

SNÍDANĚ V KFC

ÚTERÝ 8. ÚNORA 2022 Č. 27 • WWW.METRO.CZ

metro®



Snídaňová nabídka je dostupná denně do 10:30 hod.
ve vybraných restauracích KFC.



4násobně můžete zlepšit kvalitu sluchu a zbavit se ušních šumů

Toto malé zařízení zajistí

OBROVSKÉ ZLEPŠENÍ

sluchu už za 5 minut



To je neúčinnější podpora sluchového ústrojí, jaká se v roce 2020 objevila na českém trhu! Chcete mít dokonalý sluch bez pískání, šumů a hučení v uchu? Nasadte si miniaturní přístroj a ještě tentýž den budete samostatně telefonovat, užíjete si televizní pořad bez zvyšování hlasitosti, zatancujete si na svou oblíbenou písničku z rádia. Díky miniaturním rozměrům zařízení si nikdo nevšimne rozdílu ve vašem vzhledu, zato vy uslyšíte kolosální rozdíl v kvalitě zvuku. Už od 1. nasazení!

Zjistěte, jak se zapojit do refundačního programu výrobce a získat BEZPLATNÝ audioposilovač, díky němuž 4násobně zlepšíte kvalitu sluchu a zbavíte se ušních šumů.

Zpěv ptáků za oknem, smích vnoučete ve sluchátku telefonu, oblíbené melodie – je tolik detailů, které dokáží zpříjemnit život... Od teď je můžete slyšet i na vzdálenost 500 m a bez problémů. Pomůže vám příušní „drobnost“ s velkým výkonem. Audiotechnologický zážrak pomáhá už od 1. použití zesílit okolní zvuky, odstranit šumění v uších a zbavit se příznaků zhoršení sluchu.

PROBLÉMY SE SLUCEM?

ZBAVTE SE JICH ZA 5 MINUT!

Regenerátor sluchu nové generace:

- ✓ Bleskově zesiluje okolní zvuky až o 82 %
- ✓ Okamžitě odlišuje lidský hlas od zvuků v pozadí
- ✓ Automaticky blokuje fantomové šumění, hučení, pískání a praskání
- ✓ Pomáhá slyšet a rozlišovat plný rozsah a každý druh zvuků

Nejlepší domácí způsob jak rychle zlepšit sluch

Komplikace se sluchem se dají překonat v každém věku. Rychle a diskrétně! Může to potvrdit už 127 453 Čechů, kteří využili toto nezvyklé zařízení. Téměř 97 lidí ze 100 přiznává, že od té doby, co používá tento fonický hit, se konečně zbavili nepříjemných přeslechnutí. Lidé, kteří používají posilovač sluchu už nemusejí přerušovat rozhovor trapným „Prosím?“ nebo „Zopakujete to?“ Mezi uživateli staršími 60 let je

Č.1 podle odborníků na foniatrii

obzvláště ceněné víc než 4násobné posílení a zostření zvuků z televize, telefonu, rádia a ztlumení ušních šumů. Stačí jeden pohyb, kterým přístroj a zapnete a je konec se sousedovými stížnostmi na hlasitý televizor! Od teď telefonní rozhovor s lékařem, úředníkem nebo pracovníkem kabelové televize bude probíhat zcela pohodlně, bez stresu, že něco bude špatně slyšet. Bleskové posílení sluchu a ztlumení iritujících šumů a praskání jsou jen část výhod diskrétního fonokorektoru. Víte, proč 15 dalších lidí považuje tento miniaturní přístroj za svého každodenního nepostradatelného pomocníka?

„Foniatrický hit, který je vhodný v každém věku“

Na trhu posilovačů sluchu máme konečně zařízení, které odpovídá technologiím 21. století: malé a inteligentní. Tento audioregenerátor samostatně odlišuje lidskou řeč od hluku a šumu. Přizpůsobuje také svůj výkon, aby maximálně zůstil zvuky, které vydávají lidi. Zároveň bezchybně pozná směr, z kterého přicházejí zvukové vlny. Např. víte, odkud přijíždí auto, a slyšíte, jak je daleko.



Kamil Svoboda
laryngolog

Nejlepší korektor sluchu na trhu!

Síla a čistota zvuku, jaké toto zařízení poskytuje, je absolutní novinkou na trhu korektorů sluchu. Unikátní tvar fonorekonstruktoru

je výsledek jak nejnovějších technických poznatků, tak i mnohaletého pozorování... přírody. Vzpomeňte si na švitoření sýkorky nebo vrzání lučního koníka. Ačkoli jsou to malá stvoření, mají nezvykle silný sluch. Dokáží slyšet potenciální hrozbu nebo kořist na stovky metrů vzdálenosti! Na podobném principu funguje převratný audiokorektor. Miniaturní konstrukce efektivně využívá přirozený tvar vnějšího ucha. Dochází až k 4násobnému zesílení všech požadovaných zvuků.

Miniaturní rozměry – obrovská výhoda pro vás

Tento kompaktní audioposilovač bez problému vezmete mezi 2 prsty. Ale vzdálenost, z jaké zachycuje zvuky, dosahuje 3 000 kroků. To znamená, že: **USLYŠÍTE BEZ PROBLÉMU:**

- ✓ Šeptání – z 2,5 m
- ✓ Kapání vody z kohoutku – z 10 m
- ✓ Rozhovor – z 20 m
- ✓ Ptačí zpěv – z 0,5 km
- ✓ Pouliční ruch – z 1 km

Čistý a plný rozsah zvuků? Už za 5 minut!

Pokročilý věk, pobyt v hlučném prostředí, překonané nemoci – tyto všechny faktory mohou zhoršit váš sluch a vyvolat únavné šumění v uších. Odborníci se shodují: tento problém sám od sebe nezmizí. Naštěstí současná věda vám nabízí ideální řešení: malý, jednoduchý na ovládání a diskrétní posilovač sluchu, který si už získal uznání víc než půl milionu

Evropanů. Přišel váš čas! Objednejte si minikorektor a už od 1. použití si užijete maximální potěšení z dobrého sluchu.

DISKRÉTNOST, LEHKOST, JEDNODUCHOST

To je nejlepší posilovač sluchu na trhu:

NEVIDITELNÝ – díky miniaturním rozměrům a barvě lidské kůže si ho vaše okolí ani nevšimne

PŘEDNOSTI – ergonomické tvary zajišťují zcela pohodlné nošení, dokonce i při podpírání hlavy a ležení na boku

PŘÍZPŮSOBNÝ VÁM – 3 rozměry špuntů zajišťují optimální přichycení v uchu. Nevypadne ani při běhu nebo ohýbání

HALÓ, VYZVEDNĚTE SI DÁREK!

ZVLÁŠTNÍ HLÁŠENÍ

Zavolejte co nejdříve – máte šanci získat audioasistenta nové generace se 100% refundací od výrobce. Nemusíte posílat žádná potvrzení! Pospěšte si, počet bezplatných zařízení je omezený.

Ukažte své pocity - daruj perfektní dárek! Valentýnské snížení ceny

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 18.02.2022 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte:

359 409 861

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



„Teď se nebojím, že ohluchnu!“



Kvůli zhoršujícím se potížím se sluchem jsem se začala vyhýbat rozhovorům. Díky tomuto posilovači jsem získala normální život. Znovu si ráda popovídám se sousedy, telefonuju, zvedám telefon, slyším každý zvonek u dveří. V noci se skvěle vyspím, protože šumění v uších zcela zmizelo.

Jana, 65 let, Louny

„Za 1 večer jsem znovu získal skvělý sluch“



Nesčetněkrát jsem vyvolal paniku v rodině, protože se mi moji blízcí nemohli dovolat. Celou dobu jsem seděl v bezpečí doma, jen jsem neslyšel telefon. To malé audiozařízení tento problém vyřešilo. S ním slyším dokonce, když soused pustí vodu. A on konečně už neslyší moji televizi.

Julek, 72 let, Most

A VÍTĚZEM SE STÁVÁ... WILLIS MÁ VÝHRU JISTOU

FILMOVÉ ANTICENY ZLATÁ MALINA MAJÍ LETOS ZVLÁŠTNÍ KATEGORII STRANA 6



metro



Úterý, 8. února 2022

Č. 27, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Milada

mojemetro | denikmetro

Vlastní stůl a židle? Ne, kanceláře se mění

Firmy. I ty velké částečně opouštějí svá dřívější kamenná sídla. **Nejen home office.** „Kancelářské krysy“ si musí zvykat i na práci v coworkingových centrech. **Pražané.** Vyhledávají levnější prostory za městem STRANA 4



Poslední ranou přišla o zlato. Moje klasická chyba, mrzí Davidovou

Chyba na poslední střelecké poloze připravila biatlonistku Markétu Davidovou o možný zisk zlaté medaile na olympijských hrách v Pekingu. Úřadující mistryně světa ve vytrvalostním závodě devatenáct terčů trefila, poslední pokus se jí ale výrazně nepodařil a po trestné minutě klesla na konečné šesté místo. „Poslední rána? Šla nahoru, no,“ řekla Davidová v cíli. „Přejela jsem to, nezastavila jsem na terči. To jsou moje klasické chyby. Už je dělám méně, ale pořád je dělám,“ litovala pětadvacetiletá biatlonistka. Více čtěte na straně 10.

AP



Plaší špačky. Přístroj obelstí ptačí chytráky

Vědci z Fakulty elektrotechniky a komunikačních technologií Vysokého učení technického (VUT) v Brně vyvinuli inteligentní systém plašení špaček, který pomáhá vinařům zabránit škodám působeným nálety těchto ptáků. O systém má zájem komerční firma, která jej plánuje vyrábět a prodávat. Jedním z nejčastěji využívaných nástrojů pro boj se špačkami jsou plynové děla. Jsou ale v provozu celý den a mají několik nevýhod. Ruší lidi, navíc si na

pravidelné rány mohou špačky zvyknout, a účinnost se tak snižuje. Inteligentní systém používá různé druhy zvuků, například dravců nebo ultrazvukový signál, který lidské ucho neslyší. Zvuky se výzkumníci snaží střídát, protože špačky jsou velmi inteligentní ptáci a pouze jeden druh zvuku je rychle přestane plašit. K tomu také využívají kameru s počítačem. Cílem je plašit hejno špaček pouze tehdy, kdy se nad vinohradem objeví. **ČTK**



Tragédie na nádraží. Dívku přejel vlak

Na smíchovském nádraží v Praze srazil vlak 15letou dívku. Těžkým zraněním nakonec na místě podlehla. Tragédii vyšetřují policisté. Zatím není jasné, zda dívka chtěla spáchat sebevraždu, nebo do kolejí upadla nešťastnou náhodou.

MAFRA

SPOLU už hledají prezidenta

Z koalice o Hrad nemá zájem Fiala ani Vystrčil. Boj nevyloučila Němcová.

skou kandidaturu skutečně nezvažují. Co se týká kandidátů na prezidenta, vedeme o tom jednání, věřím, že se nám podaří najít dobrého kandidáta, který bude mít podporu minimálně koalice SPOLU," uvedl premiér Petr Fiala.

Šéf Senátu Miloš Vystrčil se chce soustředit na podzimní senátní volby. „Mým hlavním cílem je uspět ve volbách do Senátu, které mě čekají, a případně maximálně přispět k tomu, aby Senát pracoval co možná nejlépe. Definitivně ta věc uzavřena není," řekl v pondělí Vystrčil.

Kandidaturu zcela nevyloučila jeho stranická kolegyně z ODS, senátorka Miroslava Němcová. **IDNES.cz**

Koalice SPOLU začala hledat společného kandidáta na Hrad. „Bavili jsme se o tom, jaké může mít výhody či nevýhody, když to bude někdo, kdo je s tou stranou spojen, nebo někdo, kdo s ní měl nějaký užší kontakt," řekl předseda lidovců Marian Jurečka.

Premiér Petr Fiala ambici utkat se osobně o Hrad nemá. „Přede mnou je celá řada úkolů v čele vlády a jsem odhodlaný je uskutečnit. Prezident-

Covid-19. Od zítřka se uvolňují restriktce. Opatrnost je ale namístě

Konec kontrol v hospodě. Další rozvolňování přijde za týden

Hospody, kadeřnictví, koncerty, sportovní utkání a další akce. Už bez kontrol.

- Nejvyšší správní soud před týdnem zrušil povinnost prokazovat očkování nebo prodělanou nemoc před vstupem do restaurací, klubů či heren a při ubytování v hotelech. Premiér Petr Fiala řekl, že kabinet nerozhodl pod tlakem soudního

verdictu, ale na základě doporučení odborníků. „Rozhodnutí soudu to pouze urychlilo," konstatoval před sedmi dny premiér. V platnosti podle něj zůstane povinnost nosit respirátory ve vnitřních prostorách.

- Vláda bude podle ministra vnitra Víta Rakušana schvalovat rozvolnění koronavirových pravidel zítra i příští středu.

I přes zlepšování stavu epidemie Rakušan po zasedání Ústředního krizového štábu vyběhl k opatrnosti. „To, že nekončí tolik lidí na jednotkách intenzivní péče, je podle lékařů jednoznačným důsledkem toho, že ti, kteří jsou naočkovaní především třemi dávkami, skutečně nemají závažný průběh," uvedl včera ministr Rakušan. **ČTK**

Konec testování

18.

Testování skončí ve firmách k 18. února. Podobné to bude i ve školách. V týdnu mezi 14. a 18. únorem bude pro děti a studenty povinnost otestovat se platit i po pondělku dál pro jednotlivé děti a studenty, kteří se budou do škol vracet mimo pondělí, například po nemoci. **ČTK**

Očkování? Nižší zájem

55

Pokles zájmu o očkování má podle sociologa Daniela Prokopa několik důvodů. Pro posilující dávku si podle něj nepřišla část lidí nad 55 let s nižším vzděláním, v lednu se také často rozhodli neočkovat lidé, kteří do té doby váhali. Pokles ochoty k očkování je dán menší vnímanou závažností omikronu. **ČTK**

Krizové ošetřovné

80

Ředitelé škol mohou nově vyhlásit až na 10 dní mimořádné volno nebo distanční výuku, pokud kvůli chybějícím učitelům v důsledku epidemie nemohou zajistit vzdělávání ve škole. Rodiče dětí do deseti let mají v takovém případě nárok na krizové ošetřovné ve výši 80 procent. **ČTK**

„Zatím se přihlásili šašci," míní Zeman o kandidátech

Do soutěže o příštího prezidenta se podle prezidenta Miloše Zemana zatím přihlásilo několik šašků. V debatě na televizní Prima a CNN Prima News řekl, že očekává kandidaturu šéfa odborových svazů ČMKOS Josefa Středuly, prezidenta Hospodářské komory Vladimíra Dlouhého a šéfa ANO, expremiéra Andreje Babiše.

- „Nebudu to vůbec nijak komentovat. Co můžu dělat, když pan prezident mluví," řekl Vladimír Dlouhý.
- Šéfa ČMKOS Josefa Středuly zajímá v prvé řadě, aby obhájil post v čele odborové centrály.

- Babiš zatím tvrdí, že se nerozhodl a že se musí poradit s rodinou. Již si ale pořídil obytný karavan, s nímž chce jezdit za voliči. Své definitivní rozhodnutí chce oznámit až v září.

- Do boje o Hrad by mohli jít senátor Pavel Fischer, senátor Marek Hilšer, podnikatel Karel Janeček, komik Miroslav Knor, šéf hnutí Chcipl PES Jakub Olbert, generál Petr Pavel, expertka na dluhovou problematiku Denisa Rohanová, vysokoškolský pedagog a člen KSČM Josef Skála, advokátka Klára Long Slámová, podnikatel Jaromír Soukup či exšéfka ERÚ Alena Vitásková. **IDNES.cz a MAP**

V noci řádí

Zoologická zahrada na Svatém Kopečku u Olomouce dokončuje rekonstrukci pavilonu netopýřů, který patří k oblíbeným zastávkám návštěvníků zoo. Otevře se v březnu. Tato zoo otevřela pavilon netopýřů v roce 1999 jako první v Česku. Žijí v něm kaloni a ještě několik zvířat s noční aktivitou. Třeba kusu liščí (na snímku). Pavilon netopýřů má atypické uspořádání. Několik míst je pro noční zvířata bez stropu. Kaloni tak mohou volně prolétávat nad chodbou a vznášet se nad hlavami návštěvníků. **ČTK**



Krátkce

Policista lump

Obžaloba z možného obchodu s drogami a zneužití pravomoci úřední osoby hrozí policistovi z Rych-

novska. Mohl by dostat pět let vězení. Oznámila to Generální inspekce bezpečnostních sborů. Policista například pomáhal lidem bez řidičského průkazu

vyhnout se policejním hlídkám.

Opravit Rumcajse

Galerie pohyblivých obra-

zů Rumcajsův svět Radka Pilaře v Jičíně je v havarijním stavu a radnice ji musela uzavřít. Město chystá její opravu za čtvrt milionu korun. Otevře se zase

na jaře. Rumcajsův svět je vyhledávanou dětskou atrakcí. Expozice je koncipována tak, že se jednotlivé kulisy díky síle dětí hýbou. **ČTK**

Za 417 kilometrů k hodině trest

Jeden z největších českých boháčů má problém

s extrémně rychlou jízdou po dálnici.

Německé státní zastupitelství ve Stendalu začne vyšetřovat českého podnikatele Radima Passera kvůli jízdě o rychlosti 417 kilometrů za hodinu po německé dálnici A2. Podle agentury DPA hrozí Čechovi až dva roky vězení

nebo peněžitý trest. Státní zastupitelství zahájí vyšetřování, jakmile dostane všechny podklady.

Osmapadesátiletý Passer se svou loňskou jízdou ve sportáku Bugatti počátkem roku sám pochlubil na internetu. Automobil testoval na zhruba desetikilometrovém rovném úseku dálnice A2, která spojuje Berlín a Hannover. Passer uvedl, že bezpečnost, za kterou děkuje Bohu, pro něj byla prioritou. Němečtí vyšetřovatelé ho ale podezírají ze zakázané závodní jízdy.

Čech si německou dálnici vybral podle všeho proto, že na ní z velké části neplatí žádné rychlostní omezení. V Německu se v posledních letech opakovaně diskutuje o tom, zda zavést na dálnicích všeobecný rychlostní limit 130 kilometrů v hodině

Passer je podle časopisu Forbes 33. nejbohatším Čechem s majetkem okolo 6 miliard korun. Jedná se o developera, který stavěl jeden z největších developerských projektů svého druhu v České republice. Je silně nábožensky orientovaný. **ČTK**



Politici jim slíbili peníze

Premiér Petr Fiala s českými ministry vyrazil do tornádem postižených obcí na jihu Moravy. Lidem slíbili na obnovu dotace s prodlouženým termínem. Připravují také program pro zasažené podnikatele, kteří zatím nedosáhli na podporu. Týká se to asi desítky podnikatelů. Podle ministra pro místní rozvoj Ivana Bartoše zatím program Živel uvolnil rodinám po tornádu 1,4 miliardy korun. V kraji je ještě několik rodin, které na peníze čekají. **ČTK**

INZERCE



SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

LÉČEBNÉ A RELAXAČNÍ POBYTY

NAŠE NABÍDKA
 - UŠETŘETE 15%

Relaxujte uprostřed lesů, v lázních zapsaných na seznamu UNESCO

MARIÁNSKOLÁZEŇSKÁ KÚRA LIGHT
Bonus „sauna po dobu pobytu“
 6 dní / 5 nocí, **od 5 491 Kč / osoba**
 Nabízíme jedinečnou kombinaci krátkého léčebného pobytu se zaměřením na prevenci a regeneraci. V ceně je ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenze, konzultace s lékařem, 2 léčebné procedury denně, 2x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

VALENTÝNSKÝ POBYT
Bonus „vstupenka do Miniaturparku“
 3 dny / 2 noci, **od 3 596 Kč / osoba**
 Speciální pobyt pouze pro vás dva nejen v čase sv. Valentýna. Vychutnejte si společné chvíle strávené v romantickém prostředí světoznámých lázní. V ceně je ubytování v De Luxe pokoji s přípitkem, polopenze, láhev vína, ovocná mísa, 1x večeře při svíčkách, aroma masáž pro dva, privátní sauna, 15% sleva na další wellness a léčebné procedury, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, parkovné po dobu pobytu.

ANTI-AGE PROGRAM
Bonus „parkovné po dobu pobytu“
 4 dny / 3 noci, **od 4 786 Kč / osoba**
 Věnujte se jen sami sobě a vyzkoušejte náš Anti-age program. V ceně je ubytování v pokoji De Luxe s přípitkem, polopenze, 1x anti-age protirvráskové ošetření, čištění pleti ultrazvukem, masáž, liftingová maska, 1x aroma masáž, 1x minerální koupel, 1x oxygenoterapie, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, vstup do souny po dobu pobytu.

AKTIVNÍ ODPOČINEK 55+
Bonus „superior pokoj za cenu standardního pokoje“
 5 dní / 4 noci, **od 4 343 Kč / osoba**
 Je čas na zasloužený odpočinek. V ceně je ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenze, perličková koupel, parafrínový zábal, klasická masáž částečná, plynová obálka, oxygenoterapie, privátní sauna, 2x 2-hodinový vstup do bazénu, 2x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hodiny.

Celkovou nabídku naleznete na: WWW.SPAAHOTELDEVIN.CZ

Příkrá 618/2a
 Mariánské Lázně
 353 01

+420 354 470 400
 +420 354 621 692

info@spahoteldevin.cz
www.spahoteldevin.cz



Krátce

Srňka s ptačím krmítkem na hlavě

Dřevěné krmítko pro ptáky se stalo pastí pro srňku na Liberecku. Zvíře se nakonec osvobodilo díky ženě, která šla náhodou kolem. „Byl boj ji vysvobodit. Běhala zmateně, do všeho narážela, protože nic neviděla,“ popsala situaci Libuše Svobodová. Podle záchranné stanice Archa by lidé měli krmítka a podobné věci umístit v takové výšce, aby na ně divoká zvířata nedosáhla. **IDNES.cz**



Po čertech přijde jaro

Hory zažívaly nápor sněhu a vichru. Počasí několik dnů komplikovalo život třeba v Krušných horách. „Čerti se žení a blázní se radují... konečně pořádná zima,“ napsal na svém Facebooku starosta města Boží Dar Jan Horník. Podle meteorologů dnes a zítra přijde jarní počasí s teplotami až 11 stupňů. Opět se ochladí o víkend. Hrozí, že se bude tvořit ledovka. **2x MAFRA**



Firmy ruší kanceláře. Covid je teď vyhánění do coworkingu

Pracovní prostory na hodinu či jeden den byly před pár lety zajímavé pro osamocené kreativy. To se ale nyní rapidně změnilo.



Součástí coworkingu bývá často občerstvení. **METRO**

Ceny bytů a jejich pronájmů letí bláznivě vzhůru. V byznysu s kanceláři je to ale trochu jiné. Velkých byznysových center je nadbytek, nová se dostavují, a tak ceny za jejich pronájem spíše stagnují. Navíc především velké firmy kvůli covidu s návratem do vlastních kanceláří nespěchají a spíše dosavadní prostory vyklízejí či znatelně redukuje.

Korporáty při covidu přišly coworkingu na chuť

Například Raiffeisenbank se z deseti pater mrakodrapu na pražské Pankráci stáhla do devíti. Také nemálo úředníků Komerční banky, kteří léta seděli v historické budově na Václavském náměstí, pracuje většinou z domova. „Krátkodobé pronájmy sdílených kanceláří jsou stále zajímavější a pro velké korporáty,“ říká Lenka Hrudíková, která má ve společnosti CBRE na starosti právě coworking a má detailní přehled především o pražských sdílených kancelářích a poptávce po nich.

Co do počtu vede ve sdílených kancelářích hlavním měs-

to. Nadneseně by se dalo říci, že už nenajdete v hlavním městě městskou část, kde by nějaký coworking nebyl. Buď byly postaveny zcela nové, specializované coworkingy, nebo se na ně přeměnily objekty, které dříve sloužily jako sídla firem, bank či jiných společností. „V Praze je určité prostor pro další centra. My máme zkušenosti, že i velké korporátní společnosti směřují do coworkingu,“ vysvětluje Hrudíková.

Důvod? Přetrvávající covidová omezení, společnosti neustále, jak se budou vyvíjet počty jejich zaměstnanců. Řada z nich, kterým to charakter práce umožňuje, má volnost vybrat si, zda chtějí pracovat častěji doma, tedy na home officu nebo ve firmě. To vede i k tomu, že jednotlivá pracovní místa se v rámci jedné firmy sdílejí. Doba, kdy jede si každé ráno usedli ke svému konkrétnímu stolu s neměn-

ným „pracovním nepořádkem“, se mnohde stala minulostí. Ze tento stůl či tato židle jsou „moje a jen moje“, přestalo platit. „Často se i stává, že i velké společnosti úplně zrušily trvalé kancelářské prostory a jdou natvrdo do coworkingu,“ dodává Lenka Hrudíková.

Regiony nejsou pozadu, jsou stále přitažlivější

Pronájem kancelářských prostor na krátký čas je stále oblíbenější i v regionech. V minulosti to byla právě malá města, kde se tento fenomén uchytí, než mu přišli na chuť i velcí provozovatelé v krajských městech nebo v Praze. Jedno z takových center založila loni s manželem Magda Hrudíková přímo v centru Mělníka. Určitě tím vyplnila díru na zdejším kancelářském trhu. „Máme asi pět stálých pronajímatelů, kteří naše centrum využívají,“ říká

Někdy stačí jen stůl

15–22

Takové jsou současné měsíční sazby v eurech za dlouhodobé pronájmy kanceláří za metr čtvereční v hlavním městě. Krátkodobé pronajímání vychází přibližně stejně nebo méně. Celý měsíc může vyjít na necelých šest tisíc korun. Pokud se smíříte s menší kanceláří nebo jen místem u stolu v kavárně, přijde vás celodenní práce ještě na méně.

Bez starostí

V coworkingu je v ceně ledaacos, od občerstvení po parkovací místo.

- V případě sdílených pracovních míst v menších kavárnách si nájemce kupuje občerstvení.
- Velká centra často buď zahrnují kávu, čaj a další nápoje k neomezené konzumaci v ceně, nebo je součástí extra kuchyňka.

Magda Hrudíková, která s manželem začala loni provozovat sdílené kanceláře. Jejich centrum nabízí maximálně deset míst k pronájmu. Často se tu pořádají porady, firmy si to pronajímají na skolení.

Od března se tu bude poskytovat sociální poradenství. „Lidé i tady v Mělníku mění vlastní, trvale pronajímanou kancelář za tento příležitostný pronájem,“ říká Hrudíková. Týká se to především těch, kteří už nechtějí vést své podnikání z domova a pronájem vlastní kanceláře je pro ně zase drahý.

V některých menších městech dochází dokonce k rozšiřování nabídky. Například coworkingové centrum Bobr ve Staré Boleslavi, které už funguje úspěšně několik let, plánuje růst. Magnetem jsou nejen lákavé ceny za měsíční pronájem kanceláře, ale také fakt, že hranice Prahy je

odtud dosažitelná autem za deset minut.

Cenová válka

Odborníci se rostoucí oblíbenosti coworkingu i mimo Prahu nevidí. „Dává to smysl lidem, kteří už nechtějí sedět v home officu a dříve si kancelář pronajímali. Vyplatí víc jim to víc než stálá pracovní adresa,“ připomíná Hrudíková z CBRE.

Redukce velkých firemních kanceláří vede k tomu, že i majitelé objektů se nyní snaží krátkodobým pronájmům konkurovat. „Na trhu je momentálně strašně moc volných kanceláří k pronájmu. I proto jsou dlouhodobé podnájmy nyní mnohem flexibilnější a začínají tak konkurovat coworkingovým nájmům,“ říká Lenka Hrudíková. Momentálně už tolik neplatí, že pronajímatel vyžaduje smlouvy na několik let dopředu. **PAVEL HRABICA**

JAK POSÍLIT UKOTVENÍ VLASŮ A ZASTAVIT PLEŠATĚNÍ ZA PÁR TÝDNŮ?

DOMÁCÍ ÚČINEK ZAHUŠTĚNÍ VLASŮ BEZ ZÁKROKŮ

Máte šanci se zbavit koutů a plešatých míst bez trapného přičesku nebo paruky a získat zpět své husté vlasy za pár týdnů

VYZKOUŠEJTE PRODUKT
ZA 0 KČ!

Objevte neúčinnější revoluční přípravek nové generace pro osobní použití proti oslabení struktury vlasů a postupnému vypadávání vlasů. Tato kúra může být šancí pro tisíce lidí, kteří sní o hustých a lesklých vlasech bez prořídých míst. Díky inovativnímu séru většina lidí prohlašuje, že se jim podařilo prodloužit vlasy v průměru o několik centimetrů za pár týdnů a jednou provždy se osvobodit od zátěže komplexů. Navíc mohli získat lesk a trvale předejít lámání a štěpení konečků.

Je pro vás těžké přijmout skutečnost, že ztrácíte vlasy a s nimi i svůj atraktivní vzhled? Už za pár týdnů budete moct všechny oslnit svými krásnými, hustými a silnými vlasy. Inovační způsob, který pomáhá zamaskovat trapné kouty a plešatá místa, je již dostupný i v České republice. Přípravek Dr Gary Roberts je silným stimulatorem růstu vlasů, který může podporovat zvýšenou produkci vlasových folikulů dokonce již po prvním použití. Je to dlouho očekávaný prostředek na plešatost a šance pro ty, kterým nestačí šampony, kondicionéry ani vitamíny a drahé zákroky vyčerpalých jejich domácí rozpočet.



NĚKOLIKRÁT méně vypadávajících vlasů dokonce po 1 aplikaci!

Nezáleží na tom, zda je vypadávání vlasů způsobeno nadměrným stresem, nedostatkem vitamínů, nadměrným používáním přístrojů pro péči o vlasy, genetickou predispozicí, hormonálními bouřkami, léky nebo problémy se štítnou žlázou. Nyní máte šanci snížit náchylnost k vypadávání vlasů a rozloučit se s trapnými plešatými a prořídými místy. Představte si, že můžete brzy zapomenout na drahá ošetření. Nemusíte se vzdávat barvení vlasů nebo omezovat používání fény a žehličky na vlasy. Už se nemusíte trápit s česáním vlasů a obávat se, že je za chvíli spláchnete do umyvadla. Nezávislé testy prokázaly, že stačí sáhnout po exkluzivní kúře, abyste se připojili k tisícům lidí, kteří prohlašují, že zastavili vypadá-

vání vlasů za pár týdnů. Pouhá jedna aplikace stimulatoru může několikrát zvýšit počet zdravých vlasových folikulů a zvětšit a rozšířit folikuly, z nichž mohou vyrůst silnější a rozhodně pevnější vlasy.

Luxusní přípravek pro domácí použití bez ohledu na geny

V posledních měsících si inovativní metoda Dr Gary Roberts získala ještě větší oblibu mezi běžnými smrtníky a především se stala ceněnou značkou v kruzích expertů. Na názor jsme se zeptali jednoho z nich: K zastavení procesu vypadávání vlasů a stimulaci nových buněk k růstu může nestačit pravidelné používání šamponů a kondicionérů. Občas potřebujeme něco opravdu silného, nejen komplexní a účinné řešení, ale především takové, aby se z dosažených výsledků dalo těšit po mnoho let. Podle mého názoru přesně takové vlastnosti vykazuje tento přípravek – říká expert a pokračuje: Tento moderní stimulator růstu vlasů je skutečná revoluce. Cenné biosložky v něm obsažené mohou zpomalovat dělení telomer v buňkách, díky čemuž mohou stárnout několikrát pomaleji, a antioxidanty mohou brzdit postupnou degradaci vlasových folikulů. Vzácné a bohaté složení přípravku pomáhá regenerovat a prodloužovat fázi aktivního růstu vlasů a stimulovat kmenové buňky k okamžité tvorbě nových. Vzorec může vyživovat kolagenové obaly kolem vlasových folikulů, a tím brání jejich smršťování, což v důsledku dává šanci trvale zvýšit jejich ukotvení v papile. Jednoduše řečeno, pomáhá zastavit vypadávání nově narostlých vlasů.

Navíc tento neuvěřitelně silný aktivátor růstu může blokovat nadměr-

Jsem opět nadšená ze svých hustých vlasů!

Po těhotenství mi vlasy vypadávaly po hrstech. Bála jsem se, že nakonec budu úplně plešatá! Vyzkoušela jsem všechno, ale bez úspěchu... Pak jsem v jednom časopise narazila na reklamu na toto sérum. Objednala jsem si je, vyzkoušela... a fungovalo to! Po pár dnech mi přestaly vypadávat vlasy a pak rostly další silné a lesklé! Po několika týdnech jsem měla krásné, silné, lesklé a zdravé vlasy. Tuto kúru doporučuji všem!

Eva (44), Kladno



EVA ZAHUSTILA VLASY ZA NĚKOLIK TÝDNŮ A KONEČNĚ SE TĚŠÍ KRÁSNÝM, SILNÝM, ZDRAVÝM VLASŮM

nou produkci hormonu DHT, který je zodpovědný za androgenní alopecii (geneticky podmíněnou), a pomáhá omezit příznaky plešatosti a slabých vlasů bez ohledu na jejich typ, náš věk nebo ovlivňující faktory. Pravděpodobně je to jediný přípravek s takovým účinkem, který odborníci nazývají „metoda na vypadávání vlasů“. Může přímo zasahovat příčiny plešatosti a dává šanci zvrátit dříve způsobené škody – vysvětluje expert.



Inovativní přípravek Dr Gary Roberts až doposud se používal pouze na profesionálních střediscích, kde mimo jiné pomáhal pacientům získat zpět vlasy po chemoterapii.

5 SUPER VÝHOD DÍKY INOVATIVNÍMU SLOŽENÍ MŮŽETE:

- ✓ Získat několikrát silnější a hustší vlasy
- ✓ Významně zvýšit počet zdravých vlasových cibulek
- ✓ Odstranit kouty a prořídla místa
- ✓ Zabránit lámání a třepení konečků
- ✓ Prodloužit délku vlasů dokonce o pár centimetrů

4 KROKY K ÚCHVATNÉMU ÚČESU ZA PÁR TÝDNŮ

Bezkonkurenční přípravek Dr Gary Roberts může:

1. BRZDIT VYPADÁVÁNÍ VLASŮ DOKONCE PO PRVNÍ APLIKACI
2. NĚKOLIKRÁT RYCHLEJI AKTIVOVAT RŮST VLASŮ
3. TRVALE BLOKOVAT DHT – SLOUČENINU ZODPOVĚDNOU ZA ANDROGENNÍ ALOPECII
4. OBNOVIT A POSÍLIT STRUKTURU VLASŮ

NEJOBĚBENĚJŠÍ METODA PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

LIMITOVANÁ AKCE

Pouze pro prvních 120 osob!

Chcete-li získat originální přípravek pro silné a husté vlasy ZDRAMA, zavolejte:

234 076 023 Nabídka platí do 11.2.2022 Počet balíčků je omezen!

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. (Běžný místní hovor bez příplatků)

Vlasy se už nepovalují po mém talíři

Vypadávání vlasů bylo mou noční můrou. „Línáš víc než naše kočka“ – říkával mi můj podrážděný manžel. Tehdy jsem začala testovat různé prostředky, ale nic nepomáhalo. Sousedka mi dala sérum. Nečekala jsem zázraky, ale vyzkoušela jsem to a... wow! Hned na začátku kúry jsem si všimla, že mi vlasy přestaly vypadávat, a v následujících dnech mi narostly nové. Byly krásné, lesklé, kouty a plešatá místa mizely. Teď už mi nejen nevypadávají vlasy, ale přátelé se mě ptají, kde jsem si koupila tak krásnou paruku!

Magdaléna (37), Hradec Králové



Ruské tanky děsí digitální kouzelníky

Ukrajínští hráči se obávají války, někteří youtuberi už ze země prchají.

Zatímco v hudebním průmyslu globální trh východoevropskou produkci v podstatě pohrdá, v tom herním patří Východ mezi naprostou špičku. „Bez nejmenšího přehánění můžeme polskou hru Cyberpunk 2077, českou Beat Saber či ukrajinskou Metro 2033 zařadit mezi to nejlepší, co v poslední dekádě na tomto poli vzniklo,“ upozorňuje herní publicista Honza Šrp. A poukazuje na případ dalšího ukrajinského klenotu, střelčky S.T.A.L.K.E.R. z roku 2007. Hit, kterého se prodalo 15 milionů kusů, má totiž do konce roku následovat druhé pokračování. Jsou tu ale komplikace.

Tři sta mágů v Kyjevě

„Před pár dny proběhla internetem zpráva o tom, že pokud Rusko skutečně pošle své vojáky přes ukrajinské hranice, je v ohrožení jeden z největších potenciálních blockbusterů letošního roku, pokračování kultovní střelčky S.T.A.L.K.E.R.,“ přibližuje publicista Šrp s tím, že vydání hry by měla zachránit všudypřítomná globalizace.

„S.T.A.L.K.E.R. je už v podstatě mezinárodním dílem. A distributor Microsoft má dostatek prostředků na to, aby její vývoj zabezpečil,



Citát

Rodnou zemi jsem opustila na nátlak rodičů, kteří se o mě velice bojí.

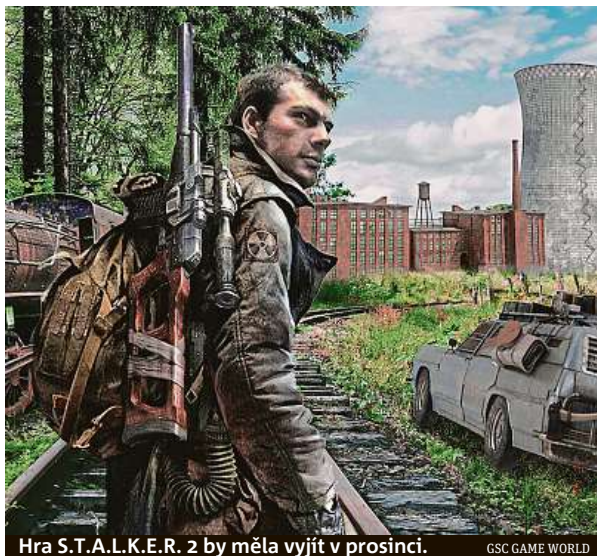
ZEPLA HQ
POPULÁRNÍ YOUTUBERKA Z UKRAJINY

i kdyby snad ruská vojska vtrhla do Kyjeva, kde má zhruba třisetladvacet studio GSC Game World kanceláře,“ uvádí. „V klidu mohou být také fanoušci ukrajinského studia Frogwares, kteří loni vydali skvělého Sherlocka Holmesa,“ doplňuje Šrp.

Zatím ale byla řeč o velkých značkách podporovaných západním kapitálem. Jiná situace může nastat na nezávislé scéně, případně u „tvůrců internetového obsahu“, jak se dnes říká všem youtuberům, streamerům či tiktokům.

Youtuberka má obavy

„Když se blíží hurikán, alespoň vidíte nad hlavou temné mraky. Je to jasné. Cítíte to ve větru, cítíte ve vzduchu, že



Hra S.T.A.L.K.E.R. 2 by měla vyjít v prosinci.

GSC GAME WORLD

přišel déšť. Na obzoru vidíte blesky. Ale tady jsou pořád krásné slunečné dny,“ popisuje pro americký magazín Vice aktuální situaci na Ukrajině youtuberka vystupující pod přezdívkou Zepla HQ. Mladá žena, která je známá především v komunitě on-line hry Final Fantasy XIV, se rozhodla Ukrajinu preventivně opustit a tvrdí, že mnoho jejích kolegů zvažuje to samé.

Statistické fanoušky

„Všichni se věnují svým záležitostem, jako by se nic nedělo. Přitom jsi v restauraci a slyšíš, jak se lidé mezi sebou baví o tom, jestli mají v plánu odejít, nebo zůstat a bojovat. A přesto kolem panuje normální den. To je nejvic znepokojivé,“ líčí Zepla HQ.

Youtuberka si už vyřídila cestovní dokumenty pro sebe i své zvířecí společníky. Ukrajinu se rozhodla opustit na nátlak rodičů, kteří se o ni velice bojí. Přesun pro ni bude obtížný, ale statistickým svých fanoušků slibuje, že pokud to alespoň trochu bude možné, o nový obsah nepřijdou. „Plánuji pokračovat v youtubingu, jak jen to bude možné, budu se zastavovat v airbnb a hotelech a celou cestu budu streamovat,“ slibuje.

Kolik podobných příběhů vyhočená situace přináší, se nikdy nedozvíme. Zeplin příběh je ovšem důkazem, že i když jsou virtuální světy vítaným místem pro odpočinek, od reality všedního života s nimi stejně utéct nelze. HAL i IDNES.cz

Bruce Willis. Zakousne se do zlatých malin


Organizátoři americké filmové anticeny Zlatá malina letos vytvořili zvláštní kategorii jen pro herce Bruce Willise, který proslul zejména sagou Smrtonosná zbraň. Šestašedesátiletý Willis se za uplynulý rok objevil v osmi převážně nízkorozpočtových snímcích, jež na specializovaném serveru Rotten Tomatoes od filmových kritiků nedostaly hodnocení vyšší než 20 procent. Ztvárnil v nich například šerifa, který ztratil iluzi o své práci, bývalého policistu, generála ve výslužbě či bývalého agenta CIA. Většinou se ve filmech jen mihnul, výrazně však figuroval v propagačních materiálech ke snímkům. Ocenění Zlatá malina, nazývané také Razzie, založili na začátku 80. let bývalí studenti kinematografie v Hollywoodu. Výherce anticeny organizátoři oznámí tradičně den před udílením Oscarů, letos to bude 26. března. **čtk**



V rodině

Ve středoamerickém Hondurasu vstoupil v platnost zákon o amnestii pro úředníky obviněné z korupce za vlády někdejšího prezidenta Manuela Zelayy (2006–2009). Ten je chotěm současné hlavy státu Xiomary Castrové. **AP**


INZERCE




Portmonka


TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

NYNÍ NA



Stáhnout v





PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Auto-moto - poptávka

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

Ostatní

• Srdečně zveme na přednášku: Nejnovější archeologické nálezy a věrohodnost Pisma 14.2. 2022, v 18:00 hod. ve Freskovém sále Staré radnice Brno. Vstup zdarma. Součástí je výstup zdarma na vyhlídkovou věž. Více info.: krestane-brno.cz



Krátce

Šikana slábne

Téměř každý šestý žák základní a střední školy na Slovensku se stal terčem šikany, nejčastěji v podobě ponižování či fyzického útoku. Podíl šikanovaných žáků se nicméně lehce snižuje.

Odejde z Evropy?

Společnost Meta Platforms pohrozila, že své služby Facebook a Instagram stáhne z Evropy, pokud nebude moci přenášet data uživatelů na servery v USA. **čtk**

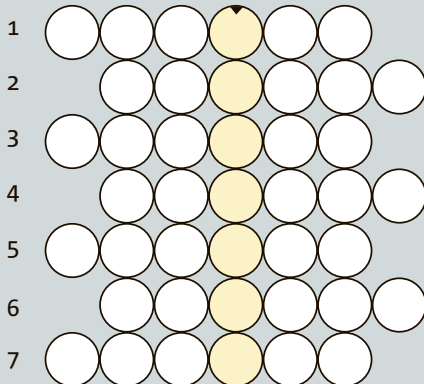
Sudoku

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

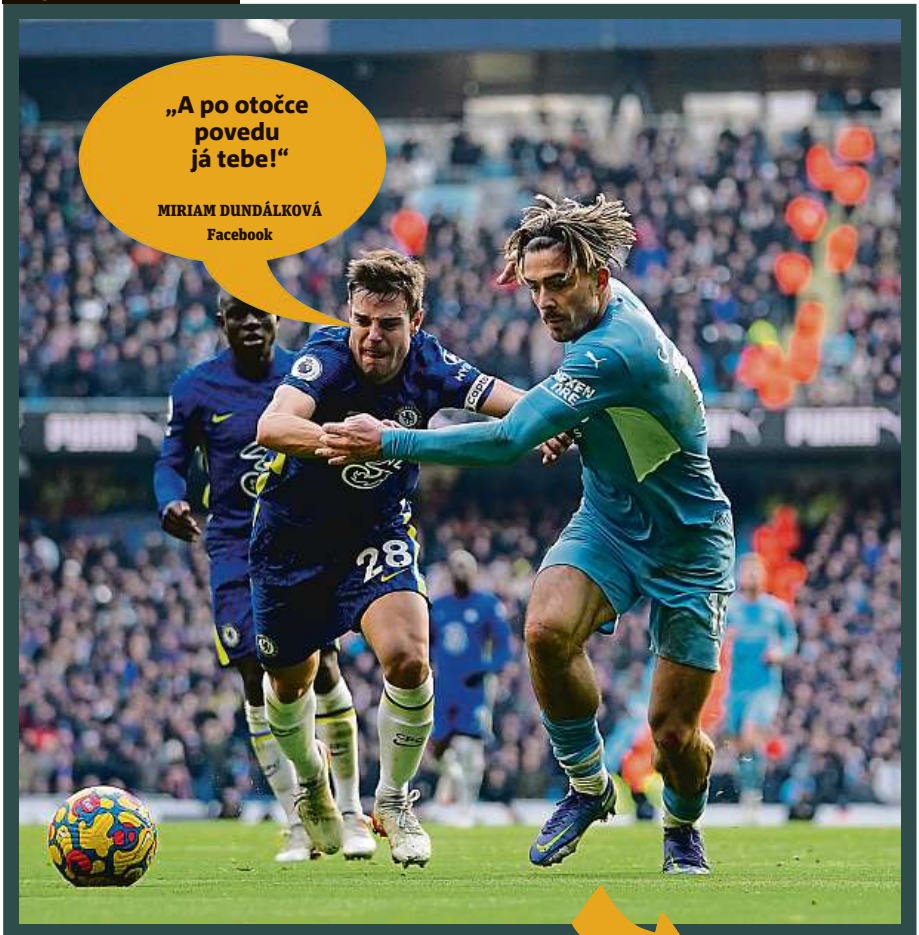
Luštěnka

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.

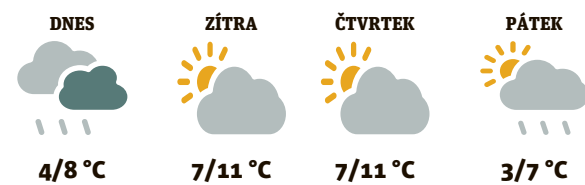
- mapka
- opak „nákup“
- podfuk
- šňůrka na uniformách
- zrada
- pokorná žádost
- velká hnědá myš



Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -20,0 °C (1865) ↑ 16,8 °C (1990) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Domácí péče</p> <p>21.40 Nevinní lži</p> <p>22.55 Komisař Moulín</p> <p>00.15 AZ-kviz</p> <p>00.40 Banánové rybičky</p> <p>01.05 V kondici</p> <p>01.25 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 Rájské zahrady II</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Hobby naší doby</p> <p>05.15 Černé ovce</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.20 Tajemná planeta (5/5)</p> <p>17.10 Polosvět nájemných vrahů</p> <p>18.05 Nejúžasnější díla přírody</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Petrolejový princ</p> <p>21.35 Sólomámy</p> <p>22.35 Letecké katastrofy</p> <p>23.20 Historie Rudé armády (1/2)</p> <p>00.20 Co skrývá darknet?</p> <p>01.15 Přiznání (6/6)</p> <p>02.05 Cesty víry</p> <p>02.30 Zatopené osudy</p> <p>02.50 Řemeslo už nemá zlaté dno?</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami VIII (11)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4202)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Survivor Česko & Slovensko (7)</p> <p>22.50 Víkend</p> <p>23.40 Kriminálka Miami VIII (10, 11)</p> <p>01.20 Mentalista (23)</p> <p>02.05 Střepiny</p> <p>02.30 Krok za krokem VI</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učením omezeným (92)</p>	<p>16.50 Policie v akci Prostrěno!</p> <p>17.50 Hlavní zprávy</p> <p>18.55 Krimi zprávy</p> <p>19.40 Showtime</p> <p>19.55 Slunečná (158)</p> <p>Pomocníci. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba II (15)</p> <p>Vražda v přímém přenosu. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>03.00 Jake a Tlustoch (11)</p> <p>Kouř mi stoupá do očí. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.00 Policie Hamburk XI (13)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 GAMINGMANIA</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 VALENTÝNSKÁ VÝHRA</p> <p>18.59 Nebud' dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION DENMARK</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů se vzkyky diváků Óčka</p>

Horečka pomáhá s likvidací virů. Hodí se ořechy a také ryby

Imunita dostává v zimním období zabrat. Virózy na nás útočí ze všech stran. Jak se s nimi v tomto období vypořádat?

Pro posílení imunity je důležitý přísun vitamínů. Nejlépe ze stravy, ale lze si dopomoci i přípravky z lékárny. Důležité je doplňovat vitamin C, alespoň v dávce 80 až 100 miligramů denně. Najdete ho nejen v citrusech, ale i bramborech, brokolici nebo v rajčatech.

Kromě vitamínů si také dopřejte pohyb

„V zimě bychom měli mírně snížit příjem mléčných výrobků, sladkostí a masa. Tyto potraviny více zatěžují stře-

vo, ve kterém se tvoří hleny, což vytváří prostředí ideální pro bakterie a viry,“ vysvětluje Ivana Bednářová Častvájová, odbornice na zdravé stravování. Důležité je podle ní také začlenit pravidelný sport a otužování, nepřetáčet místnosti a často větrat a také trávit alespoň nějaký čas denně v přírodě na volném vzduchu.

Kromě céčka doplňujte i vitamin B, který snižuje únavu a vyčerpání. Do jídelníčku zařaďte luštěniny a ořechy. Současně byste měli doplňovat také vitamin D, který v podzimním období ze sluníčka již nelze čerpat. Nejvíce je obsažen v tučných rybách.

Nez vyrazíte k lékaři, zkuste přírodní léčiva

Když už vás viróza dožene, nemusíte hned hledat pomoc u lékaře. Zkuste to sami s pomocí přírodních léčiv nebo přípravků z lékárny. Domácí

léčbu můžete podpořit i vhodnou stravou a hojným pitným režimem. Dopřejte si vydatná jídla, která nezatíží trávicí soustavu. Osvědčenou klasikou jsou hutné drůbeží vývary, důležitý je také příjem proteinů a vitamínů z ovoce. Imunitu podpoří česnek a zázvor. Bolavý krk můžete zklidnit lžičkou medu, protáhnout ucpaný nos pomůže chilli paprička. Průduškový kašel zmírníte „oblíbenou“ cibulovou šťávou.

Podporu najdete i v bylinkových čajích. Sípkový čaj vám dodá celou řadu vitamínů, jitrocelový nebo mateřídouškový působí příznivě na zahleněné průdušky. Divizna, hluchavka nebo sléz naopak podpoří tvorbu hlenu při suchém kašli. K nejpoužívanějším bylinkám pro celkovou podporu při nachlazení nebo virózách patří černý bez, imunitu zase celkově posílí echinacea.



Horečka signalizuje, že v těle není něco v pořádku.

MAFRA

Když vaše tělo bojuje s nemocí

„Možná to překvapí, horečka není ve skutečnosti symptomem nemoci, ale součástí boje našeho těla s nemocí. Vyšší teplota organismu ničí viry, čímž znesnadňuje jejich množení a průběh nemoci může zkrátit. Při kašlání a kýchnutí se zase náhlými a prudkými výtlaky vzduchu vytlačují viry ven z dýchacího ústrojí. Viry se z organismu dostávají pryč i smrkáním, tělo se zároveň tímto způsobem čistí od takzvané padlých bojovníků, tedy bílých krvinek,“ popisuje celostní lékař Bohumil Ždichynec.

Pokud přírodní léky nezaberou nebo věříte spíše osvěd-

čeným přípravkům z lékárny, poraďte se s lékárníkem, co by pro vás bylo nevhodnější. Na rýmu, kašel, bolesti hlavy či snižování horečky existuje řada přípravků s různými léčivými látkami (paracetamol, ibuprofen, kyselina acetylsalicylová), a pokud nevíte, který je pro vás nejlepší, nebojte se zeptat.

Může se vám proto například stát, že nevědomky zkombinujete volně prodejné léky s těmi, co již užíváte dlouhodobě. Místo zlepšení stavu si tak přiděláte další zdravotní problémy, protože některé kombinace léčiv mohou jít proti sobě nebo společně vyvolat některé nežádoucí účinky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



Kaloba®

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

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

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





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



Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ
IMUNITNÍHO SYSTÉMU

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

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



Doplňek stravy



www.immun44.cz

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

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

Zázračná léčba přírody

Také houby umí léčit. Příkladem je třeba hlíva ústříčná. Pokud ji budete konzumovat pravidelně, dodáte tělu spoustu vitamínů.

Hlíva umí „zařídít“, že buňky v těle budou lépe regenerovat a posílí imunitu. Může za to přítomnost celé řady vitamínů řady B, dále vitaminy D, C a K, ale i stopové prvky, jako je železo, jod, selen či draslík, mastné kyseliny, proteiny, steroly a v neposlední řadě také vláknina, která z těla odstraňuje usazené škodliviny.

Hlíva obsahuje i glukany, které posilují imunitu organismu, proto je vhodné ji konzumovat zejména v nepříznivých obdobích roku, kdy se vyskytují nejrůznější virózy.



Hlíva prospívá lidskému organismu.

PROFIMEDIA

Hlívu můžete jíst i z preventivních důvodů, ale existuje řada onemocnění i jiných neduhů, které umí tato houba vyléčit. Upravuje například hladinu cholesterolu v krvi i krevní tlak, je prospěšná diabetikům, alergikům i astmatikům. Příznivě působí na kožní poruchy, jakými je ekzém nebo akné. Umí léčit i nejrůznější problémy s klouby. A rovněž dokáže pomoci v boji proti rakovině

a zmírňuje vedlejší účinky chemoterapie.

Regeneruje i játra

Tato houba umí ale ještě víc. Osvědčila se při léčbě hemoroidů, křečových žil, bércových vředů a popálenin. Také zlepšuje metabolismus a regeneruje vnitřní orgány, jakými jsou játra, ledviny a slinivka.

Ovšem existují i lidé, kteří by se měli hlívě raději vy-

hnout. Protože posiluje imunitu organismu, může být její konzumace problematická pro lidi, kteří trpí autoimunitními nemocemi, jako je revmatoidní artritida či roztroušená skleróza.

Lékárna v přírodě

Dalším velkým pomocníkem při posílení imunity je rostlina, která vám možná roste na zahradě anebo ji najdete i volně v přírodě. Jedná se o rakytník řešetlákový. I když se to nezdá, jeho oranžové plody obsahují vitamín C více než citrusy. Kromě toho jsou bohaté i na vitaminy A, P, E a K a obsahují také dostatek minerálů a antioxidantů.

Rakytník pomáhá při nachlazení, rýmě nebo zánětu dutin a zlepšuje trávení a peristaltiku střev. Skvělý je i proti podzimním chmurám a depresím. Příznivý vliv má rovněž na krevní oběh, pružnost a průchodnost cév, ale i na pokožku. Muži pak ocení jeho pozitivní vliv na prostatu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Zpomaluje stárnutí

Jak pomáhá hlíva ústříčná:

- Zvyšuje imunitu organismu.
- Snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi.
- Zmírňuje chronické infekce, záněty a únavu.
- Zmírňuje strnulost šlach a končetin.
- Reguluje peristaltiku střev.
- Upravuje krevní tlak.
- Příznivě působí na kůži, která trpí kožními problémy, léčí i hemoroidy.
- Pomáhá při alergii, stresu a zátěži organismu.
- Zlepšuje funkci cévního systému.
- Regeneraci buněk zpomaluje stárnutí.

INZERCE



PŘÍRODA MÁ SÍLU PODPOŘIT VAŠI IMUNITU

Vyrábí česká rodinná firma

Bez chemie a konzervantů

Žádejte ve své lékárně

Hlíva ústříčná dodává širokou škálu **aktivních látek** včetně betaglukanů.

Rakytník podporuje přirozenou **obranyschopnost organismu**.

Receptura **ověřena tisíci spokojenými** zákazníky.

ZDRAVÍ MÁ KOŘENY V PŘÍRODĚ



Doplňek stravy

SLEVA 25 % na Vaše zdraví

Zaregistrujte se na www.terezia.eu, zadejte **slevový kód MET88** a nakupujte s **25% slevou**.

Sleva platí pouze pro registrované a na jeden nákup. Slevový kód platí do 31. 5. 2022.

www.terezia.eu

Klopýtnutí, ale i postup

České hokejistky prohrály na olympijských hrách v Pekingu s Dánskem 2:3 a ve třetím duelu ve výkonnostně horší skupině B ztratily první body. Přesto mohou slavit postup do čtvrtfinále. Pomohla jim k tomu porážka Číny se Švédskem 1:2. Český tým dvakrát vedl po brankách Anety Tejralové a Kateřiny Mrázové, ale Dánky srovnaly kroky díky Josefíne Jakobsonové a Michelle Weisové a v čase 40:49 rozhodla Silke Gludová. Seveřanky, které loni sestoupily z elitní kategorie mistrovství světa, se dočkaly při premiéře na OH prvního zisku. Nic na tom nezměnila ani závěrečná power-play, v jejímž závěru hrály Češky i devět sekund přesilovku.

AP



Závod se vydařil také Charvátové

Dvě Češky se dostaly do první dvacítky.

Biatlonistka Markéta Davidová přišla poslední ranou o vítězství ve vytrvalostním závodě. Pětadvacetiletá mistryně světa v této disciplíně atakovala po rychlém běhu a 19 sestřelených terčích zlato, při závěrečném pokusu ale minula, dostala trestnou minutu a propadla se na

šesté místo. Patnáctikilometrový závod vyhrála Denise Herrmannová z Německa před Anais Chevalierovou-Bouchetovou z Francie. Bronz získala i se dvěma trestnými minutami Norka Marte Olsbuová Röiselandová. Na vítězku, která také jednou na střelnici chybovala stejně jako druhá Francouzka, ztratila Davidová 31,9 sekundy. Úřadující olympijská šampionka z této disciplíny Han-na Öbergová ze Švédska obsadila šestnácté místo. Lucie Charvátová byla se dvěma

trestnými minutami devatenáctá, Jessica Jislová obsadila 27. místo a debutantka Tereza Voborníková skončila na 34. příčce. Davidová, která do vytrvalostního závodu vstupovala z pozice světové šampionky a čerstvé držitelky malého křišťálového glóbu, přišla o možnost stát se po Ondřeji Moravcovi, Gabriele Soukalové, Jaroslavu Soukupovi, Michalu Krčmářovi a Veronice Vítkové šestou medailistkou v individuálním biatlonovém závodě na olympijských hrách. **ČTK**

Krátce z olympiády

Hokejistky hrály s respirátory

Hokejistky Kanady porazily v duelu základní skupiny A Rusko 6:1. Zápas začal s hodinovým odkladem, protože ruský tým údajně nedodal výsledky testů na koronavirus. Oba celky potom nastoupily s respirátory.

Šesté místo

Tomáš a Zuzana Paulovi při premiéře českého curlingu na olympijských hrách skončili v turnaji smíšených dvojic šesti. S Pekingem se manželé rozloučili vítězstvím nad domácí Čínou 8:6,

s níž přitom po pátém endu prohrávali 1:6. Celkem po devíti zápasech skončili čeští amatéři s bilanci čtyř výher a pěti porážek.

Divoký závod

České smíšené družstvo ve skoku na lyžích skončilo sedmé. Divoký závod plný diskvalifikací vyhrálo Slovinsko.

Další kousek

Italská rychlobruslařka Arianna Fontanaová obhájila olympijské zlato na 500 metrů na krátké dráze a svou rekordní sbírku medailí rozšířila o desátý cenný kov. **ČTK**

Mistrovství světa. Bude v Maďarsku

Plavci přece jen budou mít letošního mistrovství světa. Uspořádá ho na přelomu června a července Budapešť. O zařazení mimořádného ročníku šampionátu v plaveckých sportech rozhodla mezinárodní federace FINA. Světový šampionát se měl původně konat už vloni ve Fukuocce, ale kvůli koronaviru a termínové kolizi po ročním odkladu olympijských her v Tokiu byl odložen na letošní květen. V minulém týdnu ale vzhledem k pokračující pandemii dostal termín až na rok 2023.

V maďarském hlavním městě se MS konalo naposledy v roce 2017. V minulém roce Budapešť hostila mistrovství Evropy, na kterém získala titul na kraulařské dvoustovce Barbora Seemanová. Letošní vrcholné soutěže v bazénovém, dálkovém a synchronizovaném plavání, vodním pólu a skocích do vody se tam uskuteční od 18. června do 3. července. Světový šampionát se za normálních okolností koná ve dvouletých intervalech, naposledy se závodilo v korejském Kwangdžu v roce 2019. **ČTK**



Propadl se

Tenista Jiří Veselý (na snímku) vypadl po neúspěšné obhajobě titulu na turnaji v Puně z první stovky světového žebříčku a český tenis poprvé po dvou letech nemá mezi elitou žádné zastoupení. Nejlépe postaveným hráčem je nyní na 117. místě Tomáš Macháč, Veselý klesl o 43 příček a figuruje na 123. pozici. V čele pořadí ATP stále figuruje Novak Djoković před Daniilem Medveděvem a Alexanderem Zverevem. Ženám dál kraluje Ashleigh Bartyová, česká jednička Barbora Krejčíková je třetí před čtvrtou Karolínou Plíškovou. **MAFRA**