

metro

Erupce
trvala
více než
tři minuty



PROFIMEDIA

Z kráteru sopky **Ibu v indonéské provincii Severní Maluku** vytrysklo **jasně červené a oranžové magma**, výška sloupce popela dosáhla **5 325 metrů**. Láva se dostala až dva kilometry od centra, úřady vyhlásily třetí stupeň výstrahy. Platí **zákaz vstupu** do zóny o poloměru čtyř kilometrů, doporučeno je **použití** obličejových **masek** i ochranných **brýlí**.

INZERCE

ZOO

vám znovu otevře své brány
pondělí-pátek **18:00**

Prima

NOVÉ ZAČÁTKY



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

ZDARMA, NEBO KOLIK

Vydělat za každou cenu, nebo dát příležitost i těm, kteří mají hlouběji do kapsy? Českem se šíří „pozitivní epidemie“.

Gabriela Bučková, mluvčí královéhradecké Galerie moderního umění, říká, že si nevede detailní statistiku o tom, zda lidé přicházejí na prohlídku expozice víc přes den, nebo odpoledne po páté hodině. Poté je už totiž vstup do sbírek a na nejrůznější výstavy zdarma.

„Víme, že někteří lidé to netuší, a když přijdou právě v této době, je to pro ně milé překvapení. Jiní sem míří právě s tím, že je volný vstup,“ vysvětluje Gabriela Bučková. Tuto praxi provozuje galerie přibližně od roku 2019, kdy sem nastoupil nový ředitel a prohlídky zdarma ke konci dne zavedl.



Do stálé expozice zdarma, nebo můžete zaplatit dle svého uvážení. Tak funguje galerie Lázne v Liberci od roku 2024.

Galerie versus muzeum

Bez placení, nebo můžete sami určit, za kolik návštěva galerie stojí. Tak funguje instituce s názvem Lázne – Oblastní galerie Liberec, která je v historické budově městských lázní. Volná návštěva platí pro stálé expozice, na aktuální výstavy se platí 160 korun. „V pokladničce, kam lze dávat dobrovolné vstupné,

bývá měsíčně kolem dvou tisíc korun,“ říká Šárka Pleslová z oddělení komunikace. Lidé, pokud už dobrovolně přispějí, házejí do kasičky spíše drobnější částky. Častěji prý platí němečtí turisté.

„Tento druh placení jsme zavedli ve spolupráci s Libereckým krajem od loňského roku. Trochu nám v tomto směru konkuruje Severočes-

V KLIDU I BEZ PENĚŽ

375

Tolik korun v přepočtu ušetříte, pokud se vydáte v Madridu do galerie Prado dvě hodiny před zavřením.

V ten okamžik máte na prohlídku zdarma 120 minut. Vzhledem k tomu, že i s průvodcem a jeho výkladem trvá procházka touto světovou galerií asi 1,5 hodiny, máte času dost. PH

ké muzeum, které sídlí naproti. Tam je vstup zdarma na všechno, takže když se rodina rozhoduje, co navštívit, je to pro ně jasná volba,“ říká s mírným humorem Pleslová.

O příchodí ale Lázne určitě nepřicházejí, lidi údajně táhnou právě aktuální výstavy umělců, byt za ně musejí platit. Na vernisáže výstav je ovšem vstup zdarma.



Kontrola ohřivačů

Před restaurací v Mostě, kde v sobotu při velkém požáru na místě zemřelo šest lidí a v nemocnicích včera bylo sedm zraněných, vzniklo pietní místo (na snímku vpravo). Požár zřejmě vznikl od plynového ohřivače na předzahrádce. Na Ústecku probíhají mimořádné kontroly u vybraných restaurací, kde se taková topidla využívají. Kontroly budou hasiči provádět také v Praze (na snímku vlevo). Především v centru města, kam mají hasiči komplikovanou cestu. ČTK a MET



KRÁTCE

Podvodník si přišel na šest milionů

Dvaatřicetiletý muž ze Středočeského kraje podle policie tři roky nabízel zboží, které nikdy neměl. Podvedl 1700 lidí po celém Česku. Škoda přesahuje šest milionů korun. V minulosti byl čtyřikrát za stejné zločiny odsouzen, nyní mu hrozí osm let ve vězení. Ve vězení

je i v současné době. Muž podle policie využíval více než 100 bankovních účtů, které založil právě prostřednictvím zneužitých dokladů.

Krasy odhalují tuberkulózu

V Tanzanii odhalují tuberkulózu pomocí krys obrovských. Jsou levnější a spolehlivější než klasické klinické testy. Tanzanie s Etiopií

jsou jediné dvě země, které tyto hlodavce k testování používají. Obě země zároveň patří k těm, kde je největší výskyt tuberkulózy.

Češi se zapojili do Ptačí hodinky

Do sedmého ročníku celorepublikového sčítání ptáků se letos zapojilo přes 23 tisíc dobrovolníků, kteří napočítali více než půl milionu ope-

řenců. Celkové číslo ještě poroste, lidé mají čas odevzdat údaje do této neděle. Nejčastěji pozorovaným druhem je sýkora koňadra. Konečný výsledek akce Česká společnost ornitologická zveřejní do konce měsíce.

Černých pasažerů v Brně ubylo

Lidí cestujících brněnskou hromadnou dopravou bez

platné jízdenky bylo loni méně než v roce 2023. Ačkoliv revizoři Dopravního podniku města Brna zkontrolovali více vozů než o rok dříve, odhalili o 4000 černých pasažerů méně. Celkem při kontrolách odhalili 40 508 lidí bez platné jízdenky.

Městský dopravce tvrdí, že koupit si jízdenku je snazší díky službě Pipni a jed! Navíc Brno nezdražovalo jízdenou od roku 2012, a je tedy pro všechny dostupné. ČTK

DOVOLÍ VAŠE PENĚŽENKA



Galerie Prado v Madridu umožňuje denně prohlídky zdarma (viz box vlevo). Do další madridské galerie Reina Sofia je vstup zadarmo pro vybrané kategorie, třeba novináře a lidi nad 65 let. 2x WIKIMEDIA COMMONS

Dobrovolné vstupné se osvědčilo například v Moravské galerii Brno. Za loňský rok kompletní vyhodnocení sice ještě nemají, ale s „dobrovolnou“ sezonou 2023 jsou prý spokojeni. „Bereme v potaz hlavně skutečnost, že v roce 2023 byla jedna z našich budov, Místodržitelství palác, od začátku března po

celý rok uzavřena. I přes toto omezení se vybralo 155 887 Kč, což je o skoro šedesát procent více, než se před deseti lety vybralo na placeném vstupném do stálých expozic,“ shrnuje zkušenosti Bohdana Slezák Holešová, manažer pro média Moravské galerie v Brně.

Peníze ušetříte i v cizině.

Vyplatí se domácí příprava

Na vstupech do muzeí a galerií lze pochopitelně ušetřit také při cestách do zahraničí. Určitě to ale chce zapátrat předem, u mnohých kulturních institucí se návštěva bez nutnosti placení vstupného omezuje buď na konkrétní hodiny (nejčastěji na sklonku

dne), nebo bývá jeden celý den, nebo úterý do neděle (v pondělí je zavřeno) zdarma například v Bruselu do Královského vojenského muzea, zatímco do muzea Autoworld, kde jsou k vidění i české závodní vozy a které je hned naproti, si dospělý musí připravit v přepoč-

tu okolo 425 korun. Fandové motorů nemusejí vyťahovat peněženky v Německu. Tam najdete hned několik automobilových expozic, kam vás pustí bez placení. Jeden Motoworld je v Mnichově, další, se stejným názvem, v Kolíně nad Rýnem. Na vozy BMW v Mnichově lze také zajít bezplatně. **PAVEL HRABICA**

KULTURU SI LZE DOPŘÁT LEVNĚ

Pondělí. Pátek. Státní svátky. Prázdniny. Instituce si volí bezplatné vstupy porůznu.

- Zajímavý přehled pro levné kulturní zážitky nabízí například stránka skrblik.cz.

- Z méně známých pražských galerií nebo muzeí lze uvést například Plynárenské muzeum v Michli. Je dobré si ale předem domluvit návštěvu, protože pan ředitel občas funguje současně jako rozsvěčovač plynových lamp na Karlově mostě a jeho okolí.

- Vlastivědné muzeum v České Lípě bude lákat na neplacený vstup během letošních jarních prázdnin.

- Již zmiňovaná Galerie moderního umění v Hradci Králové po vás nebude chtít peníze za lístky vždy první středu v měsíci.

- Ušetříte i v Moravském zemském muzeu v Brně, ale pouze během vybraných dnů. V roce 2024 bylo takových dnů deset, třeba na Velký pátek a 17. listopadu. **PH**

INZERCE

BENU

Mějte svou hmotnost pod kontrolou

LIVSANE Slim Shake dietní výživový koktejl příchutě čokoláda

450 g

- Obsahuje směs 24 vitaminů a minerálů.
- Náhrada jídla pro kontrolu hmotnosti se sladidlem.
- Balení obsahuje 18 porcí.



Dostupné na
www.benu.cz

269 Kč

Náhrada jídla pro kontrolu hmotnosti. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku. Běžné ceny se mohou v jednotlivých lékárnách BENU lišit. Informujte se ve své lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Cena za 100 g = 59,78 Kč. Případné změny nabídky a/nebo tiskové chyby této informace jsou vyhrazeny. Jakákoliv zobrazení produktů jsou pouze ilustrativní.

LIVSANE



www.benu.cz

Pracovníky čeká řada změn. Zde je přehled těch nejdůležitějších

Delší zkušební doba, úprava systému podpory v nezaměstnanosti či sezonní brigáda pro čtrnáctileté. To je jen část mnoha změn, jež mohou zaměstnanci i brigádníci v průběhu roku 2025 očekávat.

Drtivou většinu novinek v pracovním právu letos přinese takzvaná flexibilní novela zákoníku práce. Změny však ještě nebyly schváleny. „Novela je projednávána ve výborech Poslanecké sněmovny v rámci druhého čtení. Přesné datum její účinnosti není dosud známo. Bude tedy nejspíše schválena takzvaná plovoucí účinnost, vázaná na vyhlášení novely ve Sbírce zákonů. Můžeme předpokládat, že se bude jednat o 1. duben nebo 1. květen,“ nastínil pro deník Metro Petr Hůrka, který přednáší pracovní právo na Právnické fakultě Masarykovy univerzity v Brně a Cevro University.

Prodloužení zkušební doby

Jednou z nejvíce rezonujících změn v rámci novely zákoníku práce je navýšení maximální délky zkušební doby. A to u běžných zaměstnanců ze tří měsíců na čtyři a ze šesti měsíců na osm u pracovníků na vedoucích pozicích. „Praxe ukazuje, že u specifických odborných pozic je aktuální zkušební doba nedostačující,“ zdůvodnil loni na podzim v tiskové zprávě lidovecký ministr práce Marian Jurečka. Tuto změnu však kritizují odbory i opoziční politici.

Podle současného zákoníku práce není zkušební doba povinná. Zaměstnanec a zaměstnavatel se na ní musí dohodnout. Doba „zkušebky“ se také může ještě prodloužit například v případech krátkodobějšího onemocnění nového zaměstnance. A to o ty dny, kdy nebyl schopen vykonávat práci. Maximálně se však jedná o 14 dní, pak už může být zaměstnavatelem propuštěn.

Naopak výpovědní doba se zkrátí. V momentě, kdy je doručena výpověď zaměstnavateli nebo zaměstnanci, běží dvouměsíční výpovědní doba. Nyní začíná až od první



Úvahy o změně zaměstnání mohou být o něco snazší.

PROFIMEDIA

” Změna zaměstnání zvyšuje mzdy o osm až 12 procent. Nová práce tedy přináší vyšší mzdu, což je pro zaměstnance výhodné.

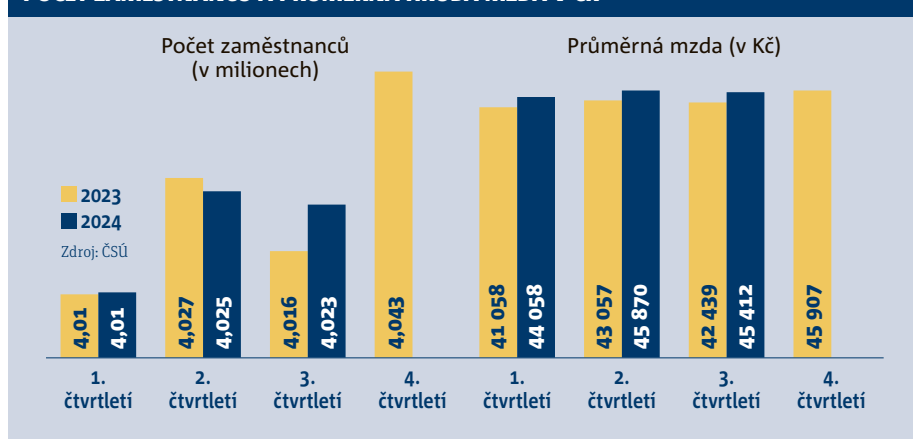
MARIAN JUREČKA
MINISTR PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

ho dne následujícího měsíce. Výpovědní doba by mohla v jistých případech trvat dokonce jen jeden měsíc. Takovou dobu by mohl uplatnit zaměstnavatel v případech, kdy zaměstnanec porušoval pracovní kázeň, nebo i přes upozornění nadřízených si neplnil povinnosti.

Změna podpory v nezaměstnanosti

Velmi diskutovanou částí flexibilní novely je také úprava podpory nezaměstnaným. Ministr Jurečka navrhl zvýšení podpory v prvním podprůběžném období nezaměstnanosti na 80 procent klientova předchozího průměrného měsíčního čistého výděleku nebo vyměřovacího základu. Ve druhém období zůstane podpora na 50 procentech a po zbývajících dvou letech bude upravena na 40 procent. Maximální výše měsíční podpory by tak loni dosáhla podle nového systému na 33 942 korun.

POČET ZAMĚSTNANCŮ A PRŮMĚRNÁ HRUBÁ MZDA V ČR



Cílem změn je podle resortu práce a sociálních věcí zajistit lidem během prvních dvou až tří měsíců nezaměstnanosti méně finanční podporu, aby měli čas najít lépe placenou práci, aniž by kvůli finančnímu tlaku museli přijmout méně vhodnou nabídku. „Flexibilnější trh práce může pomoci růstu mezd. Z dat vyplývá, že změna zaměstnání zvyšuje mzdy o osm až 12 procent. Změna práce tedy přináší vyšší mzdu, což je pro zaměstnance výhodné,“ uvedl Jurečka.

Systém podpory nyní funguje tak, že v prvních dvou měsících dostane nezaměstnaný podporu v nezaměstnanosti ve výši 65 procent z původního čistého příjmu. Platí tu však strop, jenž pro loňský rok činil 24 608 korun měsíčně, což bylo 58 procent měsíční průměrné mzdy v Česku za první až třetí čtvrtletí v roce 2023. V následujících dvou měsících – tedy ve druhém podprůběžném období – dostal dotyč-

ný 50 procent a ve třetím období, jež podle věku žadatele trvá jeden, čtyři či sedm měsíců, stát vyplácí 45 procent.

Návrat na totéž místo po rodičovské dovolené

Novela dále mění pravidla návratu do práce po rodičovské dovolené. Změna by měla zaručit, že zaměstnavatel bude muset dát „navrátilci“ naprosto stejné pracovní místo, které vykonával před odchodem. Tato možnost platí do věku dvou let dítěte. Nyní má dotčený po rodičovské zaručeno pouze to, že bude přijat na místo podobné, kde bude dělat práci, kterou má v původní smlouvě. V případě, že se zaměstnanec vrátí až po skončení mateřské dovolené, a nevyužije tedy následnou rodičovskou, má nárok na stejnou pozici.

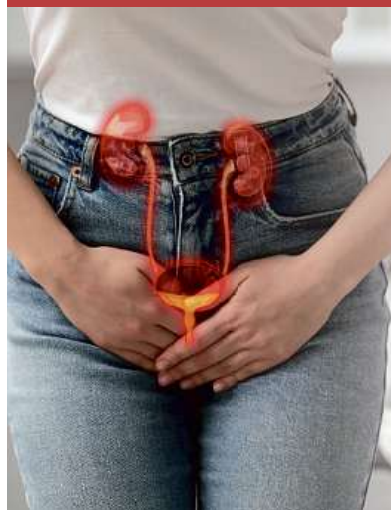
Úprava může mít i svá negativa. „Pracovník se totiž může vrátit na původní místo, ale druhý den mu může být zadána jiná práce, která

je v souladu s pracovní smlouvou. V praxi by to tedy vypadalo tak, že zaměstnankyně má v pracovní smlouvě druh práce účetní a vykonává pozici vedoucí mzdové účtárny. Díky novele by se po ukončení rodičovské a před druhými narozeními dítěte vrátila na svou pozici. Zaměstnavatel však může zjistit, že mu chybí například účetní, a jestliže má dotčená ve smlouvě uvedenu pouze pozici účetní, a ne vedoucí mzdové účtárny, může jí tuto práci přidělit,“ přiblížil Hůrka.

Změny se dotknou i brigád mladistvých. Novela by totiž měla umožnit sezonní brigádu o letních prázdninách pro čtrnáctileté. „Má se jednat o lehké práce, jež v žádném případě nemají dospívajícímu škodit ve zdraví, morálce nebo vzdělávání – například administrativní práce,“ uzavřel Petr Hůrka. Před podepsáním pracovní smlouvy bude nutné přiložit písemný souhlas rodičů. LUKÁŠ KARBUKLA

UROLOGICKÝ PRŮLOM S KLINICKOU ÚČINNOSTÍ:

128 000 lidí přestalo používat pleny a vyhnulo se operaci



Sdílíme chytré britské opatření pro

spolehlivě NEPROPUSTNÝ MĚCHÝŘ a konec tlaku v podbřišku - POUZE ZA 0 Kč!

Zapomeňte na inkontinenci!

Za pouhých 16 dní budete chodit na záchod čtyřikrát méně často

TOTO NENÍ TISKOVÁ CHYBA - ROZDÁVÁME 1000 BALENÍ ZDARMA!

Převratný objev edinburských vědců z 1 dávky:

- ✓ Blokuje únik.
- ✓ Bojuje proti přecitlivělosti močového měchýře.
- ✓ Snižuje tlak o 98%.
- ✓ Zdržuje návštěvu toalety o 40 minut.



Vyzvedněte za 0 Kč – nenechte se předběhnout!

Za 16 dní zažijete skutečný šok: **rozloučíte se s obtěžujícím tlakem, pálením při močení a přestanete omezovat čaj nebo kávu.** Chceme vám zcela zdarma poslat urologický přípravek, který svému tvůrci přinesl zaslouženou slávu v západní Evropě a až 19 oborových ocenění. Profesor James Evans souhlasil s tím, že dá českému trhu zdarma k dispozici až **1000 balení tohoto bestselleru**, abyste přestali v panice běhat na záchod a vyhazovat pleny a vložky do koše. Měsíční zásoba geniálního přípravku proti pomočování bude vaše, pokud nám okamžitě zavoláte. Pospěšte si! Kdo dřív přijde, ten dřív mele!

Váš močový měchýř už neupustí ani kapku

Za 16 dní zablokujete únik moči a tlak HIT od britských odborníků

NYNÍ ZDARMA

Volejte: 519 799 022

Upozornění: tato nabídka platí pouze do vyprodání zásob. 1000 balení formulí zdarma.



Snížíte únik moči o 99,6 % a močový měchýř už vám nikdy neudělá ostudu!

196/200 lidí potvrzuje **vyňkající účinky** přípravku proti inkontinenci moči

Po 24 hodinách:

- 2krát méně mokrých „nehod“
- Větší posílení pánevních svalů
- Úleva od pálení a bolesti při močení

Po 3-7 dnech:

- Úleva od potíží s močovým měchýřem
- 5krát méně nekontrolovaných úniků
- Snadnější odložení návštěvy toalety

Po 1-2 týdnech:

- Prakticky vymizení úniku moči
- Prodloužená výdrž bez naléhavého močení
- Zbavení se opakujících se nachlazení a infekcí močového měchýře

Po 2-4 týdnech:

- Klidný spánek po celou noc bez vstávání na toaletu
- Posílení svalů pánevního dna (ženy)
- Silný proud moči (muži)

Britský lék proti praskání – 1000 balení na sebe nenechá dlouho čekat! ZAVOLEJTE - počítá se první příchozí, první obslužený: **519 799 022**

1 účinný přípravek až na 3 typy inkontinence

Stresová, urgentní nebo smíšená inkontinence nemá s tímto jedinečným britským výrobkem šanci. Za pouhých 16 dní **získáte 100% kontrolu nad močovým měchýřem**, stejně jako 128 000 lidí, kteří se již připravovali na nemocniční implantaci umělého svěrače močové trubice. Na rozdíl od klinické léčby je metoda profesora Evanse zcela bezbolestná → neinvazivní → a skládá se pouze z přírodních složek. 99,6 % lidí potvrzuje: tento urologický přípravek **se dokonale vstřebává do těla** a nemá žádné vedlejší účinky, ale je senzační v boji proti nutkavé potřebě jít na toaletu, infekcím močového měchýře a pomočování se při kýchnutí, zvedání závaží nebo z přeplnění.

Posiluje tkáň, odstraňuje křeče, bojuje proti zánětům

Komplexní přípravek proti inkontinenci odstraňuje svědění, pálení a pocit plnosti v podbřišku již za 16 dní. Přípravek obnovuje rovnováhu vápníku a draslíku ve svalech močových cest, díky čemuž jsou až 4krát silnější a odolnější vůči infekcím.

Prof. James Evans, tvůrce vzorce proti NTM



Už se nebojím kýchnout nebo zakašlat

Než jsem začala používat tento lék, při sebemenším zakašlání nebo kýchnutí jsem si pomočila spodní prádlo. Připravovala jsem se na operaci, když jsem nnarazila na lék profesora Evanse. Zachránil mi močový měchýř. Už mi neunikne ani kapka a 1,5 roku po ukončení léčby testy ukázaly, že už nemám problém s močovým měchýřem.

Věra, 58, Ostrava



Čekáte měsíce na schůzku s netěsnícím močovým měchýřem? My vám ho utěsníme hned!
ZAVOLEJTE SI PRO PROSTŘEDEK PROTI POPOUŠTĚNÍ MOČOVÉHO MĚCHÝŘE!

Prvních 1000 lidí kteří zavolají do 04.02.2025, obdrží **100% REFUNDACI OD VÝROBCE!**



ZAVOLEJTE: 519 799 022

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

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Antibiotika nemusejí na virózy účinkovat vždy

Přišla nemoc pomalu, kdy jste začali jemně popotahovat, lehce vás škrábalo v krku a občas jste zakašlali? Nebo se vám během pár hodin z úplného zdraví udělalo špatně tak, že jste skončili v posteli s vysokou horečkou?

Virózy mohou mít různý průběh, zpravidla záleží, jakým virem jste se nakazili. Pro běžné respirační nemoci je typický pozvolný průběh, naopak pro chřipku, která teprve začíná v populaci nabírat na síle, je typický rychlý nástup nemoci. A v populaci nadále koluje i covid-19 a RS viry.

A občas se objeví i bakteriální infekce, jako je například angína nebo zápal plic.

Když viry útočí

Nicméně infekce horních cest dýchacích jsou až v 90 procentech případů způsobeny respiračními viry. Pouze zbyvajících deset procent tvoří bakteriální infekce, které je nutno léčit antibiotiky. Přitom lékaři poměrně často na virózy antibiotika předepisují, ta na ně ale nezabírají. Nebo to po nich žádají pacienti v dobré víře, že když dostanou antibiotika, rychleji se uzdraví.

„V případě virů antibiotika nepomohou,“ upozorňuje praktická lékařka Ludmila Bezdíčková. Lékaři v současné době mají k dispozici celou řadu diagnostických metod, s jejichž pomocí lze určit původce onemocnění. „Umíme stanovit hladinu zánětlivých parametrů, nejčastěji vy-

šetřením C-reaktivního proteinu (CRP), ale i krevního obrazu. CRP může být ale významně vyšší i u některých virových onemocnění, typicky u chřipky nebo covidu-19. Proto je vždy třeba výsledky správně interpretovat,“ podotýká Bezdíčková.

Hrozí antibiotická rezistence

Pokud bude člověk brát antibiotika zbytečně, může se to otočit proti němu – jejich nadměrné užívání totiž snižuje imunitu organismu a může způsobit vznik rezistence. To znamená, že pokud pacient skutečně vážně onemocní bakteriální infekcí, může se snadno stát, že nasazené léky nebudou účinné.

„Bohužel někteří lékaři u banálních onemocnění sahají po antibiotikách se širokým spektrem účinku. Tyto léky ale přispívají ke vzniku bakteriální rezistence, tedy odolnosti bakterií vůči někte-

rým typům antibiotik. Tento problém není zdaleka tak patrný v sektoru primární péče jako v nemocnicích. Zde se mohou vyskytnout takzvané nozokomiální infekce, které jsou závažnou komplikací pro hospitalizované pacienty. Léčba těchto infekcí bývá často náročná, neboť jejich původci jsou na běžná antibiotika mnohdy rezistentní,“ říká infektolog a místopředseda Společnosti všeobecného lékařství Igor Karen

Podle jeho kolegyně Ludmily Bezdíčkové je odolnost vůči antibiotikům dokonce globální hrozbou. „Světová zdravotnická organizace odhaduje, že do třiceti let může na infekce umírat více lidí než na onkologická onemocnění. V Česku bychom potřebovali zlepšit zejména kvalitu předepisovaných antibiotik, volit ta s co nejužším spektrem účinku,“ dodává Bezdíčková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zpět ke KOŘENŮM zpět ke zdraví

Kaloba® představuje elementární sílu proti kašli a nachlazení. Spolehněte se na moderní, velmi dobře prozkoumaný rostlinný lék z kořene jihoafrické pelargonie s hlubokými účinky.

Od prvních příznaků Kaloba® pomáhá v boji proti infekcím dýchacích cest, abyste se rychleji cítili lépe.

Laboratorní studie prokázaly trojí účinek léku:

- * přímo proti virům
- * proti bakteriím
- * proti hlenům



Kaloba® perorální kapky, Kaloba® 20 mg tablety a Kaloba® 20 mg/7,5 ml sirup jsou léky k vnitřnímu užití s obsahem patentovaného extraktu EPs® 7630 z kořene Pelargonium sidoides. Užívá se k léčbě příznaků při onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě). Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klikovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz
www.kaloba.cz

JAK POSÍLIT IMUNITU DĚTÍ

Na dětské imunitě se negativně projevuje také stres, proto je potřeba podporovat i duševní zdraví dětí a zbytečně je nestresovat.

- Mnoho rodičů se mylně domnívá, že k posílení imunity stačí užívat potravinové doplňky, které pak hojně nakupují v lékárnách. Dalším mýtem je přehnaná čistota až sterilita

prostředí, která může imunitu paradoxně oslabit.

- Rodiče by také měli věnovat větší pozornost zdravému životnímu stylu dětí. Strava by měla být bohatá. Důležité jsou vitaminy D a C, které mají významný vliv na imunitu. Neméně důležité je dostatek spánku a pravidelný pohyb. **HUD**

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.

Doplánek 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.



www.vegall.cz

POPCORIN

„Byli jsme překvapeni, jak výrazné tyto změny jsou“

Vědci našli planety, které díky gravitaci mění dobu, za kterou oběhnou svou hvězdu.

Astronomové objevili planetární systém, kde dvě obří planety svými gravitačními silami navzájem ovlivňují své oběžné dráhy. Tento gravitační jev je natolik výrazný, že mění dobu, za kterou planety oběhnou svou hvězdu, a to až o čtyři dny. Objev může pomoci vědcům lépe porozumět, jak se planetární soustavy formovaly a vyvíjely. Systém nazvaný TOI-4504 se nachází v souhvězdí Lodní kýl a kromě dvou velkých planet obsahuje i menší planetu o velikosti mezi Zemí a Neptunem.

Systém TOI-4504, objevený kosmickou misí TESS, zahr-

nuje dvě obří planety. Jednu s téměř čtyřikrát větší hmotností než Jupiter a druhou o něco menší s 1,4násobkem hmotnosti Jupiteru. První z nich, TOI-4504 c, při svém průchodu před hvězdou způsobuje pravidelné poklesy její jasnosti, což vědci pozorují každých 82 dní. Její oběžná dráha je ovšem ovlivňována druhou planetou TOI-4504 d, která průchody před hvězdou nevykazuje. Díky těmto vlivům se doba oběhu TOI-4504 c mění až o čtyři dny, což vědci zaznamenali jako jedny z dosud největších objevených odchylek tohoto druhu.

Kdyby planeta TOI-4504 d také procházela před hvězdou, odchylky by mohly dosáhnout dokonce šesti dnů. „Byli jsme překvapeni, jak výrazné tyto změny jsou. Dosavadní rekord byl poloviční a šlo o zcela jiný typ planety,“ uvedla hlavní autorka



Vědci našli také menší planetu s hmotností asi desetkrát větší než Země.

MAFRA

studie Michaela Vítková z Masarykovy univerzity v Brně, která výzkum vedla v Astronomickém ústavu Akademie věd České republiky v Ondřejově.

Tyto odchylky jsou časté u planet, které obíhají svou hvězdu v určitém rytmu – jejich doby oběhu tvoří jedno-

duchý poměr, například dva ku jedné. To znamená, že zatímco jedna planeta oběhne hvězdu dvakrát, druhá ji oběhne jednou. Taková souhra se nazývá rezonance a právě v systému TOI-4504 ji vědci pozorovali. Pro astronomy jsou takové systémy velmi důležité, protože jim pomáhají pochopit, jak planety vznikají a jak se jejich dráhy mění v průběhu času.

Podle vědců se rezonance v tomto systému vytvořila v době, kdy se planety ještě formovaly v obrovském oblaku prachu a plynu, který obklopoval jejich hvězdu. Kromě obřích planet objevili vědci také menší planetu s hmotností asi desetkrát větší než Země. Tato planeta obíhá svou hvězdu vždy po 2,4 dne. „V budoucnu bychom mohli objevit systémy s ještě většími odchylkami, než jsou ty v TOI-4504,“ dodal Marek Skarka z Ústavu. **ČTK**

INZERCE



Čtvrtstoletí s chorálovým zpěvem

Tajemná skupina Gregorian se pyšní více než deseti miliony prodaných alb. Letos slaví už čtvrtstoletí na scéně a při té příležitosti vyráží na turné, během kterého se třikrát představí i českému publiku. Konkrétně 26. února v Ostravě, 27. února v Brně a o den později v Praze. „Tato jubilejní show bude velkolepou cestou historií našeho sboru – připomeneme začátky a ohlédneme se i za tím nejlepším z více než dvaceti projektů, které jsme za těch 25 let absolvovali,“ popisuje výroční turné jeho producent Frank Peterson. Lístky na všechna představení jsou ještě k dostání. **MET**



Koupelna je moje království

#prosteja



Značka

Balearia
bylinná koupel
levandule
500 ml

39⁹⁰
Kč

7,98 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA

od 30.08.2024 39,90 Kč
09.04.2024 42,90 Kč

Konec pornografie v USA? Třetina států je rozhodnutá

Nárůst používání VPN vzrostl o více než tisíc procent.

Pornografie je nedílnou součástí internetového světa. S její dostupností se ale čím dál tím víc mluví o negativním vlivu na mozek a psychiku. Obsah pro dospělé je tak stále více kontroverzní. Možná to je jedním z důvodů, proč sedmáct států USA omezuje tento typ obsahu. Je porno opravdovou hrozbou, nebo jde o politickou záležitost?

Error 403

Vše začalo už loni, kdy státní zastupitelství v Texasu prosadilo zákon, které vyžaduje od dospělých webů ověřování věku uživatelů. Při vstupu na stránky se uživatelé musí ověřit vložením osobních informací, jako je pas nebo řidičský průkaz, což podle společnosti Aylo, mateřské společnosti Pornhubu, ale i dalších, představuje risk úniku uživatelských dat. „Aylo podporuje ověřování dat uživatelů už roky, ale věříme, že jakýkoliv zákon musí dodržovat zásady uživatelské bezpečnosti a musí efektivně chránit děti před obsahem určeným pro dospělé,“ uvedla společnost Aylo.

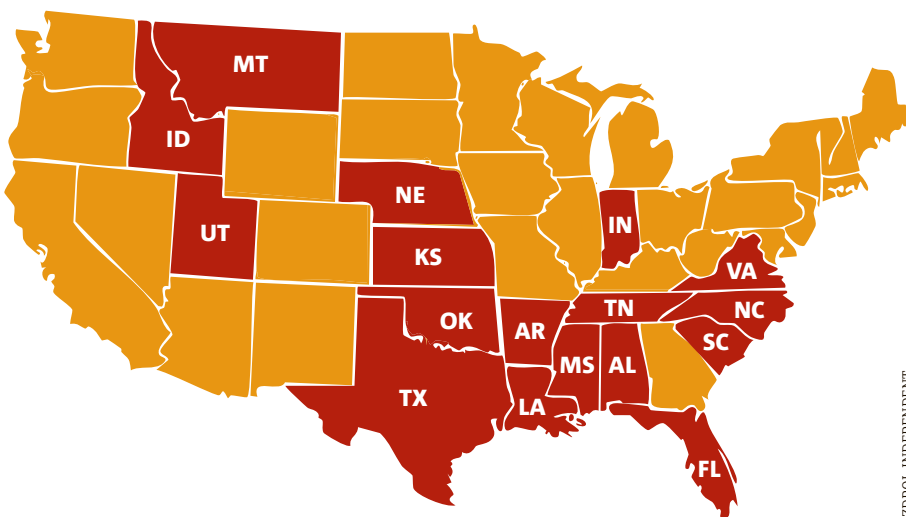
Na to konto se firma nechala slyšet, že raději přístup zablokuje, než aby vyhověla státnímu zákonu, který požaduje zmíněné ověřování věku. Při otevření stránek Pornhubu tak uživatelé najdou pouze vzkaz „403 – Tento stát není na seznamu povolených“. Hovoří se tak o takzvaném Pornhub banu. Do něho se postupně zapojily i další americké státy, jako je například Montana, Severní Karolína, Arkansas, Mississippi, Utah, Louisiana, Virginie a několik dalších. Poslední stát, který se od nového roku přidal k omezení stránek, je Florida. Zmíněná asociace Aylo podala nedávno federální žalobu pro zrušení zákona. Obecně jde dohromady o více než dvě třetiny států Ameriky, které nějakým způsobem regulují obsah pro dospělé.

Nebezpečný malware

Jak se ale zdá, mezi Američany se rysují nové cestičky, jak se k Pornhubu dostat. Vlivem omezení tohoto obsahu se po-

Státy USA, kde nastal Pornhub ban

(Údaje z 2. ledna 2025)



ZDROJ: INDEPENDENT

dle informací webu Independent zvedl nárůst používání nástrojů, jako je virtuální privátní síť (VPN), která uživatelům umožní se na stránky připojit z lokací, kde obsah není zakázaný. Můžete tedy být fyzicky v Utahu, ale virtuálně v České republice, kde je obsah legální. Například na Floridě se po Pornhub banu zvýšilo používání VPN o 1 150 procent. Používání VPN však samo o sobě není neškodné. Bezplatná verze v sobě ukrývá několik rizik. Jedním z nich jsou reklamy. Větším problémem je však malware, tedy kód či software, který může získat, zablokovat nebo poškodit údaje, které máte ve svém počítači či telefonu. Malware může být velmi velkým ohrožením vašich důležitých údajů, a proto je důležité snažit se zabránit tomu, aby se do vašeho zařízení dostal.

Project 2025

To ale není všechno. Radikálnější omezení by mohla přijít pod administrativou příštího prezidenta Států Donalda Trumpa, který by se potenciálně mohl řídit svým kontroverzním Projektem 2025.

Ten kromě potlačení stejnopohlavních párů, zavedení tradiční nukleární rodiny jako středu společnosti, omezení potratů, rozšíření pravomocí prezidenta, zrušení ministerstva školství nebo rozsáhlých deportací navrhuje i kriminalizaci pornografie. Proti tomu bojovaly některé americké pornohvězdy už ve

volebním období před několika měsíci. Bály se totiž o svou profesi a případné skončení ve vězení. Měly totiž za to, že Trump kriminalizaci porno-průmyslu opravdu zavede.

Jde o závislost?

Jak je to ale s pornografickým obsahem jako takovým? Touto a dalšími otázkami se zabývají psychologové řadu let. Například experiment doktorky Valerie Voon na univerzitě v Cambridge ukázal, že lidé s nutkavým sexuální chováním vykazují při sledování erotických obrázků odlišné vzorce mozkové aktivity než zdravé kontrolní skupiny. Jde o podobné vzorce, jaké lze pozorovat například u uživatelů drog. Nutkavé sexuální chování neboli hypersexualitu Světová zdravotnická organizace teprve před pár lety zařadila na seznam nemocí. „Projevuje se nadměrným vyžadováním sexu od stálého partnera, neustálé se opakujícími nevěrami a častým střídáním sexuálních partnerů, posedlostí pornografií nebo třeba využíváním erotických linek. Ani toto však nemocným nepřináší dostatečné uspokojení, zato se dostavuje pocit studu, viny nebo deprese a nutkání se zakrátko objevuje znovu,“ informuje Národní zdravotnický portál.

Sexuálně agresivní?

Zásadní otázkou kolem pornografie je, zda může být násilný čin důsledkem jejího sledování. Tato možnost se

zkoumá už desítky let. Například profesor psychologie Neil Malamuth z Kalifornské univerzity v Los Angeles provedl řadu studií, jež zkoumají pornografii a sexuální násilí, včetně jedné, které se zúčastnilo 300 mužů, a dospěl k závěru, že muži, kteří jsou už od narození sexuálně agresivní a konzumují sexuální agresivní pornografii, mají větší pravděpodobnost, že se dopustí sexuálního agresivního činu. Tvrdí však, že pornografie není příčinou přímo sexuálního násilí.

Co se v pornu nedozvíš

V tuzemsku se žádný takový zákon nechystá. Martin Ondria, psycholog z poradny Mojra, si však myslí, že zákaz pornografie by mohl být z psychologického hlediska správným krokem, ale otázkou zůstává jeho realizovatelnost a účinnost. „Řešením by mohlo být zaměření se na pornografii jako celek, případně adekvátní edukace o této problematice a jejích důsledcích,“ vysvětluje pro deník Metro Ondria. O edukaci se už snaží některé organizace.

Například hnutí Zdravé dospívání jezdí po školách a edukuje také mimo jiné o intimě a sexualitě.

Nezisková organizace Konsent má zase na sociálních sítích kampaň s názvem Co se v pornu nedozvíš, v které rozebírá nejrůznější témata týkající se sexu a anonymně zde může kdokoliv přispět do diskuze. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

KAUZA BACKPAGE

Přes druhý největší inzertní server v USA Backpage.com se ještě v roce 2018 skrytě prodávaly nejen ženy, ale i nezletilí a dětská pornografie. Obří skandál vyšetřoval americký Senát, prezident Donald Trump kvůli němu podepsal zvláštní zákon.

- „Na celém světě nikdy nikdo nevydělal víc peněz na nelegálním byznysu se sexem jako oni,“ řekla před lety deníku Washington Post Maggy Krell z úřadu kalifornského generálního prokurátora o majitelích webových stránek Backpage.com.

- Stránka Backpage.com byla v podezření, že poskytuje prostor obchodu s prostitutí a nezletilými už několik let. Podle amerického Národního centra pro pohřešované a zneužívané děti pocházelo z Backpage 73 procent případů obchodování s dětmi. Webovou stránku poté zablokovalo americké ministerstvo spravedlnosti. Backpage majitelům za čtrnáct let existence vydělala díky inzerátům se sexuálním obsahem až půl miliardy dolarů.

- Případy sexuálního zneužívání kolem Backpage přispěly ke vzniku takzvaného zákona FOSTA, který míří na on-line obchodování s lidmi a umožňuje obětem žalovat přímo provozovatele stránek. **IDNES.cz**

ODVÁŽNÉ SHRNTUJÍ

17

O tolik sekund déle ženy v průměru tráví koukáním na porno. Podle rekapitulace platformy Pornhub za rok 2024 ženy celkově tvoří 38 procent diváků. **PORNUHUB**



Nejvyššího počtu 14 nominací dosáhlo drama *Vlny* Jiřího Mádlu (vlevo), připomínající události roku 1968, kdy Československo začala v rámci „bratrské pomoci“ okupovat vojska Varšavské smlouvy, 13 nominací má snímek Viktora Tauše *Amerikánka* (vpravo), inspirovaný skutečným příběhem dívky, která v době normalizace prošla ústavní péčí. 2x ČFTA

Vlny, či Amerikánka?

Česká filmová a televizní akademie představila nominace pro 32. ročník výročních cen Český lev.

V prvním kole hlasování cen Český lev hodnotila Česká filmová a televizní akademie (ČFTA) 93 filmů, televizních seriálů a minisérií, které byly uvedeny v premiéře v roce 2024. O symbolické sošky se v závěrečném klání v rámci 24 statutárních kategorií utká 29 titulů. V počtu nominací vedou filmy *Vlny*, *Amerikánka*, *Mord* a minisérie *Metoda Markovič: Hojer*.

Ceny Český lev budou slavnostně předány 8. března v pražském Rudolfinu v přímém přenosu České televize na ČT1. Večer prostřednictvím předávajících bude tentokrát věnován filmovým profesionálům, kteří sice zůstávají v pozadí, ale bez nichž by žádný film nevznikl. Ceremoniálem bude provázet moderátor a youtuber Karel Kovy Kovář. O nominacích rozhodovalo 228 filmových profesionálů z řad akademiků ČFTA.

Čtrnáct ku třinácti

Nejvyššího počtu 14 nominací dosáhlo dobové drama *Vlny* Jiřího Mádlu, které připomíná události roku 1968, kdy Československo začala v rámci „bratrské pomoci“ okupovat vojska Varšavské smlouvy. Za *Vlnami* se s 13 nominacemi umístil stylizovaný snímek Viktora Tauše *Amerikánka* inspirovaný skutečným příběhem dívky, která v době normalizace prošla

ústavní péčí, a její touze po svobodě. Deset nominací získal celovečerní hraný debut režiséra Adama Martince *Mord* – tragikomedie o vesnické zabijačce. S deseti nominacemi postupuje do druhého kola hlasování rovněž minisérie platformy Voyo *Metoda Markovič: Hojer* v režii Pavla Soukupa, která bez příkras ukazuje reálnou policejní práci v tehdejším ČSSR.

Po pěti nominacích mají shodně minisérie *Dcera národa* v režii Matěje Chlupáčka a *Cristiny Grosan* z produkce CANAL+ i film *Smetana* režiséra Marka Najbrta a seriál *Smysl pro tumor* režisérky Terezy Kopáčové z produkce České televize. Se čtyřmi nominacemi se o sošky Českého lva ucházejí seriál České televize *Dobré ráno, Brno! II* v režii Jana Prušinovského, dokumentární film *Ještě nejsem*, kým chci být režisérky Kláry Tasovské a hraný film Jiřího Havelky *Zahradníkův rok*. Tři nominace pak získal ani-

movaný film Kristiny Dufkové *Život k sežrání*.

Nejlepším film?

V kategorii nejlepší celovečerní hraný film a shodně v kategorii nejlepší režie mohou Českého lva získat filmy *Amerikánka*, *Mord*, *Od marca do mája*, *Vlny* a *Zahradníkův rok*. Nominaci za nejlepší dokumentární film obdržely snímky *Architektura ČSSR 58–89*, *Hranice Evropy*, *Ještě nejsem*, kým chci být, *Prezidentka* a *Válečný zpravodaj*. Českého lva za nejlepší minisérii nebo seriál mohou získat minisérie *Dcera národa*, *Metoda Markovič: Hojer*, *Vlastně se nic nestalo* nebo seriály *Dobré ráno, Brno! II* a *Smysl pro tumor*. O Českého lva bojuje i trojice animovaných filmů. V březnu si lví sošku může odnést film *Hurikán*, *Velký Pán* nebo *Život k sežrání*. Českého lva může získat i jeden ze tří krátkých filmů: *Ani se nenaděješ* a už se jmenuješ, *Bzuket* *Země*

nebo *Mezi námi moře*. Šance na Českého lva v kategorii nejlepší herečka v hlavní roli mají Klára Kitto (*Amerikánka*), Lucie Záčková (*Manželé Stodolovi*), Pavla Beretová (*Rok dovody*), Magdaléna Borová (*Sucho*) a Tereza Ramba (*Zápisník alkoholičky*).

Za vedlejší role pak akademici nominací ocenili Kláru Meliškovou (*Amerikánka*), Lucii Záčkovou (*Amerikánka*), Karin Bílikovou (*Mord*), Denisu Barešovou (*Smetana*) a Tatiánu Pauhofovou (*Vlny*). V kategorii nejlepší herec v hlavní roli se mohou nominaci pyšnit Jan Hájek (*Manželé Stodolovi*), Karel Martinec (*Mord*), Václav Neužil (*Smetana*), Vojtěch Vodochoďský (*Vlny*) a Oldřich Kaiser (*Zahradníkův rok*). V kategorii nejlepší herec ve vedlejší roli akademiky nejvíce zaujali Jan Zadražil (*After Party*), Milan Ondřík (*Ema a smrtihlav*), Antonín Budínský (*Mord*), Martin Hofmann (*Vlny*) a Stanislav Majer (*Vlny*).

Plodný rok filmů i seriálů

Z filmové produkce za rok 2024 hodnotili akademici ČFTA celkem 41 celovečerních hraných filmů, 16 dokumentárních filmů, které vybrala předvýběrová komise sestavená ze členů akademie z celkového počtu 42 snímků, 10 animovaných či loutkových filmů a také 10 krátkých filmů, které komise složená z akademiků vybrala z celkem 26 přihlášených snímků. Akademici posuzovali i 16 seriálů a minisérií přihlášených jejich vysílateli/producenty, které byly uvedeny na televizních obrazovkách nebo na online platformách. Pro nadcházející ročník cen Český lev došlo k několika změnám v oceňovaných kategoriích. Vedle nových kategorií pro herecké výkony v seriálech a minisériích byly televizní minisérie a seriály sloučeny do jedné kategorie a televizní filmy jsou posuzovány v rámci celovečerního hraného filmu. **MET**

HERCI Z FILMŮ I SERIÁLŮ

Ceny v hereckých kategoriích jsou od letošního roku nově samostatně udělovány za herecké výkony v seriálech a minisériích.

- Českého lva tak mohou získat v kategorii nejlepší herečka v seriálovém díle Antonie Formanová (*Dcera národa*), Zuzana Zlatohlávková (*Dobré ráno, Brno! II*) anebo Alžběta Malá (*Smysl pro tumor*).
- V kategorii nejlepší herec v seriálovém díle pak byli no-

minováni Jan Kolařík (*Dobré ráno, Brno! II*), Petr Lněnička (*Metoda Markovič: Hojer*) a Filip Březina (*Smysl pro tumor*).

- Iva Janžurová (*Náhradníci*), Sarah Haváčová (*Metoda Markovič: Hojer*), Simona Lewandowska (*Dobré ráno, Brno! II*), Jiří Bartoška (*Smysl pro tumor*), Pavel Rezníček (*Smysl pro tumor*) nebo Petr Uhlík (*Metoda Markovič: Hojer*) pak mohou uspět v kategoriích vedlejších rolí v seriálových dílech. **MET**

NEJLEPŠÍ PLAKÁT I STUDENTSKÝ FILM

Na včerejší nominační tiskové konferenci ČFTA byly tradičně předány i nestatutární ceny Českého lva. Cenu filmových fanoušků, kterou uděluje ČFTA ve spolupráci s filmovým portálem ČSFD.cz, získal snímek Jiřího Mádlu *Vlny*. Cenu za nejlepší filmový plakát získali Jan Kadlec a Jan Poukar, autoři plakátu k filmu *Amerikánka*.

- K cenám Český lev neodmyslitelně patří i nestatutární Cena Magnesia za nejlepší studentský film, jež je pravi-

delně udělována ve spolupráci s Mattoni 1873 a Státním fondem kinematografie.

- Do pětice nominovaných filmů se probjovaly se svými snímky režisérky Marie-Magdaléna Kochová (*3MWh*), Ema Hůlková (*Ani se nenaděješ* a už se jmenuješ), Greta Stocklassa (*Bzuket Země*), Tereza Kovandová (*Humanity*) a Pola Kazak (*Plevel*). Cena pro studenty je spojena s finanční odměnou od společnosti Mattoni 1873 ve výši sto tisíc korun. **MET**

SERVIS

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

K službám

Přátelé drazí, čtenáři moji věrní, krásný rok 2025 vám přeji! Naději se, že jste vykročili tou správnou nohou, ba co vykročili – že už tím lednem letíte jak okřídlený hřebec. Já se však vrátím ještě do prosince, konkrétně do Vánoc, kdy bývá zvykem, že se konají nejrůznější charitativní akce, jako obdarovávání potřebných či nalévání polévky bezdomovcům. K mému angažmá v podobném počínu došlo tak, že jsme se s mým kamarádem, galeristou Honzou Třeštíkem, nechali nalejt (a to už jsme celkem slušně nalití byli!) při jedné oslavě

” V den, kdy času není nazbyt, navlékl jsem smoking a vyrazil do nákupáku.

člověčenstvím. Zkrátka jsme v nejmenované pražské vinárně slíbili, že na Štědrý den budeme v nákupním centru Westfield obsluhovat jedince, kteří jsou na Vánoce sami, nemají kam jít nebo jen prostě neměli dost štěstí. A tak jsem v den, kdy času skutečně není nazbyt, navlékl smoking včetně motýlka a vyrazil do nákupáku. Ihned po příchodu jsem se zapojil do procesu, právě se sklízeli stůl po polévce a začínal se servírovat hlavní chod. Řízky se těšily větší oblíbenosti než chudák tradiční kapr, salátem nepohrdl nikdo. Servírovalo se pivo, víno, nealko, vůkol panovala osvěžující, sváteční atmosféra a vůbec to bylo pěkně pozdní odpoledne. Samozřejmě jsem v nestřežených chvílích ujídal, takže se mi podařilo přejít se ještě před štědrovečerní večeří, ale nedalo se odolat. Doma jsem pak svoji sytost utajil a najedl se znovu, takže zlaté prasátko jsem vidět určitě nemohl, zapudil jsem ho dvojnásobně. Ale kdo ví, kde to se toulalo.



JAKUB KOHÁK
VÁNOČNÍ ČÍSNIK

POČASÍ

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

Teplotní rekordy: ↓ 24,6 °C (1799) ↑ 13,3 °C (1993) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1



20.10 Komisařka Florence VII (3/4)
Šokové vlny. Krimiseriál (Fr., 2023). Anecy a jeho zločiny. Hrají: G. Hamonová, A. Varga, D. Pinon, J. Ugolinová

21.45 Pupendo
Komedialní drama (ČR, 2003). Hrají: B. Polívka, J. Dušek, E. Holubová, V. Cibulková. Režie J. Hřebejk

23.50 Dalglish II
Jistá spravedlnost – 2. část. Seriál (VB, 2023). Hrají: B. Carvel, C. Peerová, A. Brammer

00.40 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Všichni lidé budou bratři
Alexander Dubček, rozporuplná osobnost československých dějin

22.05 Letecké katastrofy
Niki Lauda – Kam až lze zajít

22.50 Vzestup a pád nacistů (2/10)
Rozčarování 1923-1928

23.45 Operace Barbarossa (1/3)

00.30 Televizní klub neslyšících
Portrét neslyšící atletky Lenky Matouškové

01.00 Valtice

NOVA



20.20 Jedna rodina (114)
Slepá bába. Komedialní seriál (ČR, 2025). Najde Oliver odvalu postavit se Kevinovi? Hrají: J. Švandová, P. Zedníček, V. Matějovský, V. Bečková

21.45 Comeback
Souboj Titánů. Sitcom (ČR, 2008). Hrají: T. Matonoha, M. Dejdar, K. Leichtová, D. Batulková

22.20 Comeback
Pomáhat a chránit

22.55 Na Vaši straně

23.40 Kriminálka Las Vegas (8, 9)
Krimiseriál (USA, 2000)

PRIMA



20.15 Kamarádi (19)
Rodinný seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Chocholátá, D. Gránský, J. Komínek, P. Déržel

21.35 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show v nové sezóně ze Švandova divadla

22.40 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!

01.10 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

02.05 Námořní vyšetřovací služba VI (4, 5)

ÓČKO



19.00 YOUTUBE CHART: UKRAJINA
Co trenduje ve světě?

19.30 Óčko hity
Klipy nonstop

21.00 Hot hity
Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Finland
Finská verze nahé seznamky!

22.30 Virtuální svět TV
Vydějte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

0.00 Óčko flirt
Proud klipy a sexy vzkazy diváků



Macík si na Rallye Dakar připsal další etapový triumf

Účastníci 47. ročníku slavné rallye včera absolvovali etapu s 487 km dlouhou rychlostní zkouškou. Obhájce prvenství v kategorii kamionů Martin Macík (na snímku) si na Dakaru připsal již čtvrtý dílčí triumf a po 8. etapě si opět upevnil vedení. Na druhého Mitchela Van den Brinka z Nizozemska má náskok už dvě a půl hodiny. O dalších šest minut zpět je včera druhý Aleš Loprais. Mezi osobáky je dál průběžně dvanáctý Martin Prokop, motocyklista Dušan Drdaj si polepšil na 16. pozici. V čele jsou Jihoafričan Henk Lategan v automobilové třídě a Daniel Sanders z Austrálie mezi motocyklovými jezdci. **ČTK**

V Melbourne se víc daří mužům

Muchová je jedinou českou tenistkou, která prošla do 2. kola prvního letošního grandslamu.

Dva čeští reprezentanti včera postoupili na Australian Open do 2. kola. Devatenáctiletý Jakub Menšík porazil v Melbourne Nikofoze Basilašviliho z Gruzie 6:1, 6:7, 6:3,

6:3. „Bylo to hodně těžké. První kola jsou vždy nelehká. Obzvláště tady to byl velice zkušený hráč a bývalý hráč top 20. Soupeř byl hodně nevyzpytatelný. Hrál jsem s ním už vloni v Manámě a tam to bylo hodně o něm, jestli se vychybuje, nebo mi to postřelí po lajnách. Dnes to bylo stejné. Bylo pro mě důležité udržet pozitivní naladění a věřit, že šance přijde. Přišla a já ji využít,“ hlásil včera Menšík pro Radiožurnál Sport.



Karolína Muchová se na kurtu „zdržela“ pouhých 62 minut. **AP**

Karolína Muchová deklasovala Argentinku Nadiu Podorskou 6:1 a 6:1. Dvacátá nasazená Češka získala první set poté, co od stavu 1:1 vyhrála pět her po sobě. Ve druhé sadě soupeřku brejkla ještě třikrát a duel zakončila druhým využitým mečbolem. V dalším kole narazí na bývalou světovou jedničku Japonku Naomi Ósakaovou, která porazila Caroline Garciaovou z Francie 6:3, 3:6, 6:3. Se čtyřnásobnou grand-

slamovou šampionkou má Muchová bilanci 2:1, naposledy ji porazila loni ve 2. kole US Open 6:3 a 7:6.

Ve dvouhře naopak vypadly Kateřina Siniaková, která podlehla favorizované Polce Ize Świątekové 3:6 a 4:6, a Sára Bejlek. Ta prohrála s Američankou Caroline Dolehideovou 6:7, 2:6.

Další česká tenistka Markéta Vondroušová odstoupila z turnaje kvůli zranění levého stehna. **ČTK**

Maminka

Olympijská vítězka a dvojnásobná mistryně světa ve snowboardcrossu Eva Adamczyková je maminkou Kryštofa. Syn se jí narodil na konci roku. Včera o tom informoval média její tiskový mluvčí a Český olympijský tým na facebooku. Jednatřicetiletá rodačka z Vrchlabí se provdala za herce Marka Adamczyka v září 2022 po čtyřletém vztahu. Oba se také ve stejném ročníku zúčastnili populární televizní taneční soutěže StarDance. **ČTK**



Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Pronájmy - nabídka

- Pronájmu jednolůž. vybavené pokoje v Adamově. Společné soc. vyb. včetně kuchyně v ceně. Topení, el. energ., WIFI, TV 25 programů. 7200 Kč. T: 601538054

Práce - nabídka

HLEDÁME ZAMĚSTNANCE NA POZICE:
RECEPCE A OSTRHA
 Požadujeme invalidní důchod.
 Mzda od 125 Kč/hod.
Tel.: 774 110 964

Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s.

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

Vyzkoušejte si lázeňský život

SLEVA
až 3 000 Kč



6 NOCÍ

(pobyt lze prodloužit)

POLOPENZE

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace vybraných alkoholických, nealkoholických, teplých a studených nápojů během obědů a večeří

6 LÉČEBNÝCH PROCEDUR

(1x uhlíčitá koupel, 1x aromatická masáž částečná, 1x parafínový zábal rukou, 1x parafínový zábal zad, 1x oxygenoterapie - 60 min., 1x perličková koupel)

**PARKOVÁNÍ AUTOMOBILU
V CENĚ POBYTU**

02.02. - 02.03.2025

6 nocí | cena před slevou

Spa Resort PAWLIK-AQUAFORUM ****

SLEVA 3 000 Kč

Budova B - je s budovou A propojena skleněnou chodbou

Standard - B	1/2	13 980	16 980
Standard - B	1/1	15 000	18 000
Komfort - B	1/2	14 400	17 400
Komfort - B	1/1	15 480	18 480
Rodinný pokoj - B	1/2	14 700	17 700
Superior - B	1/2	14 880	17 880
Superior - B	1/1	15 900	18 900

Lázeňský hotel METROPOL ***

SLEVA 2 000 Kč

Standard	1/2	9 400	11 400
Standard	1/1	9 700	11 700
Komfort	1/2	9 880	11 880
Komfort	1/1	10 180	12 180
Rodinný pokoj	1/2	10 300	12 300

**NEOMEZENÝ VSTUP
do akvaparku
AQUAFORUM**

Spa Resort
PAWLIK - AQUAFORUM:
pondělí - neděle,
METROPOL: pondělí - pátek

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Sleva není kombinovatelná s žádnými dalšími slevami kromě speciální slevy VIP Clubu Františkovy Lázně na akční nabídky. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den.

1/2 = dvoulůžkový pokoj
1/1 = jednolůžkový pokoj



INFORMACE A REZERVACE

 **351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím kód:

217732

