyvatel prochnutá strachem, hněvem a frustrací. „Jsem naštvaný. Nechci vojenskou vládu,“ řekl v Rangúnu 32letý obchodní ředitel. „Chovají se jako za diktatury. Všichni víme, pro koho jsme hlasovali,“ dodal.

Zadržena byla řada barmských osobností, mezi nimiž je filmář Min Tchin Ko Ko Ťi či spisovatel Maun Tha Čjou.

Převrat v Barmě odsoudil prezident USA Joe Biden, britský premiér Boris Johnson nebo šéfka Evropské komise Ursula von der Leyenová. „Fungování legitimní občanské vlády musí být obnoveno v souladu s ústavou země a listopadovými volbami,“ uvedla von der Leyenová, jež vyzvala k okamžitému a bezpodmínečnému propuštění všech zadržených. **ČTK a HAL**

Tygr týraný armádou

Barma, oficiálně nazývaná Myanmar, leží v jihovýchodní Asii. Má 53 milionů obyvatel.

- Barma vyhlásila nezávislost v roce 1948. V padesátých letech minulého století patřila barmská ekonomika k nejsilnějším v regionu. Po vojenském převratu v roce 1962 se hospodářská situace ale začala zhoršovat.

- Poslední desetiletí je ve znamení nástupu demokratických reforem. Zlomem byly parlamentní volby v listopadu 2015. V nich jasně zvítězila opoziční Národní liga pro demokracii vedená nositelkou Nobelovy ceny Su Tjij.

- V loňských listopadových volbách získala většinu v barmském parlamentu opět vládní strana NLD.

Číslo dne

1986

Přesně před 35 lety se lucemburské ženy prvně mohly zúčastnit parlamentních voleb. Evropskými premiérkami byly již v roce 1906 Finky, roku 1913 je následovaly Norky. V Československu mohly ženy k volebním urnám hned po první světové válce, roku 1919. Mezi vyspělé evropské země, které s volebním právem pro ženy čekaly, patří Belgie (1948), Řecko (1952), Monako (1962), Švýcarsko (1971), Portugalsko (1976) nebo Lichtenštejnsko (1984).

Soused. Trestá šířitele nákazy

Německo otevřelo první detenční zařízení pro lidi, kteří odmítají nařízenou karanténu. Nachází se na severu země ve Šlesvicku-Holštýnsku a je součástí nevyužívaného vězeňského ústavu pro mladistvé. Zadržování občanů, kteří na karanténu nedbají, umožňuje německý zákon o potírání infekčních chorob, rozhodující slovo má však soud.

Šlesvicko-Holštýnsko vyčlenilo pro karanténní hříšníky šest cel ve věznicích na okraji

Neumünsteru. Ti, kteří zde budou nuceně ubytováni, nebudou smět po dobu izolace zařízení opustit. Na rozdíl od běžných trestanců si však u sebe mohou nechat mobil či notebook.

Před uzavřením do cely musí policie člověka opakovaně přistihnout, že domácí karanténu nedodržuje. Poté následuje oficiální policejní výzva, aby dotyčný domácí izolaci neopouštěl. Pokud ani to neovlivní, rozhodne o detenci soud. **ČTK**

Krátce

Zase rozvolňují

V Polsku se otevrou obchody v nákupních centrech, obnovil se i provoz kulturních zařízení. Většina italských regionů pokročila ještě dál, otevřely bary, restaurace či muzea.

Lednové číslo je mrazivé

Leden byl co do počtu zaznamenaných úmrtí souvisejících s covidem-19 zdaleka nejhorším měsícem epidemie ve Spojených státech. Ukazují to

údaje Univerzity Johnse Hopkinse, která za uplynulých 31 dní registrovala přes 95 000 mrtvých. Je to skoro o 20 000 více než je prosincová bilance.

Jsou závislí na blahovůli policie

Lidé, kteří se chystají letecky vycestovat mimo Unii, musejí nově ve Francii prokázat, že mají k cestě vážný důvod. Posouzení, zda mají pasażéři dostatečně pádný důvod, má na letištích na starosti pohraniční policie. **ČTK**

Opozičníkovu choť pustili

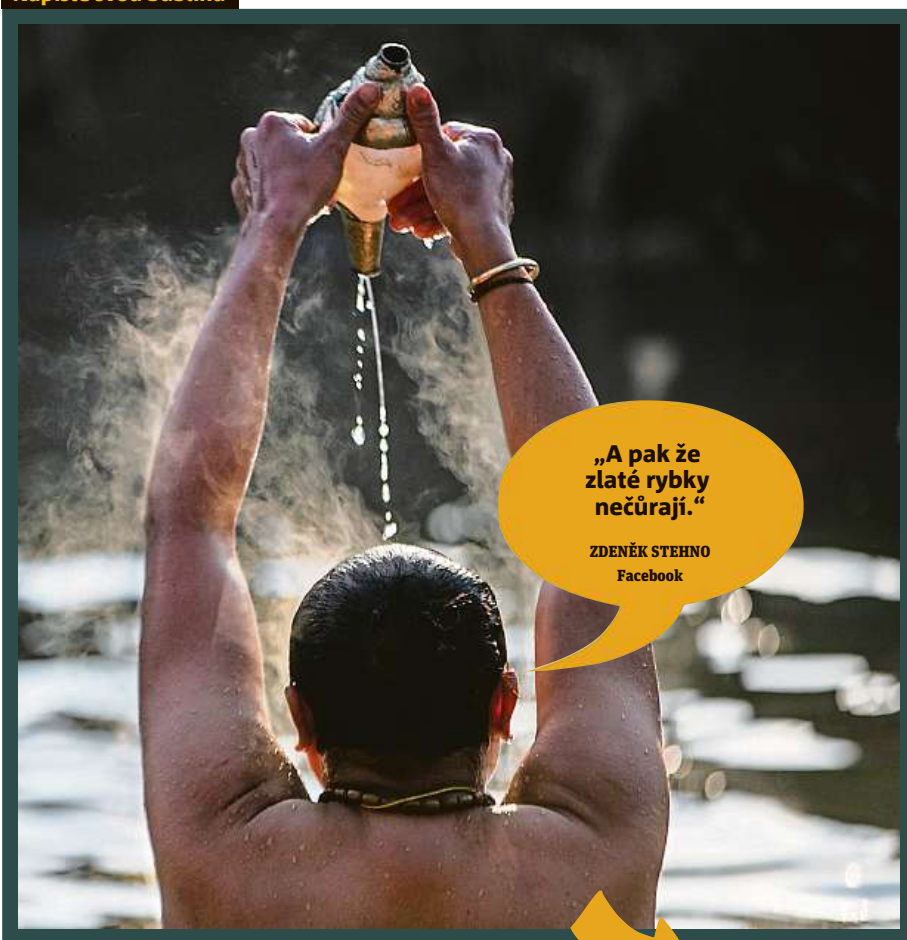
Moskevský soud potrestal pokutou 20 000 rublů (asi 5700 korun) Juliji Navalnou (na fotce), manželku ruského opozičního vůdce Alexeje Navalného. Důvodem byla účast na nedělní nepovolené demonstraci za opozičnicko osvobození. Navalnyj mezitím ve vazbě čeká na soud, který jej může poslat na několik let do vězení. Ruská prokuratura včera podpořila návrh vězeňské služby změnit Navalnému podmíněný trest na nepodmíněný. Západ hrozí Moskvě dalšími sankcemi. **AP**



Sudoku

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

Napište svou bublinu



„A pak že zlaté rybky nečurají.“
ZDENĚK STEHNO
Facebook

Luštěnka

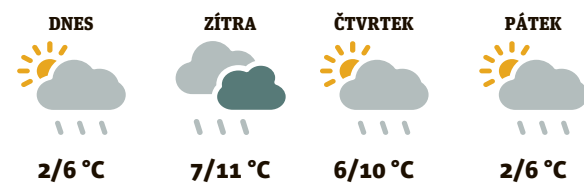
Doplňte podle legendy vodorovně a svisle stejná slova. Tajenka je vodorovně i svisle.

1. harmonie
2. tajenka
3. odlévat vodu
4. levárna
5. film o planetě Pandora
6. prodejce elektroniky (náz.)

	1	2	3	4	5	6
1						
2		B				
3						
4						
5						
6						

Pom.: Datart

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -24,1 °C (1830) ↑ 15,1 °C (2002) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 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 (8)</p> <p>21.05 Dobrá čtvrť</p> <p>22.00 Čtvrtá hvězda (5/12)</p> <p>22.25 Čtvrtá hvězda (6/12)</p> <p>22.55 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 Na stopě</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.05 Království divočiny: Koně Przewalského</p> <p>16.30 Život ve vzduchu (3/3)</p> <p>17.20 Nádherná Amerika</p> <p>18.15 V karavanu po Česku (4/6)</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 K2 vlastní cestou</p> <p>22.35 Projekt nacismu</p> <p>23.30 Grantchester (5/6)</p> <p>00.15 Doktorka Fosterová (5/5)</p> <p>01.10 Člověk plus – budoucnost našich smyslů (4/5)</p> <p>02.00 Queer: Výchova pornem</p>	<p>15.55 Mentalista VI (4)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3982)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Anatomie života (1)</p> <p>21.15 Anatomie života (2)</p> <p>22.10 Víkend</p> <p>23.10 Mentalista VI (3)</p> <p>00.00 Mentalista VI (4)</p> <p>00.50 Castle na zabiti V (16)</p> <p>01.30 Smrtonosná zbraň II (14)</p> <p>02.10 Malý Sheldon (9)</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (874)</p> <p>04.45 Novashopping</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 (76) Prvorodičky. 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>00.25 Námořní vyšetřovací služba X (21) Berlín. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p>01.20 Policie Hamburg VIII (17)</p> <p>02.20 Policie Hamburg VIII (18)</p> <p>03.20 Prostřeno!</p> <p>04.25 Jak se staví sen</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>13.30 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Naked Attraction Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt Proud klipů se vzkyzy diváků</p> <p>Óčka</p> <p>1.00 Tattoo Fixers Krotitelé zřufuovaných kérek</p> <p>1.30 Óčko flirt</p>



KATEŘINA MARIE TICHÁ

PÍSENIČKAŘKA



Sloupek

NEKLIDNÉ SRDCE

Pevnost Masada, vrchol pouštní stolové hory. Pár hodin po svítání sestupuju dolů a nohy se mi klepou. Hlady už skoro nevidím a žízeň mám takovou, že začnu zběsile hrabat v batohu a znovu kontrolovat, jestli tam ta voda přece jen není. A právě v tu chvíli potkávám Nat. „Děs, co?“ říká a myslí to šílené horko, bez ptaní mi podává svou láhev a nabízí kus svačiny. Poděkuju, a než si stihnu rozmyslet, jestli stojím o společnost, jdeme dolů ve dvou.

Nat mi vypráví všechno o svém rodném Nizozemí, o tom, jak se bojí zvířat a rozbouřeného moře a jak si stejně jako já zamílovala Palestinu. Brzy mi nedává jinou možnost než si zamílovat i ji.

Je nekompromisní i v rozhodnutí, že společně vyrazíme do

Citát

Než si stihnu rozmyslet, jestli stojím o společnost, jdeme dolů ve dvou.

tahle oáza uprostřed ničeho má stokrát větší sílu než všechna posvátná místa Jeruzaléma. Když pak stojíme na pláži Mrtvého moře, od hlavy k patě pokryté pálivým bahnem, smějeme se a přemlouváme jedna druhou k tomu, ještě malou chvilku vydržet.

Rozdělujeme se až pozdě večer, protože naše cesty míří jinam – a je to jedno z nejtěžších sbohem na cestě, kde žádné rozloučení nebylo lehké.

Nevím, jak k sobě člověk takové lidi přitáhne, nebo jestli si oni přitáhnou jeho, ale srdce mám rozlitané po všech koutech světa.

A je to tak asi v pořádku.

Anketa

f Jaký český pár je vám nejsympatičtější?



Ya Nička
Jednoznačně
Václav Vydra
a Jana Boušková.



Renáta Vašková
Petr Kostka
a Carmen Mayerová
nebo Preissovi.



Tomáš Polák
Pat a Mat, líbí
se mi ta vzájemná
symetrie.

@mojemetro



TANEC PRO ZAHŘÁTÍ
grog sun grog

Básník a textař [@petsoukup.cz](https://www.petsoukup.cz) každé pondělí tvoří exkluzivně pro Instagram deníku Metro svižné verše, které mají nevšední kouzlo a vtip. Vy si právě vychutnávejte „grogový“ kousek s pořadovým číslem 30. [#denikmetro](https://www.instagram.com/denikmetro) [#metro](https://www.instagram.com/metro) [#petsoukup](https://www.instagram.com/petsoukup) [#basnik](https://www.instagram.com/basnik) [#tanec](https://www.instagram.com/tanec) [#grog](https://www.instagram.com/grog) [#pointa](https://www.instagram.com/pointa)

#METROTAG

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

Dopisy a vzkazy

Zamyšlení nad slepicemi

V jižních Čechách rádí ptačí chřipka. Majitelé slepic, kteří chtějí zachránit své chovy, musí dát slepice do klecí. Zajímalo by mě, co na to říkají ti, kteří prosadili zákaz chovu slepic v klecích.

EVA TREJBALOVÁ

Poznámka k Jinonicím

Jinonice, tedy ty nové, jsou opravdu hezké, zvláště nové sídliště Waltravka. Jak se přijde do starých Jinonic, narazíme na hrboлатé chodníky, neupravené cesty, vydupané cestičky v parku. Vrcholem všeho byla rekonstrukce metra Jinonice za sto padesát milionů bez výtahu. Chodím občas pro vnučka do Tyršovy školky a sejít do metra s kočárkem nebo kolem je skutečný horor.

JANA BŘEZINOVÁ

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

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

Řešení sudoku

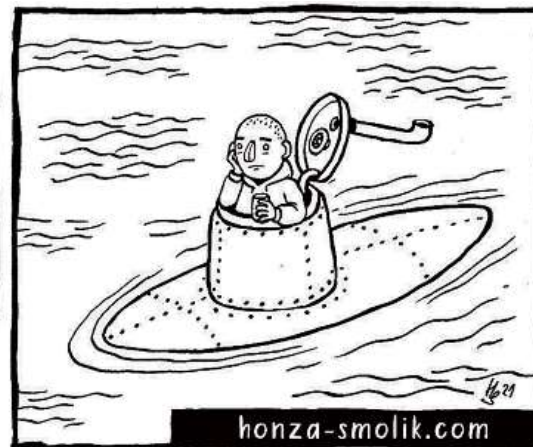
9	6	3	4	2	8	7	1	5
7	2	1	6	9	5	4	8	3
4	5	8	3	1	7	9	6	2
8	9	7	1	5	6	3	2	4
3	4	6	8	7	2	5	9	1
2	1	5	9	3	4	6	7	8
6	7	4	5	8	1	2	3	9
5	8	9	2	6	3	1	4	7
1	3	2	7	4	9	8	5	6

Řešení luštěnky

OBLEVA

Komiks

Stripoff..... Nemoc



honza-smolik.com

Imunita se učí. Pamatuje si totiž, s čím se už setkala

Imunita je pro nás stěžejní, protože nás chrání proti nemocem. Rodíme se s ní a dále ji získáváme během života pomocí očkování či prodělaných chorob.

Imunitní systém je tvořen sítí buněk, které rozpoznávají vlastní od cizího, užitečné od neužitečného či přátelské od nepřátelského. Jak to poznají? Dobré a správné buňky v těle mají totiž své „občanské průkazy“, které dovede imunitní systém rozpoznat, a podle toho určí, zda jsou to buňky těla vlastní či cizí. Tímto způsobem dovede rozpo-

znat nepřítel, jako jsou viry, bakterie, plísňe či cizí tkáň. Pokud jsou cizí, rozhodnou o jejich tolerování, vyhoštění či likvidaci. Zároveň se tím buňky učí, aby byla pro příště imunitní odpověď rychlejší a efektivnější.

Zda onemocníte nebo ne, záleží na tom, v jaké jste celkové kondici, která je dána stavem výživy, přidruženými chorobami, psychickým stavem, ale i užíváním návykových látek, jako je tabák či alkohol. V rizikové skupině jsou také lidé, kteří jsou vystaveni znečištěnému ovzduší, či ti s chronickými chorobami nebo jedinci, kteří jsou vystaveni chronickému stresu a psychické zátěži.

To znamená, že budete-li v pohodě, s infekcí si tělo poradí lépe, než když budete v permanentním stresu a nepohodě.

Aby byla naše imunita silná, je potřeba ji posilovat. Toho lze docílit dostatečným odpočinkem, pohybovou aktivitou, ideálně na čerstvém vzduchu, či konzumací vhodných potravin. „Náš imunitní systém je stále aktivní, nikdy neodpočívá, a právě v průběhu infekce je mnohem aktivnější a náročnější na zdroje, které musí získat ze stravy,“ vysvětluje Jitka Jirků, nutriční terapeutka z kliniky Canadian Medical. Dostatečné množství vitamínů a stopových prvků hraje klíčovou roli pro správné fungování imunitního systému jak z pohledu prevence, tak i při léčbě nemoci. A stejně tak je důležitá i zdravá střevní mikroflóra.

Při akutních onemocněních zařaďte přípravky se zinkem, z vitamínů doplňujte především „děčko“ a „děč-

ko“. Velkými pomocníky jsou i bylinky, například echinacea, kterou obsahuje celá řada volně prodejných přípravků na posílení imunity. Aktivuje produkci buněk, které jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď. Vhodné je používat ji preventivně, účinná je však také při již probíhající nákaze. Je jednou z mála bylinek, které účinkují také proti virům. Je účinná ale i na plísňe a nejrůznější záněty.

Mezi další významné přírodní pomocníky patří rakytník. Má biostimulační účinky a doporučuje se při rekonvalescenci, podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, stimuluje činnost jater a plic, reguluje krevní oběh. Pro zlepšení nejen fyzické, ale i psychické odolnosti je pak vhodná rozchodnice růžová, ženšen, vilcacora (kočičí dráp) či aloe. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Zdroje vitamínů PROFIMEDIA.CZ

Nebojte se česneku, je přírodním antibiotikem

Co by nemělo chybět ve vašem jídelníčku:

- Ovoce a zelenina všeho druhu – především díky vitamínu C, ale i vláknině.
- Ořechy, luštěniny a listová zelenina, které jsou zdrojem důležitých minerálů i vitamínů (hořčík, zinek, vitamin E a D).
- Přírodním antibiotikem je česnek a na

posílení funguje také hlíva ústříčná.

- Ví se také, že silná imunita vzniká ve zdravém střevě, a proto je načase zařadit potraviny, které podporují správné zažívání a trávení. Třeba kyselé zelí, jogurty a hlavně kysané mléčné výrobky.
- Významným zdrojem vitamínů je také maso, především pak rybi.

INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL® - biologicky aktivní vitamíny** z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.



Doplňek stravy

www.immun44.cz

* Kaloba®

Nachlazení? Bolest a škrábání v krku? Kašel způsobený viry?

Více než 90% infekcí dýchacích cest je způsobeno viry. Kaloba je rostlinný lék s výtažkem z léčivé pelargonie (*Pelargonium sidoides*). Užívá se k léčbě příznaků při **onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě)**, která se může projevat:

- * suchým dráždivým kašlem a bolestí při kašli
- * vlhkým kašlem s obtížným vykašláním
- * zvýšenou teplotou
- * zánětem horních cest dýchacích (rýma, zánět nosohltanu, škrábání v krku)



Kaloba, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg potahované tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Schwabe Czech
From nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz
www.schwabe.cz

„Je tady zpátky normální život“

České tenistky si v Austrálii pochvalují, že už opět můžou hrát turnaje.

Nasazená trojka Karolína Plíšková i osmička Markéta Vondroušová postoupily do třetího kola turnaje Yarra Valley Classics v Melbourne.

V přípravě na grandslamové Australian Open skončila naopak v prvním kole Kristýna Plíšková, když vypadla po třísetové prohře 4:6, 7:6 a 3:6 s ruskou veteránkou Verou Zvonarevovou.

Karolína Plíšková porazila Italku Elisabettu Cocciarettoovou 6:3, 6:2. Plíšková měla v prvním kole volný los a proti Cocciarettové si pomohla třiceti vítěznými údery, z toho sedmi esy. Nečelila ani jednomu brejkbolu a Italka vzala v každém setu podání



Karolína Plíšková AP

dvakrát. „Odvedla jsem dobrou práci, hlavně ve druhém setu. Postupem času jsem se na kurtu cítila lépe a lépe. Potřebuju se dostat do rytmu, odehrát pár turnajových zápasů, takže jsem ráda, že jsem prošla do dalšího kola,“ citoval Plíškovou web WTA Tour. Její další soupeřkou bude Danielle Collinsová z USA. Vondroušová si poradila s Varvarou Gračovovou z Ruska 6:4, 6:0.

Na jiném turnaji v Melbourne (Gippsland Trophy) hraje Karolína Muchová. Té stačila k postupu do třetího kola hodina k výhře nad Američankou Catherine McNallyovou jasně dvakrát 6:1. „Servírovala jsem super a hra byla také dobrá. První zápasy bývají ošemetné a věděla jsem, že ona je šikovná, ale zvládla jsem to dobře. Před zápasem jsem byla nervóznější, přece jen zápasů zatím letos moc nebylo,“ řekla Muchová.

Muchová má za sebou jako všichni tenisté v Austrálii čtrnáctidenní karanténu. „Byla to trochu výzva, ale jsem ráda, že jsem byla v jednom z letadel, které nebylo zavřené, a měla jsem možnost chodit na pět hodin z pokoje,“ řekla. Volný pohyb má od soboty. „Skoro nikde nemusíme nosit roušku, je to zpátky takový normální život. Hodně si toho tady vážíme,“ dodala Muchová. **ČTK**



Přestřelka nabídla 295 bodů

Nevšední zápas se hráli v NBA basketbalisté Brooklynu a Washingtonu. Wizards v poslední čtvrtině nasázeli 48 bodů a korunovali obrat na 149:146. Necelých osm sekund před koncem teprve snížil na 144:146 trojkou Bradley Beal. Vzpět dal další trojku Russell Westbrook (oba na snímku). Beal měl 37 bodů, Westbrook 41. **AP**

Biatlon. V nominaci na MS jsou tři nováčci

Deset českých biatlonistů a biatlonistek figuruje v nominaci na mistrovství světa v Pokljucce, jež začne příští středu 10. února. Vedle tradičních opor se ve Slovinsku představí tři nováčci – Mikuláš Karlík, Milan Žemlička a Tereza Voborníková. Mužský tým na základě výsledků ve Světovém poháru tvoří medailisté z MS a ZOH Michal Krčmář s Ondřejem Moravcem a také Jakub Štvrtecký. Na mistrovství Evropy v Polsku si minulý týden vy-

jeli nominaci debutanti Karlík a Žemlička. Tato pětice šampionát v Pokljucce zahájí, ale tým se ještě může v průběhu akce změnit. Mohli by ho doplnit Tomáš Mikyska, Tomáš Krupčík, Adam Václavík či Vítězslav Hornig. U žen byla situace jasnější, nominaci mělo jistotou stabilní kvarteto ze Světového poháru Markéta Davidová, Lucie Charvátová, Jessica Jislová a Eva Puskarčíková. Doplnila je dvacetiletá Voborníková. **ČTK**

Krátce

Švýcaři vydělali

Na loňském mistrovství světa v hokeji ve Švýcarsku, které bylo zrušeno kvůli pandemii koronaviru, vydělali organizátoři 13,4 milionu franků (přes 322 milionů korun). Vyplatila se pojistka, kterou pro tento případ uzavřeli.

Los i pro Čechy?

Dnešní los v sídle Mezinárodní basketbalové federace ve švýcarském Mies

určí základní skupiny turnajů mužů i žen na olympijských hrách v Tokiu. Ty byly loni kvůli pandemii koronaviru odloženy na letošek na přelom července a srpna. Čechy čeká o měsíc dříve kvalifikace v kanadské Victorii o jedno ze čtyř volných míst.

„VAR zabíjí fotbal“

Útočník Muhammad Salah pomohl fotbalistům Liverpoolu dvěma góly k výhře 3:1 na stadionu West

Hamu, ale po nedělním utkání 21. kola anglické ligy zkritizoval video rozhodčí. Podle egyptského reprezentanta technologie VAR částečně mohla i za nedávnou špatnou sérii úřadujících mistrů. „VAR od začátku sezony podle mě zabíjí fotbal. Musíte být milimetrově přesně na správné straně čáry. V jiných zemích je to OK. Nechci dostat pokutu, ale je to můj názor. Nemám rád VAR,“ řekl Salah pro televizi Sky Sports. **ČTK**

Slavia. Musa ven, Deli zpět

Chorvatský fotbalový útočník Petar Musa odešel z pražské Slavia do bundesligového Unionu Berlín na půlroční hostování bez opce. Do Edenu se naopak na stejnou dobu vrací obránce Simon Deli z belgických Brugg. Slavia před blížícím se vstupem do jarní části Evropské ligy hledala dalšího stopera poté, co se jí opět vážně zranil David Hovorka. Pražané nejprve uvažovali, že si stáhnou některého obránce z hostování, to ale podle trenéra Jindřicha Trpišovského nebylo možné. Proto přišel na hostování právě Deli. **ČTK**

Znovu šestá

Sjezdačka Ester Ledecká (na snímku) skončila stejně jako v sobotu šestá v superobřím slalomu Světového poháru v Garmisch-Partenkirchenu. Těsně před startem rozhodčí řešili helmu české závodnice, na které chyběla známka potvrzující schválení materiálu, ale mohla jet. Obavy trenéra Tomáše Banka z možné diskvalifikace se nenaplnily a umístění platí. Jubilejní třicátou výhru v kariéře oslavila v posledním závodě před MS Lara Gutová-Behramiová ze Švýcarska před Slovenkou Petrou Vlhovou. **AP**



Házená. Šéfem svazu chce být také Zdráhala

Kapitán házenkářské reprezentace Ondřej Zdráhala chce šéfem českému svazu. Sedmatřicetiletý hráč bude při březnových mimořádných volbách kandidovat na prezidenta proto, že cítí touhu po změně. Rád by českou házenou sjednotil poté, co v minulých dnech odstoupil svazový šéf Jaroslav Chvalný a byli odvoláni trenéři národního týmu Jan Filip s Danielem Kubešem. Kandidaturu už oznámil Ilona Hapková, Daniel Novotný a šéf Asociace ligových klubů Jan Schneider. **ČTK**