

Nový trenér fotbalové reprezentace Ivan Hašek chce stmelit tým. Angažmá si váží jako svého vrcholu. STRANA 15



Na severu je minus čtyřicet!



Extrémní mrazy a sněhové bouře narušily dopravu **ve Skandinávii**, kde mnohé školy kvůli drsnému počasí **zrušily výuku**. Někteří lidé se vydali ven na lyžích. Teploty v severských zemích klesly tento týden pod minus 40 stupňů Celsia. **V Laponsku** bylo ještě méně.

Pieta

U Karolina na Ovocném trhu v Praze se shromáždily stovky lidí, kteří vyrazili pietním průvodem k hlavní budově Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (FF UK) na náměstí Jana Palacha. Tu účastníci pietní akce symbolicky objali. Průvod nesl malou lampu, jež symbolicky přenesla světlo ze svíček, které lidé zapalovali před budovou rektorátu k budově fakulty, kde před Vánoci student zastřelil 14 lidí. ČTK



Vědcům se nelíbí, že v mobilu je například málo hub a rostlin



Emodži, které lze v mobilu ve zprávách používat

WHATSAPP EMOJI

Nízké zastoupení rostlinné říše v ikonkách emodži může být podle vědců problém.

Příliš mnoho koček a málo koryšů. Tak zní postesknutí týmu italských vědců nad nedostatečnou rozmanitostí volně žijících tvorů a rostlin v katalogu znaků emodži, který je nabízen ve zprávách v mobilu. Třeba v aplikaci WhatsApp či na sociálních sítích.

Podle vědců to nereprezentuje reálnou biodiverzitu, což

škodí snaze o ochranu přírody. Analýza, kterou zveřejnil časopis iScience, zjistila, že zatímco zvířata jsou v současném katalogu emodži zastoupena dobře, ale rostlin, hub a mikroorganismů je tam velmi málo. „Ačkoli se může zdát, že krize biodiverzity je on-line světu vzdálená, v naší stále více digitalizované společnosti bychom neměli podceňovat potenciál emodži pro zvýšení povědomí a schopnosti ocenit rozmanitost života na Zemi,“ napsali autoři analýzy Stefano Mamola, Mattia Falaschi a Gentile Francesco Ficetola z Milánské univerzity. ČTK

POUŽIT MŮŽEME ČERVA. PODLE VĚDCŮ JE TO ZŘEJMĚ ŽIŽALA

Tým hodnotil emodži týkající se přírody a zvířat, které jsou k dispozici na webu Emojipedia – on-line katalogu emodži. Tyto ikonky se pak zařazují do různých aplikací nebo do sociálních sítí.

- Tým vědců sledoval, jak se tyto symboly mění mezi lety 2015 a 2022.
- Mezi zvířaty byli nadměrně zastoupeni obratlovci včetně savců, ptáků, plazů, obojživelníků a ryb, kteří tvořili 76 procent zvířecích emodži.
- Členovci včetně hmyzu, pavoukovic a koryšů byli zastoupeni poměrně málo, přestože existuje 1,3 milionu popsaných druhů členovců ve srovnání s 85 tisíci známými druhy obratlovců.
- Vědci také zjistili, že neexistují žádné emodži představující ploštěnce; tyto prvoucí živočichové zahrnují třídy ploštěnek či parazitických

motolic a tasemnic. Stejně na tom jsou například hlístice, přestože existuje více než 20 tisíc druhů ploštěnců a téměř 20 tisíc druhů hlístic.

- Vědci nicméně s povděkem kvitovali skutečnost, že se biodiverzita emodži přece

jen zvětšuje. Kroužkovci se dočkali zastoupení v roce 2020 přidáním „červa“, který s největší pravděpodobností představuje dešťovku neboli žižalu, a žahavci mají svého zástupce v Emojipedii od roku 2021 díky přidání korálu. ČTK



Jedna z neznámějších emodži ikon

PROFIMEDIA

KRÁTCE

Pratuři v nové rezervaci

V Novohradských horách na Českokrumlovsku vznikla rezervace velkých kopyt-

níků. Zatím v ní žijí dva pratuři. V budoucnu by tu měli nový domov najít i divocí koně. Jde o třetí rezervaci tohoto druhu v Jihočeském kraji. Zřídila ji organizace Česká krajina. Ta usiluje

o ochranu biologické rozmanitosti a zmírňování dopadů klimatických změn. Nejznámější prostor je ve středočeských Milovicích, kde žijí stáda divokých koní nebo zubrů.

Pivo za 70 korun

Některé restaurace v Praze začaly po Novém roce se změnou DPH na točené pivo zvyšovat ceny. Většina podniků již ceny upravova-

la loni na podzim, kdy zdrážovaly také pivovary. Hlavně v centru města lidé za půllitr točené dvanáctky zaplatí 70 korun. Důvodem je přesun DPH za točené pivo z 10 na 21 procent. **ČTK**

Hory s nadějí hledí na víkend a příští týden

Oteplení a déšť v těchto dnech výrazně zhoršily podmínky pro lyžování na sjezdovkách. Prší a je teplo. Přesto by se měla situace s příchodem studené fronty změnit. Meteorologové tvrdí, že začátkem příštího týdne očekávají celodenní mrazy s teplotami hluboko pod minus 10 stupňů, a to díky příchodu mrazivého arktického vzduchu ze severu. S nadějí hledí provozovatelé skiareálů už k víkendům, kdy má ochlazování začít. **ČTK a iDNES.cz**

DŘE TO, ALE JEDOU

Velké české skiareály jsou v provozu. Čekají alespoň na mraz, aby mohly začít lépe zasněžovat.

- Ve Špindlerově Mlýně je v provozu 20 kilometrů sjezdových tratí. Za plného provozu nabízí téměř 30 kilometrů sjezdovek. „O víkendů by mělo přijít výrazné ochlazení, což budeme moci využít k dosnžení zbytku sjezdovek. Je na nich okolo půl metru sněhu,“ říká mluvčí střediska Vendula Kalenská.
- Ve středisku na Ještědu je aktuálně v provozu jediná sjezdovka, páteřní 1,5 kilometru dlouhá Nová Skalka. Je stále v dobrém stavu. V Harrachově je v provozu zatím jen bezmála dvoukilometrová sjezdovka Červená II na Čertově hoře.
- V Karlovarském kraji zůstává otevřená většina lyžařských středisek. Lyžuje se na některých sjezdovkách na Klínovci, Plešivci či na Božím Daru.
- Na Plzeňsku se lyžuje jen na železnorudském Špičáku a na Samotách.
- V areálu Hochficht, který se nachází na česko-rakouské hranici Šumavy, je v provozu 20 kilometrů sjezdovek. **ČTK**

INZERCE

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 5. 1. DO 7. 1.

KUPÓN NA SLEVOU

V APLIKACI

-25%
SÝRY Z PULTU
+ Aktivovat za 10 bodů

Kaufland Card



STUDENTSKÁ PEČĚT
Oplatka mléčná arašidová 31 g (=100 g 38,39)

AKCE!
pouze **11,90**



BONDUELLE
Kukurice zlatá 440 g/390 g (=100 g 8,44)

AKCE!
pouze **32,90**



OMEGA
Rostlinný tuk na smažení/na polevy/máslová příchut 200 g/250 g

AKCE!
pouze **24,90**



VIVA
Masová konzerva různých druhů 120 g (=100 g 19,09)

AKCE!
pouze **22,90**



TENTO
Toaletní papír Blue decor/Pink decor 3vrstvý Max. 10 balení na osobu/den 16 rolí (=1 role 7,50)

AKCE!
pouze **119,90**



ONDRAŠOVKA
Minerální voda ochucená různých druhů 1,5 l PET láhev (=1 l 7,94)

AKCE!
pouze **11,90**



BUDWEISER BUDVAR
Pivo světlý ležák z čerstvého chmele multipack 8x0,5 l vratná láhev (=1 l 39,98)

AKCE!
pouze **159,90**

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin

Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin

Akceptujeme tyto platební prostředky:



AKCE! = zboží nabízené v našem letáku za výhodnou cenu opakovaně nebo mimořádně do vyprodání zásob. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Nabídka zboží se může lišit dle velikosti prodejn. Za tiskové chyby neručíme. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz

* KC – měrná cena platná s Kaufland Card, A – měrná cena platná pro akci.



Moje první volba

Bankéři věří, že trh s bydlením přestane letos lapat po dechu

První do toho „šlápla“ Moneta. Banka snížila již koncem loňského roku sazby hypotečních úvěrů. U některých typů i pod pět procent.

Recepty na rozhýbání reálného byznysu, zvláště u nových bytů a domů, vidí investoři a developéři různě.

Sám sobě hypotékářem

Například Central Group, který se soustředí na výstavbu bytových komplexů v hlavních městech, vsadil v nedávném období na „vlastní“ hypotéku, kdy garantuje její výši těsně pod tři procenta, pokud se mu nepodaří pro klienta u banky zajistit nižší než obvyklou sazbu. Připomínáme, že současné sazby se pohybují kolem šesti procent.

Riziko takové praxe spočívá v tom, že developer v době, kdy hypoteční trh v Česku klesl na historické

minimum, snižuje vlastní marži. „Možností, jak ji udržet, je poměrně málo, sice klesají ceny stavebních materiálů, ale zase to vyvažuje růst cen práce od dodavatelských firem,“ konstatuje Dušan Kunovský, majitel Central Group.

Vysoké sazby jsou svým způsobem stále výhodné

Slovní rejstřík ekonomů a bankéřů není příliš pestrý. Ve zlých dobách nejraději používají známou frázi o tom, že se „odrážíme ode dna“. Pravdou ale je, že s odstupem let se většinou ukazuje, že toto klíšé použili v odpovídající okamžik. „V prosinci loňského roku naznačují údaje o sjednávání hypoték vyšší růst, bylo to vlastně završení trendu v celé druhé polovině roku 2023,“ myslí si Martin Vašek, předseda představenstva Hypoteční banky a ČSOB stavební spořitelny.

Přispěl k tomu i mírný pokles cen bytů a rodinných domů. U vil to bylo jen 0,6 procenta, ale u bytů o více než šest procent. Podle předsedy představenstva hypotéč-

ní banky Miroslava Zetka právě pokles nemovitostních cen vyvážil vysoké úvěrové sazby, takže výhodnost se dá srovnat s lety, kdy se hypoteční sazby pohybovaly pod dvěma procenty.

„Čísla jsou dostatečně vypovídající. Na konci roku 2022, kdy hypoteční trh hodně klesl a ceny nemovitostí byly vysoké, vzali si naši klienti hypotéky za 19 miliard korun při sazbě necelá čtyři procenta. V posledním čtvrtletí roku 2023 jsme měli sazby kolem 5,6 procenta, přesto jsme uzavřeli smlouvy na hypotéky za 45 miliard korun,“ porovnává Zetek situaci v posledních dvou letech.

Stavebkem se obchodníci už neužíví

Vedle hypotečního trhu je s nemovitostmi spojené i oblíbené stavební spoření. Forma spoření na bydlení a rekonstrukce z devadesátých let zřejmě spěje ke konci. Minimálně k velké transformaci. Doby, kdy „agenti“ stavebních spořitelen vydělávali měsíčně velké peníze a stačila jim k tomu jen tato činnost,

ÚVĚRY ZA MILIARDY

172

Tolik miliard korun poskytly loni všechny hypoteční banky a stavební spořitelny v Česku na bydlení, hypotéky z toho představovaly 138 miliard, zbytek byly úvěry ze stavebního spoření. Průměrný úrok hypotéky loni činil 5,76 procenta. **PH**

EKOBYDLENÍ

Stále více úvěrů nyní poskytují hypoteční banky na stavbu a také na nákup bytů s nízkou energetickou náročností.

- Na nákup úsporného bydlení bylo v roce 2023 využito v rámci ČSOB kolem 47 procent hypoték.
- Stát přijal loni žádosti na Novou zelenou úsporám za 31,5 miliardy korun. **PH**

jsou už minulostí. Reagují na to i samotné banky, kterým tyto dceřiné společnosti patří.

Už na podzim loňského roku zrušila Komerční banka svou Modrou pyramidu. „Pobočky se začleňují fakticky i vzhledově do sítě obchodních míst a poboček banky. Jejich funkce se vedle stávajícího poskytování a správy stavebního spoření přeorientují i na všechny další produkty Komerční banky,“ uvedl Michael Pupala, generální ředi-

tel a předseda představenstva Modré pyramidy stavební spořitelny.

„Ránu z milosti“ dala stavební změna zákona o stavebním spoření, kterou se od 1. ledna 2024 snižuje státní podpora o polovinu – na tisíc korun ročně. Konkurenci pro stavební spoření jsou i současné spořicí a termínované účty. Ty nabízejí zhodnocení kolem pěti procent na tři až šest měsíců, zatímco stavební spoření představuje závazek na šest let. **PAVEL HRABICA**

Některé knihy jsou levnější

Nulová sazba daně z přidané hodnoty (DPH) na knihy vede ke snížení cen některých nových i starších titulů. Ke zlevňování budou knihkupci většinou přistupovat selektivně. Například v nakladatelství Euromedia aktuálně snížili ceny u 120 titulů vydaných v roce 2023. V reakci na změnu DPH se v internetovém obchodě Alza rozhodli plošně snížit ceny všech knih, které mají v nabídce. Nulová DPH však podle předsedy Svazu českých knihkupců a nakladatelů (SČKN) Martina Vopěnky neznamená, že se cena

knih automaticky sníží. Mohla by však podpořit jejich prodej. Nulová DPH na knihy začala platit od letošního 1. ledna, do té doby byla deseti procentní.

„V reakci na tuto změnu jsme se rozhodli pro naše zákazníky plošně snížit ceny všech knih, které máme v nabídce. Ke zlevnění jsme přistoupili i přesto, že nakladatelé mají tendenci o snížené DPH nákupní ceny navýšit,“ uvedla za internetový obchod Alza Eliška Čefovská.

Podle ředitele marketingu nakladatelství Euromedia

a knihkupectví Luxor Adama Lebedy snižování cen už částečně začalo a bude postupně pokračovat. „Zatímco ceny vstupů rostly o více než deset procent, knihy podle statistiky prodeje v Luxoru zdražily v roce 2023 přibližně jen o pět procent,“ sdělil Lebeda.

Objem českého knižního trhu předloni dosáhl podle SČKN asi 8,4 miliardy korun, meziročně je to o zhruba 250 milionů korun méně. Obrát prodaných tištěných knih dosáhl 7,8 miliardy korun, což je nejméně za posledních pět let. **ČTK**

INZERCE

KDY pondělí 8. 1., úterý 9. 1. 2024 od 10 do 17 h.

KDE Národní dům na Vinohradech, (bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9, P-2 Vinohrady, metro stanice A



VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové

až 1500 Kč za gr



STŘÍBRO:

přístroje, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY:

náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY:

granátové a briliantové šperky



firma H&S tel.: 776 150 222, 603 505 686



Hubnutí nemusí „bolet“

Cesta ke zhubnutí je nejen věc odhodlání, ale i „změny“ v hlavě. Proto je mnohdy dlouhá, trnitá a plná zákrut. V jakém věku nejčastěji přibíráme? „Nejrizikovější je období po šedesátce. Není rozhodující, jestli lidé dříve sportovali, či nikoli. Sportovci zvyšují tělesnou hmotnost zhruba stejně jako nespportovci. U mužů je rizikový věk i okolo třiceti let, u žen v menopauze,“ říká Martin Matoulek, vedoucí Obezitologického centra – XXL ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze. „Čtvrtina obézních mužů nepovažuje svoji obezitu za problém. U nadváhy je to ještě horší, nepřipouští si ji až 77 procent mužů, u žen je to jen deset procent.“ Proč diety nefungují donekonečna? Čtete v novém vydání týdeníku Téma.

Investujte s e-Finance Group

podílejte se na investicích do komerčních a bytových nemovitostí

Proč e-Finance, a. s.?



1,6 miliardy Kč

je hodnota komerčních a bytových nemovitostí ve vlastnictví koncernu e-Finance, a.s.

181 milionů Kč

již vyplatil koncern e-Finance, a.s. na úrocích plynoucích z dluhopisů určených veřejnosti

23 let

investuje v ČR do nemovitostních projektů

až 9 % ročně

je nadstandardní zhodnocení z dluhopisů pro veřejnost

Blíže informace o nemovitostním portfoliu e-Finance, a.s. najdete na internetových stránkách www.e-finance.eu v záložce **Pro Investory**

Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Skupina e-Finance disponuje zajímavým portfoliem dluhopisů, kdy **roční výnos činí až 9%**.

až **9%** roční výnos

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.eu/dluhopisy-informace.

Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši **9 % p.a. za první výnosové období, 8 % p.a. za druhé a 5 % p.a. za třetí roční výnosové období**. Uvedený úrok je fixovaný po celé období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb, které podle předpokladu odborné veřejnosti začnou klesat již ve 2. pololetí tohoto roku.

Investice e-Finance jsou vidět! Tím, že společnost e-Finance investuje finanční prostředky svých investorů do investičních nemovitostí, které následně má ve své správě, tak investoři mohou tyto „investiční projekty“ sami navštívit.

Jedná se např. o tyto projekty:

► **EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar**, jehož součástí je kromě luxusního hotelu s exkluzivním wellness i vlastní řemeslný EFI Pivovar či EFI Hostinec.

► **eFi Palace Hotel*****, který nabízí jak hotelové, tak dlouhodobé ubytování, parking, kongresové prostory, vlastní klubové fitness centrum, wellness centrum a v létě i SunBar s bazénem.

► **Zámek Račice v Račicích-Pístovicích**, který je tvořen hlavní budovou s nádvořím, předzámčím, podzámčím, okolními pozemky a lesy, které v úhrnu čítají přes 50.000 m². V hlavní budově v sezóně probíhají prohlídky ve dvou poutavých okruzích. Prostory Předzámčí a Podzámčí nabízí luxusní ubytování v apartmánech s terasami a pokojích. Od čer-

vence 2023 nabídne Předzámčí nově i moderní sál – Konírnu. Tento sál je vhodný pro pořádání svateb, firemních akcí, konferencí apod.

► **EFI Residence Holzova 28**, která nabízí krátkodobé i dlouhodobé ubytování v lukrativní čtvrti Brno-Líšeň

► **EFI ApartHotel Horní Lipová v Jeseníkách**. Tento horský apartmánový hotel disponuje 15 plně vybavenými apartmány vč. parkovacího místa. V současnosti společnost e-Finance díky velké poptávce uvolnila apartmány do prodeje, které se takto stanou skvělou investiční příležitostí. Do budoucna se zde plánuje výstavba druhého apartmánového hotelu včetně kongresových prostor, fitness a wellness centra.

Další projekty e-Finance najdete přímo na webu e-Finance v záložce **PORTFOLIO INVESTIC**.

DOPORUČUJEME, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.



Zámek Račice

EFI SPA Hotel**** Superior & Pivovar

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, emailem, telefonicky, osobně.

www.e-finance.eu/dluhopisy

@ info@e-finance.eu

+420 515 555 555

Bratislavská 52, Brno



CELOROČNÍ PROHLÍDKY, WELLNESS I UBYTOVÁNÍ NA ZÁMKU RAČICE



Zámek Račice
RAČICE - PÍSTOVICE

Zveme Vás na

Zámek Račice

Račice – Pístovice na Vyškovsku
30 km od Brna

Nově zrekonstruované Podzámčí nabízí 11 stylově zařízených apartmánů pro 2-4 osoby, společenskou místnost s krbem a kuchyní, wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou a venkovním vyhříváním bazénem.

Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.

📍 Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova

🏠 Příjemné posezení s občerstvením

👥 Společenský sál Konírna

🍷 Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru

🎉 Stylový párty stan v předzámčí

👰 Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

🏊 V Podzámčí venkovní vyhřívání bazén s terasami

♨️ Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou



EFI Zámek Račice
člen e-Finance Group

Račice I. Račice – Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz



PRAHA

Praha smrdí průměrně. Kočárkujte ale střídměji

Obyvatelé hlavního města by během dopravní špičky měli vynechat běh či jiné venkovní sportovní aktivity.

Váháte, zda je vhodné jít sportovat nebo vyrazit na procházku s malými dětmi? Misky vah vašeho rozhodování může ovlivnit i webovka známé kurýrní společnosti, na níž najdete, kde je v metropoli nejčistší vzduch.

„Monitoring kvality ovzduší provádí DPD již přes dva roky prostřednictvím speciálních monitorovacích zařízení na měření jemných prachových částic. Ta jsou umístěna na devadesáti našich dodávkách. Index jemných prachových částic je v rámci kvality ovzduší vyhodnocován, následně ho porovnáváme s doporučeními Světové zdra-

OVZDUŠÍ V PRAZE STRUČNĚ A RYCHLE

Základní informace o stavu a vývoji kvality ovzduší v hlavním městě a také o emisích a zdrojích znečišťování ovzduší, zdroje podrobných informací najdete i na magistralním Portálu životního prostředí.

- Stav ovzduší v Praze je nepříznivě ovlivňován zejména automobilovou dopravou, zatímco podíl stacionárních zdrojů na znečišťování

ovzduší naopak dlouhodobě klesá. Dlouhodobě jsou překračovány imisní limity pro takzvané suspendované částice, oxid dusičitý, benzo(a)pyren a přízemní ozon.

- Mapové výstupy jsou k dispozici v elektronické podobě v Atlasu životního prostředí na webu geoportalpraha.cz, tištěně pak v ročenkách Praha životní prostředí. **JAR**

votnické organizace. Naše společnost pak postupně analyzuje i meziměsíční vývoj průměrného pražského indexu,“ uvádějí zástupci kurýrní firmy, jež je součástí největší evropské balíkové sítě.

Monitoring kvality ovzduší se provádí nejen prostřednictvím zmiňovaných dodávek, ale také čidel na několika desítkách budov. „Data jsou přenášena v reálném čase a kaž-

dý obyvatel hlavního města si tak na speciální webové stránce může ověřit, jak je na tom právě jeho ulice, jestli je například vhodné jít sportovat nebo na procházku s malými dětmi,“ dodává tým firmy DPD.

Prostřednictvím webu firmy jsme si na zkoušku ověřili kvalitu vzduchu v ulici Karla Engliše na Smíchově, kde se nachází redakce deníku Met-

ro. Index zde byl ke včerejšímu datu na úrovni dva, což je na stupnici mezi jedničkou a padesátkou bráno jako vynikající hodnota.

„Index za měsíc prosinec vykázal pro celou metropoli průměrnou hodnotu šestnáct mikrogramů na metr krychlový. To znamená špatné ovzduší. Oproti listopadu došlo k navýšení o tři mikrogramy,“ vysvětlují zástupci DPD s doplněním, že hodnota je tak již nad doporučeným denním limitem Světové zdravotnické organizace, tedy patnáct mikrogramů na metr krychlový.

„Obyvatelé Prahy by tedy během dopravní špičky měli vynechat běh či jiné venkovní sportovní aktivity, stejně jako procházky s dětmi, a to především těmi menšími v kočárku,“ uzavírají zástupci přepravní společnosti.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

KRÁTCE

Zatím zavřená

Letní semestr na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy začne podle původního harmonogramu 19. února. Učit se bude ve všech budovách včetně hlavní na náměstí Jana Palacha, řekla včera děkanka fakulty Eva Lehečková. Výjimkou je čtvrté patro budovy, které se pravděpodobně neotevře celý letní semestr. Fakulta zůstane uzavřená minimálně do konce ledna, hlavním důvodem je podle děkanky technický stav budovy.

Rekordní rok

Nejvyšší návštěvnost za dobu svého fungování zaznamenala loni botanická zahrada v pražské Troji. Zavítalo do ní 413 tisíc lidí, zhruba o 10 tisíc více než v roce 2022. Podle ředitele zahrady Bohumila Černého je v posledních letech návštěvnost vysoká mimo jiné i díky novým expozicím. **ČTK**

Prodej pošty?

Vedení Prahy se letos v lednu rozhodne, zda bude jednat s Českou poštou (ČP) o koupi její hlavní budovy v Jindřišské ulici. Informaci včera uvedl radní města Adam Zábranský.

ČP se rozhodla budovu kvůli úsporám prodat, avšak nepřihlásil se o ni žádný zájemce. Vyvolávací cena byla 1,538 miliardy korun. „Během ledna by na naší straně mělo padnout rozhodnutí, jestli o budovu pošty v Jindřišské budeme mít zájem, objevila se jiná a možná lepší příležitost, kam umístit úředníky,“ prohlásil Zábranský.

Zábranský totiž už v minulosti řekl, že by se do budovy v Jindřišské mohli přestěhovat magistralní úředníci ze Škodova paláce v Jungmannově ulici, kde městu v roce 2028 končí nájem. O kterou případnou alternativu se k budově v Jindřišské jedná, nevedl.

Vedení Prahy v minulosti projevilo zájem hned o několik budov pošty, kterých se chce zbavit. ČP kvůli špatným hospodářským výsledkům zrušila od loňského července v Česku tři stovky poboček a ohlásila, že se bude zbavovat majetku. ČP v metropo-

li opouští další budovy a o některé z nich projevil magistralní zájem. To se týká například budovy v ulici Na Strži v Praze 4, na jejíž koupi se již obě strany domluvily. Praha za budovu, která je ve špatném stavu, zaplatí 425 milionů korun. Jde o sedmipodlažní stavbu z roku 1984 s přílehlými pozemky.

Budova v Jindřišské vznikla mezi roky 1871 a 1890 a její první zásadní přestavba byla v letech 1896 až 1899. Další významnější přestavba se konala v letech 1912 a 1920 až 1921. V letech 1996 až 1999 stavbaři v objektu udělali generální rekonstrukci. Prodejem nemovitostí se pošta snaží stabilizovat své hospodaření. Do dvou let se má podnik transformovat na provozovatele poboček a Balíkovnu. **ČTK**

DĚSIVÝ PROPAD

1,7

Tolik miliardy korun činila předloňská ztráta ČP. **ČTK**

ZOOALBUM Šiška coby elitní modelka



Světově známý fotograf Joel Sartore dlouhá léta dokumentoval zvířata v divočině. Když jeho manželka onemocněla rakovinou, došlo v jeho životě ke zlomu a rozhodl se zachytit všechny druhy živočichů chované v lidské péči. Svůj projekt nazval Photo Ark a doposud v jeho rámci zdokumentoval 15 tisíc druhů. Některé z nich jsou dnes bohužel již vyhynulé... Joel v minulosti fotografoval zvířata také v Zoo Praha a v některých dalších zoologických zahradách v České republice. Když jsme se nedávno potkali na jedné konferenci, požádal

jsem ho, zda by nám nezdokumentoval první evropské mládě luskouna – samičku Šišku. Vyhověl mi a na tomto snímku je zachycen v plné práci v zázemí pavilonu Indonéská džungle.

TEXT A FOTO



MIROSLAV BOBEK
Zoo Praha

STOPKA pro poruchy močových cest!

Díky tomuto přípravku se můžete zbavit inkontinence ÚČINNĚ A TRVALE



Revoluční složení zpevní stěny močového měchýře za pouhých 14 dní!

Musíte chodit na záchod stále častěji? Stává se vám, že nestihnete doběhnout na toaletu? Žijete v neustálém strachu, že moč neudržíte v nejméně vhodném okamžiku? Díky revolučnímu přípravku již nikdy nebudete muset čelit pocitu studu a vyloučení kvůli inkontinenci. Přijďte se k 156 834 Čechů, kteří za pouhých 14 dní získali plnou kontrolu nad svým močovým měchýřem. Vyzkoušejte nový výrobek a získajte 100% slevu od výrobce.

Regenerace močového systému začíná již po 1. dávce

Nový přípravek pomáhá zlepšit napětí tkání močového systému až o 89 %, díky čemuž jsou stěny močového měchýře opět pružné a brání tak nekontrolovanému úniku. Kromě toho doba mezi okamžiky, kdy ucítíte tlak, a chvíli, kdy si již nutně musíte dojít na záchod, se prodlužuje až o 3 hodiny, čímž získáváte jistotu, že situaci ovládáte. **Využijte program výrobce na vrácení peněz a získajte přípravek, aniž byste příliš zatěžovali rozpočet.**



Inkontinence je minulostí

Výsledky, které jsme získali, jasně ukazují, že asi po 14 dnech užívání přípravku jsou svaly močového systému zcela obnoveny, zlepšuje se funkce ledvin a dochází k odstranění všech intimních infekcí. Můžeme hrdě říct, že je to jediný tak účinný přípravek, který je zároveň dostupný pro každého, jenž se vypořádá s inkontinencí bez ohledu na její příčinu.

Prof. Matthew Dery, urolog

Čím to je, že nový výrobek je tak účinný?

Na tomto inovativním přípravku je neobvyklé především to, že se jedná o jediný UNIVERZÁLNÍ výrobek tohoto typu. Není důležité, kolik vám je let, jakého jste pohlaví ani jak dlouho trpíte poruchami močových cest – nový přípravek zpevní stěny vašeho močového měchýře, sníží nepohodlí

První výsledky již po 48 hodinách!

Inovativní přípravek:

- ✓ **Až čtyřnásobně sníží frekvenci močení**
- ✓ **Zpevní močový systém po 1. užití**
- ✓ **Obnoví svaly močového měchýře z 96 %**
- ✓ **Podporí činnost močového systému a bude předcházet jeho infekci**

a eliminuje neustálý tlak na měchýř dokonce za 14 dní! 9/10 lidí potvrzuje, že již po několika dnech užívání přípravku samovolný únik moči v noci, při fyzické námaze, výbuchu smíchu nebo dlouhých procházkách navždy zmizel. Kromě toho potěší i skutečnost, že se s tím můžete vypořádat sami, diskrétně a v pohodlí domova. Záleží jen na vaší volbě, zda vám inkontinence bude nadále znepříjemňovat život, nebo se tohoto problému zbavíte jednou provždy.

Mohu se opět do své práce opřít a mít z ní radost

Již první den užívání přípravku jsem si všimla, že ten neustálý pocit tlaku na močový měchýř začal ustupovat a intervaly mezi chozením na toaletu se začaly postupně prodlužovat. Asi po dvou týdnech tento problém úplně zmizel. Doporučuji!

Hana, 52 let, Blansko



Hypersenzitivní močový měchýř – detruzor se stahuje předtím, než je močový měchýř plný

Normální močový měchýř – detruzor se stahuje, když je močový měchýř plný

Inkontinence moči je důsledkem selhání močového měchýře, který se stahuje dříve, než se naplní, nebo může být naopak způsobena jeho přeplněním. Inovativní přípravek nejprve obnovuje optimální rytmus močového měchýře a správný reflex udržení moče.

Zbavte se ostudného problému RYCHLE, DISKRÉTNĚ A TRVALE

Obliba nového přípravku překonala očekávání výrobců a skladové zásoby rychle mizí. Čím dříve zahájíte užívání, tím dříve se pro vás únik moči stane jen nepříjemnou vzpomínkou. Vzhledem k novému programu

Už se nemusím vyhýbat setkání s blízkými!

Potíže s močovým měchýřem začaly u mě asi před 2 roky. Začalo to docela nevinně a skončilo to tím, že jsem přestal vycházet z domu, protože jsem se bál, že to nečekaně pustím do kalhot. Asi neexistují slova, která by vyjadřovala, jak hrozný je to pocit, zejména pro muže. Nikomu jsem o tom neřekl, protože jsem se prostě styděl. Před několika týdny jsem se náhodou dozvěděl o novém přípravku, objednal jsem ho a hned jsem ho začal užívat. Už první noc jsem se probudil vyspaný a uvědomil jsem si, že tu noc jsem ani jednou nemusel vstávat a jít na záchod – asi poprvé po několika letech! Nic mě nebolí, nepálí, nemám mokré skvrny na prádle a chodím na záchod jako normální člověk, ne každých 10 minut. Velmi děkuji!



Ivan, 67 let, Děčín

výrobce na vrácení peněz máte možnost tento výrobek vyzkoušet zdarma Neztrácejte čas a volejte.

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 lidí kteří zavolají do **20.01.2024** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte: 519 790 340

po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

Kousek metra D schovávají ve vitríně Národního muzea

Stavba úseku mezi stanicemi Pankrác a Olbrachtova patří mezi nejvíce komplikované části prvního úseku metra D. Nejen proto, že stanice Pankrác bude přestupní stanicí mezi linkou D a C a celá stavba probíhá bez omezení provozu metra, ale také proto, že tunel protíná množství různých geologických jednotek reprezentovaných odlišnými typy hornin s různými mechanickými a pevnostními vlastnostmi. Své o tom ví i Jana Bruthansová, kurátorka sbírek starších prvoroh Paleontologického oddělení Národního muzea. Ta v rozhovoru pro deník Metro prozradila, že kousek podzemí, kam zatím veřejnost nesmí, si může prohlédnout každý Pražan právě u nich.



Jana Bruthansová je kurátorkou sbírek starších prvoroh. 3x M

„V podzemí se tunely metra hloubí klasickou důlní metodou, předem injektované a zpevněné horniny se zhruba po metrových úsecích dobývají speciálními sbíjecími stroji. Odtěžené horniny se pak odváží nakladačem k hlavní šachtě, kde se dostanou na povrch v obrovských kovových vanách. U většiny šachet jsou dočasné deponie vytěžené horniny, než je nákladní auta rozvezou na skládky stavebního materiálu. To je právě to místo, které já pravidelně už čtvrtý rok minimálně jednou týdně navštěvuji,“ říká pro deník Metro Bruthansová.

Jaká přesně byla a je vaše role při budování děčka?

Stavbu metra D v Praze-Pankráci pravidelně navštěvuji a monitoruji už od samého počátku. V roce 2019, ještě než se začaly hloubit šachty a z nich vedené stoly hluboko pod silnicemi a domy, všemu předcházela intenzivní geologický průzkum. Byla jsem se podívat u řady vrtů, které měly upřesnit stavbu geologického podloží ve směru a poblíž plánovaných podzemních děl souvisejících se stavbou metra D. Další fází geologického průzkumu bylo vyhloubení několika šachet o různém průměru na trase prvního úseku mezi stanicemi Pankrác a Olbrachtova.

K čemu tyto šachty slouží?

Z těchto šachet začaly stavební firmy postupně razit horizontální důlní díla. Stále však v podzemí probíhal intenzivní geologický, geodetický,

geofyzikální a inženýrsko-geologický průzkum. Ze štol byly vrtány vrty směrem po další předpokládané trase tunelu, do stran i nahoru směrem do nadloží. Pro své studium a záchranný paleontologický výzkum jsem se nicméně zaměřila na dvě hlavní důlní díla. V místě budoucí stanice Olbrachtova na tunel ražený firmou Strabag a na tunel mezi stanicemi Pankrác a Olbrachtova, který buduje firma Hochtief.

Jaké poklady z budování metra D se v muzeu nacházejí?

Během podzemní ražby tunelů stavební firmy projdou řadou hornin různých souvrství. Sledujeme-li stavbu pravidelně, můžeme si udělat obrázek o tom, jak se postupně směrem ke starším či mladším souvrstvím mění charakter jednotlivých sedimentů nebo jak se mění a nahrazují různá společenstva bezobratlých živočichů. Jedná se vesměs o souvrství, jež jsou jinak v oblasti Prahy nebo i celých středních Čech obtížně přístupná. Lokality jsou často reprezentovány jenom malými zářezy s už zvětralými horninami. Zde je nekonečné množství materiálu, často ve formě obrovských bloků, které po rozštípnání kladivem a dlátem mohou po stovkách milionů let ukázat zástupce dávno vymřelých živočichů. Ale k vaší otázce, díky výtečné spolupráci se stavebními firmami máme v našich depozitářích desítky zásuvek plných různých vzorků. Protože zkameněliny ne-



Doklad toho, že byli při ražbě metra nalezeni velcí hlavonožci. Na fotografii je část schránky se zbytky lilijí, mlžů a trilobitů.

jsou jenom ty viditelné pouhým okem nebo lupou, další vzorky jsou použity na rozpuštění a následné prohlédnutí specialisty mikropaleontology nebo čekají na geochemické zpracování kolegy z Geologické služby.

Můžete být konkrétnější?

V nových přírodovědných expozicích Okna do pravěku se setkáte s jedním vzorkem získaným při stavbě metra D. Najdete ho ve skleněné vitríně s názvem Nové přírůstky. Jedná se o kus břidlice se zachovanými různými živočichy, z nichž nejvzácnější je část krunýře vzácného trilobita rodu *Selenopeltis* a schránka pravěkého žahavce konularie pokrytá přisedlými ramenonožci. S kolegy sledujeme všechny velké stavební práce v Praze a jejím okolí, protože je to vždy unikátní charakter získat se k horninám jinak hluboko ukrytým pod zastavěnou plochou. Ale není pravidlem, že se v nich vždy nacházejí zkameněliny.

Na čem to záleží?

Na tom, v jakých horninách se stroje pohybují. Pokud se jedná o sedimenty, ve nichž je potenciál, že by mohly obsahovat fosilie, snažíme se takovou stavbu navštívit a provést první základní paleontologický průzkum a v další fázi třeba dlouhodobější záchranný výzkum.

Je pro vás práce rutinou, či se najde na každé takové velké stavbě něco zajímavého?

Mezi nejběžnější zkameněliny patří určitě různí trilobiti,

jsou to hlavně drobné druhy několik centimetrů velké. Nejčastěji se najdou rozpadlí v akumulacích pokrývajících klidně i několik metrů čtverečních. Je to krásně vidět v metru na čelbě. Jsou to různé rozpadlé části jejich krunýřů. Trilobiti se jako ostatní členovci pravidelně zbavovali svého starého, už těsného krunýře, z něhož nám zbyla na mořském dně takzvaná „svlečka“, a ta poměrně rychle podlehla další dezintegraci. Při tom ohromném množství vytěženého materiálu ale není tak těžké najít i kompletní nesvlečené kusy, jsou to mrtvolky trilobitů, kteří zahynuli třeba při různých podmořských sesuvech. Z děčka nepochází ale jenom trilobiti, v depozitářích v Horních Počernicích máme řadu jiných zkamenělin jako různé měkkýše – gastropody, mlže, hlavonožce, žahavce, mechovky, brachiopody či ostnočkožce.

A jak je to s horninami?

Ty z období starších prvoroh, které se při budování nové linky metra D dostanou z podzemí nahoru, jsou vesměs plné zkamenělin. Jedná se o sedimenty útvarů zvaných ordovik a silur staré zhruba až 450 milionů let. Břidlice, prachovce, pískovce a vápence se usazovaly v dávném moři v době, kdy se tato část České republiky nacházela hluboko na jižní polokouli nedaleko jižního pólu. Pokud bychom se dívali na planetu Zemi z kosmické rakety, vůbec bychom nebyli schopní se orientovat ani v rozložení



Jana Bruthansová při své oblíbené práci v terénu

kontinentů. Kromě menších stětidílů Zemi kralovala obrovská superpevnina Gondwana a právě na jejím severním okraji v nehluboké zatopené pánvi vznikaly horniny, kterými za několik let budete projíždět třeba při cestě do nemocnice Krč. Kromě sedimentárních hornin se při ražbě metra pracovníci stavebních firem, ale i řada geologů, kteří zde působí, setkali i s horninami vyvěřelými. Jednalo se o dva výlevy vulkanických hornin ve formě takzvaných ložních žil. Jsou to výlevy pod povrchem, které sledují nějaká geologická rozhraní, pukliny nebo zlomy v už zpevněných starších horninách. Břidlice a prachovce ordoviku jsou poměrně bohaté na nálezy zkamenělin, i když jsou zde i vrstvy, v nichž najdeme fosilie velmi vzácně. Jedná se hlavně o pískovce a slepence posledního souvrství ordoviku, nejchladnějšího období v historii naší planety, kdy došlo k celosvětovému zalednění a několika vymíráním mořské fauny.

Na stavbě metra D máte již nyní o zalednění důkazy ve formě takzvaných diamiktitů. Přiblížila byste čtenářům metra, o čem se jedná?

Jsou to vrstvy, ve kterých lze mezi jemnozrnnými břidlicemi nebo prachovci nalézt větší valouny nebo úlomky hornin, které se sem dostaly na plovoucích kráčích při tom globálním zalednění.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Portmonka

ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM



PRO ZÍSKÁNÍ
APLIKACE
NASKENUJTE
QR KÓD



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

www.mojeportmonka.cz

Kdo získá Vinylu?

Šanci získat cenu Vinyla v kategorii Deska roku má vzhledem ke shodnému počtu hlasů pět alb. Porota nominovala nahrávky písničkářky Anny Vavřkové a Amelie Siby, rockové hudebnice Petry Hermanové, muzikanta vystupujícího pod jménem Toyota Vangelis a experimentální dvojice yantray & kvítek. Slavnostní vyhlášení 13. ročníku cen Vinyla se uskuteční ve středu 6. března v pražském Lucerna Music Baru. „Vinyla také podporuje mladé talenty

z oblasti kulturní publicistiky Cenou Jany Apačky Grygarové a elektronického producentství projektem Bastl Electronic Track. Až do konce ledna mohou autoři a autorky přihlašovat své práce,“ dodal za organizátory cen Vinyla Tomáš Grombří. V posledním ročníku cen Vinyla kritici za Desku roku zvolili album Bečvou od kytaristy Tomáše Niesnera. Objevem roku byl digitální písničkář Mat213. Počínem roku se stal festival Pop Messe. **ČTK**

KRÁTCE

Vídeň 1744

ČT2 uvede 9. ledna od 20 hodin snímek Marie Terezie a vyhnání Židů z Prahy. Ten odkazuje na události před Vánocemi roku 1744, kdy se ve Vídni mladá a nezkušená císařovna Marie Terezie rozhodla obvinít židovské obyvatele Prahy z nelояality a stanovila termín, do něhož měli být z Prahy vyhoštěni.

Třetí nejvyšší

Největší multifunkční prostor v České republice – O2 arena – má za sebou z pohledu návštěvnosti třetí nejúspěšnější sezonu, ve které měl své vstupní brány pro návštěvníky otevřené takřka každý třetí den. Bezmála 950 tisíc lidí se účastnilo hudebních, sportovních nebo jiných akcí. **MET**



ČESKÁ TELEVIZE

Oslaví Přišla v noci úspěch?

Filmoví kritici dali nejvíce nominací černé komedii Přišla v noci, která může uspět jako nejlepší film, šanci získat Cenu české filmové kritiky může i za režii, scénář a pro nejlepšího herce a herečku (Jiří Rendl a Simona Peková – na snímku). Nominace získalo 18 děl promítaných loni v kinech i televizních projektech a krátkých filmů. Kritici měli na výběr z 58 celovečerních filmů distribuovaných v kinech v roce 2023, a navíc z krátkometrážní tvorby a počínů uvedených v televizích nebo on-line. Vítěze letošního ročníku vyhlásí 3. února v pražském multifunkčním kulturním prostoru Archa+. Přišla v noci je společným režijním dílem Tomáše Pavlíčka a Jana Vejnarů. Vypráví o svérázných šedesátníci Valerii, která vtrhne do života svého syna a jeho přítelkyně. V počtu nominací za Přišla v noci následují rodinný animovaný snímek Tonda, Slávka a kouzelné světlo a výpravné historické drama Úsvit. **ČTK**

Hudba je klíčem ke vzpomínkám

Provázela písnička vaše zásadní životní situace? Pamatujete si ji a máte při ní emoce doted?

Hudba provází každého člověka životem. Ať už jsou to písničky, které si sami pouštíme do sluchátek, nebo je slyšíme při nákupu v obchodě či přímo na koncertech. Nejedna člověk má s konkrétní písní spojené i zážitky. A velmi ovlivňuje i naše emoce. Ačkoli je pro nás fungování lidské paměti v mnohém stále záhadou, během let výzkumů se ukázalo, že právě emoční prožívání, jak zkoumali ve studii publikované v Nature Communications kalifornští vědci, se vzpomínkami a s pamětí velmi úzce souvisí.

Emoční rovina je v rámci zapamatování událostí důležitá, přestože čas ubíhá plynule, lidská paměť je složena z jednotlivých událostí, které nám poté utváří v hlavě obrázek o tom, co jsme prožili. A na rozdíl od času nefunguje zcela lineárně. Emoce slouží jako posilovač paměti, poskytují nám kontext a jsou klíčovým prvkem pro naši identitu a porozumění nám sa-

mým. Silné emoce mohou vzpomínky udělat v naší paměti výraznějšími. I z toho důvodu můžeme mít problém je časově zařadit.

Které myšlenky uložit?

Jelikož se s časem informace hromadí, a ne všechny jsou pro fungování člověka relevantní, mozek s nimi musí nakládat. V tom nám pomáhají dva známé procesy. Ty vzpomínky rozšiřují a oddělují, jakmile se stávají minulostí, nebo vzpomínky spojují dohromady do jednotlivých epizod.

Do paměti se nám tak ukládají zpravidla ty silnější vzpomínky a události, které jsou do jisté míry úměrně emočnímu stavu mysli v dané chvíli. Můžeme si to představit jako takové highlights, a to ať už těch šťastně prožitých chvil, tak těch nešťastně prožitých. Tato integrace vzpomínek je prvoplánově zdravým mechanismem, ale v případě silných nezpracovaných zážitků může člověku způsobovat problémy.

Terapie hudbou

V tento moment nastupuje využití terapie pomocí hudby. Jak řekl autor studie Mason McClay: „Hudba, která vyvolává emoce, dokáže lidem po-



Hudba je rozličná, každému lahodí jiná. **MAFRA**

moci oddělit jednotlivé vzpomínky a usnadňuje jim pamatovat si, co viděli a kdy to bylo.“ Zároveň se vědci domnívají, že budou schopni pomoci hudby, v případě traumatických vzpomínek, „nasažit“ pozitivní emoce a událost znovu do paměti začlenit.

V rámci výzkumu si vědci najali profesionální hudební producenty, kterým zadali vytvořit melodie, jež budou vzbuzovat konkrétní emoce, tedy smutek, štěstí a podobně. Dobrovolníky požádali, aby poslouchali různé emočně zbarvené hudební prvky a zároveň plnili úkoly na počítači. Jedním z výsledných zjištění bylo, že hudba dokáže

KDYŽ TO OTRAVUJE

Jsou mezi námi ale i lidé, kteří by dali cokoli za trochu ticha. Například ti, kteří trpí takzvaným tinnitem, což je medicínské označení pro hučení či selest v uších.

- Pacienti tyto negativně vnímané zvuky označují jako pískání, zvonění, šumění, hučení, bručení, bzučení, syčení, tikání, cvaknutí, mlasknutí, jízdu lokomotivy. **FTN.CZ**

snadno změnit, jak nakládáme s neutrálními prožitky tím, že je z nich schopna udělat něco zapamatovatelného.

Psychologové z Kalifornské univerzity věří, že by toto poznání mohlo být užitečné v terapiích pro lidi trpící posttraumatickou stresovou poruchou a depresí. Díky tomu, jakým způsobem jsou vzpomínky v paměti člověka integrovány, je možné jednotlivé z nich zpřístupnit a napomoci tak jejich zdravému zpracování.

Špatně uložená traumata se totiž mohou neočekávaně vynořit a vyvolat v dotyčném nepřijemné pocity. Předěšlé hudební terapie se opírají vět-

šinově o příjemný prožitek a radost, kterou hudba v pacientovi vyvolává. Kdežto terapie, jež by mohla pomoci hudbou napomoci řešení problémů s pamětí, by byla v tomto ohledu převratná.

Trochu jako droga

Podle kanadských vědců je láska k hudbě rozdělena do dvou fází. „V té první pod vlivem dopaminu po své oblíbené písničce nebo kapele toužíme. Druhou fází, tedy samotné užívání si příjemných rytmy, mají na svědomí opioidy, které produkuje sám mozek,“ uvedl Daniel Levitin, profesor psychologie kanadské McGillovy univerzity, pro Live Science. Opioidy, které si mozek sám vyrobit, mají vliv na naše potěšení z jídla, sexu i drog.

Jejich studie z roku 2017 se zúčastnilo 15 osob, kterým napřed pustili jejich oblíbené skladby, k těm pak vědci přidali emocionálně neutrální skladby, které podle hypotézy neměly vyvolat žádnou reakci testovaných. Části podali psychologové látku naltrexon, jež opioidy blokuje, druhé části placebo. Pak sledovali jejich mimiku, tep a dech. A výsledek? Požití naltrexonu jasně snížilo prožitek z hudby. **IVETA BENÁKOVÁ**



**MOBIL
.CZ**

Kup SIM
~~200 Kč~~
99 Kč

**Právě teď
na poštách
a e-shopu
MOBIL.CZ**

Akční cena 99 Kč platí
od 1. 1. 2024 do 29. 2. 2024.
Více na www.mobil.cz



PLAY

Mlčeti zlato

Česko před Vánoce šokovala střelba na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, která si vyžádala 14 obětí z řad studentů a pedagogů. Ministerstva, bezpečnostní složky i vysoké školy začaly okamžitě hledat možnosti, jak do budoucna podobným událostem, o kterých jsme doposud slyšeli převážně jen ze zahraničí, předcházet či je minimalizovat. Je evidentní, že zatímco některá opatření budou moci být realizována okamžitě, jiná budou technologicky náročnější, vyžádají si více času a více finančních prostředků.

„Slova vyzývající k používání násilí mohou být pro někoho spouštěčem.

Jsou zde ale opatření, která nebudou stát téměř nic, a přitom mohou svojí troškou přispět k tomu, aby se podobné akce neopakovaly. Bohužel až moc často se v poslední době setkáváme s tím, že se hrozby použití násilí stávají součástí běžné rétoriky řady představitelů politického a společenského života. Netvrdím, že mezi násilnou rétorikou a tímto konkrétním činem, který se stal před Vánoce na univerzitě, je přímá vazba. Obecně ale slova vyzývající k používání násilí mohou být pro někoho spouštěčem, aby přistoupil k násilnému činu. Myslím tím hesla, jichž jsme svědky na některých protivládních demonstracích, doplněná například symbolikou šibenic objevujících se na těchto akcích. Nebo si můžeme vzpomenout na někdejší rádozy vtípné „bonmoty“ bývalého prezidenta, které tu raději v tuto chvíli ani nechci citovat, jež s prvkem násilí rovněž pracovaly. Mlčeti zlato platí v danou chvíli dvojnásob.

PETR JUST
POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



@mojemetro



Právě sledujete obdivovatelky Prahy v louži na Havelském tržišti. A že něco nehraje? Otočte fotku vzhůru nohama! Za prima nápad díky @klara_has. #prag #prague #pragueworld #praha #praguecitytourism #igbest_shots #milujuprahu #mojemetro #visitprague #praguestagram #urban #street #people #woman

#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!

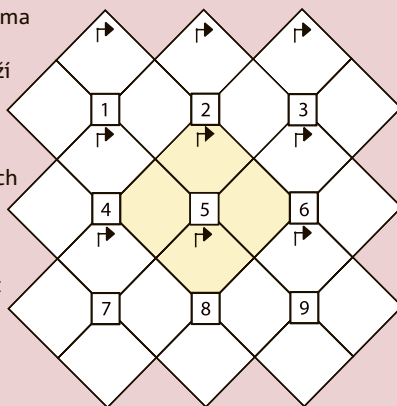
2	1	6	5	8	4	3	9	7
3	5	8	9	6	7	2	4	1
4	9	7	3	1	2	5	8	6
1	2	9	6	4	5	8	7	3
7	3	4	8	2	9	6	1	5
8	6	5	1	7	3	9	2	4
9	8	3	7	5	1	4	6	2
5	7	2	4	9	6	1	3	8
6	4	1	2	3	8	7	5	9
5	7	9	4	8	2	1	3	6
6	2	4	7	3	1	5	8	9
3	1	8	5	9	6	2	4	7
1	5	6	8	4	7	3	9	2
4	9	2	3	1	5	6	7	8
8	3	7	6	2	9	4	1	5
2	8	1	9	6	4	7	5	3
7	4	3	2	5	8	9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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: PIVO

LUŠTĚNKA

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

- kočkovitá šelma
- francovky
- ochrana zboží
- naš zpěvák (Karel)
- tajenka
- zn. německých aut
- pracovat na stavu
- včelí produkt
- vozovna



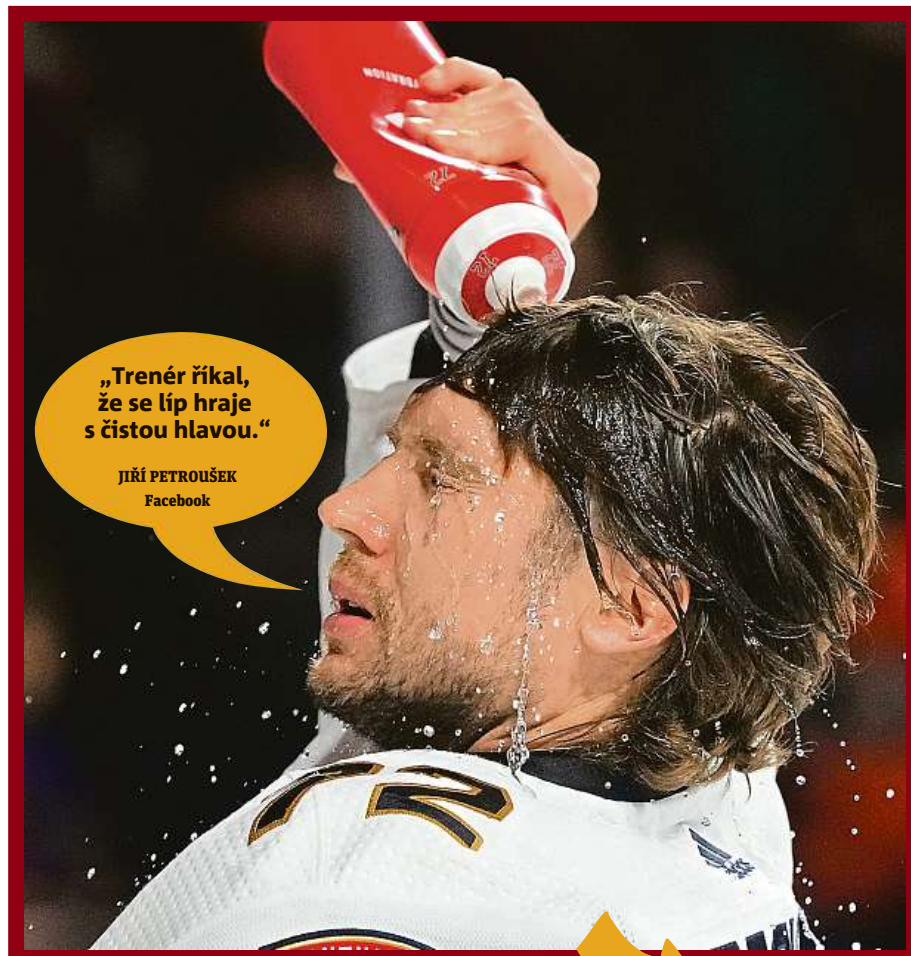
V sobotu 13. ledna a v neděli 14. ledna hraje Divadlo Spejbla a Hurvínka představení Hurvínkovo moře snění.



SUDOKU

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

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



„Trenér říkal, že se líp hraje s čistou hlavou.“

JIŘÍ PETROUŠEK
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
4/8 °C	1/5 °C	-4/0 °C	-3/-7 °C

Teplotní rekordy: ↓ -27,2 °C (1789) ↑ 13,8 °C (1999) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Il Boemo
Historické drama o životních osudech českého skladatele Josefa Myslivečka (ČR, 2022). Hrají: V. Dyk, E. Radonicichová, B. Ronchiiová. Režie P. Václav

22.29 Výsledky losování Šťastných 10

22.30 Kůň
Komédie (ČR/SR, 2022). Hrají: D. Fischer, B. Bystriansky, D. Kavaschová. Režie M. Šulík

23.55 Bolkoviny
L. Váchová, M. Labuda a J. Spálený

00.45 Banánové rybičky

ČT2



20.00 Velká země
Western (USA, 1958). Je to kraj, který se nedá obejít pěšky. Tady se bojuje i miluje ve velkém. Hrají: G. Peck, J. Simmonsová, Ch. Heston. Režie W. Wyler

22.50 To nejlepší z Bennyho Hilla
Komédie (VB, 1974). Hrají: B. Hill, P. Hayesová, N. Parsons, H. McGee. Režie J. Robins

00.15 Pro pár dolarů navíc
Western (It./Sp.N, 1965). Hrají: C. Eastwood, L. Van Cleef, K. Kinski. Režie S. Leone

02.25 Před půlnocí

NOVA



20.20 Rychle a zběšile
Akční film (USA, 2001). Tajný policista Brian O'Conner pátrá po Dominicu Toretovi a jeho partě, která má prsty v sérii přepadení kamionů s automobilovými díly. Hrají: P. Walker, V. Diesel, M. Rodríguezová, J. Brewsterová. Režie R. Cohen

22.15 Prci, prci, prcičky 2
Komédie (USA, 2001). O panictví přišli, ale jinak si moc neužili. Hrají: J. Biggs, Ch. Klein, T. I. Nicholas. Režie J. B. Rogers

00.10 Dr. House VIII (8, 9)
Seriál (USA, 2011). Hrají: H. Laurie, L. Edelsteinová

PRIMA



20.15 Máme rádi Česko
Zábavní pořad moderuje L. Bouček. Účinkují: J. Prachař, V. Kotek, J. Ježková, T. Břínek TMBK, D. Landsman, R. Šmucler, Š. Bilina a M. Pecháčková

22.05 Máme rádi Česko
Dále účinkují: L. Vizek, O. Slanina, K. Kopincová, I. Bugár, J. Maršálek a K. Pyszková

23.55 Ano, šéfe!
Uvádí Z. Pohlreich

01.00 Policie v akci

02.00 Policie Hamburk II (19, 20)
Krimiseriál (N, 2007)

ÓČKO



17.00 New Music Radar
Buď v obraze – nejnovější várka ktipů

18.00 Óčko hity

19.00 Party ride
Dance music na páteční mejdan

21.00 O black list party
Rap na páteční party

22.00 O BLACK CZ & SK PARTY
Party rapové tracky bez cenzury

22.30 Virtuální svět TV
Vydějte se na cestu kolem světa

00.00 Óčko flirt

Služby - nabídka

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetízového ovládání (přetržený řetízek). Cena za 1 krídlo 150 Kč. T. 774518402

Starožitnosti

VYKOUPIME KNIHY

zaplatíme á **2000,- Kč** za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon:

773 735 939

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy,. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz

• KOUPIM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

Nemovitosti - poptávka

KOUPIM CHATU

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

KOUPIM 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 nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

Práce - nabídka

Čerpací stanice TOME GAS
Plzeňská ul., Praha 5

Přijímáme obsluhu na HPP

Mzda

30.000 - 35.000 Kč/měs.

Tel.: 727 871 595

Náborový příspěvek 20 000 Kč!

Práce v ostraze

pro **INVALIDNÍ DŮCHODCE** na různých objektech **v Praze**

800 111 112

m2c

• ZŠ, Praha 9 - Satalice přijme od 1.1. 2024 pomocnou kuchářku. Nabídky zasílejte na : kancelar@skolasatalice.cz nebo volejte na tel. 734441243

• Mateřská škola Praha 4 hledá pomocnou sílu na výdej odpoledních svačtin. Prac. úvazek 0,6. Nástup v lednu 2024. skolnijidelna@ksidlisti.cz, 241090239

• Pro veřejné toalety v pražském metru trasa A, Praha 10 přijmeme na obsluhu a úklid čipernou a spolehlivou babičku. Tel.: 720357313.

• OSTRAHA AREÁLU za 110 Kč/hod čistého. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Zličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel. 793891086

Vzdělávání - nabídka

• Kurzy keramiky na konečné metra C Háje. Poďte s námi tvořit! Jakub Oth, w w . k e r a m i s t a . c z , j o t h @ s e z n a m . c z , 7 3 7 9 2 6 6 3 3 . Dospělí 3 900 Kč, děti 2 900 Kč

Byty - poptávka

KOUPIM BYT V PRAZE

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

• Pro zaměstnance ambasad a konzulátů hledáme menší i větší byty k pronájmu v Praze. Tel.: 723047669

Auto-moto - poptávka

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

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403



Pronájmy - poptávka

• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoduje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

• Hledám dlouhodobý PODNÁJEM POKOJE nebo garsonky v Praze do 5-6 tis. Kč vč. poplatků. Jsem pracovitý muž, Čech, 53 let, bezproblémový. Tel.: 721529853



metro

MOJE MĚSTO MOJE METRO

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



PRÁVĚ VYCHÁZÍ

Na věk, čas a jeho nedostatek nehraju. Možná je to vše jen iluze

BARBORA SEIDLOVÁ

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA

TÝDENÍK PRÁVĚ V PRODEJI

Hubnutí nemusí bolet

TÉMA Největší dietní mýty

Jan Svěrák: Proč už nechci točit filmy
Ekonom Kovanda: Co nás ještě čeká



PROF. MUDR. MATOULEK O VLIVU PSYCHIKY, DĚDIČNOSTI, O DIETNÍCH MÝTECH A PROČ PŘI OBEZITĚ VZNIKÁ V TĚLE ZÁNĚT

MGR. SLÁDKOVÁ KAVINOVÁ O HUBNUTÍ PODLE GENŮ, PROČ NĚKDO NEMŮŽE SHODIT A V ČEM JE ZÁSADNÍ VITAMIN D

Hašek bere repre jako svůj vrchol

Novým trenérem reprezentace je její někdejší kapitán.

Ivan Hašek se stal novým koučem českého národního týmu. Do funkce jej včera jednomyslně zvolil výkonný výbor, oznámila po jeho mimořádném zasedání Fotbalová asociace ČR. Šedesátiletý kouč nahradil Jaroslava Šilhavého. S vedením FAČR podepsal smlouvu do konce kvalifikace mistrovství světa, tedy do listopadu příštího roku, s opcí na baráž, případně závěrečný turnaj. Haškovými asistenty budou Jaroslavové Kóstl a Veselý.

Asociace vybírala trenéra poté, co se Šilhavý v listopadu po konci kvalifikace navzdory postupu na mistrovství Evropy do Německa rozhodl u týmu nepokračovat. Hašek už vedl coby dočasný



„Jedním z našich prvních úkolů je dát hráče dohromady a přesvědčit je, že jsme tým. Disciplína a kázeň budou hodně důležité.“

IVAN HAŠEK, KOUČ REPREZENTACE

kouč českou reprezentaci v pěti zápasech v roce 2009, kdy byl zároveň svazovým předsedou. V posledních letech působil v arabských zemích. Bývalého záložníka a kapitána národního mužstva čeká premiéra na konci března ve dvou přípravných zápasech. Jména soupeřů oznámí FAČR už brzy. Manažera reprezentace dál hledá.

„Vést českou reprezentaci pokládám za svůj trenérský vrchol. Beru to tak, že je to nejvíc, co se trenérovi v kariéře může podařit. Je to pro mě obrovská čest. Udělám všechno pro to, aby národní tým uspěl nejen na mistrovství Evropy, ale samozřejmě také v kvalifikaci o postup na mistrovství světa,“ uvedl Hašek.

Za národní tým si připsal jako hráč 56 startů a pět branek. Jako kapitán dovedl československé mužstvo v roce 1990 do čtvrtfinále mistrovství světa. **ČTK**

DAKAR STARTUJE

46.

V oáze Úla v Saúdské Arábii začne dnes 46. ročník Rallye Dakar, který se popáté pojede na Blízkém východě. Na startu soutěže bude i početná skupina českých posádek ve všech hlavních kategoriích. Nejvyšší ambice bude mít mezi kamiony Martin Macík, který byl loni druhý. V osobních automobilech bude o elitní desítku usilovat Martin Prokop. **ČTK**

O Paříž zabojují Češky v Indii

České pozemní hokejistky dnes odletí do Indie, kde od 13. ledna zabojují o splnění olympijského snu. Kapitánka Kateřina Laciná řekla, že věří v úspěch týmu, i když papírově jsou Češky outsiderskami kvalifikačního turnaje. Z osmi týmů rozdělených do dvou čtyřčlenných skupin postoupí oba finalisté a třetí celek. **ČTK**

Jen o bronz

Čeští hokejisté prohráli ve včerejším semifinále mistrovství světa do 20 let s domácími Švédy 2:5 a dnes si zahrají od 15.00 duel o třetí místo s Finy. První dvě třetiny skončily shodně 1:1, ve třetí části ale Švédové dominovali a třemi góly utkání rozhodli. Dvakrát se trefil Jonathan Lekkerimäki. Druhé semifinále mezi USA a Finskem Američané otočili a vyhráli 3:2. **MET**



INZERCE

„Tak moc mě bolela kolena, že jsem sotva chodil. Díky biomagnetickým regenerátorům bolest po 9 dnech zmizela!“



BIOMAGNETICKÉ KOLENNÍ REGENERÁTORY:

- ✓ Přinášejí okamžitou úlevu od bolesti (úplná terapie trvá 4 až 17 dní)
- ✓ Jsou lehké, pružné a perfektně padnou na každé koleno
- ✓ Zklidňují otoky a záněty

Jedním z prvních Čechů, kteří vyzkoušeli nové biomagnetické regenerátory kolena, je pan Jiří Olčák (63) z Ostravy:

„Celý život jsem pracoval v renovaci. Těžká fyzická práce. Musíte se sklánět, zvedat... Není divu, že mi kolena vypověděly. Po šedesátce jsem se už k ničemu nehodil. I když jsem doma udělal nějakou hloupost, tak mě bolela kolena. Sotva jsem mohl chodit! Nic nepomáhalo. I když tak jen na chvíli. O těchto švýcarských regenerátorech se dozvěděl až můj syn a objednal mi je. Nevím přesně, jak to funguje, neznám tento druh lékařských věcí, ale doslova jsem si je nasadil a zlepšení se ihned dostavilo. Poté se to každým dnem zlepšuje. Uplynulo asi 1,5 týdne, když bolest úplně zmizela a už se nevrátila! Nějaký zázrak!“



Znižený kolenní kloub



Opravený kolenní kloub po 11 dnech nošení regenerátorů

To, co pan Jiří nazval zázrakem, odborně vysvětlil profesor z Ústavu Současné Ortopedie v Ženevě

„Biomagnetický regenerátor kolena má unikátní design a 10 neodymových magnetů, z nichž každý generuje pulzující magnetické pole o síle 500 Gs. Po aplikaci během 90 sekund zmírňuje bolesti kolene, zvyšuje průtok krve, stabilizuje kolenní kloub a umožňuje jeho účinnou rehabilitaci. Úplné zotavení kolenních kloubů trvá 4-17 dní v závislosti na stupni již existujícího poškození.“

POZOR! Každý, kdo zavolá do 08.01.2024, má nárok na jeden biomagnetický regenerátor kolena **ÚPLNĚ ZDARMA!**

Počet regenerátorů zdarma je pouze 50 kusů!

Zavolejte co nejdříve!
555 440 975

Infolinka: Po-pá 8:00-20:00, so-ne 9:00-18:00 (Místní přípojení bez dodatečných příplatků)

KRÁTCE

Sáblíková vynechá ME

Rychlobruslařka Martina Sáblíková nebude startovat na nadcházejícím mistrovství Evropy v Heerenveenu. Trojnásobná olympijská vítězka nemohla po prosincovém zranění naplno trénovat a rozhodla se, že se připraví na závěr sezony.

Lerch a Kladrubský

Fotbalisté Českých Budějovic začali zimní přípravu s trenérským duem Jiří Lerch a Jiří Kladrubský, kteří vedli mužstvo v závěrečném utkání podzimní části sezony. Nového kouče zatím poslední tým privilegové tabulky neangažoval.

Pomůže jim za euro

Dlouholetý chorvatský reprezentant Nikola Kalinič zamířil v závěru kariéry znovu do Hajduku Split, kterému by chtěl pomoci k zisku prvního titulu po 19 letech. Pětatřicetiletý fotbalista podepsal smlouvu do konce sezony a za angažmá inkasuje jedno euro.

Slavia opět mění trávu

Fotbalová Slavia bude mít po necelém půlroce opět nový trávník. Pražský klub začal s výměnou hracích ploch na stadionu v Edenu, kterou přitom naposledy provedl na začátku této sezony v srpnu. **ČTK**



Since 1924

Oslavte s námi
100 let MG

Děkujeme za Vaši přízeň v roce 2023
a přejeme Vám mnoho šťastných
kilometrů do nového roku.

Vaše MG



www.mgmotor-czech.cz