



# Unikátní česká reality show světového formátu

**VENDULA**

„Věnuji se malbě  
a ráda zkrášluji  
starý nábytek.“



**MILADA**

„Nejraději renovuji  
předměty  
denní potřeby.“



**GABRIELA**

„Nejlépe se cítím  
při šití divadelních  
kostýmů  
a vytváření kulis.“



**MÍRA**

„Přihlásil jsem se,  
protože vlastní  
prostor v televizi  
by byl můj  
splněný sen.“



**MICHAL**

„Výhru bych utratil  
za výlet  
s manželkou  
do USA  
a vybavení dílny.“



**ROMAN**

„Rád si vyrábím  
a opravuji nábytek,  
aby byl přesně  
takový, jaký chci.“



**IVANA**

„Chci ukázat světu,  
že i holka může  
dělat tvrdou práci  
a truhlářinu.“



**PAVLA**

„Kdybych vyhrála,  
splnila bych si  
sen a naplno  
se věnovala  
interiérovému  
designu.“



**LÍDA**

„V pořadu chci  
ukázat ženám,  
že to taky  
zvládnou.“



**PAVEL**

„V soutěži se chci  
naučit nové věci  
a zažít změnu  
oproti rutině.“



**ADAM**

„Mojí vášní je šrot  
a tvorba soch  
z něj.“



**LEXA**

„Miluji staré stroje  
a rád se věnuji  
jejich obnově.“



**DREAM**  
MISTŘI DÍLNY

dnes 20<sup>15</sup>

**Prima**



# JAKO V ALPÁCH! SUPER LYŽOVÁNÍ ZA LIPNEM

VYRAZILI JSME VYZKOUŠET RAKOUSKÝ SKIAREÁL HOCHFICHT STRANA 12



# metro



Pondělí, 10. ledna 2022

Č. 6, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Břetislav

mojemetro | denikmetro

# Sexuální život Čechů. Trápí nás stres i stud

**Velký průzkum.** Až polovina žen předstírá orgasmus, překážky bránící pohodě v posteli ale vidí oproti mužům odlišně. **Jak často?** Ženy by rády sex alespoň jednou týdně, zcela spokojena je pouze třetina STRANA 6



## Tříkrálový pochod. Udělali něco pro zdraví a přispěli na dobrou věc

Několik stovek lidí se včera vydalo na Tříkrálový pochod mezi Pelhřimovem a Křemešnickem. Účastníci mohli navštívit křemešnickou rozhlednu Pípalka a vilu Větrný zámek. „Trochu jsme se obávali, abychom nemuseli část cesty jít po blátě. Ale bylo ideální lednové počasí a půda byla umrznutá,“ uvedl Miroslav Marek z pořádající agentury Dobrý den. Pochod měl hlavně charitativní rozměr. „V cíli byli koledníci s kasičkami, kterým mohli účastníci věnovat finanční dar. Pípalka byla přístupná zdarma, ale opět zde mohli lidé dobrovolně zaplatit částku, která zamíří na charitu,“ dodal Marek.

ČTK





# Povinné očkování. Dojde ke změnám

Upravená verze vyhlášky o povinném očkování proti nemoci covid-19 by měla být známa dříve než 15. února. K tomuto datu už by mělo být hotové její definitivní znění. V pořadu Partie Terezie Tománkové na CNN Prima News to řekl ministr vnitra Vít Rakušan. Vyhlášku s účinností od začát-

ku března schválila bývalá vláda Andreje Babiše. Skupina 14 senátorů podala k Ústavnímu soudu na vyhlášku stížnost. Mezi nimi je i několik senátorů z klubu STAN. Současná koaliční vláda plánuje z předpisu přinejmenším vyřadit povinné očkování pro lidi starší 60 let. **ČTK**

## Krátce

### Kotlíkové dotace. Čas se už krátí

Osm měsíců zbývá do zápisu starých kotlů. Lidé se mohou hlásit o dotace na výměnu lokálního topeniště, přihlášky lze podat do konce ledna. Od září letošního roku už nikdo nesmí svůj dům vytápět uhlím nebo podobně neekologickým palivem. Pokud tak

učiní, bude mu hrozit padesátitisícová pokuta. Ti, kteří doposud váhali, se nyní mohou zúčastnit čtvrtého kola, od státu tak získají od 50 do 95 % nákladů.

### Češi důvěřují spíše svým starostům

Češi nejsou spokojeni s politickou situací. Spokojenost za poslední dva roky

klesla o polovinu, vyplývá to z průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění. Prezidentovi podle něj důvěřuje 36 % lidí. Nejnižší důvěru má mezi občany Sněmovna, naopak starostům důvěřuje 70 % lidí. Pohoršil si také Senát. Výzkum se uskutečnil během listopadu a prosince, tedy za vlády Andreje Babiše před jmenováním vlády Petra Fialy. **iDNES.cz**



2x ČTK

## Z vody do cukrárny? Ne!

Otužilci se v mrazivém sobotním počasí ponořili do vody v Pardubicích, při 50. ročníku tradiční akce Otužilci na Labi. Otužování se stává v Česku fenoménem. Pomáhá ke zdraví, třeba k hubnutí. „Jen to pak nesmíme dožrat v cukrárně,“ směje se v rozhovoru pro iDNES.cz světový rekordman v plavání pod ledem David Venc. V Lahošti v listopadu uplaval 80,99 metru, což je i Guinnessův rekord. **MET**



# Šarlatánka. Žijí ti, kteří ji znali?

**Léčitelů, jako byl Jan Mikolášek, kterého ve filmu ztvárnil Ivan Trojan, žilo v Čechách více.**

Muzeum v Semilech hledá pamětníky, kteří znali místní vyhlášenou léčitelku Květoslavu Patočkovou. Léčila i herce, zpěváky či malíře. Například malíře, grafika, ilustrátora a pedagoga Vladimíra Komárka, který patřil k předním osobnostem českého výtvarného umění 20. století.

Patočková zemřela před více než 20 lety ve věku 79 let a její osud chce muzeum v budoucnu připomenout. „Dnes její působení není připom-

meno ani pamětní tabulkou na jejím domě, byť na ni dodnes s vděčností vzpomíná nemálo lidí,“ říká ředitel muzea Miroslav Šnaiberk.

Patočková byla podle něj výjimečná žena, podobně jako Jan Mikolášek, o němž byl natočený film Šarlatán. „S Mikoláškem měla spousty společného, byla totiž vyhledávanou lidovou léčitelkou, byla silně věřící a rozuměla bylinkám. Její schopnosti přesahovaly hranice regionu a o pomoc se k ní obracely i mnohé tehdejší, v uvozovkách, celebrity,“ uvedl ředitel muzea.

Patočková se narodila 17. ledna 1912 v Pasekách nad Jizerou. Do Semil se přestěhovala v roce 1946. „Ještě dnes žijí mnozí pamětníci, kterým pomáhala s jejich ne-

duhu a kteří na ni v dobrém vzpomínají,“ uvedl Šnaiberk. Právě oni by muzeu mohli pomoci.

Zřejmě nejznámějším léčitelem, který působil v 18. století v Libereckém kraji, byl Jan Josef Antonín Eleazar Kitel. Málokterá postava je opřena tolika mýty a pověstmi jako právě on. Jeho léčitelské úspěchy byly tak velké, že se v Čechách o lidech na smrt nemocných říkalo: „Tomu ani Kitel nepomůže.“ Pro své neobyčejné schopnosti a bohatství ho lidé podezírali ze spolčení s ďáblem.

Vyhlášeným léčitelem, za nímž denně přišlo i přes 100 lidí, býval v polovině minulého století hadař Josef Adam z Trávníčku v Podještědí na Liberecku. K léčbě svých pacientů používal zmijí jed. **ČTK**

INZERCE

## Nejčastější mýty o Rentě z nemovitosti

Renta z nemovitosti, finanční produkt určený pro seniory, vyvolala v posledních letech v České republice mnoho pozitivních i negativních emocí. Také se objevily různé mýty. Pojďme se podívat na ty nejčastější z nich:

**Mýtus 1:** V případě zpětné hypotéky musí senior svou nemovitost odprodat.

**Fakt:** Model zpětné hypotéky od společnosti FINEMO.CZ funguje na principu úvěru zajištěném zástavním právem k nemovitosti, což znamená, že nemovitost je po celou dobu trvání smlouvy ve vlastnictví původního majitele. V případě dodatečného nárůstu ceny z toho profituje samozřejmě on. Tento úvěrový model je ve světě daleko běžnější než druhý známý model

zpětné hypotéky, u nějž k prodeji nemovitosti opravdu dochází.

**Mýtus 2:** V případě krachu společnosti přijde senior o všechno.

**Fakt:** Pokud by společnost FINEMO.CZ zkrachovala, klienti o svou nemovitost neprijdou a až do konce svého života zůstanou jejími vlastníky. Jedinou změnou by bylo převedení dosavadních úvěrových smluv na nové majitele společnosti FINEMO.CZ nebo na nové majitele smluv s klienty. Na podmínkách smluv by se nic nezměnilo. Klienti by i nadále bydleli ve své nemovitosti a teprve po jejich smrti by se úvěr splácel zpět. V případě nevyplacené renty by noví majitelé pokračovali v jejím vyplácení.

**Mýtus 3:** Smlouvu o zpětné hypotéce nebude v budoucnu možné vypovědět.

**Fakt:** Toho se senioři nemusejí obávat, protože dle Zákona o spotřebitelském úvěru mají možnost úvěr kdykoliv splatit a tím smlouvu ukončit. V takovém případě je účtován poplatek ve výši 0,5 % z celkové dlužné částky.

### Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat



### Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.







## Chtějí vlaky

Fandové železnice včera přijeli do Úštěka na Litoměřicku, aby pomohli na zaniklé trati do Lovečkovice zlikvidovat nálety a křoví. Chtějí tak pomoci s obnovením trati přes České středohoří z Úštěka přes Lovečkovice do Zubnic, po níž poslední vlak jel v roce 1978. Lidí, kteří se do brigád zapojují, přibývá. Mají zájem tuto unikátní trať v celé její délce obnovit.

2x ČTK

# Střední Čechy se přiblíží k Praze

**Lidé mířící do Prahy za prací mohou snadněji žít ve středních Čechách.**

Ceny nemovitostí v Praze míří strmě vzhůru. A začíná se to projevovat tak, že dobré peníze vydělané v hlavním městě k žití už přestávají stačit. Proto začínají být atraktivní střední Čechy. To se odrazí i v dopravě mezi Prahou a Středočeským krajem.

Dobrou zprávou tedy je, že letos dojde k dokončení sjednocení systému Pražské integrované dopravy (PID). Vznikl též moderní systém odbavení cestujících. Spolupráce s metropolí pokračuje, například při plánování stavby zachytných parkovišť P+R, která budou integrována do systému PID.

„Středočeský kraj s Prahou řeší i očekávané dopravní komplikace, které vzniknou při plánovaných uzavírkách,“ řekl krajský radní pro dopravu Petr Borecký. Ve Středočeském kraji se má letos připojit k PID už jen okolí Vlašimi na Benešovsku, Čáslavi na Kutnohorsku a Březnici na Příbramsku. Kompletní integrace pražského a středočeského systé-

mu dopravy začala po několikaletých přípravách v roce 2015 zapojením Mělnicka. Výhodou sjednocení je fungování jedné jízdenky na všechny druhy dopravy ve Středočeském kraji i v pražské MHD, jednotný tarif také cestování zlevní a lépe by měla fungovat návaznost spojů.

Vláda chystá rozšíření jednotné jízdenky One Ticket i mimo železnici, výsledkem by měla být jedna jízdenka platná pro všechny druhy veřejné dopravy bez ohledu na dopravce. „Myslím, že my tady máme, jako Středočeský kraj, už poměrně náskok, protože jsme zavedli ve spolupráci s Prahou velmi moderní způsob odbavování cestujících,“ uvedl Borecký. Dodal, že systém přejímá i do značné části Liberecký kraj, hejtmanství jedná s Ústeckým a Pardubickým krajem. Právě středočeský systém by mohl být použit jako pilotní a technologický základ pro celostátní systém, podle Boreckého by v optimistickém případě mohl fungovat za rok, v realistickém za dva. Hejtmanství od letošního roku plánuje vypisování tendrů na provoz autobusové dopravy na území kraje pro příštích deset let. Některé oblasti, které přímo navazují na

linky pražského dopravního podniku, ale žádá podle Boreckého napřímo. Zásadním rozdílem je podle radního možnost využití bezemisních autobusů. ČTK a MAP

### Spolupráce

Představitelé Prahy a Středočeského kraje v pátek podepsali memorandum o spolupráci, které se týká například právě dopravy, životního prostředí i dalších oblastí.

- Středočeský kraj a Praha mají podobný počet obyvatel. Kraj má 1,4 milionu, Praha sice podle oficiálních čísel méně, ale podle odhadů včetně trvale nepřihlášených je to podobný počet. Avšak metropole zabírá přibližně 500 čtverečních kilometrů a kraj 11 tisíc čtverečních kilometrů, navíc je zde členitý terén, například na Křivoklátsku nebo v Brdčech, což brání většímu rozsahu využití elektrobusů.

- Hejtmanství tedy splní spíše minimální kritéria podílu bezemisní dopravy, v roce 2025 chce mít 50 až 60 takových vozů z celkového počtu 1260.



Moje první volba



NABÍDKA  
PLATÍ OD 10. 1.  
DO 11. 1. 2022



\* Citrony  
dovoz Turecko  
I. jakost  
1 kg

-37%

39,90

24,90



KUNÍN  
Zakysaná  
smetana  
svěží, tuk 8%  
190 g  
(=100 g 5,74)

CHLAZENÉ  
POTRAVINY

-31%

15,90

10,90

MILKA  
Pralinky  
Mix  
97 g  
(=100 g 35,98)

-23%

45,90

34,90



HELLO  
Nápojový  
koncentrát  
různé druhy  
0,7 l PET láhev  
(=1 l 21,29)

-46%

27,90

14,90

\* Nabídka ovoce a zeleniny neplatí pro filiečky: Ostrov, Praha-Hloubětín, Praha-Palmovka.



# Čeká nás náročný rok, řekl Bartoš

**Koalice přivítala znovuzvolení Ivana Bartoše do čela Pirátů.**

Piráty po sobotním hlasování celostátního fóra i v příštích dvou letech povede vicepremiér Ivan Bartoš, v nejužším vedení strany ho ale doplnila zcela nová sestava místopředsedů. Bartoš ve druhém kole předsednické volby jednoznačně porazil senátora Lukáše Wagenknechta. Jednačtyřicetiletý Bartoš získal 662 hlasů od 948 straníků. Situace Pirátů je podle Bartoše sice těžká, ale strana s tím má bojovat. Zastává názor, že by se Piráti měli soustředit na náročnou roli strany ve vládě a také na letošní komunální volby. Před nimi chce pracovat mimo jiné na zviditelnění místních politiků.

Bartošova protikandidátka, někdejší místopředsedkyně strany Jana Michailidu, která v prvním kole obdržela 285 hlasů, nejméně ze všech čtyř předsednických kandidátů, v posledních dnech upoutala pozornost prohlášením, že její vnitřní přesvědčení „je komunistické ve smyslu původním, demokratickém“. Rozvířilo to ostrou debatu. Michailidu se k této události po volebním sněmu Pirátů vrátila. „Chtěla bych říct, že mě velice mrzí, že moje sdělení utopického snu o demokratické kooperativní a vzájemné společnosti způsobilo mnoha lidem velkou negativitu v jejich životech,“ řekla.

Ostatní lídři nové vládní koalice Bartošovo znovuzvolení přivítali. Premiér Petr Fiala uvedl, že věří v pokračování dosavadní dobré spolupráce. Šéfka TOP 09 Markéta Pekarová Adamová řekla, že Bartošovo znovuzvolení je dobrá

zpráva pro stabilitu nové vlády, a tudíž i dobrou zprávou pro občany. Je rovněž ráda, že v pirátské straně z vítězila rozumná cesta kontinuity.

Ke znovuzvolení Bartoše se vyjádřil předseda opoziční SPD Tomio Okamura. „Panu předsedovi Bartošovi gratuluji, jelikož spolu s ním z vítězila u Pirátů ideologie centralistického Bruselu spojená s omezováním občanských svobod – a je dobře, že u Pirátů mají v tomto čitelného předsedu, a je správné, že ten, kdo zavlkl Piráty nad propast, má odvalu jít spolu s nimi ke dnu,“ sdělil.

Bartoš stál u zrodu Pirátů a v roce 2017 je dovedl do Sněmovny se ziskem 22 mandátů. V loňských sněmovních volbách byl kandidátem na premiéra koalice Pirátů a STAN. Ačkoli mu průzkumy přisuzovaly post premiéra, nakonec jejich koalice skončila až třetí za Spolu a ANO. **ČTK**

Krátce



Pietní akt, při němž si lidé připomněli tragédii. **ČTK**

## Dvacet let od tragédie

Tichou pietou bez proslovů si v sobotu několik desítek lidí připomnělo 20. výročí tragického požáru kasina naproti hlavnímu železničnímu nádraží v Brně. V plamenech tehdy zůstali dva hasiči a jeden zaměstnanec kasina, kterého se pokoušeli hořící budovy zachránit. Mezi účastníky večerní pietní akce převažovali současní a bývalí hasiči, mnozí přišli ve služebních stejnokrojích. Příčinou požáru byla závada na elektroinstalaci.

## Česko se otevře cizincům

Vláda se bude v následujících měsících snažit otevřít tuzemský pracovní trh zahraničním pracovníkům, aby tuzemské firmy mohly získat lidi v nedostatkových profesích. V Otázkách Václava Moravce v České televizi to řekl ministr práce Marian Jurečka. O otevření hranic pro cizince chce jednat také s ministerstvy vnitra, průmyslu a zahraničí. Pravidla upraví vláda tak, aby byl zajištěn bezpečný příliv pracovníků tam, kde je to nutné. **ČTK**

INZERCE

**To máme ráááadio**

Áááá, když svištíme na saních. Áááá, když první vločky taji na jazyku. Áááá, když se slastně napijeme horkého čaje u krbu.

Áááá, tak to máme ráááadio. Dělejme si radost každý den. Vaše ráááadio.

**IMPULS**  
Ráááadio



## Helštýn

Tradiční novoroční výstup na hrad Helštýn na Přerovsku si v sobotu nenechaly ujít více než 4000 lidí. Stejně jako vloni byl největší zájem o zrekonstruované torzo renesančního paláce, za které architekti a stavebníci získali řadu ocenění.

2x ČTK



# Zázračný pramen v ČR

**Louny usilují o to, aby mohly využít vodu z minerálního pramene Luna, která má unikátní složení, k léčivým účelům.**

V Česku je unikátní. Ve městě Louny mají vodu, která svými vlastnostmi předčí všechny ostatní oficiální léčivé prameny. Proto město usiluje o to, aby mohlo tuto vodu využívat. O povolení jednájí s ministerstvem zdravotnic

tví. Nyní voda, jež se vyznačuje velkou slaností, vyvěrá na několika místech a někteří lidé si ji odebírají sami. Lékařsky však využívána není.

Léčebné účinky chce využít i lounský chirurg Bořek Zasadil. Povolení od ministerstva zdravotnictví k odběru vody ale nemůže získat, dokud majitel pramene, tedy město Louny, nesplní zákonné podmínky. Například chybí správce a pravidelný monitoring kvality vody.

Chirurg Zasadil říká, že chce vodu využít k čištění ran. „V antimikrobiálním účinku solí rozpuštěných ve vodě a dále vazodilatačním

účinku kyslíčnicku uhličitého rozpuštěného ve vodě,“ popsal lékař s tím, že podmínkou je přímá aplikace vody z pramene.

Pramen Luna je alkalická kyselka. Má sice nižší kapacitu, podle posledního měření před několika lety z něj tryská kolem 15 litrů za minutu, ale přesto se může pochlubit českým nej. Je to nejhlubší minerální vrt u nás, jeho hloubka je zhruba 1100 metrů.

Má také jedinečné složení, srovnávat se s ním ve světě mohou pouze prameny v gruzínském Boržomi a ve francouzském Vichy.

Pramen byl navrtán na počátku šedesátých let minulého století v jižní části města. Voda z něj je vhodná k pitným kúrám u pacientů s gastrointestinálními chorobami, jako je funkční žaludeční dyspepsie, chronická gastritida, vředová choroba žaludku a duodena, stavy po operacích žaludku, postprandiální syndromy slepé klíčky, střevní dyspepsie a chronická pankreatitida. Příznivě působí i na léčbu chorob jater.

Vhodná je též jako doplněk léčby kožních chorob s poruchou keratinizace a pro zevní balneaci. **IDNES.cz**

Číslo dne

123

Prodej elektrokol se loni zvýšil zhruba o 2,5 % na 123 tisíc kusů. Zájem roste o e-kola především v segmentu terénních a cestovních kol. Vyplývá to z údajů serveru Bike Europe a největšího tuzemského prodejce eKolo. Na rozdíl od západní Evropy jsou v Česku nejoblíbenější terénní, tedy horská elektro kola. Trvajíc minimální podpora cyklo dopravy ve většině měst se naopak odráží v malém zájmu o městská a skládací elektro kola. Průměrná cena prodaných elektrokol se loni pohybovala mezi 45 tisíci a 65 tisíci korun. **ČTK**

INZERCE

Zdravý  
SVĚT

**VYDEJTE SE S NÁMI  
DO ZDRAVÉHO SVĚTA**



Čekankový sirup  
700g

**169<sup>90</sup>**  
**249,-**

**globus**

Platnost nabídky od 13. 1. do 1. 2. 2022 v hypermarketech Globus | [www.globus.cz](http://www.globus.cz)



# Návody? Každá žena jde za svým orgasmem jinak

**Jak jsou na tom Češi se sexuálním životem? Deník Metro získal velký průzkum.**

Jsou Češi spokojeni s tím, jak často dosahují vyvrcholení při sexu? Předstírají i muži orgasmus? A jaké aktivity lidem pomáhají dosáhnout uspokojení?

Na tyto a další otázky odpovědělo celkem 3409 lidí v anonymním průzkumu z října loňského roku, který uspořádal sexshop Yoo.cz. Nejčastěji odpovídali ženy a muži ve věku 18 až 29 let.

Z výsledků například plyne, že o polovinu méně než mužů je s orgasmem zcela spokojených a naprosté většinu u obou pohlaví přijde sex dobrý, i pokud nedosáhnou vyvrcholení.

„Orgasmus má celou řadu prokázaných pozitivních účinků na psychiku i tělo, především vyvolává celkovou relaxaci. Ne každý ho však při sexu dosahuje snadno, proto nás zajímalo, jak vlastně Češi svůj orgasmus vnímají. On-line dotazování jsme provedli už v říjnu loňského roku, ale zveřejnění celkových výsledků průzkumu jsme si záměrně nechali na leden. Ten je pro mnohé z nás synonymem změny k lepšímu, proto chceme lidem přinést inspiraci, jak častěji a silněji prožívat jeden z nejpříjemnějších pocitů, kterým orgasmus nepochybně je – ať už s někým, nebo sólo,“ vysvětluje Vojtěch Sláma, zakladatel obchodu.

## Ten zapeklitý stres

Polovině žen i mužů znemožňuje dosažení orgasmu stres nebo psychická zátěž a únava, to i v situaci, kdy je jejich sexuální partner opravdu vzrušuje. Ve vnímání některých dalších překážek se však muži a ženy významně liší. Například stud při vyjadřování toho, co k dosažení orgasmu potřebují, uvádí jako problém třikrát častěji ženy (26 %) než muži (8 %). U mužů je zase třikrát častěji překážkou alkohol (40,1 %) než u žen (13,6 %).

Skvělou zprávou však je, že ženy i muži (bez rozdělení podle věku nebo vztahové situace) jsou nejčastěji naprosto nebo celkem spokojeni s tím, jak často při sexu dosahují orgasmu. Zároveň je však mezi ženami mnohem více těch, které by chtěly orgasmu při sexu dosahovat častěji – i těch, jež nejsou spokojené vůbec.

## Jedinečné ženy

„Co se týče způsobu dosahování orgasmu, je každá žena jedinečná. Proto i přesto, že existuje mnoho tipů a návodů, každá si nachází svůj individuální způsob. Je potřeba zkoušet a experimentovat, protože jen skrz zážitek můžeme zjistit, co nám skutečně vyhovuje. Do objevování se žena může pustit sama, ale stejně tak může zapojit i svůj protějšek. Nespoléhala bych na naznačování a odhodila pryč představu, že partner by měl vědět, co a jak. I přes vzájemnou blízkost neumí partner číst myšlenky. Vy sama znáte sebe a své tělo nejlépe. Nejsnadnějším způsobem, jak sdělit, co k dosažení orgasmu potřebujeme, je říct to – případně protějšek jemně navádět během aktivit. Věřím, že stojí za to postavit se možným obavám z pocitu trapnosti, protože ochuzovat se kvůli nim o prožití skvělého orgasmu je velká škoda,“ radí psycholožka Zdeňka Pospíšilová, která se zabývá poradenstvím a terapií v oblasti intimity.

## Nepodceňujte ho

Zajímavé je, že zatímco u mužů je zcela nejoblíbenější vaginální penetrace, u žen je až na třetím místě, a mnohem významnější roli hraje stimulace klitoris.

„Podcenění důležitosti klitoris pro ženský orgasmus – ať už ze strany protějšku, nebo samotné ženy – je velmi častou příčinou párového nesouladu v dosahování orgasmu. Pak je důležité společně prozkoumávat různé cesty, jak do intimního života stimulaci klitoris zapojit. Ať už jako samostatnou manuální či orální aktivitu, nebo s využitím různých erotických pomůcek,“ vysvětluje sexuolog Marek Broul z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

## Zpestřit si život

Zpestřením, na kterém se ve svých touhách shodne velká část mužů i žen, je dominance a submisivita. Mohou být vyjádřeny čistě verbálně, ale také prostřednictvím různých her na role nebo aktivit, jako je například bondage (erotické svazování), kterou uvedl každý desátý respondent.

„Aktivity spojené s dominancí a submisivitou mohou být pro mnoho lidí vzrušující a v rámci takzvané role play se můžeme stát tím, kým chceme. Tyto hry nejenže pomáhají snižovat napětí a stres, ale skrze uvolnění, které přináší, mohou zároveň usnadňovat dosahování orgasmu a intenzivnějších prožitků. Důležitou součástí těchto aktivit je konsenzus, tedy dobrovolný souhlas všech zúčastněných, a také možnost kdykoli si v průběhu říci, že chci zvolnit nebo hraní ukončit pomocí takzvané stopky. Určitě bych doporučila začít zlehka, zkusit například hedvábnou stuhu či šátek ke svazování nebo měkké dýtky pro spanking,“ radí Zdeňka Pospíšilová.

## Orgasmus nemusí být cíl

Naprostá většina žen (92 %) i mužů (79 %) se shodne na tom, že dobrý je i ten sex, který nekončí orgasmem. Pokud jej nedosáhnou, zhruba polovina zástupců obou pohlaví se cítí v pohodě. Jako velmi uspokojivý s pravidelným orgasmem označuje svůj sexuální život více mužů (53 %) než žen (31 %). Ženy mnohem častěji uvádějí, že orgasmu dosáhnou jen po předehře (19 % žen vs. 1,5 % mužů).

„Šťěstí přeje připraveným. To platí i v intimní oblasti. Pokud toužíte po naplňujícím intimním zážitku, nepodceňte přípravu. Pánové mohou partnerce dopřát uvolňující masáž voňavými oleji. Taková předehra vaši drahou polovičku uvolní a vás neuspí. Skvělému orgasmu můžete jít naproti i společnou hřejivou koupelí s koupelovou pénou s feromony. Můžete vyzkoušet do hrátek zapojit i erotickou hračku. Polovina respondentů výzkumu prozradila, že díky nim mají orgasmus pestřejší,“ přidává svůj tip Vojtěch Sláma. **MET**

## Výsledky průzkumu



### Zažili jste již někdy orgasmus?

- Většina žen (93,6 %) i mužů (98,7 %) už někdy zažila orgasmus.
- Pouze 4 % žen a 0,7 % mužů nevědí, jestli už někdy zažili orgasmus.

### Jak často máte sex?

- Největší část žen (47,2 %) i mužů (45,1 %) má sex několikrát za týden.
- Následuje sex jednou za týden, který má 26,6 % žen a 26,2 % mužů.
- Na třetím místě je sex jednou za měsíc, který má 11,9 % žen a 10,9 % mužů.
- Ženy i muži jsou na tom v podstatě stejně, co se týče četnosti sexu.



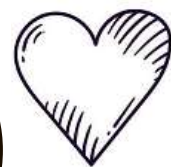
### Jak často dosahujete orgasmu při sexu?

- Pokaždé dosahuje orgasmu při sexu pětkrát více mužů (63 %) než žen (13 %).
- Největší část mužů dosahuje orgasmu při sexu pokaždé (63 %), zatímco největší část žen většinou (46,6 %).
- Že nikdy nedosahují orgasmu při sexu, uvádí jedenáctkrát více žen (11 %) než mužů (1 %).



### Dosahujete intenzivnějšího orgasmu při sexu, nebo při masturbaci?

- Většina žen (39,4 %) i mužů (65,1 %) dosahuje intenzivnějšího orgasmu při sexu než při masturbaci.
- Čtyřikrát větší část žen (32,8 %) než mužů (8,1 %) uvádí, že dosahují při masturbaci intenzivnějšího orgasmu než při sexu.



### Jak často byste si přál/a dosahovat orgasmu při sexu?

- Nejvíce žen (56,7 %) i mužů (44,1 %) si přeje dosahovat orgasmu při sexu alespoň jednou týdně.
- Dosahovat orgasmu při sexu alespoň jednou denně si přeje dvakrát více mužů (35,4 %) než žen (18,5 %).
- Dosahovat orgasmu při sexu několikrát denně si přeje téměř třikrát víc mužů (12,4 %) než žen (4,5 %).

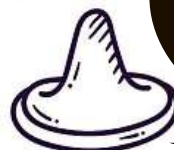
### Předstíráte někdy orgasmus?

- Orgasmus někdy předstírá 41 % žen a 9,3 % mužů.



### Jak je pro vás celkově uspokojivý váš sexuální život?

- Nejčastěji zvolená odpověď mezi ženami (30,6 %) i muži (52,7 %) je „velmi uspokojivý a mám pravidelně orgasmus“.
- Odpověď „velmi uspokojivý, i když mám orgasmus jen někdy“ uvedlo 28,3 % žen a 7,6 % mužů.





## Drahota

Pivo v přepočtu za 245 korun a pronájem jedné místnosti za 31 tisíc korun. To jsou ceny v izraelské metropoli Tel Aviv, kterou společnost Economist Intelligence Unit označila za nejdražší město světa. Ale něco pozitivního se přece najde. Ceny elektřiny v Izraeli nerostou tak jako jinde ve světě, průměrná domácnost zaplatí v přepočtu 1200 korun. Ani voda není drahá. Co by Češi určitě mohli závidět, jsou ceny za telefonování: 84 hodin volání a 12 GB dat přijde na 140 korun měsíčně. iDNES.cz



## „Tady jste v Německu“

**Lidskoprávní aktivistku rozčílila reakce supermarketu. Ve sporu již „padla hlava“.**

aby ho použil jako důkazní materiál, zaměstnanec jim produkt odmítl vydat.

Následně se pracovníci ostrahy snažili dvojici z obchodu vyvést. „Tady jste v naší zemi, tady nemáte žádný nárok na kompenzaci,“ křičeli údajně na Indy.

Dvojice Indů žijící v německém Magdeburku přišla do místního supermarketu reklamovat zkažené mléko, z něhož se jim udělalo nevolno. Datum spotřeby ovšem mělo v březnu 2022. Na případ upozornil magazín Welt.

Pár nicméně dostal návrh na náhradu ve výši 72 centů, 18 korun, s tou ale nesouhlasil, za zdravotní komplikace žádal víc. Nakonec se s personálem dohodl na kompenzaci ve výši 30 eur, 740 korun, k předání obnosu ale nedošlo. Jeden ze zaměstnanců měl totiž žádost zamítnout a dvojici sdělit, ať si sežene právníka.

Když pár posléze zažádal o vrácení zkaženého mléka,

### Spor nejspíš míří k soudu

„Samozřejmě víme, že jsme v Německu. Chování personálu ovšem bylo rasistické,“ uvedla na Twitteru napařená Srruthi Lekhaová, která se ve své vizitce na sociální síti označuje za lidskoprávní aktivistku. Následně rovněž zveřejnila 23sekundové video, které verbální útok jednoho z členů ostrahy obchodu zachytilo.

Pod twitterovým příspěvkem Srruthi Lekhaové se ovšem objevují také názory, že se celý incident indická aktivistka snažila vyprovokovat a zaměstnancům obchodu vyhrožovala, že věc podá k soudu. **HAL a iDNES.cz**

### Krátce

#### Krizový režim

Kvůli současné vlně varianty omikron selhávají na přič Spojenými státy základní služby, jako je školství nebo hromadná doprava. Nemocnice či krizové složky se obávají, jak dlouho ještě zvládnou fungovat v aktuálním krizovém režimu.

Denní počty také narůstají, na posledních sedm dní připadalo asi 1500 mrtvých.

#### Svatý otec hledí do Střední Asie

Papež František včera vyzval k dialogu v Kazachstánu,

kde při střetech demonstrantů s policií a armádou zahynulo podle úřadů 164 lidí a tisíce byly zatčeny. Papež to uvedl při své pravidelné týdenní modlitbě na Svatopetrském náměstí. V kazachstánském největším městě Almaty střety s demonstranty pokračují. **ČTK**

INZERCE

# RADOST

JAKOU SI JINDE NEUDĚLÁTE



PRO TELEFONY  
SE CHODÍ K NÁM

SAMSUNG

Galaxy A12

32 GB

S TARIFEM  
NEOMEZENĚ 5G L  
S VÝHODOU

1,-

Platí do konce ledna při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně 5G L s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na [www.t-mobile.cz/telefon](http://www.t-mobile.cz/telefon)





**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
390 000,-**

### Dražba podílu id. 1/4 na RD se zahradou v obci Mohelno, okres Třebíč

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/4 na přízemním, zděném, nepodsklepeném rodinném domě pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Mohelno 275, 675 75 Mohelno. Pozemky leží v rovinném terénu, tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné, zpevněné komunikaci. Dům je pravděpodobně napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení (nebylo možné ověřit). Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 60 roků. Celkový technický stav a údržbu lze ke dni ocenění uvažovat jako průměrný.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 17. 1. 2022.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
663 334,-**

### Dražba podílu id. 1/3 na RD v obci Trutnov

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/3 na zděném, podsklepeném rodinném domě se dvěma nadzemními podlažními bez využitého podkroví pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Lipová 33, Horní Předměstí, 541 01 Trutnov. Dům je napojen na IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů přes 80 roků. V průběhu své celkové životnosti objekt pravděpodobně procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých životností. Z části byla vyměněna okna za nová plastová.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 18. 1. 2022.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
14 667,-**

### Dražba objektu v obci Ralsko, okres Česká Lípa

Jedná se o dražbu přízemního, zděného, nepodsklepeného objektu s půdním prostorem pod pultovou střechou. Objekt je situovaný do půdorysného tvaru obdélníka, nachází se v zastavěné, okrajové části města Ralsko, v místní části Náhlov, v řadové zástavbě jako řadový vnitřní. Pozemek leží v rovinném terénu a je přístupný po veřejné, zpevněné komunikaci, a dále po veřejné, nezpevněné komunikaci, které jsou ve vlastnictví obce. Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 20 m od předmětu dražby. Objekt pravděpodobně sestává pouze ze skladovacích prostor. Přesná vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 19. 1. 2022.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
1 080 000,-**

### Dražba podílu id. 1/2 na RD v obci Kamenice, okres Praha-východ

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/2 na přízemním, nepodsklepeném, zděném rodinném domě se využitým podkrovím pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese Na Pokrají 1339, 251 68 Kamenice - Nová Hospoda. Dům je napojen na IS: elektro, hloubkovou kanalizaci, obecní vodovod, plynové vedení, vlastní studnu. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 3+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je cca 50 roků. V roce 1996 byla provedena celková modernizace vnitřního vybavení, včetně vestavy obytného podkroví. V roce 2013 proběhla výměna střešní krytiny a klempířských konstrukcí.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 20. 1. 2022.

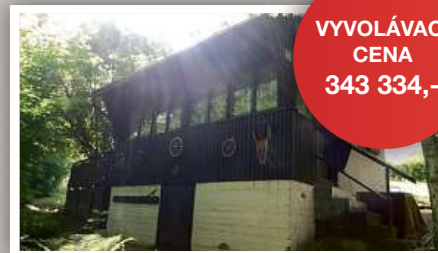


**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
83 334,-**

### Dražba podílu id. 1/5 na RD v obci Rovečné, okres Žďár nad Sázavou

Jedná se o dražbu spoluvlastnického podílu o velikosti id. 1/5 na přízemním, nepodsklepeném rodinném domě se smíšeného zdíva bez využitého podkroví pod valbovou střechou. Objekt se nachází na adrese Rovečné 8, 592 65 Rovečné. Dům je pravděpodobně napojen na IS: obecní vodovod, elektro, plynové vedení a vlastní žumpu. Objekt sestává z obytné a hospodářské části, kdy v obytné části se nachází jednotka o velikosti 2+1 s kompletním sociálním zařízením. Objekt je přibližně z roku 1912, v roce 1990 byla provedena modernizace sociálního zázemí, v roce 2019 byla provedena rekonstrukce rozvodů (elektro, vody), modernizace kuchyně a byly položeny nové podlahové krytiny.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 8. 2. 2022.



**VYVOLÁVACÍ  
CENA  
343 334,-**

### Dražba objektu rodinné rekreace v obci Plešnice, okres Píseň-sever

Jedná se o dražbu přízemního, zděného a z části dřevěného, podsklepeného objektu rodinné rekreace bez využitého podkroví pod sedlovou střechou. Objekt se nachází na adrese: Plešnice ev. č. 101, 330 33 Plešnice. Objekt je situován v mírně sklonitém terénu s přístupem po nezpevněné komunikaci ve vlastnictví obce a dále po nezpevněné komunikaci na pozemcích ve vlastnictví různých subjektů (přístup není po právní stránce zajištěn). Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 1,5 km od předmětu dražby. Vnitřní dispozice objektu nebyla zjištěna. Původní stáří objektu je dle dostupných materiálů přes 40 roků.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 10. 2. 2022.

### Dražba zemědělských pozemků v obci Police, okres Šumperk vyvolávací cena 1 253 334,-

Jedná se o dražbu nemovitých věcí, a to pozemku parc.č. 187/20 – orná půda, o výměře 8.077 m<sup>2</sup>, parc.č. 201 – orná půda, o výměře 6.173 m<sup>2</sup>, parc.č. 205 – orná půda, o výměře 28.922 m<sup>2</sup>, parc.č. 206 – orná půda, o výměře 22.273 m<sup>2</sup>, parc.č. 207/11 – orná půda, o výměře 2.026 m<sup>2</sup>, a parc.č. 208/2 – orná půda, o výměře 4.875 m<sup>2</sup>, vše v k.ú. a obci Police, okres Šumperk. Pozemky se nachází jihozápadně od souvislé zastavěného území, nenachází se na nich žádné stavby a jedná se o zemědělské pozemky.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 25. 1. 2022.

### Dražba pozemku (ostatní plocha) v obci Hluboké, okres Třebíč vyvolávací cena 286 667,-

Jedná se o dražbu nemovitých věcí – pozemku parc.č. 225/9 - ostatní plocha, o výměře 405 m<sup>2</sup>, v k.ú. a obci Hluboké, okres Třebíč, který je situován v okrajové, zastavěné části obce Hluboké. Pozemek je situován v mírně sklonitém až sklonitém terénu s přístupem po zpevněné, veřejné komunikaci. V obci Hluboké se nachází tyto IS: elektro, hloubková kanalizace, obecní vodovod a plynové vedení. Dle platného územního plánu obce Hluboké je pozemek zahrnut v plochách jako: „BV - plochy bydlení - bydlení venkovského charakteru“.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 26. 1. 2022.

### Dražba pozemku (trvalý travní porost) v obci Kestřany, okres Písek vyvolávací cena 320 000,-

Jedná se o dražbu pozemku parc.č. 181/30 - trvalý travní porost, o výměře 772 m<sup>2</sup>, v k.ú. Zátaví, obec Kestřany, okres Písek. Pozemek je situován v mírně sklonitém terénu s přístupem po nezpevněných pozemcích, které jsou ve vlastnictví jiných subjektů (přístup není právně zajištěn). Zpevněná komunikace se nachází ve vzdálenosti cca 45 m od pozemku. Přes pozemek vede trasa elektrického vedení. V obci Kestřany se nachází tyto IS: elektro, hloubková kanalizace a obecní vodovod. Dle platného územního plánu obce Kestřany je pozemek zahrnut v plochách stabilizovaných jako: „BR - plochy bydlení - rodinné domy“.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu [www.drazby-exekutori.cz](http://www.drazby-exekutori.cz) dne 27. 1. 2022.



Číslo dne

100

Význam inzulínu se nezměnil ani po 100 letech od prvního podání tohoto hormonu, který snižuje koncentraci cukru v krvi. Počet osob trpících cukrovkou totiž stále roste, nyní je to více než 460 milionů lidí na planetě, necelých devět procent dospělé populace. Hormon inzulín, který v roce 1921 objevili dva kanadští lékaři Frederick Banting a Charles Best, byl poprvé podán 11. ledna 1922 v kanadském Torontu čtrnáctiletému chlapci Leonardu Thompsonovi.

22

Americký prezident Joe Biden během prvního roku v Bílém domě poskytl médiím 22 rozhovorů, což je méně, než kolik za první rok mandátu poskytl jeho posledních předchůdců. Jen tři z interview pak Biden vedl s tištěnými médii. Prezident Trump jich dal médiím za prvníh 12 měsíců ve funkci 92. ČTK

# Zkrotí dealery a otrapy?

**Politická kultura ve Francii nezadržitelně hrubne.**

Do prvního kola francouzských prezidentských voleb zbývá necelých sto dní a prezidentská kandidáti volí stále silnější výrazy.

Po prezidentu Emmanuelu Macronovi, jenž prohlásil, že chce naštvat neočkované, přitvrdila svou rétoriku i jeho pravice konkurentka Valérie Pécresseová, kandidátka strany Republikáni. „Přišel čas vyčistit některé čtvrti, pronásledovat vůdce gangů, otrapy, zločince, dealery. Právě ty je potřeba nahánět a po-



Valérie Pécresseová



Emmanuel Macron AP

trestat a odebrat jim občanství,“ prohlásila Pécresseová, která v kampani musí manévrovat mezi politickým středem obsazeným Macronem a krajní pravici, kde svádějí souboj další dva výrazní kandidáti, Marine Le Penová a Éric Zemmour.

V aktuálním průzkumu preferencí získal Macron 24 procent hlasů, ostatní tři jmenovaní shodně 16 procent a mají nyní přibližně stejné šance projít spolu s Macronem do druhého kola prezidentských voleb.

„Tváří v tvář volbám cítí politici potřebu dát o sobě více vědět, aby překonali otupělost lidí z covidu-19. Sociální sítě také vytváří tlak na rychlejší reakce a používání slov,

jež doopravdy zaujmou,“ domnívá se specialistka na komunikaci Émilie Zapalskiová.

Gaspard Gantzer, který připravoval neúspěšnou prezidentskou kampaň Françoise Hollanda v roce 2017, poznamenává: „Doba se změnila, kampaně se stále více podobají happeningům. Vstoupili jsme do éry vulgarity, jisté trumpizace uvažování.“

Souboj se přitom vyostřuje i na krajní pravici, o čemž svědčí změny v itineráři předvolebních mítinků Zemmoura a Le Penové. Šéfka Národního sdružení měla o víkendu vystoupit na západním pobřeží ve městě Sables-d'Olonne. Komunikace jejího týmu s novináři ale unikla do konkurenčního Zemmourova štá-



Éric Zemmour 2x PROFIMEDIA



Marine Le Penová MAIRA

bu, který se do oblasti vypravil už o víkendu a Le Penovou tak záměrně předstihl. Podle jeho štábu šlo o „nešťastnou náhodu“, město bylo „cestou z předchozího mítinku“. Ten byl ale na opačné straně Francie, poznamenala agentura AFP.

Volba prezidenta, jež proběhne dvoukolově 10. a 24. dubna, ukáže, do jaké míry jsou Francouzi unaveni z mandátu liberálního Emmanuela Macrona. Šéf centristického hnutí Kupředu! vyniká smířlivým přístupem k etnickým i jiným menšinám a cestu z pandemie vidí v důsledném očkování. I to by mu mohlo, jak poznamenává deník Le Monde, zlomit za tři měsíce politický vaz. DAVID HALATRA

INZERCE

**SURVIVOR**  
ČESKO & SLOVENSKO

VOYO UŽ ted' NOVA UŽ zítra



**Sudoku**

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

**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

- 3 – ÁJA, JED, OKR, TAH, ZÁŘ, ŽNĚ
- 4 – DIOR, NĚHA, OÁZA, PUDR, RASA, ÚCHOP, ÚTOK
- 5 – DNĚPR, DOTAZ, KORFU, PADÁK, ŘEHOŘ, SADAŘ, ÚRODA

J	E	Ž	E	K					
R									
A									
G									
Ú									

**INZERCE**

# Týdenní horoskop

10. 1. – 16. 1. 2022






	<b>BERAN</b> Ve finanční sféře může dojít k zásadnímu nedostatku. Není se čemu divit, po Vánocích se s tímto problémem potýká více lidí.	<b>21. 3. – 20. 4.</b>		<b>VÁHY</b> Štve vás jeden váš kamarád. Ozývá se jen ve chvíli, kdy se mu to hodí, a vůbec nemyslí na to, že i vy máte nějaké povinnosti.	<b>23. 9. – 23. 10.</b>
	<b>BÝK</b> Od svátků už uplynula nějaká doba, vy ale pořád máte problém začlenit se do pracovního procesu. V zaměstnání se toho kupí stále víc.	<b>21. 4. – 21. 5.</b>		<b>ŠTÍR</b> Finanční sféra je pro vás trochu náročná. Peněženka vám sice po nákupech zhubla, zato máte z pořízených věcí obrovskou radost.	<b>24. 10. – 22. 11.</b>
	<b>BLÍŽENCI</b> Pokud vás tento týden čekají nějaké výzvy, ať už pracovní, nebo osobní, tak se jich vůbec nebojte. Zůstaňte klidní a nestresujte se!	<b>22. 5. – 21. 6.</b>		<b>STŘELEC</b> V lásce se bojíte udělat ten první krok. Nyní ale o vašeho idola opravdu stojíte a měli byste se více snažit. Stydlivost ho odradí!	<b>23. 11. – 21. 12.</b>
	<b>RAK</b> Nemůžete se přenést přes nepříjemné chování jednoho známého. Ten vás překvapil nejen kontroverzními názory, ale i agresivitou.	<b>22. 6. – 22. 7.</b>		<b>KOZOROH</b> Rozhodli jste se zkrášlit si své obydlí. Pustili jste se i do záležitostí, které jste dlouho odkládali, a tak toho máte víc než dost.	<b>22. 12. – 20. 1.</b>
	<b>LEV</b> Snažte se posunout se vpřed, ale máte pocit, že mnozí blízcí vám spíše hází klacky pod nohy. Musíte se spoolehnout jen sami na sebe.	<b>23. 7. – 22. 8.</b>		<b>VODNÁŘ</b> Pracovní sféra zaznamenává velký úspěch. Pokud hledáte novou práci nebo nejste v nynějším zaměstnání spokojeni, tak se čirňte.	<b>21. 1. – 20. 2.</b>
	<b>PANNA</b> Konečně se vám podařilo získat si v práci nějaký respekt. Celkem vás to navnadilo a musíte si přiznat, že se cítíte daleko jistěji.	<b>23. 8. – 22. 9.</b>		<b>RYBY</b> Rozhádali jste se s členem rodiny a nemyslíte na nic jiného. Máte z toho špatný pocit a celkově je pro vás leden depresivním obdobím.	<b>21. 2. – 20. 3.</b>

**VAŠE BUDOUCNOST!**  
Astroložka Dita **Váš HOROSKOP!**  
Vám nabízí jasně prognózy!  
Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS ve tvaru **17ADF** a své datum narození na **904 30 55**

**FINANČNÍ HOROSKOP 2022!**  
Kdy se budete mít lépe?  
Pošlete SMS ve tvaru **92TKU** a váš dotaz na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

**Počasí**

<b>DNES</b>	<b>ZÍTRA</b>	<b>STŘEDA</b>	<b>ČTVRTEK</b>	<b>PÁTEK</b>
				
<b>-1/3 °C</b>	<b>-3/1 °C</b>	<b>-3/1 °C</b>	<b>1/5 °C</b>	<b>1/5 °C</b>

Teplotní rekordy: ↓ **-25,0 °C** (1849) ↑ **16,7 °C** (1991) Bio: ❤️❤️❤️

**TV tipy**

<b>ČT1</b>	<b>ČT2</b>	<b>Nova</b>	<b>Prima</b>	<b>Óčko</b>
				
<p>16.40 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 Stíny v mlze (2/12)</p> <p>21.15 Reportéři ČT</p> <p>21.55 Bilance: (Ne)mocná média</p> <p>22.25 Život a doba soudce A. K. (2/13)</p> <p>23.25 Dobrá čtvrt II (1/11)</p> <p>00.25 AZ-kviz</p> <p>00.50 Banánové rybičky</p> <p>01.25 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>01.55 Kalendárium</p> <p>02.10 Dobré ráno</p>	<p>16.45 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>17.15 Letecké katastrofy</p> <p>18.00 Klenoty s vůni benzínu (1/9)</p> <p>18.30 Jumbo Jet: 50 let v oblacích (2/2)</p> <p>19.15 Vltava, naše řeka (1/10)</p> <p>19.25 Československý filmový týdeník 1972 (1391/2379)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Největší apokalypsy dějin</p> <p>21.00 Tajemství stavitelů pyramid (2/6)</p> <p>21.45 Přes 110. ulici</p> <p>23.30 Průsmyk (1, 2/8)</p> <p>01.00 Queer: Michelle</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami VI (14)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4181)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Specialisté (62)</p> <p>Neviditelná vražda. Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p>21.15 Specialisté (63)</p> <p>Nový život. Krimiseriál (ČR, 2019)</p> <p>22.15 Policie Chicago III (19)</p> <p>23.05 Kriminálka Miami VI (13)</p> <p>23.55 Kriminálka Miami VI (14)</p> <p>00.45 Mentalista (2)</p> <p>01.25 Policie Chicago III (19)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 DREAM TEAM – Mistři dílny</p> <p>21.40 Jak se staví sen – extra</p> <p>22.40 Jak se staví sen – extra</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Námořní vyšetřovací služba (17)</p> <p>Na pravdu se přijde. Krimiseriál (USA, 2003)</p> <p>01.45 Jake a Tlustoch V (12)</p> <p>Jen ty, jen já. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>02.35 Policie Hamburg X (17)</p> <p>03.25 Pohoda u krbu</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 e-sport</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>18.59 Nebud dřevák, dej si tláák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.30 Over Drive</p> <p>Dej gain na max</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.30 NAKED Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Drive</p> <p>23.00 Óčko flirt</p>



Dojatý Petr (62 let) vypráví, jak mu nový prostředek vrátil sluchové schopnosti, potlačil tinnitus (ušní šumy) a umožnil mu perfektní komunikaci s rodinou a okolím.

# „Hučení v uších přešlo za 20 minut.

## Zase bez potíží slyším své okolí”



„Kdybych věděl, že se můžu tak rychle zbavit toho strašného hučení a šumění v uších, už dávno bych po tomto produktu sáhl. Už po 1. aplikaci jsem přestal slyšet neustálé pískání – byla to nepopsatelná úleva –, a navíc slyším silněji, jasněji a přestal jsem rodinu trápit neustálým vypyáváním, co řekli, a hlasitým poslechem rádia.“ **Pan Petr je jedním z 79 400 lidí v Česku, kteří bez jakýchkoli složitých zákroků napravili svůj sluch za 24 h – teď je čas na vás!** I vy překonáte sluchovou precitlivělost – zbavte se hlasitého zvonění a dunění v uších už po 1. použití. **Jak získat tento výrobek zdarma?**

### TOP PRODUKT!

**Za 24 h potlačí pronikavé šumy v uších**

**P**okud vaše každodenní fungování, správné myšlení, klidné usínání nebo komunikaci s blízkými narušuje nepříjemné šumění v uších, určitě si přečtete o vylepšeném prostředku s technologií AudioBalance, který za 24 hodin výrazně tlumí fantomové zvuky a vrací skvělou kvalitu sluchu bez výrazného pískání, šumění, hučení a dunění.

### „Úžasné silný sluch a žádné šumy”

Ušní šumy bleskově zmizely a já jsem byl zcela šťastný. Klid v hlavě, konec podrážděnosti, neustálého vtírání nějakých divných zvuků do uší. Pak došlo k dalšímu zlepšení: začal jsem slyšet silněji, hlasitěji a mnohem výrazněji – ze dne na den jsem zjistil, že slyším např. vnoučata, která si hrají ve vedlejších pokojích, ačkoli jsem nikdy dřív neslyšel, co se děje za zdí. Že slyším zvuk vody vařící se v konvici nebo otočení klíče v zámku, když se dcera vrací z práce. Teprve teď žiji naplno – zase mohu slyšet to, co se děje kolem mě, a to i v těch nejmenších detailech.” shrnuje nadšený Petr.



### Lepší sluch = vyšší životní komfort!

**Inovativní prostředek pomáhá:**

Za 24 hodin ztlumí úporné hučení v uších

Ztiší se neustálé pískání a hučení uvnitř uší

Regenerují se sluchové nervy a neubývá sluch

Zlepšíte kvalitu sluchu až o 87 %

### Výběr odborníků – není lepší prostředek na šumy v uších!

Nový prostředek komplexně potírá sluchovou precitlivělost a díky tomu vrací pohodlí do každodenního života, zlepšuje tím spánek, zbavuje nepříjemného pocitu spojeného se slyšením neexistujících zvuků, zlepšuje schopnost soustředění a zastavuje úbytek sluchu u lidí v každém věku. **Bez ohledu na příčinu vzniku šumění v uších se každý může zbavit dráždivého pískání, hučení a zvonění v hlavě už během první hodiny po použití prostředku.**

**Roman Hlava,**  
laryngolog



### Konec šumů v hlavě

Odborníci zdůrazňují, že za tak spektakulární účinností inovativního prostředku stojí dosud nevídaná maximálně vysoká koncentrace lokálně působících látek, které jsou základem technologie AudioBalance. Jejich činnost spočívá v bleskovém zvýšení prokrvení orgánů ve středním uchu až o 60 %, regeneraci sluchových nervů

a oddělení fantomových zvuků (slyšených pouze v hlavě) od reálných zvuků z okolí. Prostředek blokuje příliš reaktivní receptory odpovědné za vznik šumů, proto většina uživatelů přestane slyšet iritující šumění a šelesty už během 24 hodin.

### Změňte svůj život k lepšímu

**Jak bude vypadat váš každodenní život bez šumění v uších?**

- Bez potíží budete telefonovat
- Přestanete prosit partnera v rozhovoru, aby vám zopakoval, co řekl, vypyávat se „prosím?“, „ano?“, „co jsi říkal?“ → Nebudete už cítit strach a neklid vyvolané šuměním a pískáním v uších → Snadno si vyřídíte záležitosti na úřadě, na poště i v obchodě → Snadno odizolujete a poznáte hlasy ve větším kruhu, např. u rodinného stolu → Zbavíte se pocitu podráždění a iritace → Začnete lépe spát, zbavíte se bolesti hlavy a chronické únavy → Nepřeslechnete zvonek u dveří → Včas uslyšíte přijíždějící auto a spěchající sanitku → Podíváte se na oblíbený program v televizi a nebudete si muset dávat zvuk na maximum.

### Už dnes zlepšete svůj sluch

Můžete nadále vnímat svět jen napul, zlobit se na šumění v hlavě,



**ZPRÁVA Z VÝZKUMU MedicReporters**

**Technologie AudioBalance je účinná dokonce i při pokročilém úbytku sluchu:**

- ✓ Obohacuje a 3násobně zesiluje zvuky z okolí
- ✓ Odstraňuje úporné ušní šumy
- ✓ Zlepšuje soustředění a spánek, potlačuje související bolesti hlavy

### Konečně mi nic nezvoní v uších!

Příznám se, že jsem nevěřil v působení tohoto produktu, ale po prvním dnu šumění a hučení v uších mizely jako mávnutím kouzelného proutku. Tomuto prostředku se nic nevyrovná – utlumil šumění v uších a při té příležitosti mi vylepšil sluch a jako by zesílil a zostril veškeré zvuky z okolí. Úžasné.



**Marek, 39 let, Ostrava**

potíže v komunikaci s ostatními lidmi a pasivně čekat, až se úbytek sluchu ještě víc prohloubí. Můžete také vzít věci do svých rukou a inovativní prostředek Vám vrátí sluch do stereo kvality. Výběr je na vás – nepropástejte výjimečnou šanci.

**ZDARMA PRODUKT**

2 990 Kč

**2022 rokem dobrých změn – využij MEGA slev!**

**Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 20.01.2022 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!**

**Zavolejte: 296 330 872**

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



# FOTOSTRANA



## Rakouská strana Šumavy. 21 km krásných sjezdovek

Největší rakouský skiareál mimo Alpy nabízí v těchto dnech ideální podmínky – jen tři hodiny jízdy autem z Prahy se rozprostírá středisko, které se ovšem těm alpským velmi podobá. Desetimístná kabinková lanovka vás vyveze na Reischlberg (1281 m), odkud se dolů vydáte po červené nebo modré a tam se rozhodnete, zda si to zopakujete nebo pojedete sedačkovou lanovkou na Hochficht (1338 m), odtud vede také červená, ale i velmi příjemná modrá sjezdovka dlouhá 3,4 kilometru. A další sjezdovky jsou i na třetím propojeném kopci Zwieselberg (1163 m). Na celkem 21 kilometrech je od víkendu nadílka čerstvého prašanu a v provozu jsou všechny vleky. Včera také v Rakousku skončily vánoční prázdniny, a proto se můžete těšit na poloprázdné sjezdovky a lyžování bez čekání. Pamatujte, že při nákupu skipasu budete požádáni o předložení očkovacího průkazu, což se netýká dětí do 12 let. Na hranicích vás mohou zkontrolovat, pokud nemáte třetí dávku očkování proti covidu, musíte mít PCR test. Denní permice přijde na 45 eur, oblíbené jsou i pobytové balíčky se zvýhodněnou cenou. Děti ocení 185 metrů dlouhý zastřešený pás u výukového svahu Fichtl Kids Park.



## Hochficht, to jsou Alpy tři hodiny jízdy od Prahy



### Grand California. Z obytnáku na svah

Hochficht je ideálním střediskem, kam můžete jet s obytným autem. Kousek za hranicemi a i během tuhé zimy jsou silnice kolem Lipna protahované. Stejně jako velké parkoviště pro 1200 aut u dolní stanice kabinkové lanovky a hlavních pokladen. Pozor, obytná auta mohou stát jen v jednom vyhrazeném prostoru a v prostřední větvi parkoviště. Pokud přijedete, dejte se první cestou doleva a jeďte na konec. Není tu ovšem toaleta ani přípojka na vodu a elektřinu, to vše musíte mít vlastní. My jsme lyžování spojili s testem velkého obytného Volkswagenu Grand California, který cestování nezávislé na přípojkách umožňuje. Má plynové i naftové topení, toaletu se sprchou a nádrž na teplou vodu. Pokud si budete ráno míchat vajíčka, máte výhled hned do lesa.



### Sjezdovky. Pro zkušené

Pokud pomineme modré dlouhé sjezdovky a dětský park, je Hochficht vhodný i pro náročné lyžaře. Ti ocení dva kilometry dlouhou závodní FIS sjezdovku Standartabfahrt, na které se jel Evropský pohár, ale také Fun Slope s klopenými zatačkami a tunelem. Tento skiareál neusíná ani v době, kdy rádí obleva. Všechny sjezdovky jsou zasněžované a představují největší jistotu na Šumavě. Je to dáno kombinací příznivé nadmořské výšky 858 až 1338 metrů a umístěním na srážkově bohatší rakouské straně Šumavy. Na své si přijdou také běžkaři ve vyhlášeném areálu Schöneben s více než 80 kilometry upravených tras. **TEXT A FOTO: METRO - PETR HOLEČEK**



# Osmá Davidová: Byl to strašně divný závod

**Česká biatlonová jednička se v závědě trápila. Přesto si polepšila.**

Biatlonistka Markéta Davidová včera skončila osmá ve stíhacím závodu Světového poháru v Oberhofu. Shodně potřetí v sezoně se radovali z výhry ve stíhačce Norka Marte Olsbuová Röiselandová a Francouz Quentin Fillon Maillet. Z českých reprezen-



Markéta Davidová PETR SLÁVIK

tantů ještě bodovali pětáctřítá Jessica Jislová, která startovala dvacátá. Z trojice mužů

se do čtyřicítky vešel těsně jako jediný Jakub Štvrtecký na 39. místě.

Davidová vyběhala s číslem 11, ale minula první dvě rány a z desátého místa klesla na dvacáté. Druhou střelbu vlezle zvládla čistě, polepšila si na 16. místo a po první stojce se vrátila do desítky. V závěrečné položce však minula poslední ránu. Přesto si polepšila a ze střelnice vyběhla sedmá. V posledním kole se ovšem před českou reprezentantku dostala Švédka Elvira Öbergová. „Poslední rána ves-

toje, tam mě to sfouklo. Věděla jsem, že buď prostojím čas, nebo zkusím trefit. Bohužel to nespadlo,“ řekla Davidová České televizi. Závod označila za „strašně divný“. „Já bych ho jela jinak, ale foukal protivítr. Častokrát se to sjíždělo, nikdo nechtěl jet, věděli, že to bere síly,“ popsala.

Vedoucí žena Světového poháru Norka Olsbuová Röiselandová se držela v čele celý závod a zvítězila před Švédkou Hannou Öbergovou a Běloruskou Dzinarou Alimbekavovou. **ČTK**

## Krátce

### Potvrzuje formu

Světová deblová jednička Kateřina Siniaková zahájila sezonu ziskem titulu. Česká tenistka v páru s Američankou Bernardou Peraovou porazily ve finále čtyřhry v Melbourne krajanu Terezu Martincovou s Majar Šarifovou z Egypta 6:2, 6:7 a 10:5.

### Musel dotahovat

Cyklokrosař Michael Boroš vybojoval patrně nejtěžší domácí titul z dosavadních pěti. Pád v úvodu závodu stál hlavního favorita spoustu času a v dalším průběhu také mnoho sil, které musel investovat do stahování manka, které měl na vedoucího Jakuba Toupálka. Toho nakonec porazilo 0,3 sekundy.

### Češi na Dakaru

Automobilový jezdec Martin Prokop zajel v 7. etapě Rallye Dakar patnáctý čas a posunul se na průběžné osmé místo. Aleš Loprais včera zajel sedmý čas a v průběžném pořadí kategorie kamionů je čtvrtý. Martin Macík byl osmý. **ČTK**

## Prohraný zápas otočil třemi góly

Tomáš Hertl (vlevo) se v NHL téměř přesně po měsíci znovu blýskl hatrickem. V utkání ve Filadelfii se sám postaral v závěru o obrát výsledku z 0:2 a dokončil jej v prodloužení. Byl to jeho pátý třígólový večer v kariéře a díky skvělému střeleckému představení dosáhl na metu 20 branek v sezoně. Hertl začal gólově úradovat až v závěru zápasu. Ve 48. minutě z těsné blízkosti propal kotouč za brankáře Martina Jonese. O sedm minut později přidal odchovanec Slavie druhou trefu po výborné práci na hraně brankoviště a hat-trick dovršil po 24 sekundách prodloužení. **AP**



INZERCE

## Slalom. Slovenka vyhrála popáté

Slovenská lyžařka Petra Vlhová vyhrála v olympijské sezoně pátý slalom z dosavadních šesti ve Světovém poháru. Obhájkyně velkého křišťálového glóbu dominovala včera v Kranjské Goře stejně jako dvakrát v Levi, Lienzu a Zárhřebu. Její jediná přemožitelka mezi slalomovými tyčemi Mikaela Shiffrinová nedokončila ve Slovinsku druhé kolo, Martina Dubovská po chybě už to první. Slalom nedojela česká reprezentantka podruhé za sebou. „Jízda z mé strany nebyla od začátku vůbec

dobrá. Už tři brány předtím, než jsem chytila špicara, tak jsem byla víc a víc vzadu. Špicar vyplynul jen z mé chyby,“ řekla Dubovská v České televizi. Z dvanáctého místa v hodnocení disciplíny klesla na sedmnácté.

Minule v Zárhřebu Dubovská vypadla ve slalomu v elitním seriálu po více než dvou letech. V Kranjské Goře jela opatrněji, v prudké druhé pasáži s brankami bojovala, po jedné z nich se dostala lehce do záklonu a další tyč se jí dostala mezi lyže. **ČTK**

## TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

NOVĚ NA

Stáhnout v

**PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE  
NASKENUJTE QR KÓD**

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

#### Auto-moto - poptávka

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

#### Služby - nabídka

• Převodu záznamy ze starých videokazet na flešku nebo DVD, levně. Tel. 77754484.



# BRENO

KOBERCE • PVC

## NOVOROČNÍ VÝPRODEJ

až **50%**



2022

- posilovna
- angličtina
- nová podlaha

... a jaké novoroční předsevzetí máte vy?

**KUPON NA SLEVOU**

při nákupu **BRENO**

**-15%**

Kód kuponu:  
METRO01

Platí pouze do 31. 1. 2022.  
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,  
na služby, na zboží na objednávku.  
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nescítají.  
Kupon platí na prodejně i v e-shopu.

Inspirujte se na jedné z 58 prodejen BRENO  
nebo na našem e-shopu s nejširším  
sortimentem podlahových krytin  
a vyzkoušejte náš PREMIUM SERVIS.

[facebook.com/koberce.breno](https://www.facebook.com/koberce.breno)

[instagram.com/koberce\\_breno](https://www.instagram.com/koberce_breno)

**breno.cz**