

Tisíce produktů ihned k odběru



Na všech 38
pobočkách



 **alza.cz**

Více informací na alza.cz/den-s-alzou

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce. Okamžitá výplata zálohy.

STAČÍ PROZVONIT
Tel.: 777 306 103

Finance - nabídka

- Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce na nemovitosti! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete doživotně bydlet! 737352730

Práce - nabídka

- Hledáme pracovníky na úklid osobních vlaků. Denní a směnný provoz, Praha 4. Tel.: 603301309

- Š Gymnázia Opatov přijme do svého kolektivu kuchařku a pomocnou sílu do kuchyně. Tel.: 778771388

- Do restaurace v centru Prahy přijmeme pomocnou sílu. Plat 100 Kč čistého na hodinu. Nástup možný ihned. Tel. 776330853

- Domov Sulická, Praha 4 přijme pracovníka v přímé péči. Výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, příplatky, 6 týdnů dovolené, obědy 28 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění, 1 masáž v pracovní době zdarma a velmi přátelský kolektiv! Rádi Vás zaučíme! Email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

Pracujte pro jedničku na trhu v oblasti bezpečnosti, údržby a technologií

Pravidelná mzda | Možnost zálohy mzdy
Časová flexibilita | Práce na HPP i brigádu
Stravenky | Možnost ubytování

Široká škála pozic po celé Praze, ze kterých si vybere každý!
Pozice vhodné i pro OZP
Náborový příspěvek pro OZP 10.000 Kč

- Detektiv
- Bezpečnostní pracovník v obchodních centrech
- Strážce administrativních budov
- Recepční
- Bezpečnostní pracovník v Ostraha školy s AJ a další...

Volejte zdarma **800 111 112** nebo pište na prace@m2c.eu
www.m2c.eu

- Domov Sulická, Praha 4 přijme skladníka, nutná praxe s organizací s nepřetržitým provozem, SW Gordic výhodou. Nabízíme: výborné finanční ohodnocení, čtvrtletní odměny, 5 týdnů dovolené, obědy 28 Kč, Fokus Pass 1000 Kč/čtvrtletně, příspěvek na penzijní připojištění, 1 masáž v pracovní době zdarma, velmi přátelský kolektiv a další. CV včetně motivačního dopisu zaslat na email: klimasova@domov-sulicka.cz, 773001293.

- ANVI TRADE s.r.o. (Krč) – přijme ihned asistenta pedagoga. Možnost ubytování. Tel.: 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

- Stáž se bezpečnostním pracovníkem. Ideální práce pro OZP! Náborový příspěvek pro OZP 10 000 Kč! Velké množství nabízených pozic! Volej zdarma 800 111 112 .

- Úklidová firma přijme na P-9 prac. úklidu, vhodné pro ID na HPP, DPP. Dopol./odpol. úklid. Volejte prosím od 8.00 - 14.30 hod. Tel. 731872540

- Prodáváčka do trafiky Praha 10 na HPP - zkrácený úvazek nebo na VPP. Požadavky: bezúhonnost, nekuřačka, jednoduchá práce s počítačem. Tel. 775944654

- Recepční ČID (částečný inválida) na objekt ve Štěrbobohle. Jedná se o 12 hod denní směny Po-Pá. Plat 95,-Kč/hod na zkrácený úvazek cca 120 hod/měs. Základní znalost AJ. Tel: 734513843.

VELKÁ RENOMOVANÁ SPOLEČNOST

PŘIJMEME bezpečnostní pracovníky, strážné, vrátné a recepční s AJ do Prahy na HPP i DPP

- › mzda 94 až 140 Kč/hod.
- › stravenky › možnost záloh
- › služební výstroj zdarma
- › zdarma osvědčení „strážný“

NÁSTUP IHNEDE

PŘIJĎTE DO NAŠEHO TÝMU

BEZPLATNÁ LINKA 800 888 042

Vysokoškolská kolej Kajetánka Praha 6 přijme

UKLÍZEČKU/UKLÍZEČE.

Plný úvazek s nástupem ihned.

Info na tel. 770 188 970
nebo email:
Helena.Soukupova@kam.cuni.cz

- Kontrolor/ka drobné elektroniky, 3 sm. provoz, HPP, ubytování, zálohy, svoz (M) Opatov, nutná základní znalost práce s PC. Volejte: 725426038.

- KOMWAG přijme závozníky, HPP 19000 + nábor. př. 30.000, 13., 14. plat, strav, přísp. aj. DPP 600-700/den čís., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

- KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, HPP 16000+nábor. př. 10.000, 13., 14. plat, strav, přísp. aj. DPP 600/den čís., výpl. 1x týdně. Vol. zdarma 800566924

ZŠ VODIČKOVA, Vodičkova 22, Praha 1
přijme pracovníka/pracovnici na úklid (5 hodin denně 16.00 – 21.00 hod.), cca 11 000 Kč hrubého/měs.
Tel.: 222 231 648

- KOMWAG přijme obsl. sběrného dvora (Opatov, Perucká) HPP 15500-18000 + přísp na dov., 13., 14. plat, strav. Perucká 10, Praha 2. Vol. zdarma 800566924

- ZŠ v Praze 10 – Hostivař přijme ihned asistenta pedagoga. Možnost ubytování. Tel.: 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

- Hledáme nové pracovníky do skladu v Praze Modleticích. Denní nebo noční směny, týdenní zálohy, možnost ubytování. Více informací na tel. 739220120.

- Hledáme nové pracovníky do výroby v Milovicích, Benátky n/J na pozici operátor výroby/skladník, ZVZ výhodou. Více informací na tel. 739220120.

- Přijmu komunikativní ženu do recepce-vrátnice na DPP cca 60 hod. v měsíci Praha 3. Vhodné i pro důchodkyni. Kontakt 777067139 v době 8-15 hod.

- Přijmeme uklízečku/e na odpolední úklid kanceláří, Praha 4 Novodvorská, 5x týdně, po-pá. Od 16:00-18:30 hod. Plat 8000,- Kč. Kontakt: 731891021.

- HLEDÁME UKLÍZEČKY na zkrácený úvazek odpoledne, 3x týdně, v Čakovicích poblíž Globusu. Tel.: 736120214.

- Přijmeme KUČAŘKU a pom. síly. Po - Pá: 5:30 - 14:00 hod. Sazečská 1, P-10, Depo Hostivař budova A. Na HPP nebo dohodou. Tel.: 775595779, 222673116.

- Pro ostrahu bytových domů v Praze hledáme pracovníky na dohodu, vhodné i pro důchodce. První měsíc zálohy po odpracovaném týdnu. Tel: 281864803.

- Přijmeme pracovité starobní důchodkyně na úklid a obsluhu toalet - Praha 6, Velešlavín metro "A". Tel.: 777065670.

- Penzion na Praze 9 přijme nočního recepčního (i aktivní důchodce), 15 směn/měs. Požadujeme znalost AJ. Nástupní plat 23 000 čistého. Tel: 728127554

Ostatní

- KNIHY! Solidní ceny za Vaše knihy. Starší i úplně nové. Odvoz zajištěn. Dále koupím křesílka, stůlek, lampu, obraz aj. pro styl. Čítárnu. T. 603478873

Hobby - poptávka

- Koupím HOUSLE, violu, violoncello, i staré a poškozené. Cenu respektuji! Platba ihned. Tel.: 728279034.

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

Služby - nabídka

- ! Odvoz starého nábytku na skládku! Vykližení bytů, sklepů, pozůstalosti atd. Naložíme a odvezeme cokoliv. Rozumná cena. Sťahování. Tel.: 773484056

- Vedení účetnictví, daně, příznání, mzdy, DPH, EET pro Prahu 6 a okolí. kovalikova@seznam.cz, 603742956, www.kovalikova.cz

Pronájmy - poptávka

- HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE Z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

- Hledám pronájem bytu pro 2 os. - menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav, dlouhodobě. RK nevolat. 605845088

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.
Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
Tel.: 601 522 292

- PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

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

- Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel. 739641969

- Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vstěh. nespěchám. Tel. 776774454

- Dobře zaplatím byt s PRIVATIZACÍ, Družstvo i Osobní vlastnictví. Starší osoby mohou chat v bytě na dožití. Děkuji, J. Jurdová, tel.: 725805115.

Byty - nabídka

- Prodej 4+1/L, P-9, Černý Most, dr., po rekonstrukci, 96 m2, cena 2.9 mil. Kč. Možná i výměna za Váš byt, tel. 777060126.

- Prodej 4+1/L, P-6, Řepy, družstevní, 98 m2, dvougenerační po rekonstrukci, možnost výměny za Váš byt, cena 3.450.000 Kč, tel.: 777060126

Knihy a časopisy

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

KNIHY VYKOUPIME porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!
Tel: 720 310 801

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

Auto-moto - poptávka

- Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.
Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevaří, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.
Kontakt: 725 719 745

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku.
Tel.: 725 911 070

- PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

- Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel. 739641969

- Hledáme pro klienty, kteří se vrací ze zahraničí byty v Praze a okolí. Zajišťujeme prodej včetně smluv. Vypracujeme tržní odhad zdarma. Tel.: 602229133

Starožitnosti

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

KNIHY VYKOUPIME porovnejte nabídky a prodejte své knihy za nejvyšší ceny!
Tel: 720 310 801

- STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, hodiny, šperky, mince. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702756100

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

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

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
- SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
- ZÁLOHY NA MZDU
- MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
- PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD
- MOŽNOST ZHOTOVENÍ ZBROJNÍHO PRŮKAZU

Nabízené pozice:

- Detektiv
- Strážný průmyslových areálů
- Recepce
- Vedoucí směny
- Strážný na retailových prodejnách

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
Email: nabor@abasco.cz



SUPER BOWL. TRIUMF KANSAS CITY CHIEFS

KE DRUHÉMU TITULU TÝM DOVEDL QUARTERBACK MAHOMES STRANA 13



metro



PRAHA

Úterý, 4. února 2020

Č. 24, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Jarmila

mojemetro | denikmetro

Suchej únor. Poosmé má zbrzdit alkoholiky

„Jdu na jedno.“ Milion Čechů se pohybuje za hranicí rizikového pití. **Přiměřená dávka.** Jedna a půl lahve piva denně. **Kampaň.** Během tohoto měsíce můžete udělat něco pro sebe nebo zahájit životní změnu STRANA 4



Česko bude na Eurovizi reprezentovat Cristovao. Ale jako Benny Cristo

Zpěvák a tanečník Ben Cristovao se s písničkou Kemama stal vítězem letošního národního kola Eurovize a bude Českou republiku reprezentovat na soutěži Eurovision Song Contest. Dvaatřicetiletý zpěvák česko-angolského původu narozený v Plzni si pro soutěž upravil jméno na Benny Cristo. Na hlavním pódiu v Rotterdamu se představí 14. května.

ČTK



Pronájem skladu? Zapomeňte na zvířata, cennosti i zbraně

Plánujete stěhování do menšího bytu, delší cestu do zahraničí nebo studentské prázdniny a řešíte starosti, kde přechovat věci, o které nechcete přijít? V Praze jsou různé velké skladovací prostory cenově dostupné i pro fyzické osoby. Více pro Metro řekla Soňa Fialová, zakladatelka a spolunajmatelka skladů Perfect Storage.

Provozujete sklady v Holešovicích, Vysočanech a na Žižkově. Podle čeho jste vybírali místa?

Lokality jsme volili tak, abychom byli našim zákazníkům co nejbližší a zákazníci se tak ke svým věcem dostali rychle.

S jakými obtížemi jste se setkali během hledání?

Nedostatek vhodných prostor a jejich kvalita. Sklady provozované Perfect Storage musí splňovat přísné normy jak stavební, tak zejména požárněbezpečnostní. To vše,

prestože naše sklady provozujeme ve starších budovách.

Jaké konkrétní podmínky musí prostory pro provoz vašeho skladu splňovat?

Z hygienického hlediska musí být sklady bezpodmínečně suché a čisté, pro klienty musí být k dispozici sociální zařízení. Nejdůležitější je ale požárněbezpečnostní hledisko. Sklady musí být vybaveny elektronickou požární signalizací napojenou na hasiče a mít zřízený dostatečný počet únikových východů. Jednotlivé sklady jsou elektronicky zabezpečené a monitorované. Pokud se jedná o patrovou budovu, je nutné, aby byl k dispozici nákladní výtah. V zimě jsou sklady temperované. Dále do prostor musí být umožněn přístup nonstop.

Kdo si nejčastěji pronájem skladu sjednává a za jakým účelem?

Zejména fyzické osoby, které používají sklad v době rekonstrukce či stěhování. Dále v případech, kdy doma nemají dostatek úložných prostor. Studenti si u nás po dobu prázdnin nechávají věci z kolejí. Pak i lidé, kteří cestují. Právnícké osoby využívají sklady na zboží či materiál, jako archiv nebo sklad e-shopu.

Máte nějaká omezení, co by uživatelé neměli ve skladu uschovávat?

Potraviny, zvířata, toxické a výbušné látky, zbraně a střelnivo anebo třeba i cenné věci. Mám na mysli ty, které patří třeba do bankovní schránky.

Máte nějaký netradiční zážitek spojený s provozováním skladů?

U nás zatím takový zážitek nemáme. Ale vzpomínám si na případ ze zahraničí, kdy kolegové v Dánsku při prohlídce skladu objevili hada. Jednalo

se navíc o hada velmi jedovatého. Nakonec se zjistilo, že měl kóji pronajatou pašerák, který tam měl exotických zvířat několik.

Existuje zahraniční televizní show zaměřená na výprodej skladů, k nimž se nikdy nehlásí. Stalo se, že vám obsah některého skladu „propadl“?

Ano, taková situace nastala i u nás, kdy klient přestane za sklad platit a následně věci skončí v naší zástavě. Reality show podobná té americké však možná není. Vše řeší soud a následně exekutor, který má možnost prodat věci v dražbě.

Konkurence ve vašem oboru je velká, v čem se snažíte odlišit?

Je to jednoznačně bezpečnost a flexibilita. Každý z našich skladů má vlastní elektronický kód, ve skladech je ka-

merový systém – vše je napojené na PCO (pult centralizované ochrany – pozn. redakce) bezpečnostní agentury. Co se týče pronájmu, je výhodou, že se klient „nezavazuje“ k žádným lhůtám. Smlouvu uzavíráme na dobu neurčitou s patnáctidenní výpovědní lhůtou. Navíc uživatel může libovolně velikost kóje změnit, například pokud už mu nestačí velikost dva metry čtvereční, což odpovídá velikosti panelákového sklepa, může si ze dne na den vzít třímetrovou kóji. Máme celou škálu velikostí – právě proto, aby si klient mohl pronajmout takový prostor, který potřebuje a jež mu vyhovuje. Totéž lze udělat i obráceně, tedy přejít z většího na menší prostor. Samozřejmostí je pojištění věcí, ale také prodej obalového materiálu. Klienti tak mají vše na jednom místě a nemusí shánět krabice, fólie ani další věci někde jinde. KRISTÝNA ŠMEJKALOVÁ

INZERCE



2. REPREZENTAČNÍ

PLES

ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE

28.2.
2020

od 20.00

PALÁC ŽOFÍN
Slovanský ostrov 226, Praha 1

ORCHESTR
KARLA VLACHA

KAMILA
NÝVLTOVÁ

ŠÁRKA
MARKOVÁ

ABBA
REVIVAL

CIMBÁLOVÁ
MUZIKA JOŽKY ŠMUKAŘE

DJ **JIRKA BŘEZINA**



Vstupenky zakoupíte v prodejní síli Ticketmaster nebo v Paláci Žofín.





Zakladatelky Markéta Cajthamlová Vlasáková a Soňa Fialová (vpravo) ARCHIV

Malý prostor na uložení si pronajmete za několik stovek na měsíc

O skladovacích prostorách Perfect Storage v číslech.

- Nejmenší velikost skladu činí 0,5 m², největší velikost skladu je 20 m².
- Nachází se ve třech lokalitách v Praze. Přístupnost je 24 hodin denně sedm dní v týdnu.

- Počet skladů k pronájmu činí asi 1500. Počet nájemníků je přibližně 1400.
- Počet krátkodobých vs. dlouhodobých pronájmů je v poměru 60:40 procentům.
- Nejmenší nabízený sklad stojí 500 korun na měsíc.

Muzeum. Má nové logo

Muzeum hlavního města Prahy mění vizuální identitu podle vítězného návrhu Kláry Horové. „Základem nového jednotného vizuálního stylu je nový logotyp. Ten je tvořen ze dvou částí litery M na pozadí dvou od sebe oddělených obdélníků, do kterých jsou litery umístěny. Obdélníky vycházejí z motivu brány ve znaku města,“ říká Horová. S novým logem se pojí i zavedení nového zkráceného názvu instituce: Muzeum města Prahy. **MET**



**Muzeum
města
Prahy**

Podoba loga

MUZEUM MĚSTA PRAHY

Jak investovat bezpečně a zároveň porazit inflaci?

Spotřebitelské ceny v Česku loni v průměru stouply o 2,8 %. Byla to druhá nejvyšší průměrná roční míra inflace za posledních 11 let. Ceny zboží loni úhrnem vzrostly o 2,3 %, ceny služeb stouply o 3,7 %. Na cenový růst měly největší vliv ceny za bydlení, významnou měrou se pod zvyšování inflace podepsalo rovněž zdražování potravin a nealkoholických nápojů. Například ceny cukru stouply meziročně o 17,9 %, vepřové maso podražilo o 17,4 % a ceny uzenin stouply o 9,7 %. Inflace bohužel s největší pravděpodobností nepoklesne ani v následujících měsících, neboť se do ní začnou promítat vyšší spotřební daně u cigaret a alkoholu.

Jak vysokou inflaci porazit?

Průměrné zhodnocení peněz v bance je okolo 1,3 %, takže je zřejmé, že při stávající úrovni inflace okolo 3 % **držením peněz na běžném nebo spořicímu účtu v bance** proděláme.

Jak tedy investovat volné prostředky tak, aby byly **uloženy bezpečně a zároveň přinesly atraktivní výnos**, který překoná stávající inflaci? Možností není zdaleka tolik, kolik bychom si představovali. Jednou z nabízených variant jsou **realitní fondy**. V nich měli Češi v říjnu loňského roku uloženo 36 mi-

liard korun, což je sedminásobek stavu před pěti lety. Svědčí to o tom, že **Češi investují do realit s čím dál větší oblibou**. Aby však bylo možné v realitním fondu dosáhnout na zajímavý výnos, je potřeba nechat v něm prostředky ležet několik let, a to zejména kvůli vstupnímu poplatku, který činí 1,5 – 5 % z investované částky.

Pokud bychom chtěli realizovat krátkodobou či střednědobou investici, jsou zajímavou alternativou **investice do úvěrů zajištěných bonitními nemovitostmi**, které nabízí například společnost **RONDA**

INVEST. Investice jsou **bez jakýchkoliv vstupních i pravidelných paušálních poplatků** a i při krátkodobé investici je tedy možné realizovat zajímavý výnos až 6 % p.a. Investovat lze již od 10.000 Kč, a to i online z pohodlí vašeho gauče. Pokud Vás tato možnost oslovila, neváhejte navštívit stránky www.rondainvest.cz, zavolat si pro více informací na **bezplatnou linku 800 023 099** nebo osobně navštívit pobočku **RONDY INVEST** v ulici **Olivova 4, Praha 1** v administrativním centru **Bredovský Dvůr**.

Krátce

Záchranáři na Strážkově

Dlouho plánované nové sídlo záchranářů pravděpodobně vznikne na pozemku města v areálu Polikliniky Prosek na Strážkově. Město tam podle radní Mileny Johnové v každém případě plánuje stavět administrativní budovu.

Námluvy Prahy s Vídní

Praha podepíše partnerskou smlouvu s Vídní. Znění textu včera schválili radní. Podle smlouvy plánují obě města spolupracovat ve 13 oblastech, například v dopravě, kultuře, odpadovém hospodářství nebo informatice a bezpečnosti.

Ubylo střetů s tramvajemi

Pod koly tramvají v Praze v loňském roce zemřeli tři lidé. O rok dříve to bylo osm případů. Počet nehod klesl z předloňských 105 na loňských 87 srážek tramvají. **ČTK**

Místo štol jen sondy

Projekt za sto miliard začne průzkumem.

Klíčové stavby

Středočeský kraj chce víc spolupracovat s Prahou, Ředitelstvím silnic a dálnic a Správou železnic.

- Chce se víc zapojit do přípravy chybějící části pražského silničního okruhu mezi Běchovicemi a dálnicí D1 i dráhy do Kladna. Schválila to rada hejtmanství.

Geologický průzkum pro dokončení pražského vnitřního silničního okruhu vyjde na 22,616 milionu korun a bude trvat deset měsíců. Vyplývá to z dokumentu, který včera schválili pražští radní. Chybějící úsek městského okruhu známý jako Vlasta bude měřit 10,3 kilometru, z toho větší část povede tunely. Kdy se začne stavět, není jasné. Vyčísleny zatím nebyly ani náklady, hovoří se však až o 100 miliardách korun.

Geologický průzkum se nebude dělat prostřednictvím hloubených štol tak, jak je tomu například v případě Radlické radiály či stavby metra D z Pankráce do Písnice, ale použijí se sondy. Zhruba 81 sond bude sloužit pro geofyzikální, hydrogeologický a korozní průzkum. Město tak bude mimo jiné zjišťovat, jaké horniny se v podloží na-

cházejí a jaké mají vlastnosti a pevnost. „Ukáže také, jak podrobné jsou dnešní geologické mapy. Zjišťovat se budou i bludné proudy,“ řekl náměstek primátora Adam Scheinherr.

Vedení Prahy dalo loni zpracovat původní projekt do stavby. Proti dřívějšímu jsou v aktuálním plánu z původních 4,2 kilometru na 8,5 kilometru prodlouženy tunely, změnil se výjezd z nich a podoba některých křižovatek. Městský nebo také vnitřní okruh staví město ze svých zdrojů. **ČTK**



Cestující vyhnal dým

Stanice metra Kobylisy na lince C byla včera ráno asi hodinu a půl uzavřena pro vstup i výstup, soupřevy tam jen projížděly. Důvodem byl menší požár opravovaného eskalátoru, po kterém byla stanice zahalena kouřem a uzavřena pro cestující. Jeden ze zaměstnanců metra se nadychal kouře, ošetřila ho záchranná služba. Poté, co hasiči oheň uhasili, odvětrávali stanici speciálním ventilátorem a na závěr zkontrolovali strojovnu termokamerou. Mluvčí pražských hasičů Martin Kavka sdělil, že hořely plastové části motoru eskalátoru. **2x HASIČI PRAHA**

INZERCE

**0%
Provize**



ČESKÉ REALITNÍ CENTRUM.CZ

**PRODEJ ČI PRONÁJEM VAŠÍ
NEMOVITOSTI ZA NEJVYŠŠÍ
REÁLNŮU CENU**

PRÁVNÍ SERVIS ZDARMA 731 115 273

Milion pije víc, než je zdravo

Jedno pivo cestou do práce, dvě k obědu, tři na cestu domů. V Česku je to obvyklé.

Měsíčně přijme protialkoholní záchytná stanice Městské nemocnice v Ostravě v průměru 135 „zákazníků“. „V roce 2019 se jednalo celkově o 1626 záchytů,“ řekla deníku Metro mluvčí ostravské nemocnice Andrea Vojkovská. Ve všední dny je otevřená pro příjem od osmi ráno do čtyř odpoledne, ale o víkendech zde drží služby non-stop. „Stanice je nejfrekventovanější kolem půlnoci, dny nejsou rozhodující,“ doplňuje

je Vojkovská. Za noc si tady počítají dva tisíce korun, do toho se ještě připočítává 23 korun za kilometr jízdy sanitkou. Za loňský rok se neuhrazená přespaní na ostravské záchytce vyšplhala na dva a půl milionu, opilci tak uhradili přibližně jenom tři čtvrtě milionu korun.

Na to, že Češi příliš pijí, upozorňuje akce Suchej únor, která odstartovala v sobotu. Lidé by měli celý měsíc omezit nebo zcela vynechat

pití alkoholu. Má také poukázat na fakt, že asi milion lidí u nás je za hranici rizikového pití. To znamená, že denně zkonzumují přes deset gramů čistého alkoholu. Například denní průměrná dávka pro muže je nejvíc čtyřicet gramů čistého lihu. V praxi to znamená maximálně jeden a půl lahve piva. Jenže to je množství, které pravidelní pijáci jen těžko dodrží.

I to vede k tomu, že ročně se v naší zemi ambulantně

léčí kvůli nadměrnému pití desetitisíce žen a mužů. Alkoholismus tak přijde českou společností přibližně na šedesát miliard korun ročně. Do této sumy se započítává například nižší pracovní výkonnost pijanů. Za léčbu těžkého poškození jater, vysokého krevního tlaku či závislosti na alkoholu vynaloží stát každoročně kolem 12 miliard korun.

I když české statistiky konzumace významně narušuje

turistický ruch, uvádí se, že Češi vypijí od deseti do více než čtrnácti litrů čistého lihu za rok. „Disproporce v údajích souvisí s metodikou, kterou použijete,“ říká Jarmila Vedralová, národní protidrogová koordinátorka. „Například Světová zdravotnická organizace zahrnuje do konzumace alkoholu všechny osoby nad patnáct let věku, náš Český statistický úřad do toho počítá všechny obyvatele včetně batolat,“ vysvětluje Vedralová.

„Bez ohledu na nepřesnosti ve statistikách a monitorování spotřeby alkoholu patříme bohužel opravdu k zemím s nejvyšší spotřebou alkoholu na světě,“ potvrzuje situaci Michal Miovský, přednosta Kliniky adiktologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Podle odborníků a lékařů se za hranou rizikové spotřeby alkoholických nápojů pohybuje téměř pětina české dospělé populace. Pití alkoholu považuje podle nejnovějšího průzkumu za trendy přístup téměř polovina české populace. **PAVEL HRABICA**

Kdo nepije, není Čech

44

Přibližně 44 tisíc korun utratí ročně ten, kdo si dá denně čtyři půllitry piva v restauraci (při ceně desítky kolem 30 korun). Za tyto peníze se dá momentálně pořídit například ojetá Škoda Fabia, ročník 2006, s nájedem necelých 140 tisíc kilometrů.

690

Podle poslední Výroční zprávy o stavu ve věcech drog v České republice za rok 2018 pije necelých sedm set tisíc Čechů alkohol denně nebo téměř denně. V porovnání s první republikou konzumujeme v současnosti třikrát víc alkoholu.

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Kapsle obsahují zinek, měď a selen, které zajišťují zdravý vzhled vlasů a jejich posílení zevnitř organismu.

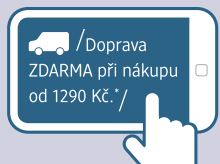


Mivolis

Haar Vital Komplex vlasové kapsle doplněk stravy 60 ks

59⁹⁰ Kč
1,00 Kč za 1 ks

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



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



Únorová abstinence

Organizátoři kampaně Suchej únor se inspirovali v zahraničí. V některých zemích se nepítí vztahuje i na leden.

- Stránka suchejunor.cz nabízí například alkoholovou kalkulačku. Ta vyhodnotí, jestli je tazatel za hranici rizikové konzumace.
- Zhruba 59 procent lidí má podle agentury Median ve svém okolí osobu, která měla nebo má problémy s alkoholem.



Poslední rozloučení s Jaroslavem Kubrou

Po celé zemi se rozezněly sirény na počest zemřelého šéfa Senátu Jaroslava Kubery. Lidé se se svérázným politikem loučili v Praze a také v Teplicích, kde dříve působil jako starosta. Do kondolenční knihy mohli lidé zapsat svoje vzkazy v Krušnohorském divadle. **ČTK**

Krátce

Král zemřel pár dní před vydáním nového alba

Hudební publicisté, spolupracovníci a přátelé vzpomínají na Ivana Krále. Na slavného muzikanta, který se zapsal do dějin hudební scény. Ačkoli spolupracoval s takovými ikonami, jako byla Patti Smith, David Bowie nebo Iggy Pop, zůstával skromným a pracovitým mužem. Jeho skladby s radostí předělávaly kapely U2, Pearl Jam nebo Rolling Stones. Ivan Král zemřel v neděli ve věku 71 let

v Michiganu, kde žil. Bohužel se nedočkal vydání svého nového alba, které se bude jmenovat Smile. „Asi si řekl, zahrajem si zase s Davidem Bowiem, neváhal – a dnes se to už jistě děje,“ napsal David Gaydečka, organizátor letního Metronome festivalu, na kterém Král před čtyřmi lety vystoupil. **MET**



Ivan Král v roce 2018 **ČTK**

Exministr. Mluví o úplatku

Bývalý ministr dopravy Vladimír Kremlík uvedl, že mu u zakázky na auditora mýtného systému nabídl úplatek 1,5 milionu korun. S informací se v polovině ledna, když byl ještě ve funkci, obrátil na Bezpečnostní informační službu (BIS), napsal server Seznam Zprávy. Člen vlády oznámil, že mu nabídl úplatek, potvrdil mluvčí BIS Ladi-

slav Šticha v České televizi. Právník Martin Janoušek, který podle Kremlíka úplatek nabídl, to popřel a ohlásil, že podá trestní oznámení pro pomluvu.

Server píše, že Kremlík dostal nabídku úplatku před Vánocemi při schůzce na ministerstvu od Janouška, jehož advokátní kancelář zastupuje mimo jiné společnost CGI,

kteří zakázku na mýtného auditora získala. Mluvílo se prý o tom, jestli ministerstvo dohled nad výběrem mýtného nakonec nesvěří státní firmě Cendis. O věci Kremlík textovou zprávu informoval ředitele BIS Michala Koudelku, píše server. Setkali se a podle Kremlíka mu šéf BIS slíbil, že o úplatku promluví s premiérem Andrejem Babi-

šem a také s vrchní státní zástupkyní Lenkou Bradáčovou. Premiér ale tvrdí, že žádné informace o úplatku neměl. Koaliční sociální demokracie žádá vysvětlení.

Kremlíka odvolal Babiš před koncem ledna, podle premiéra manažersky nezvládl situaci kolem zakázky na IT systém k elektronickým dálničním známčkám. **ČTK**

Krátce

Řidič kamionu z Bulharska byl opilý, je ve vazbě

Osmatřicetiletý řidič kamionu projíždějící Znojmskem měl v krvi 2,22 promile alkoholu, soud ho poslal do vazby. Muži za to hrozí až tři roky vězení. Na klíčující bulharský kamion na silnici upozornil minulý týden ve středu jiný řidič, který jel za ním.

Udeřil opět gang zlodějů?

Policisté v neděli večer u Prahy opět použili virtuální pátrání po zlodějích. Tentokrát se někdo vloupal do skladu v průmyslovém areálu v Jesenici. Policie ale pachatele nenašla. Zda může mít vloupání na svědomí organizovaná skupina, kterou se policie měsíce snaží dopadnout, není jasné. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

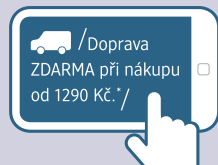
Značka 

Poškozeným a namáhaným vlasům dodává regeneraci, zářivý lesk a sametovou hebkost. S vůní vanilky a mandlového oleje. V nabídce také šampon a balzám.



Balea
intenzivní
maska na vlasy
200 ml
59⁹⁰ Kč
29,95 Kč za 100 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.



Zpátky z Číny. Evakuovaní jsou pod dohledem lékařů

Sto pět Čechů chce domů. První už přiletěli. Pomůže nový lék na HIV?

Pět Čechů, kteří se vrátili do Prahy kvůli novému koronaviru z čínského města Wu-chan, absolvovalo včera ráno v Nemocnici Na Bulovce testy, tedy výtěry z nosohltanu a odběr krve. Výsledky byly u všech negativní. V každém případě pacienti zůstávají na čtrnáct dní v karanténě. Podle mluvčí nemocnice Simony Krautové se pacientům

daří dobře. V nemocnici jsou umístěni v pokojích s vlastním sociálním zázemím, smí za nimi jen ošetřující personál s ochrannými pomůckami, návštěvy nemají povoleny. Češi přiletěli na ruzyňské letiště přes Francii a Belgii zhruba půl hodiny po půlnoci, a to díky Francouzům, kteří je z Asie do Evropy přepravili.

České úřady ke včerejšímu večeru věděly o dalších 105 českých občanech, kteří se také chtějí vrátit z Číny domů. „Jedná se o lidi, co se nachází mimo ohnisko nákazy,“ uvedl včera ministr zahraničí Tomáš Petříček. Prá-

vě kvůli jejich návratu kabinet rozhodl, že zákaz přírodních letů mezi oběma zeměmi začne platit koncem týdne (viz box). Pokud by někteří z nich v Číně zůstali, stát je připraven pro ně vyslat vládní airbus.

Včera dorazila z Thajska dobrá zpráva. Tamní ministerstvo zdravotnictví oznámilo, že kombinací léků proti HIV a chřipce vyléčili 71letou čínskou pacientku, která se nacházela ve vážném stavu, ale po podání léků se její stav velmi rychle zlepšil během pouhých osmačtyřiceti hodin. Možná se jim podaří najít lék. **ČTK a iDNES.cz**

Číslo dne

9

Kvůli šíření nového typu koronaviru budou zrušeny přímé lety mezi Čínou a Českem. Zákaz bude platit od 9. února, a to na dobu neurčitou.

10

Česko pošle Číně jako humanitární pomoc deset milionů korun. Rezervy zdravotnického vybavení, jako jsou třeba roušky, si Česko ponechá.



Missky

Akce plná luxusu. Tak by se dal nazvat třetí ročník Českého plesu, který se uskutečnil v sobotu v pražském Obecním domě. Na velkolepý gala-večer dorazily obě vítězky Miss České republiky, Nikola Kokyová a Iveta Maurerová (v tomto pořadí na snímcích seshora). K vidění byly honosné róby, elegantní smokinky, drahé klenoty či moderní účesy. Missky byly ozdobeny třeba českými granáty. Proběhla dražba šatů od uznávaného módního návrháře Osmanyho Laffity. **2x MISS ČR**

Konec chroupání v MHD. Revizoři vyfasují posily

„Mezi přepravními kontrolory najdete bývalé manažery i seniorku,“ říká jejich vedoucí.

Šéf pražských revizorů Pavel Kurka se cítí od loňského roku neodmyslitelně spojen s deníkem Metro. Od své dcery se totiž dozvěděl, že se jeho rozhovor, který nám poskytl zhruba před rokem, stal vůbec nejčtenějším článkem na webu metro.cz za rok 2019. Vyzvali jsme proto opět do jeho kanceláře v ulici Na Bojišti, abychom se dozvěděli, jak se do života jeho kolegů promítly nové způsoby placení jízdného, desítky konfliktů s cestujícími i nedostatek řidičů v dopravním podniku.

„Revizorská profese lidí přitahuje. A není to jen v řadách široké veřejnosti. I v rámci dopravního podniku jsme měli vždycky své specifické postavení,“ říká pro deník Metro Kurka, kterého mohou Pražané občas potkávat i v terénu.

Police pražského revizora se v posledních měsících výrazně mění. Nemyslíte?

Já i mí kolegové to skutečně intenzivně vnímáme. Jednak je to dáno stále užší spoluprací s jinými dopravci, jako jsou například České dráhy. Regionální organizátor dopravy vozí cestující až do Kutné Hory či do Stětí. Pražská pásma zasahují až k Ústeckému kraji. Na straně druhé si pochvalujeme čerstvé zavedení možnosti zaplatit pokutu na místě kartou, protože je pak situace pro obě strany snadnější. Jen během prosince minulého roku jsme tímto způsobem vybrali na pokutách bezmála tři miliony korun.

Když cestuji v rámci pásem PID děle, kontroluji mě ne-



Platit lze i kartou. MAFRA

jen revizoři, ale řada dalších kontrolorů. Kvalitu jejich práce si však už ohlídat nemůžete. Mrzí vás to?

Cestující se pochopitelně potkávají i s průvodčími či řidiči na příměstských autobusových linkách. Obecně jsem přesvědčen, že Praze integrace směrem do Středočeského kraje přináší hlavně výhody. Na druhou stranu sice jednotný odbavovací systém přináší řadu ulehčení, je však zároveň velmi komplikovaný. Naši kolegové z řad řidičů a průvodčích mnohdy bojují s omezeným výkonem svých palubních počítačů či terminálů určených pro kontrolu. Je pak otázka, zda je to dané nedostatkem pracovních sil, či jde o něco jiného. Každý pokrok s sebou nese problémy a je třeba si přiznat, že se nevyhnou ani nám revizorům.

Čtenáři si v poslední době všimají toho, že v MHD přibývá psů bez vodítek a náhubků. Je to trend?

Na tento problém skutečně narážíme, ale nemyslím, že je to příliš často. Reakce těch, které napomínáme, bývá většinou pozitivní. Spíše na nás zkoušejí věty typu: „Ale podívejte se na toho mého mazlíčka. Tomu to přece nemůžu udělat, dávat mu náhubek.“ Majitelé větších plemen mají téměř bez výjimky své psy řádně připraveny na cestování v MHD. Vybavují si jen jednu nedávnou vyhrocenou situaci s velkým plemenem, ale tam sehrál u majitele roli požitý alkohol.

O potyčky nemají revizoři v hlavním městě nouzi. Kolik úrazů ve službě utrpěli za loňský rok?

Nevnímáme tu nějakou vzrůstající tendenci. Loni utrpěli naši kontroloři asi třicetkrát úrazů. Když si ale vezmete, že ročně zkontrolují ve zhruba 650 tisících vozech něco přes šest a půl milionu

Cítat

Hlavní myšlenkou je teď vstřícný přístup. Pravidelně platící zákazník je pro nás cennější než někdo, koho chytíme bez lístku a máme za to osm set.

PAVEL KURKA, ŠÉF REVIZORŮ

cestujících, je to nic. Konfliktů, které úrazem nekončí, je pochopitelně mnohem více. A úraz, když už je, bývá vždy na straně revizora, ne cestujícího. I proto pochopitelně nepodceňujeme kurzy psychologie a asertivity, které jsou u našich zaměstnanců velmi oblíbené.

Velkým tématem, které jsme spolu loni řešili, bylo zakázané pojíždění v prostředcích hromadné dopravy. Rodí se u vás nějaké řešení tohoto problému?

Ano. Společně s magistrátem chystáme projekt zakazování preventivních a asistentů v dopravě. Jejich činnost by se částečně týkala i jídla. Tito lidé, nějakou formou opticky odlišeni od běžných cestujících, by se pohybovali převážně v centru a nerepresivně zakročovali proti těm, kteří by v MHD třeba překáželi s velkými batohy na zádech, jeli se psem bez vodítka v metru či při jízdě v jedné ruce drželi pizzu a ve druhé sklenici s pivem. Většinou by tito asistenti pokuty neukládali, spíše by cestující „vychovali“.

Už máte vytipované konkrétní lokality a budou to podobní asistenti, jací nosí lístky cestujícím do schodů na Veleslavíně?

Ve hře je skutečně například Nádraží Veleslavín, kam směřují autobusy z Letiště, ale také Hlavní nádraží nebo Muzeum. Tito preventivní by byli přednostně rekrutováni z řad zaměstnanců dopravního podniku a působili de facto jako profesionální asistenti v přepravě.

Sloužili by tito asistenti i v nějakém konkrétním skupinám pražským obyvatelům?

Ano. Dopravní podnik se v poslední době hodně věnuje invalidům. Svědčí o tom nízkopodlažní tramvaje, nájezdové rampy v metru či speciální autobusová linka. Jsou tu však i osoby, které pomoc potřebují, ale mezi invalidy nepatří. Jde především o seniory, jež čeká daleká cesta po Praze, ale hůře se pohybují, nebo maminky se třemi dětmi, které musí na velký nákup. Pro tyto lidi chceme zřídit dispečink, kam si bude moci dotyčný 24 hodin předem zavolat a domluvit si zvýšení našim asistentem



Pavel Kurka je revizorem už více než dvacet pět let. ARCHIV

v přepravě. Ten by jej pak převzl odněkud někam a dohodli by se třeba také na cestě zpět.

Kdy konkrétně bychom mohli asistenty začít vidět v pražské MHD?

Rádi bychom s tím začali v létě. Už i proto, že v té době vrcholí turistická sezona. Také bychom se v té době chtěli začít intenzivněji věnovat společně s centrem sociálních služeb otázce bezdomovectví. I s lidmi bez domova v MHD totiž musíme začít něco dělat.

Stále platí, že narážíte na tytéž osoby, které již nemá cenu poxtě pokutovat...

Ano. Určitě platí, že pokud revizor narazí při kontrole například v nočním autobusu mezi Počernicemi a Běchovicemi na bezdomovce, nesmí ho vyhodit na mráz. S odborníky chceme najít komplexnější formu.

Někjaké sociální programy se zkoušely i v minulosti. Velký pokrok však nepřišly, nemyslíte?

Ano, tehdy se rozdávaly různé informační kartičky a lidé bez domova byli odvázeni do ubytoven na přespání. Tehdy to nedopadlo bůhvíjak, ne však vinou revizorů. MHD není veřejná noclehárna. Na druhou stranu ne každý špinavě vyhlížející jedinec v tramvaji musí být nutně bezdomovec. Může to být dělník, který se vrací ze směny. Přepravní řád mu nenařizuje, aby se převlékl.

V rámci své profese denně prověřujete stížnosti na podřízené. Co je v poslední době nejčastějším tématem těchto výtek?

Stížnosti se hodně týkají platebních terminálů, kde si

mohou cestující během jízdy v tramvaji zakoupit označnou jízdenku. Je to skvělá věc, ale pro revizora je obtížné určit, zda se cestující jal lístek kupovat ve chvíli, kdy kontrolor spatřil, nebo jen čekal ve frontě na automat. V tomto směru chyby na obou stranách vznikaly a vznikají. Je na nás, abychom tyto situace uměli řádně vyhodnocovat. Podle našich zkušeností může koupě lístku trvat klidně i dvě minuty.

Statistiky ukazují, že rapidně ubylo cestujících, kteří denně jezdí MHD a zároveň bez dokladu. Jsou tedy černí pasažéři většinou jen cizinci a dobrodruzi?

S nadsázkou se to tak dá říct. Asi nikdo nepochybuje o tom, že pražská MHD je levná a zároveň jedna z nejkvalitnějších. Ve chvíli, kdy vás Lítačka vyjde za rok na méně než čtyři tisíce korun, není co řešit. Lidem to zkrátka za ten adrenalin nestojí a zbytek se buď bouří proti systému, nebo jde o cizince, kteří vědomě, či nevědomě chybují.

Dá se dělat profese revizora celý život?

Myslím, že ano, ale pro nejmladší lidi tu není příliš velká možnost dalšího postupu a růstu. Navíc mladší revizoři se často díky svému vzrůstajícímu věku dostávají do konfliktu se staršími pány. Naše fady, tabulkově až 165 lidí, tvoří zkušení pracovníci, bývalí manažeri, ale i naše nejstarší zaměstnankyně. Ta osmašedesáté narozeniny a oproti mladším kolegům není zdaleka s množstvím rozdaných pokut pozadu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Jak na opozici? Vzít jí noviny

Nikaragujská vláda zadržuje papír. Skončil také tamní deník Metro.

Nikaragua by se mohla stát první zemí světa bez tištěných novin, varoval minulý týden nejstarší deník této středoamerické země La Prensa. Nikaragujská vláda autoritářského prezidenta

Daniela Ortegy totiž podle něj ve snaze umlčet opoziční média už rok a půl zadržuje ve skladech celního úřadu desítky tun papíru a dalšího materiálu určeného dvěma velkým mediálními skupinám v zemi. „I ve státech, jako je Sýrie či Somálsko, jsou tištěné deníky... Naše dny ale mohou být brzy sečteny kvůli diktatuře. Nikaragua by tak získala nechvalné prvenství jako jediná země světa bez tištěných novin,“ píše se v člán-

ku deníku La Prensa, který vychází v Nikaragui od roku 1926. „Tisk v naší zemi je vystaven rozmarům diktatury. Rozhodli se nás zavřít,“ citoval v neděli argentinský server Infobae Cristianu Chamorrovou, dceru někdejší nikaragujské prezidentky Violety Chamorrové, jejíž rodina deník La Prensa vlastní.

Kvůli obstrukcím celního úřadu loni skončil druhý nejvýznamnější nezávislý deník v zemi El Nuevo Diario, de-

ník Metro či populární list Q'hubo. Podle šéfreditora deníku La Prensa Eduarda Enríqueze celní úřad konkrétně nevysvětlil důvod, proč materiál mediálními firmám zadržuje. „Řekli nám jen, že jsou to příkazy shora,“ uvedl Enríquez.

Podle něj za tímto pokynem stojí prezident Ortega, který je v čele země už 13 let, a jeho manželka Rosario Murillová, jež je tři roky viceprezidentkou. Podle opozice se

Ortega drží u moci díky manipulacím voleb a potlačování opozice. V zemi jsou podle nevládních organizací pro lidská práva desítky politických vězňů.

V Nikaragui trvají od dubna 2018 protivládní protesty, které si podle Meziamerické komise pro lidská práva vyžádaly na 320 obětí. Většina z nich zemřela na následky brutálního zásahu policie. Ortegovy vláda však přiznává jen 200 obětí. **ČTK**

Krátkce

Anonym hrozil konzervatoři

V Moskvě včera evakovali na 350 lidí ze státní konzervatoře Petra Iljiče Čajkovského kvůli anonymní hrozbě, že v budoucím je bomba. Informovala o tom agentura TASS. Na místo dorazili pyrotechnici a zvláštní jednotka. Už předtím dostalo výhrůžky bombou sedm soudů v ruské metropoli a jedna další škola.

Policie rozehnala migranty plynem

Na řeckém ostrově Lesbos se 2000 běženců vydalo z tábora do hlavního města ostrova, aby protestovali proti špatným životním podmínkám v přeplněném táboře. Policie použila slzný plyn, aby pochod z tábora Moria do města Mytiléna zastavila. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

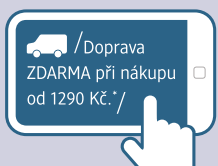
Šampon s cenným arganovým olejem a keratinem pečuje o extrémně poškozené a suché vlasy s lámavými a roztřepenými konečky. Vlasy jsou po ošetření hladké, zdravě lesklé a jdou lépe rozčesat. Díky antistatickému účinku zamezuje poletování vlasů.



Balea
Professional
Oil Repair
šampon
250 ml

39⁹⁰ Kč
15,96 Kč za 100 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.



Dřevorubci. Zabili koaly

Australští ochránci zvířat našli v nedávno pokácené části plantáže blahovičnicků ve státě Victoria desítky raněných a mrtvých koalů. Zpráva vyvolala v Austrálii pobouření, protože populace koalů byla silně zasažena letošními ničivými požáry. Incident nyní vyšetřuje australská vláda. Podle australských zákonů přitom musí těžbařské společnosti zaměstnávat pracovníky, kteří se před kácením stromů ujistí, že na nich nejsou koalové nebo jiná zvířata. Po kácení musí těmto populárním vačnatcům zajistit vhodné životní podmínky na jiném místě. **ČTK**

Číslo dne

500

Bulharské úřady oznámily, že se jim podařilo rozbít síť pašeráků kokainu z Kolumbie. Celníci zadrželi zásilku asi 500 kilogramů této drogy ukryté v kamionu s citrusy.

Johnson. Chce raději cla než pravidla Unie

Británie se v připravované obchodní dohodě s Evropskou unií nezaváže k dodržování unijních pravidel ohledně hospodářské soutěže, ekologie, sociálního zabezpečení či subvencí. Pokud na jejich dodržování bude Brusel trvat, přistoupí raději na zavedení cel. Včera to řekl britský premiér Boris Johnson, který tak dal podle deníku The Times najevo, že hodlá v jednáních s Bruselem zaujmout tvrdý postoj. Británie o půlnoci z pátku na sobotu po 47 letech opustila evropské společenství a jako nečlenská země EU nyní bude s Bruse-

lem vyjednávat o dohodě o volném obchodu.

Hlavní unijní vyjednávač Michel Barnier zdůraznil, že Británie může získat obchodní dohodu jenom v případě, že budou zajištěny rovné podmínky pro konkurenci na obou stranách. Deník The Guardian v této souvislosti poznamenal, že pokud premiér se svou nekompromisní vyjednávací taktikou nespěje, bude Británie reálně čelit nebezpečí, že se po skončení přechodného období na konci tohoto roku ocitne v podobné situaci, jako kdyby z EU odešla bez dohody. **ČTK**

Pročesávali jižní Londýn

Po nedělním teroristickém útoku v Londýně včera policie ohledávala místo činu a provedla několik domovních prohlídek. Čerstvě propuštěný vězeň, který nožem pobodal dva lidi, se na svobodu dostal, ačkoli úřady věděly o tom, že může být nebezpečný. Dvacetiletého islamistického extrémistu policisté krátce po útoku zastřelili. Muž, který byl kvůli bodným zraněním převezen v kritickém stavu do nemocnice, už je mimo ohrožení života. **AP**



Sudoku

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

Luštěnka

L	Ů	S	N	Ě
			1	
Ť	Á	K	P	O
			2	
T	A	K	A	P
		3		
Č	K	A	O	P
4				
Č	A	D	Ě	J
				5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Napište svou bublinu



„Žhavé sprejky zdraví dopravní podnik.“

RADIM SMITH
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
3/7 °C	0/4 °C	1/5 °C	2/6 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,6 °C (1830) ↑ 14,8 °C (2004)



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>15.50 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>21.00 Na psí knížku</p> <p>Komedie (ČR, 2002)</p> <p>22.20 Columbo</p> <p>23.55 Kabinet dr. Honzáka</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p> <p>01.05 Rájské zahrady</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 Kalendárium</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kočka není pes</p>	<p>16.35 2019. Cíl Měsíc</p> <p>17.30 Řeka Nahanni</p> <p>18.15 V karavanu po Slovensku (4/6)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Příběhy z jižních moří</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 Velká vlastenecká válka</p> <p>21.00 Obrazy ze života</p> <p>Boženy Němcové</p> <p>21.55 Tajemství nacistů (5/6)</p> <p>22.45 Dítě – kriminální reportážka II (5/10)</p> <p>23.30 Okouzující historie spodního prádla aneb Sláva punčocháčům</p>	<p>15.55 Dr. House II (8)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Co na to Češi</p> <p>17.25 Ulice (3822)</p> <p>18.25 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>19.30 Ordinace v růžové zahradě 2 (949)</p> <p>Bezmoc. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>20.20 Vikend</p> <p>21.35 Atentát (9)</p> <p>22.30 Mentalista III (12, 13)</p> <p>01.35 Dr. House II (7)</p> <p>02.20 Krok za krokem VII</p> <p>03.05 Co na to Češi</p> <p>03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (629)</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 (8)</p> <p>Byznys století. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 Ano, šéfe!</p> <p>22.55 Vůně zločinu (8)</p> <p>Vražedná hra. Krimiseriál (Ukrajina, 2013)</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>01.00 Walker, Texas Ranger IV (5)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba III (12)</p> <p>02.55 Jake a Tlustoch III (5)</p> <p>03.55 Prostřeno!</p>	<p>13.05 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko news</p> <p>14.05 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 YouTube Chart</p> <p>14.45 Óčko hity</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>

JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



Sloupek

NEMÁM DROBNÝ

Svět prý spěje k bezhotovostní ekonomice, i v Česku podíl plateb kartou vytrvale stoupá. Pokud tento trend bude pokračovat, třeba jako ve Švédsku, kde hotovost mizí z oběhu, může to pro naše prodejce znamenat zásadní problém. Baval jsem se o tom s kolegy, kteří v Göteborgu vydávají švédskou obdobu Nového Prostoru, měsíčník Faktum. S příchodem bezhotovostní ekonomiky začaly jejich prodejcům prudce klesat tržby – jednoduše proto, že lidé u sebe přestali nosit peníze. Švédové jsou v tomhle vepředu, jejich prodejci začali přijímat karty skrze mobilní aplikaci už před pěti lety a dnes už je to zcela běžné.

Začátky ale byly dramatické. Skoro nikdo z prodejců neměl mobilní, natož chytrý telefon. Pořídít všem terminály? Těžko.

Citát

Švédský model je v současnosti inspirací kolegům po celém světě.

Kam budou chodit platby, když prodejci nemají účet? A jak to vymyslet s poplatky, které časopis prodraží? Ukázalo se, že všechno se dá vyřešit, i ty poplatky, které ve Švédsku zvládli díky strategickému bankovnímu partnerovi.

Švédský model je v současnosti inspirací kolegům po celém světě, příklady třeba ze Seattlu nebo Melbourne ukazují, že bezhotovostní prodej může znamenat i vyšší výdělků pro prodejce.

Jakkoli se nám nyní může zdát představa nákupu Nového Prostoru platební kartou úsměvným sci-fi, jednou určitě nastane – a my se na to musíme nachystat. Zapojit prodejce do běžného života je často samo o sobě velkou výzvou, natož zapojit je do bezhotovostního matrixu. Ale co bylo původně nutností k přežití ve Švédsku, může být u nás příležitostí k dalšímu růstu. A tak budeme doufat, že se nám všechna tato úskalí podaří překonat.

Anketa

f Jak často chodíte do kadeřnictví?



Aneta Dobiášová
Pravidelně každých asi šest týdnů.



Lenka Sieberová
Střihám a barvím se sama.

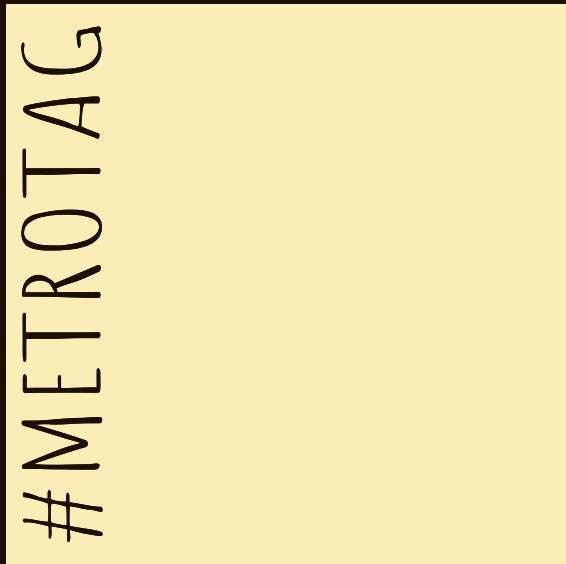


Miroslav Thera
Já šel do kadeřnictví jednou a našel si tam ženu.

@mojemetro



První únorový den by oslavil 55. narozeniny Brandon Lee, jenž skonal během natáčení snímku **Vrána**. Ve zbrani, která měla být pouhou rekvizitou, byly 31. března 1993 nedopatřením ostré náboje. Děkujeme za připomínku a fajn kresbu našemu pravidelnému přispěvateli **@dizaxter**.



Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, zpijijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Metro k Havlovi

Od té doby, co dopravní podnik prodloužil linku A pražského metra z Dejvic do Motola, si pokládám pokaždé tutéž otázku. Bude metro jezdit až na letiště? Doufám, že ano. Nedomážu si představit, že by na letiště jezdila tramvaj a kolik místa by bylo potřeba udělat pro tramvajové koleje. Myslím, že by to přineslo ještě větší nepořádek v okolí letiště, než je tam teď. A pokud přiletí letadlo ze země jako je Čína či Vietnam, cestující by v metru měli více prostoru na tahání velkých kufrů než je rvát po schodech do tramvaje.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

Kdo z vás to má?

Ne každému se podaří to co Rathovi. Soud mu dává na vybranou – buď zaplatí 18 milionů, nebo si odsedí další tři roky. Dělá to půl milionu měsíčně čistého, skoro 17 tisíc denně, sedm stovek za hodinu, dnem i nocí, také čistého. Kdo z vás to má? řekl by Jiří Paroubek.

JÍŘÍ VLACH, PRAHA

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

NÁPOJ

Komiks

Stripoff..... AUTOR



honza-smolik.com

Genetics

By Jenny Wilde



Activity 1

Do you have the same hair colour as your parents/grandparents/brother/sister?

What colour are your eyes? Is your eye colour the same as or different from the other people in your family? Do you know why this is?

Activity 2

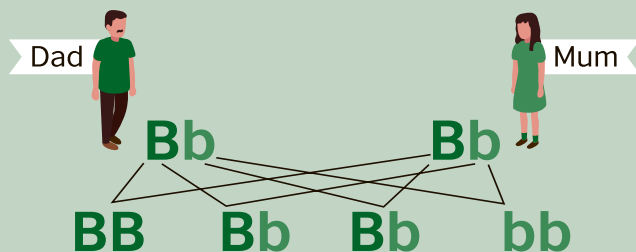
Which word(s) (1–5) go(es) with which meaning (a–e)?

- | | |
|--------------|---|
| 1. disease | a. about people |
| 2. human | b. almost the same |
| 3. pass on | c. give someone a thing that we got from someone else |
| 4. scientist | d. someone who studies science |
| 5. similar | e. something inside our body that makes us ill |

Activity 3

Now use the words from Activity 2 in sentences 1–5. You may need to change the verb for people and time.

1. There is a lot of water in the body.
2. My sister is a She studies chemistry.
3. Jimmy's sons all look very
4. When I had that, I took some medicine and then I got better.
5. Kate her blue eyes to her children.



How does it work?

We get our genes from our parents. So genetics explains why you might look similar to your mother or brother and why you like some of the same things or speak in a similar way. Genes come in pairs – you get half from your mother and half from your father. We know that some genes are stronger than others. For example, the gene for brown eyes is stronger than the gene for blue eyes. So does it mean that if your parents both have brown eyes that you do too? Not always.

Because genes come in pairs, it's possible that someone with brown eyes has the gene for both brown eyes (B) and blue eyes (b). Look at the picture on the left that shows how the genes from Mum and Dad might be passed on to their children.

Why is genetics important?

It's fun to think about which family members you are similar to and which genes you have, but studying genetics is also very important for our health. Some diseases are in our genes, so studying genetics can help us to know if we might become ill in the future. It also helps doctors and scientists to know which medicine might help that disease.

Human genetics

What is it?

Genetics is the science of what makes you who you are. People who study genetics, called geneticists, learn about how parents pass on information through their 'genes' (bits of information in your body that you cannot see) to their children. Is there anyone in the world like you? No! Your eye colour, how tall you are and the size of your nose all come from the special information in your genes that makes you different from everyone else.

Activity 4

For 1–5 choose the correct answer, a, b or c.

1. Human genetics explains ...
 - a. why many people in the world look exactly the same.
 - b. why you look like your friends.
 - c. why you are different from other people.
2. Every person gets their genes ...
 - a. from their parents.
 - b. from the world around them.
 - c. from diseases.
3. Our genes ...
 - a. are big enough to see.
 - b. come in pairs.
 - c. don't carry much information.
4. Some genes ...
 - a. are bigger than others.
 - b. are stronger than others.
 - c. are longer than others.
5. Learning more about genetics ...
 - a. is very boring.
 - b. is only useful for scientists.
 - c. can help us fight diseases.

READ MORE

Read about the 'six things everyone should know about genetics' here: http://www.ashg.org/education/everyone_1.shtml

For more information about genetics and medicine see <http://www.nhs.uk/conditions/Genetics/Pages/Introduction.aspx>

Answers
 Activity 2 1. e; 2. a; 3. c; 4. d; 5. b
 Activity 3 1. human; 2. scientist; 3. similar; 4. disease; 5. passed on / has passed on
 Activity 4 1. c; 2. a; 3. b; 4. b; 5. c

Také hry s vnučaty mohou být velkou psychickou vzpruhou

Zdravotní omezení nemusí znamenat, že by lidé měli spadnout do pasivity a nedělat nic.

Stárnutí je přirozenou součástí života. To, že člověk dosáhne důchodového věku, ještě neznamená, že vše končí. Současní senioři rozhodně v křesle u televize sedět nemusí. Studují, sportují, cestují, pěstují koníčky.

Se stárnutím souvisejí i nejruznější zdravotní potíže. Dochází k ochabování svalů, k řídnutí kostí, ale i ke snížení výkonnosti kardiovaskulárního aparátu. „Vlivem změn na svalovém systému se mění postavení páteře a kloubů, při odvápnění kostí se může bortit páteř, dochází k většímu zakřivení

hrudní páteře, k prohloubení zakřivení bederní páteře a na to navazují další změny v postavení ve velkých kloubech, jako jsou ramena nebo kyčle. Celé tělo funguje jako spojité nádoba a jediný problém může vést k řetězení dalších potíží,“ říká primářka rehabilitačního oddělení Nemocnice Český Těšín Barbora Zbránková.

Nicméně ani zdravotní omezení nemusí znamenat, že by lidé měli spadnout do pasivity a nedělat nic. Naopak – nové zážitky, prostor pro koníčky nebo realizace s vnučaty mohou být natolik velkou psychickou vzpruhou, že se začnou celkově cítit lépe. Pokud ale převládá pasivita, kondice se rychle zhorší. „V takovém případě nedochází pouze ke změnám v pohybovém aparátu, ale také k nabývání na váze. Málokdo je totiž ochoten při snížené fyzické aktivitě omezit i kalo-

Pokud to jde, hýbejte se

V seniorském věku je velmi důležitý pohyb.

- Podporuje správnou činnost a zachování dobré funkce svalů, příznivě působí na hladinu krevního tlaku a cholesterolu, podporuje práci srdce i funkci metabolismu a má význam i pro lepší rovnováhu a snížení rizika pádů.
- Důležité jsou běžné každodenní činnosti, jako hry s vnučaty, ale i práce na zahrádce či úklid.

• Velmi důležitá je chůze, pokud možno svižnějším tempem několikrát denně, ideálně s užitím pomůcek (nordic walking).

• S pohybem hlavně v počátcích to ale nepřehánějte. Je nutné brát ohled na aktuální kondici a postupně ji zlepšovat. Když se objeví nějaké zdravotní potíže, nastavte si správný pohybový režim ve spolupráci s lékařem či fyzioterapeutem.

rický přísun. To se projeví také na kardiovaskulárním aparátu, může se rozvinout cukrovka a další na to navazující choroby, což vede k dalším problémům,“ vysvětluje Barbora Zbránková.

Dalším problematickým a závažným jevem, který je

častý zejména v nejvyšších dekadách života, je křehkost. Je to významný geriatrický syndrom nesoucí s sebou soubor příznaků. Křehký senior je méně odolný a jeho adaptační schopnosti jsou výrazně sníženy. Hůře se vyrovnává s nemocemi, úrazy u něj

mohou mít daleko závažnější následky, déle a obtížněji rehabilituje, často vznikají i závažné komplikace.

„Správná výživa je jedním z nejdůležitějších faktorů nejen prevence, ale také nezbytnou podmínkou zlepšení tohoto závažného a ve vyšším věku častého stavu,“ říká přední česká gerontoložka docentka Iva Holmerová.

Ve vyšším věku jsou častější také smyslové poruchy, zejména zhoršení sluchu. Mnozí si také stěžují na zhoršování paměti. Odborníci se shodují, že určitou prevencí je celoživotní vzdělávání a sociální interakce. Proto je i ve vyšším věku důležitá duševní aktivita, práce, kontakt s lidmi, schopnost pomáhat lidem i přijmout pomoc ostatních. Pestrá a tvůrčí duševní aktivita a „cvičení“ mozku jsou nejlepším receptem na zachování jeho dobré funkce i ve vyšším věku. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

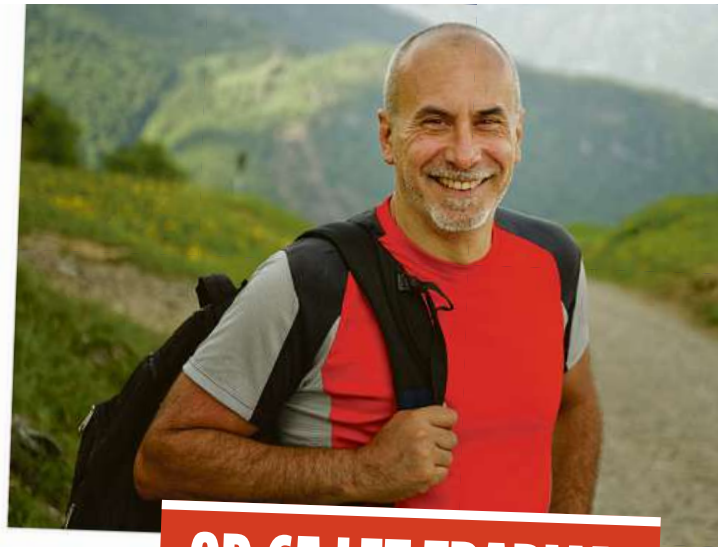
Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

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

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně, nutnost přeočkování nebyla stanovena!



OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

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



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

Nepříjemnost, která vás přiková na lůžko

Chřipkové onemocnění má následující charakteristické příznaky:

- velmi náhlý začátek onemocnění

- horečka, zimnice, podrážděné oči

- velmi silný, suchý úporný kašel

- bolesti hlavy svalů a kloubů

- únava a slabost, jež přetrvávají i dva týdny po vyléčení

INZERCE

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?**Potřebujete dvě věci:**

ulevit od příznaků

být rychleji znovu v akci

Kaloba®

při onemocnění dýchacích cest
– akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu

pro dospělé, dospívající a děti
od 1 roku

Kaloba perorální kapky, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

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

www.kaloba.cz

Chřipka již útočí naplno

Některé české kraje překročily hranici pro epidemii, jiné se k ní kvapem blíží.

„Nejnovější údaje zpracované Státním zdravotním ústavem potvrzují, že probíhá plošná chřipková epidemie na celém území ČR. Cirkuluje převážně vir chřipky typu A,“ uvedla hlavní hygienička Eva Gottvaldová. Nemocných přibývá ve všech věkových skupinách. Nejvíce nemocných hlásí Jihočeský, Plzeňský, Moravskoslezský, Olomoucký a Zlínský kraj.

Hygienici zároveň vyzývají lidi k obezřetnému chování, aby se infekce nešířila dál. „Doporučujeme občanům pokud možno vyhýbat se větším uskupením lidí, a zejména ve zvýšené míře dodržovat základní hygienická pravidla jako kýchat do kapesníku či si po cestě hromadnou dopravou vždy umýt ruce,“ upozorňuje hlavní hygienička ČR Gottvaldová. Podle ní je pro posílení imunity vhodné konzumovat dostatečné množství ovoce a zeleniny jako přirozených zdrojů vitamínů. „Pokud již nemocní jste, chovejte se zodpovědně, infekci nepodepňujte a nešířte dál – je mnohem lepší chřipku vylézt než nákazu dále šířit,“ dodává Gottvaldová.

Příznaky chřipky jsou specifické, přesto je lze často za-

měnit s jiným virovým onemocněním. Typická je bolest hlavy, očí, kloubů a svalů, celková únava, nástup vysoké horečky trvající dva až tři dny a suchý kašel, většinou bez rýmy.

Chřipka může zapříčinit i jiná závažná onemocnění a komplikace, které jsou způsobeny buď samotným virem, či takzvanou bakteriální superinfekcí, kdy bakterie napadají organismus značně oslabený virem. K nejčastějším komplikacím patří zápal plic, zánět průdušek, nebo dokonce zánět středního ucha.

Antibiotika na chřipku nezabírají, lékaři k nim sahají právě až v případě sekundárních bakteriálních infekcí.

Nejlepší prevencí proti virózám je dělat vše pro to, aby neměl virus šanci dostat se do těla. Například virus chřipky dokáže na vzduchu přežít až 48 hodin a na neumytých rukách ho pak snadno přenesete na sliznici, kde se uchytí. Vědci se nedávno shodli, že mytí rukou je jednou z neúčinnějších preventivních rad. Myjte si ruce před jídlem, po použití WC, po jízdě v městské hromadné dopravě nebo i po styku s penězí.

Viry chřipky i dalších respiračních chorob se zpravidla přenášejí vzduchem ve formě kapének.

I pravidelné větrání doma či v práci brání jejich šíření. Pokud onemocněl někdo z rodiny, větrejte pravidelně i jeho pokoj. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

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.

Nyní speciální balení **IMMUN44 BOX** za zvýhodněnou cenu: **Immun44 60 kapslí + svačtinový BOX + omalovánka + pastelky.**

www.immun44.cz

Úklid domácnosti. Snadné a levné recepty

Zapomeňte na toxické čisticí prostředky a předražené „zelené“ produkty. Vše, co potřebujete k tomu, aby se vaše domácnost blýskala čistotou a voněla, je pár základních čistě přírodních surovin, které zcela běžně používáte v kuchyni. Tvrdí to Betty Rapinčuck, autorka knihy *Jak na domácnost bez chemie a jedů*.

V publikaci je 150 jednoduchých vyzkoušených receptů na čisticí prostředky, které opravdu fungují a díky nimž lze kompletně uklidit celý domov.

Čtenáři se dozvědí nejen to, jak si domácí čisticí prostředky vyrobit a jak je uchovávat, ale zároveň jak si úklid usnadnit a lépe zorganizovat. **MET**

JAK NA DOMÁCNOST BEZ CHEMIE A JEDŮ

150 snadných a levných receptů na přírodní čisticí prostředky

Knižní novinka

Krátce

V Pekingu využijí „letní“ stadiony

Peking se za dva roky stane prvním městem, které po letních hrách uspořádá i zimní olympijské hry. Čínští organizátoři k tomu chtějí využít několik stadionů, na nichž se v roce 2008 konaly soutěže letní olympiády. Zároveň finišuje výstavba nových areálů, které by už letos měly hostit testovací závody. Příští zimní hry budou zahájeny 4. února 2022.

Obrovský náskok

Plzeňský útočník Milan Gulaš vládne po 43 kolech produktivně hokejové extraligy o 18 bodů před Slovákem Liborem Hudáčkem z Liberce. Ve 42 zápasech nasbíral 67 bodů za 32 gólů a 35 asistencí. Čtyřiatřicetiletý kapitán Indiánů vede i tabulku střelců o šest branek před Martinem Zaťovičem z Komety Brno a je také nejlepším nahrávačem.

Šance tu pořád je

Basketbalisté Nymburka uzavřou utkáním proti Peristeri vystoupení v základní skupině C Ligy mistrů ještě s nadějí na 1. místo. K posunu z druhé pozice, kterou má český šampion jistou, potřebuje oplatit řeckému sokovi prosincovou porážku 65:75 a doufat v zaváhání vedoucího Tenerife v Německu s Bambergem. Duel začne v Praze v hale Královka v 18.30 a přímým přenosem jej vysílá Nova Sport. **ČTK**

Super Bowl. Po velkém obratu zvítězil Kansas

Půl století dlouhé čekání na další titul je u konce.

Kansas City Chiefs zvítězili v Super Bowlu v Miami nad San Franciskem 31:20 a ovládli tak zámořskou ligu amerického fotbalu NFL po dlouhých 50 letech a podruhé v historii. Poražení 49ers přitom do poslední čtvrtiny šli ve vedení 20:10, ale pak ukázal svou sílu Patrick Mahomes a dovedl svůj tým ke třem touchdownům a otočení skóre. San Francisco tak ve finále prohrálo teprve podruhé ze sedmi pokusů.

„Za stavu 10:20 jsme věděli, že nejsme v ideální situaci, ale pořád bylo dost času. Já věřil naší obraně a spoluhráčům neztratili důvěru ve mě. Nakonec jsme společně našli cestu k vítězství,“ řekl quarterback Kansasu Mahomes, který v sezoně vyhrál už pátý zápas z pěti pokusů, v nichž jeho tým prohrával dvouciferným rozdílem.

Citát

Tohle jsme my. Tým se srdcem. Trenér se z nás snaží dělat nejlepší možné lidi a nikdy se nevzdávat.

PATRICK MAHOMES
QUARTERBACK KANSAS CITY CHIEFS

Mahomes je ve 24 letech nejmladším hráčem, který získal cenu pro nejužitečnějšího hráče sezony a vyhrál Super Bowl. Quarterback Kansasu byl navíc zvolen MVP finále. Velké čekání ukončil také jedenašedesátiletý kouč Kansasu Andy Reid, který získal titul až po 21 letech kariéry. Potřeboval na to odkoučovat 222 zápasů.

„Chtěli jsme trofej získat pro našeho trenéra, protože si to zaslouží za všechnu tu dřinu. On snad ani nemůže spát. Neznám nikoho, kdo by dřel tvrději než on. Jsem rád, že jsme pro něj vyhráli,“ prohlásil Mahomes. „Nikdo si nezaslouží titul více než Andy Reid,“ dodal majitel Chiefs Clark Hunt. **SIM a ČTK**



Zleva zpěvačky Shakira a Jennifer Lopezová

Ach, ten mistopis! Trump si opět popletl americké státy

Americký prezident Donald Trump po triumfu Kansas City Chiefs poslal gratulace do špatného státu. Místo státu Missouri gratuloval Kansasu.

- V tweetu, který Trump již opravil, ocenil tým Kansas City Chiefs za skvělý zápas a fantastický obrat. „Výborně ztělesňujete skvělý stát Kansas a konečně i Spojené

státy. Naše země je na vás hrdá,“ napsal původně.

- Chiefs ale sídlí v Kansas City ve státě Missouri, a nikoli v Kansasu, kde je rovněž stejnojmenné město Kansas City. Obě města spolu sousedí, protože byla založena na společných hranicích při soutoku řek Missouri a Kansas, ale mají samostatná postavení.

Ve znamení žen

V latinskoamerických rytmech se nesl koncert o přestávce.

- Čekání na druhou půli souboje krátily divákům Shakira a Jennifer Lopezová.
- V Super Bowl debutovala první ženská trenérka. Katie Sowersová má na starosti útok týmu ze San Franciska.

Spot za 127 milionů

Reklamy vysílané během Super Bowlu měly společnou nostalgickou linii.

- Cena za třicetisekundovou prezentaci, kterou vidělo odhadem přes sto milionů lidí, se letos vyšplhala až na 5,6 milionu dolarů (přibližně 127,4 milionu korun).

Nové tváře

Trenér českých hokejistů Miloš Říha nemůže na Švédských hrách ve Stockholmu počítat s útočníkem Tomášem Filippim z Magnitogorsku. Tým naopak nově doplnil v ofenzivě Roman Horák z Växjö, Tomáš Zohorna z Chabarovsku, David Šťastný z Mladé Boleslavi a Jan Dufek ze Zlína (na snímku), který bude v reprezentaci debutovat. V sedmadvacetičlenném kádru jsou nyní dva brankáři, deset obránců a patnáct útočníků. Do třetího turnaje Euro Hockey Tour Češi vstoupí ve čtvrtek proti domácímu Švédsku. **ČTK**



Liga mistrů. Hradec může být první vítěz

Hokejisté Hradce Králové se dnes od 18.45 jako první český tým v novodobé historii pokusí vyhrát Ligu mistrů. Proti trojnásobnému vítězi Frölundě budou mít výhodu domácího prostředí. Mountfield má také šanci „pomstít“ pražskou Spartu, která se švédským klubem v roce 2017 ve finále v prodloužení prohrála. Hradec může čerpat z vlastních zkušeností, s Frölundou se utkal v září v základní skupině. Východočeši zvítězili na ledě Indiánů 3:2 a doma prohráli 3:4. **ČTK**

Číslo dne

30

Hokejista Jaromír Jágr získal během své kariéry mnoho úspěchů i jako člen národního týmu. Svůj první gól v dresu seniorské reprezentace vstřelil před 30 lety, 4. února 1990, v zápase se Švédskem.

Futsal. Jasná výhra Čechů

Čeští futsalisté vyhráli i druhý zápas elitní fáze kvalifikace mistrovství světa. V Brně porazili Rumunsko 4:0 a mají blízko k postupu. **ČTK**

Tisíce produktů ihned k odběru



Na všech 38
pobočkách



Data letííí

ASUS



Asus RT-AX56U

Wi-Fi AiMesh dual-band gigabitový router
Šifrovaný přenos, rychlost až 1 775 Mb/s
Rodičovská kontrola, rychlá a snadná instalace
Konektory USB 2.0, USB 3.2 Gen 1

3 999,-
3 899,-

obj. kód: AA1000a5a

Neodolatelně odolný

ALIGATOR®



Aligator RX800 eXtremo 64 GB

5,7" IPS displej s rozlišením 1 440 × 720
RAM 4 GB, interní paměť 64 GB, 8jádrový procesor
Dvojitý fotoaparát 16 + 0,3 Mpx, přední 5Mpx kamera
Odolný vůči vodě a nárazům dle IP68, čtečka otisků

4 995,-

obj. kód: AL3025b1

Magický obraz

LG
Life's Good



32" LG 32LM6300PLA

SMART LED TV s Full HD rozlišením, 81 cm
Active HDR zobrazí bohaté barvy a jemné detaily
Virtual Surround Plus pro bohatý prostorový zvuk
Aplikace Netflix, 2 USB konektory

8 690,-
6 490,-

obj. kód: WK607c4a

Aby se kola neutrhla ze řetězu

COMPASS



Compass WINTER ÖNORM X100 3,0 mm 9 mm NYLON BAG

Sněhové řetězy pro osobní auta
Rychloupínací systém pro snadné nasazení
Křížová stopa, maximální zatížení 2 000 kg
Třístranná škrabka a praktická taška v balení

700,-
399,-

obj. kód: AUPR320

Displej, který si zamilujete

1+



OnePlus 7T

6,55" AMOLED displej 2 400 × 1 080
8jádrový Snapdragon 855+, čistý Android 10.0
RAM 8 GB, interní paměť 128 GB
Trojitý fotoaparát s optickou stabilizací obrazu

15 999,-
13 999,-

obj. kód: ONE0006b1

Ať to sviští

ATOMIC



ATOMIC CLOUD 8 + L 10 GW

Sjezdové lyže pro ženy s vázáním Lithium 10 GW
Jádro Densolite Core pro optimální stabilitu
Konstrukce Structured Topsheet s vysokou odolností
Technologie Servotec Light jako posilovač řízení lyží

10 350,-
6 790,-

obj. kód: SPTatm0788nad

Více informací na alza.cz/den-s-alzou

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 4. 2. 2020 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.